



A importância da cozinha e da culinária para a transição ecológica: reflexões a partir de experiências populares na região metropolitana do Rio de Janeiro
The Importance of Cooking and Cuisine for Ecological Transition: reflections from popular experiences in the metropolitan region of Rio de Janeiro

CINTRÃO, Bibi¹; GONÇALVES, Denise²; CÂNDIDO, João³; SANTOS, Ana⁴; RODRIGUES, Ana Paula⁵; BAPTISTA, Sarah Rúbia Nunes⁶; LANGENBACH, Miriam⁷

¹ Rede Ecológica do Rio de Janeiro, bibicintrao@uol.com.br; ² Comissão de Cozinha da Rede Ecológica do Rio de Janeiro, denisegon@gmail.com; ³ Rede Ecológica do Rio de Janeiro, joaocandido@gmail.com; ⁴CEM - Centro de Integração na Serra da Misericórdia, cem.contatos@gmail.com; ⁵Fundação Angélica Goulart (FAG), ana.rodrigues@fundacaoangelicagoulart.org.br; ⁶Articulação Popular das Vargens, Feira da Roça Agroecologia e Cultura de Vargem Grande, Amavag (Associação de Moradores e Amigos de Vargem Grande, Agrovargem (Associação de Agroecologia se Vargem Grande), Teia de Solidariedade da Zona Oeste; Rede Ecológica (Núcleo Vargem Grande); SPG de processados da ABIO, srubian@gmail.com; ⁷Rede Ecológica do Rio de Janeiro, miriam.redeecologica@gmail.com

RELATO DE EXPERIÊNCIA POPULAR

Eixo Temático: Sistemas Agroalimentares e Economia Solidária

Apresentação e Contextualização da experiência

A experiência aqui narrada se constitui como uma das atividades na frente de formação dos consumidores urbanos da Rede Ecológica (Rede), referente à comissão de cozinha e ao trabalho com as receitas e com a culinária. A Rede é uma organização de consumidores da região metropolitana do Rio de Janeiro criada em 2001, que realiza compras coletivas de produtos agroecológicos e da economia solidária e se define como um movimento social para fomentar o consumo ético, solidário e ecológico. A Rede tem atualmente em torno de 180 famílias associadas, a maioria de classe média urbana. Os produtos são originários de mais de 30 grupos e/ou famílias agricultoras/ produtoras e se busca suprir ao máximo o consumo de alimentos das/dos seus associados. Os princípios para a inserção de produtos e produtores, além das práticas agroecológicas e não uso de agrotóxicos (não é necessária certificação formal), são a produção familiar, com prioridade para grupos organizados em coletivos e assentamentos da reforma agrária popular vinculados a movimentos sociais, e a menor distância possível dos consumidores. Além das compras coletivas, a Rede se organiza em três outras frentes: a solidariedade entre campo e cidade, através da interação entre as famílias agricultoras e os consumidores da cidade, a comunicação e formação dos consumidores e a integração com movimentos sociais em torno da segurança alimentar e nutricional.

A experiência com as compras coletivas trouxe o desafio de uma espécie de “descolonização” dos hábitos alimentares. Apesar de quem chega para a Rede já ter



uma maior sensibilidade para os princípios da agroecologia, verifica-se um forte hábito oriundo da compra nos supermercados, onde se comercializa uma determinada variedade de produtos oferecida o ano todo, com uma qualidade e apresentação padrão. Isso gera uma expectativa de manter este padrão nas compras da Rede Ecológica, apenas substituindo por produtos mais naturais, sem agrotóxicos e da agricultura familiar. Esse hábito coloca a Rede diante de um dilema, pois se queremos nos alimentar dos produtos agroecológicos, locais e da economia solidária, precisamos que a base da nossa alimentação cotidiana volte a incorporar a sazonalidade e a regionalidade, ou seja, que leve em conta os produtos que são produzidos e oferecidos localmente e sua sazonalidade, respeitando as vocações e tradições de cultivo, os períodos de safra de cada alimento, além da ampliação da biodiversidade de alimentos consumidos. Outro aspecto desta “descolonização” dos hábitos alimentares é o padrão de apresentação dos alimentos, pois nem sempre os produtos são iguais e nem “perfeitos”, como se apresentam nos supermercados e hortifrutis. É preciso ter em conta que para atingir esse padrão as condições de produção são artificializadas através de práticas de irrigação, agrotóxicos, fertilizantes químicos e outros procedimentos, além do grande descarte em função da desvalorização ou perda do “valor comercial” dos produtos “fora de padrão”, que muitas vezes é apenas na aparência, gerando um prejuízo que, frequentemente, fica na conta das famílias agricultoras.

