

Universidade Federal de Ouro Preto

Instituto de Ciências Sociais Aplicadas

Programa de Pós-Graduação em Comunicação

PPGCOM

Dissertação

**Alimentação saudável por
Bela Gil: dendê, cacau e a
culinária baiana no programa
Bela Cozinha Verão**

Ester Louback Ferraz

Mariana
2020



UFOP

Ester Louback Ferraz

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL POR BELA GIL:
Dendê, cacau e a culinária baiana no programa *Bela Cozinha
Verão***

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Comunicação e Temporalidades da Universidade Federal de Ouro Preto, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Comunicação.

Área de concentração:
Comunicação e Temporalidade

Linha de Pesquisa: Práticas Comunicacionais e Tempo Social

Orientadora: Profa. Dra. Agnes Francine de Carvalho Mariano

Mariana

2020

SISBIN - SISTEMA DE BIBLIOTECAS E INFORMAÇÃO

F381a Ferraz, Ester Louback .

Alimentação saudável por Bela Gil [manuscrito]: dendê, cacau e a culinária baiana no programa Bela Cozinha Verão. / Ester Louback Ferraz. - 2020.

214 f.

Orientadora: Profa. Dra. Agnes Mariano.

Dissertação (Mestrado Acadêmico). Universidade Federal de Ouro Preto. Instituto de Ciências Sociais Aplicadas. Programa de Pós-Graduação em Comunicação.

Área de Concentração: Comunicação e Temporalidades.

1. Comunicações multimídia. 2. Culinária brasileira - Bahia. 3. Gil, Bela, 1988-. 4. Nutrição. I. Mariano, Agnes. II. Universidade Federal de Ouro Preto. III. Título.

CDU 316.77

Bibliotecário(a) Responsável: Essevalter De Sousa - Bibliotecário ICSA/UFOP



FOLHA DE APROVAÇÃO

Ester Louback Ferraz

Alimentação saudável por Bela Gil: dendê, cacau e a culinária baiana no programa Bela Cozinha Verão

Monografia apresentada ao Programa de Pós-graduação em Comunicação da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de mestre

Aprovada em 09 de dezembro de 2020

Membros da banca

Doutora Agnes Francine de Carvalho Mariano - Orientador(a) - Universidade Federal de Ouro Preto
Doutora - Joana Angelica Pellerano - Universidade Anhembi Morumbi
Doutora Marisa Alice Singulano Alves - Universidade Federal de Ouro Preto

Agnes Francine de Carvalho Mariano, orientadora do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 09/12/2020



Documento assinado eletronicamente por **Agnes Francine de Carvalho Mariano, PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR**, em 09/12/2020, às 17:18, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **0112958** e o código CRC **B48A0DE0**.

Dedico esta pesquisa à biodiversidade existente.

AGRADECIMENTOS

Em meio a turbulentos pensamentos e devaneios, assim finalizo esta etapa. Não foi fácil, mas tive a coragem de mudar e a ousadia de persistir. Tive o desejo de fugir e de ficar. Tive a vontade de visitar diferentes bibliotecas, ler sobre diversos assuntos e perspectivas e, mesmo assim, compreender que o desejado nem sempre será o concretizado. O mestrado foi a coragem de mergulhar em profundezas teóricas, pessoais e abstratas, não saber direito onde chegar, mas, mesmo de olhos vendados, buscar, no mais íntimo, o meu próprio caminho a ser construído.

Voltei para a Ufop depois de três anos que havia finalizado o curso de Jornalismo e, diferentemente da época da graduação, pude perceber cada vez mais as rochas, as montanhas e as luzes que atravessam Mariana (MG). Pude perceber que a cidade tem um cheiro, um aroma de ferro, algo um pouco ausente e diferente do que outros locais costumam ter. Pude me apaixonar por pessoas, momentos, lugares, vistas. Pude descobrir um banco próximo ao rio de onde é possível ver o nascer da Lua. Pude me deparar com o próprio rio, o lixo e a sua coloração que se altera por mil motivos, chuva, lama e algo estranho que o deixa cinza.

Ao retornar para a Ufop, percebi que o Icsa tinha se transformado em um lugar diverso. Tons de pele e fisionomias cada vez mais plurais se tornaram rotina no prédio. Pude compreender o privilégio e o orgulho de pertencer ao ensino público de qualidade e, ao ingressar, tinha a certeza de estar fazendo uma pós-graduação em um programa corajoso e inovador, mesmo em meio a tempos difíceis.

No mestrado, pude me arriscar a dar aulas para uma turma de mais de cinquenta alunos, pessoas mais jovens e mais velhas do que eu. Tremi as pernas, mas me agarrei à oportunidade. Do mesmo modo que busquei exaurir o máximo que a universidade poderia me oferecer, assim foi com a região. Peguei carona até o distrito de Ouro Preto para conhecer o Festival Gastronômico de São Bartolomeu. Criei uma página para divulgar bares e restaurantes locais, separei na minha agenda os dias da semana em que havia feira em Mariana e fiz de tudo o que minha ideologia poderia permitir para concretizar os meus ideais. Felizmente, também percebi a

dificuldade de conversar sobre as mudanças socioculturais em relação à comida e ao comer.

No mestrado, pude reencontrar amigos e fazer novos. Entendi que tenho amigos leais e diversos, cada um com a sua particularidade. Pude me sentir mais em casa ao encontrar sonhadores iguais a mim. Pude ir ao Jardim no meio da noite vestindo pijama – queríamos apenas uns latões de cerveja –, mas encontramos alguns conhecidos por ali e, então, ficamos. Pude vivenciar as delícias de morar no interior, de, a qualquer esquina, esbarrar com alguém e trocar breves assuntos com conhecidos.

Apresentaram-me Rita Lee, Caetano Veloso, Glauber Rocha e outros brasileiros inspiradores. Percebi que o ontem e o hoje sempre se misturam, seja no cotidiano, na música e até na minha própria pesquisa. Por isso e por outras tantas vitórias, agradeço a todes que, de alguma forma, reconhecem-se no texto: Mãe, Pai, Vó, Rafa, Livizinha, Kamila, prof^a. Agnes, comunidade Naif (Fernando e Anajá), Taci, Ná, o trio Camila – Pedro – Hudson, Mamy, Jú, a turma 2018.01 e outros tantos querides.

Deixo aqui o meu profundo agradecimento a todes que atravessaram estas águas comigo, mas sou grata, principalmente, a todos os orixás, deusas e deuses deste universo que, conjuntamente com os astros e seus mistérios, acompanham-nos silenciosamente nesta jornada.

“Nenhuma cultura imposta é mais bela do que a nossa”.

Augusto Boal

RESUMO

Esta pesquisa tem como objetivo compreender como o alimento comunica. Partimos da hipótese de que o alimento como mediador de interações é capaz de comunicar por meio de seus aspectos culturais, sensoriais e históricos. Assim, em uma época marcada pelo apagamento dos modos de produção e pela perda dos tradicionais hábitos alimentares, escolhemos estudar o programa de culinária *Bela Cozinha Verão*, que se destaca, entre os demais, por dar visibilidade ao modo de produção dos ingredientes. A atração se baseia em um ingrediente temático a cada episódio, em nosso caso, a escolha é analisar os episódios “Cacau” e “Dendê”, ingredientes tradicionais do estado da Bahia. Além de dar visibilidade ao componente principal, os capítulos têm como tema a tradicional culinária baiana. Assim sendo, buscamos entender como a apresentadora Bela Gil reconfigura a tradicional culinária baiana conforme a ótica de alimentação saudável. Ademais, como dar visibilidade ao alimento e ao seu modo de produção também constrói uma perspectiva de alimentação saudável em meio ao cenário da hipermodernidade alimentar (Verthein; Vazquez-Medina, 2015). Para a análise, foi utilizada a abordagem teórico-metodológica do modo de endereçamento audiovisual (GOMES, 2011), além dos estudos baseados em Pollan (2008) sobre a ideologia do nutricionismo, o rompimento com os tradicionais hábitos alimentares (DÓRIA, 2015) e o processo de midiaticização da comida (BARBERO, 1999; BRAGA, 2006). Esses autores foram importantes para explorar o programa como um produto cultural com especificidades e, também, resultante de sua própria época. Portanto, compreender o atual cenário da alimentação, o processo de industrialização e expansão do debate midiático sobre comer e alimentação saudável se fez fundamental para entender o contexto em que o programa surge. Como resultado, constata-se que o programa busca, com base em sua temática, construir uma tradição que não se fundamenta em territorialidades geográficas fixas, mas uma tradição formada por valores relacionados ao comer. Além disso, identificamos que a culinária Bela Gil se torna uma nova figura de sociabilidade, não somente no ensino de receitas, mas relacionada à alimentação em geral. Dando visibilidade ao modo de produção do alimento, o programa expõe temáticas sobre saberes relacionados à saúde e à culinária, traz à tona o tensionamento da alimentação moderna industrial e propõe hábitos alimentares atentos aos lugares de compra, ao modo de preparo e à escolha de alimentos.