A Rede enfrenta assim um desafio e uma certa tensão no dia a dia das compras coletivas, entre atender às demandas dos/das cestantes e levar em conta a realidade das famílias produtoras na região onde está inserida. Um desafio adicional é que a Rede busca priorizar grupos e famílias produtoras que têm maior dificuldade de acesso aos mercados, ou seja, que ainda não estão estabelecidos e inseridos em feiras orgânicas.

Neste contexto, as conversas sobre a cozinha e o cozinhar começaram a ser percebidas como uma dimensão importante na atuação da Rede, com a troca de dicas e receitas sobre como utilizar os produtos locais substituindo outros que não eram ofertados, como aproveitar melhor as safras diversificando os pratos no cardápio, como esperar pelas safras para ter alguns produtos muito apreciados, como não descartar alimentos porque têm uma parte com problema. Outro desafio é evitar os processados e ultraprocessados ampliando a produção das refeições a partir de alimentos *in natura*.

Esta experiência, que acontecia de forma muito informal, culminou na organização de uma “comissão de cozinha” em 2017, quando a Rede criou o “Programa Campo e Cidade dando-se as mãos”, com o objetivo estimular a formação de novos grupos de consumidores na Baixada Fluminense, que fizessem compras diretas de famílias agricultoras dos assentamentos de reforma agrária nesta mesma região. A “comissão de cozinha” surge para colaborar com as reflexões e trocas sobre as relações entre comida, saúde e sustentabilidade ambiental.

Desenvolvimento da experiência

A primeira atividade da Comissão de Cozinha da Rede foram as “oficinas de cozinha” como uma ação de formação das famílias consumidoras, através do compartilhamento de práticas da cozinha e da sensibilização do gosto em relação



aos produtos frescos, produzidos localmente e preparados em casa, segundo saberes e receitas tradicionais e suas adaptações. O objetivo principal era contribuir para estimular a compra dos produtos locais substituindo e mudando hábitos de consumo que levam às compras em supermercados.

Para a realização das oficinas de cozinha, partiu-se do princípio da **Inversão da lógica do Cardápio**: ao invés de pensar um cardápio e daí comprar os ingredientes para prepará-lo, joga-se o desafio de adaptar o cardápio (e as receitas) aos ingredientes disponíveis, seja na compra coletiva, nas hortas, ou ao que sobrou na geladeira. Outros princípios utilizados foram o incentivo à criatividade, o cozinhar e o comer juntos, como momentos de prazer e de compartilhamento no dia a dia das pessoas, e o respeito à cultura alimentar. Através da **troca de experiência e da troca de receitas**, as oficinas visavam buscar alternativas de receitas para a composição de cardápios para a alimentação cotidiana que sejam gostosos, tenham preços acessíveis e sejam bons tanto para a saúde das pessoas quanto para o meio ambiente. Partir dos ingredientes e produtos disponíveis permite levar em conta a sazonalidade e a regionalidade. Os temas das oficinas foram inspirados nos princípios da Rede, do Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde (2014) e do movimento Slow Food.