Palavras-chave: Bela Gil; midiaticização; alimentação saudável; culinária baiana; modo de endereçamento; nutricionismo.

ABSTRACT

This research analyzes the culinary tv program *Bela Cozinha Verão*, presented by the cooker Bela Gil. The theme of this program is healthy food, and it differs from others of this genre because of the importance that the food has on it, on this program it shows how the main ingredient is produced. So, beyond teaching recipes, this program shows how the principal ingredient is made. In the time that of unknown mode of production and the disruption of traditional eating habits, what could the food expose when this is shown? From that, we start from the hypothesis that the food communicates. The ingredient could be a media of communication when we observe their sensory aspects, history and culture that it evolves. Like this, the food became a medium of interaction. Having that hypothesis, we choose to analyze two episodes of *Bela Cozinha Verão*, the “cacao” and “dendê”, both traditional food of Bahia. Beyond showing how the food is produced, the season of this program has a theme about the traditional Bahian cuisine. This placed, this research aims to study how Bela Gil reconfigures the traditional Bahian cuisine through the healthy food, and what is healthy for her. As a method we used the audiovisual addressing mode – in Portuguese it is named as “*modo de endereçamento audiovisual*” – based on Gomes (2011). Besides this, we used the concept of *ideology of nutritionism* based on Pollan (2008), food mediatization (BARBERO, 1999; BRAGA, 2006) and the idea of Dória (2015) to understand how the eating habits are transforming by the globalization and industrialization of the food. With the chosen method, it was possible to analyze the *Bela Cozinha Verão* as a cultural product, in other words, a tv program that exists in a time because of the certain cultural aspects but, beyond this, have their own peculiarities. As a result, it was concluded that more than teaching recipes, the program diffuses eating habits. Bela Gil became a new sociability figure that teaches how to cook, how to choose, and how to do food substitutions. When she reconfigures the traditional Baiana culinary, actually she proposes a food tradition that is not based on the geographic territory, but it is based on values relating to eating. Besides this, when the ingredient is made visible, it shows knowledges about culinary, about different perspectives from scientific that what is healthy food and about the modern industrial eating habits.

Key words: Bela Gil; mediatization; healthy food; traditional Bahian cuisine; audiovisual addressing mode; nutritionism.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Dendezeiro (<i>Elaeis guineensis</i>).....	46
Figura 2 – Dendê.....	47
Figura 3 – Cacho de Dendê	48
Figura 4 – Cacau.....	58
Figura 5 – Semente do Cacau sendo retirada.....	59
Figura 6 – Início da visita à produção de cacau	135
Figura 7 – Diego mostra as árvores de Cacau	138
Figura 8 – Bela conhece o posto de cacau, local da fermentação das sementes ...	140
Figura 9 – Diego apresenta o local de secagem das sementes	142
Figura 10 – Bela é apresentada à cama de mel de cacau	144
Figura 11 – Bela e a convidada Daniela Mercury degustam as receitas	155
Figura 12 – Toinha colhendo o cacho do dendê	167
Figura 13 – Toinha retirando os cocos de dendê	168
Figura 14 – Bela Gil encontra com Toinha	169
Figura 15 – Azeite de dendê	170
Figura 16 – Macarrão de abobrinha com molho pesto	194
Figura 17 – Bobó de palmito na moranga	196

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	12
1. COZINHA, MUITO ALÉM DA COMIDA.....	20
1.1 COMIDA É CULTURA	22
1.1.1 Tradição	23
1.1.2 A receita culinária perpetua a tradição	25
1.2 Alimentação hoje	28
1.2.1 Globalização e industrialização à mesa	31
1.2. 2 Da comida ao produto alimentício	34
1.2.3 Comida de verdade	38
1.3 CULINÁRIA BAIANA.....	42
1.3.1 Dendê.....	45
1.3.2 Cacau.....	57
2. CULINÁRIA NA MÍDIA: TENSIONAMENTO ENTRE SABERES E PERSPECTIVAS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	70
2.1 A RELAÇÃO ENTRE SAÚDE E ALIMENTAÇÃO	72
2.1.1 A mídia e a busca pela saúde perfeita	75
2.1.2 A busca da alimentação saudável.....	77
2.2 MUDIATIZAÇÃO DA COMIDA: O COMER DO ÂMBITO DOMÉSTICO AO PÚBLICO	80
2.2.1 A midiatização da comida e os programas de culinária	84
2.2.2 O <i>boom</i> gastronômico e a estetização da comida	89
2.2.3 A comida midiatizada no Brasil hoje.....	93
2.2.4 Culinária natural	97
3. BELA COZINHA VERÃO: METODOLOGIA E ANÁLISE DO PROGRAMA.....	113

3.1 MODO DE ENDEREÇAMENTO AUDIOVISUAL	115
3.1.1 Recorte metodológico e eixo de análise.....	125
3.2 BELA COZINHA VERÃO	127
3.2.1 Bela Gil.....	129
3.2.2 Vinheta de abertura – <i>Bela Cozinha Verão</i>	130
3.3 “CACAU” – DESCRIÇÃO E ANÁLISE DO EPISÓDIO.....	133
3.3.1 Bela encontra o produtor Diego Badaró	135
3.3.2 Visita à fazenda.....	138
3.3.3 Fermentação das sementes	140
3.3.4 Secagem	142
3.3.5 Cama de mel de cacau	144
3.3.6 Criando tradições em meio à hipermodernidade alimentar	145
3.4 PREPARO E DEGUSTAÇÃO DAS RECEITAS.....	155
3.4.1 Multiculturalismo: receita híbrida	156
3.4.2 Um contraponto à monocultura alimentar	158
3.4.3 Dieta.....	161
3.4.4 Tradição, história e afeto.....	161
3.5 SÍNTESE DO EPISÓDIO “CACAU”	164
3.6 “DENDÊ” – DESCRIÇÃO E ANÁLISE DA VISITA.....	166
3.6.1 Visita à produção de dendê na Vila de Serra Grande	167
3.6.2 Análise da visita a produção de dendê.....	171
3.7 PREPARO E DEGUSTAÇÃO DAS RECEITAS – EPISÓDIO “DENDÊ”	175
3.7.1 Multiculturalismo: possíveis significados do comer	178
3.7.3 Dendê: símbolo da tradicional culinária baiana	181
3.8 SÍNTESE DA ANÁLISE DO EPISÓDIO “DENDÊ”	182
4. CONCLUSÃO	185

5. RECEITAS: CONVITE – AÇÃO.....	192
5.1 Macarrão de abobrinha com pesto de cacau.....	194
5.2 Bobó de abóbora com palmito na moranga.....	196
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	198

INTRODUÇÃO

Esta pesquisa surge de uma inquietação pessoal em relação a caminhos e ações que tomamos diariamente. Em uma viagem que fiz para conhecer experiências agroecológicas no Sudeste, percebi que a comida conectava uma diversidade de pessoas, fatores e realidades. O que parecia tão ordinário e comum, na verdade, trouxe-me um estado de presença e reflexão. Aquilo que sempre gostei de fazer – comer e cozinhar – era tão simples e importante que transformou o meu olhar sobre a minha própria vivência.

Para mim, cozinhar sempre esteve muito atrelado ao meu cotidiano. Lembrome da primeira receita que preparei e de como os programas de culinária se tornaram companhia durante a minha infância. Jamie Oliver, Nigella, entre outros culinários, marcaram-me e, hoje, consigo compreender o porquê. Jamie Oliver ia até o mercado comprar itens frescos para receber algum convidado íntimo ou preparava refeições para sua família. As receitas eram realizadas e gravadas em sua casa. Já Nigella “assaltava” a geladeira à noite e comia colheradas de sua própria receita enquanto cozinhava. Achava isso tão interessante que marcou a minha memória.

Além de assistir, quando criança, também brincava de programa de culinária: separava os ingredientes em tigelas e seguia o passo a passo, imaginando que alguém assistia minhas receitas. Por ironia ou por destino, aqui apresento anos de pesquisa sobre esse meio de comunicação que sempre me encantou e, até hoje, ensina-me sobre saberes e culturas diversas.