As oficinas tiveram uma metodologia e um formato comum. Foram realizadas em locais com uma cozinha ampla e uma sala ou área aberta onde se pudesse fazer uma roda de conversa. E buscou-se locais que tivessem um quintal ou área verde, onde se pudesse fazer uma colheita de temperos, PANCs (os “matos de comer”), frutas etc. As pessoas inscritas foram convidadas a trazer algum ingrediente *in natura* que tivessem em suas casas. A coordenação da oficina levou arroz e feijão, para garantir uma base, farinha de mandioca para uma farofa. E pensou em algumas possibilidades de receitas que pudessem usar recheios ou ter uma substituição de ingredientes. Um exemplo foi uma massa de torta de liquidificador substituindo o trigo por aipim, que é um dos produtos produzidos tradicionalmente pela agricultura familiar na Baixada Fluminense. Receitas como tortas, panquecas, bolinhos permitem uma grande versatilidade de recheios. A coordenação da oficina providenciou também um conjunto de temperos como alho, cebola e ervas frescas e algumas opções de óleos.

Foram realizadas 3 oficinas ao longo de um semestre, com a participação de 15 a 25 pessoas, na maioria mulheres. Se estruturaram da seguinte maneira: ao chegar, os ingredientes que cada um trouxe foram colocados sobre uma mesa grande e organizados segundo a classificação do Guia Alimentar, ou seja, agrupando os tipos de alimentos dos mais *in natura* aos mais processados e industrializados, separando os coadjuvantes como óleos, gorduras, sal, açúcar e os temperos, que são a “mágica” da culinária. No momento inicial as participantes, na sua maioria formada por mulheres, se apresentavam e faziam uma conversa sobre os objetivos e os conceitos a serem trabalhados, a origem dos alimentos que estavam na mesa e sobre os princípios do Guia Alimentar, como a restrição do consumo de produtos ultraprocessados, prioridade aos alimentos frescos e de época etc. Em seguida havia uma visita ao quintal para uma colheita do que tivesse disponível (PANCs,



temperos, frutas)¹. O resultado da colheita se juntava aos alimentos trazidos pelas participantes. O grupo era desafiado a decidir, conjuntamente, um cardápio para o almoço a ser preparado coletivamente, utilizando a criatividade, sem seguir receitas à risca, mas adaptando-as aos ingredientes ali disponíveis. Destacava-se que a substituição faz parte da nossa cultura alimentar desde quando os colonizadores e os escravos africanos chegaram ao Brasil e trouxeram plantas e temperos que existiam nos seus continentes de origem, mas buscaram também adaptar suas receitas aos ingredientes que existiam aqui, em interação com as culturas indígenas, em uma época que não era possível transportar alimentos em tão grande escala e por grandes distâncias, como acontece atualmente. Após decidido o cardápio e o que fazer com aqueles ingredientes, as participantes se dividiram espontaneamente em pequenos grupos para a preparação do almoço: algumas preparando a salada, outras uma farofa, outras uma torta, um suco e assim por diante. Algumas lavando, outras cortando, outras no fogão. A pessoa que havia proposto alguma receita normalmente orientava um pequeno grupo. Foi uma ação autogestionada onde todos foram responsáveis por tudo, incluindo a limpeza do espaço. Se conversou sobre a importância de toda a família ajudar com as refeições, para não sobrecarregar apenas a “dona da casa”. O trabalho coletivo exemplificou como pensar o cardápio e prepará-lo junto pode ser um momento de compartilhamento e prazer quando se utiliza a criatividade.

Seguindo o princípio dos “3 Rs” se buscou aproveitar todas as partes dos alimentos. Um caldo-base de legumes foi preparado com as partes não utilizadas nas receitas. Este caldo foi utilizado para fazer o arroz, completar a água do feijão ou para substituir o leite em alguma receita. A elaboração de caldos-base para dar mais sabor aos alimentos fazia parte da cultura de nossas avós, usando partes não aproveitadas, como talos, cascas, espinhas e cabeças de peixe, ossos e gorduras. Mas foi substituída pelos caldos industrializados (como o caldo Knorr), que são cheios de aditivos químicos e devem ser evitados. Mostrou-se que os caldos-base podem ser facilmente feitos em casa, tanto partes de legumes quanto de carnes (pele, ossos) e peixes (espinhos, cabeça etc.).

O pouco lixo orgânico que restava era separado em recipientes para serem enterrados no quintal ou adicionados à composteira. O volume de lixo não orgânicos gerados na preparação dos almoços para 20 a 30 pessoas não passava de uma pequena sacola plástica, mostrando que as práticas relacionadas à comida de verdade representam uma redução importante da produção de resíduos.

Através das práticas na cozinha, as oficinas buscaram conscientizar sobre a riqueza nutricional dos produtos tradicionais brasileiros: o arroz e feijão, as raízes como mandioca e batata doce, os muitos legumes e folhas nativos ou bem adaptados ao nosso clima, as PANCS, as frutas. Não foram levadas carnes nem leite, para exemplificar que é possível fazer uma refeição gostosa e completa nutricionalmente sem elas. Mas levou-se ovos para possíveis receitas e um pouco de queijo como “tempero”, ambos oriundos da Rede Ecológica.

¹ O local da primeira oficina tinha muito “mato”. Uma das organizadoras conhecia muito sobre as PANCS e medicinais e foi identificando as que eram comestíveis, que foram colhidas e preparadas. Isso pode ser visto num vídeo desta oficina:

<https://www.youtube.com/watch?v=5GBMhs1Z9hQ&feature=youtu.be>



Uma das oficinas foi realizada num assentamento de reforma agrária, com foco em receitas que utilizassem o aipim, principal produto produzido e que tem um consumo per capita relativamente baixo entre os associados da Rede. Esta oficina teve um formato um pouco diferente, pois cada pessoa já trouxe uma receita pronta feita com aipim e se escolheu algumas para serem feitas na hora. Esta reuniu mulheres da Rede e de organizações populares parceiras. Participaram apenas mulheres e ela acabou sendo também um momento de intensas trocas entre as participantes, lideranças que trabalhavam com a cozinha nas suas organizações. Foi um momento muito rico de reflexões sobre a importância da cozinha na vida delas e nas organizações onde atuam.

A partir da experiência das oficinas e das receitas que foram trocadas, surgiu a proposta de elaboração um Caderno de Receitas tendo como foco principal os produtos/ ingredientes oferecidos pelos agricultores e agricultoras na Baixada Fluminense. O título foi “Caderno de Receitas Comida de Verdade - Campo e Cidade se Dando as Mãos”. Mais importante que as receitas em si foram os princípios que orientaram o caderno. Uma primeira parte trouxe os princípios de uma alimentação saudável, os porquês da comida de verdade, a importância de evitar os ultraprocessados, assim como o desperdício. E de aproveitar integralmente os alimentos. Incluiu orientações para preparar os “caldos-base”. As receitas foram divididas pelos principais produtos da agricultura familiar e dos quintais da região: aipim e mandioca, PANCs, jaca (verde e madura), banana. Em todas as receitas se buscava dar alternativas de substituições de ingredientes. O caderno foi impresso em papel reaproveitado e montado artesanalmente por um grupo da economia solidária.

Principais resultados alcançados

A metodologia utilizada para as oficinas funcionou bastante bem, com o trabalho em equipe resultando em almoços diversificados e saborosos. Ajudou as pessoas a refletirem sobre sua prática cotidiana. Permitiram mostrar que a prática do que poderíamos chamar de “cozinha agroecológica”, que pode contribuir para a consolidação de sistemas agroalimentares mais justos, sustentáveis e saudáveis, com benefícios para a saúde humana e do meio ambiente, assim como para a redução do lixo e do consumo de combustíveis necessário ao transporte de longa distância. E acima de tudo valorizando a produção familiar agroecológica e local de alimentos.

As oficinas mostraram que a cozinha pode ser um ato prazeroso, compartilhado pelas pessoas da família ou de um grupo. As trocas de receitas resgatam as memórias, valorizam os saberes e reforçam a identidade. Criam laços de solidariedade e de pertencimento e desenvolvem a criatividade. Permitem reforçar o conceito de Comida de Verdade e a valorização da cultura alimentar brasileira, pois grande parte das tradições alimentares que existiam antes da indústria alimentar, e sua propaganda, eram saudáveis e adaptadas ao meio ambiente, mas se perderam com o hábito de comprar comida já processada, em parte para “facilitar” o trabalho na cozinha e “ganhar tempo”. Mostraram ainda que é possível fazer preparações muito saborosas combinando os ingredientes frescos que estão ao alcance da mão,



suprindo as necessidades nutricionais com um gasto menor, aproveitando os produtos de época e aqueles existentes nos quintais, hortas domésticas ou comunitárias e de assentamentos rurais, fortalecendo a segurança e soberania alimentar e nutricional, e suprimindo as necessidades de uma alimentação diversa e saudável de forma sustentável.

As oficinas demonstram na prática que mudanças podem ser feitas e quais os benefícios dessas novas práticas no dia a dia. Sensibilizam através do gosto, da convivialidade e do prazer de comer juntos. Os cadernos de receita locais ajudam a reforçar estes pontos e a dar ideias.

Desafios e disseminação da experiência

As oficinas, trocas de receitas e cadernos buscam enfrentar o desafio maior de desconstrução de uma cultura de consumo dominante e de práticas dela decorrentes, que levam as pessoas a priorizarem a compra em supermercados e de produtos processados. E como é sabido, estes hábitos favorecem amplamente grandes grupos econômicos e a produção agroindustrial de grande escala. Será muito difícil transformar a agroecologia num modelo para a maioria da população, sem que haja mudanças nos hábitos de compra, de preparação dos alimentos e de comer, retomando e ressignificando sabedorias ancestrais, fortalecendo a solidariedade entre cidade e campo, valorizando a comida biodiversa e produzida localmente.

A organização de grupos de consumo e/ou de compras coletivas, a realização de atividades práticas coletivas em torno do comprar, do cozinhar e do comer pode ser um instrumento eficaz para contribuir com estas mudanças.

Um grande desafio foi dar continuidade à organização das oficinas e multiplicá-las para um público maior. Depois de realizadas estas duas oficinas voltadas para a formação de novos grupos de consumo e uma terceira voltada para incentivar um maior consumo de aipim, não se conseguiu organizar mais oficinas neste mesmo modelo.

Embora não tenham sido mais realizadas oficinas de cozinha propriamente ditas, alguns desdobramentos indicam potenciais de disseminação desta experiência.

Num dos locais onde foi realizada a oficina, o CAC-Centro de Atividades Comunitárias de São João de Meriti, que tem uma escola comunitária e um quintal muito grande, houve uma continuidade do trabalho de trocas de receitas e de incentivo de valorização das frutas e ingredientes do quintal para a alimentação das crianças, buscando também retirar os refrigerantes das festas.

Durante a pandemia de Covid 19 a experiência com as trocas de receitas e a cozinha foi incorporada à distribuição de cestas agroecológicas e foi elaborado um novo caderno de receitas, seguindo os mesmos princípios, mas voltado para um público mais popular. Aliás, um grande desafio é ampliar o acesso aos alimentos agroecológicos para a população urbana de baixa renda.

Na Rede Ecológica, ficou um desafio de ter sempre - nos seus encontros presenciais e nas organizações parceiras - as alimentações (e bebidas) feitas com ingredientes agroecológicos e da economia solidária, de preferência preparados pelos próprios participantes a partir de produtos in natura ou minimamente processados. O formato “piquenique” funciona bem e desta forma, os intervalos e



refeições se transformam em momentos de degustação e troca de experiências em torno da comida, das receitas, da origem dos ingredientes. Em alguns encontros se busca, antes de começar a comer, que cada pessoa fale rapidamente sobre o prato que trouxe, como foi feito, onde os ingredientes foram produzidos. Transformar o momento da comida nos eventos presenciais num momento de troca e reafirmação dos princípios da agroecologia e da economia solidária é ao mesmo tempo um desafio e um potencial de disseminação destas experiências.

Um outro desafio que está colocado atualmente, em especial por demanda de organizações parceiras, é realizar um trabalho com receitas e cozinha voltado para crianças, que permita “seduzi-las” para a alimentação agroecológica, envolvendo-as desde o plantio/colheita (de pelo menos algum dos ingredientes) até a preparação. Buscar que elas conheçam de forma lúdica a origem dos ingredientes, experimentem e se afeiçoem à “comida de verdade”, passem a valorizar e ajudar suas mães nas tarefas cotidianas. E enfrentar o desafio de não ter comidas e bebidas ultraprocessadas nas festas.