No mundo, existem “centros de origem” dos alimentos, lugares onde plantas foram domesticadas por agricultores locais. Essa domesticação se deu tanto de acordo com a adaptabilidade das plantas às condições climáticas locais, como devido às suas qualidades gustativas. Ao todo, o Planeta Terra conta com diversos centros de origem, sendo que o Brasil é um deles. A ideia é que:

[...] a região onde uma cultura foi domesticada, seu centro de origem, seria marcada pela grande diversidade do gênero alimentício convivendo com suas variedades selvagens. Isso porque naquela região, os agricultores foram selecionando ao longo do tempo as melhores espécies (ORENSTEIN, 2017)¹.

¹ Trecho reproduzido do site Nexo Jornal, 2017. Disponível em: <https://www.nexojornal.com.br/expresso/2017/06/17/O-mapa-interativo-que-mostra-o-mundo-globalizado-das-comidas>. Acesso em: 29 out. 2020.

Em decorrência desse processo, atualmente, 70% do sistema alimentar mundial se baseia em alimentos cuja origem pertence a outra região. Por exemplo, calcula-se que somente 12% do que se come no Brasil é originário das Américas e apenas 2,5% é proveniente da América do Sul. Tal cenário aponta a vulnerabilidade existente no sistema, pois ele impacta negativamente, favorecendo a perda da biodiversidade, como pode ser visto no trecho a seguir:

Além de mapear e cruzar os dados que mostram as origens e a interdependência alimentar dos países, o estudo [...] termina com um alerta. Há um efeito perverso nessa globalização: o fato de 70% da comida dos países vir, originalmente, de outro lugar, é sintoma de uma homogeneização das dietas, que pode ter o impacto negativo de reduzir a biodiversidade das culturas comestíveis. Isso torna o sistema alimentar global mais vulnerável a doenças e intempéries (OREINSTEIN, 2017).²

Tendo em vista essa fragilidade, falar de alimentação nunca foi tão necessário, principalmente em um contexto no qual impera a desigualdade de acesso à comida de qualidade. Torna-se relevante tratar, também, do que se entende por qualidade atualmente. Em contraponto a esse processo, Kinupp (2017) ressalta que o Brasil é o país com maior biodiversidade alimentícia existente, porém, ela ainda é inexplorada. Talvez por isso, movimentos relacionados à alimentação têm crescido, como a Agroecologia³, o *Slow Food*⁴, a produção de alimentos orgânicos⁵, os biodinâmicos⁶, entre tantos outros que visam não apenas a praticidade da comida, mas o prazer, a saúde e a sustentabilidade da produção e da distribuição agrícola.

² Trecho reproduzido do site Nexo Jornal, 2017. Disponível em: <https://www.nexojornal.com.br/expresso/2017/06/17/O-mapa-interativo-que-mostra-o-mundo-globalizado-das-comidas>. Acesso em: 29 out. 2020.

³ Segundo Altieri (2004), a agroecologia é a própria agricultura sustentável, pois “[...] trata-se de uma nova abordagem que integra os princípios agronômicos, ecológicos e socioeconômicos à compreensão e avaliação do efeito das tecnologias sobre os sistemas agrícolas e a sociedade como um todo” (ALTIERE, 2004, p. 23).

⁴ Movimento global que preza pela qualidade da comida, pelas tradições alimentares e pela saúde do meio ambiente. Ele difunde a ideia de dedicar-se tempo ao preparo e à apreciação de cada refeição, buscando, assim, o prazer gastronômico e uma vida com um ritmo mais lento e apreciativo (SLOW FOOD, 2020, on-line).

⁵ Orgânico é a denominação legislativa comercial para alimentos processados ou *in natura* que são produzidos de modo não prejudicial ao ecossistema local (MAPA, 2020, on-line).

⁶ Biodinâmica é um sistema agrícola sustentável que, assim como a produção orgânica, não utiliza agrotóxicos e elementos que interferem no ecossistema local. A principal característica desse tipo de agricultura é coincidir a colheita e o cultivo com os ciclos lunares e astronômicos agrícolas (TRESSMAN, 2020, on-line).

Apesar de termos consciência da importância de cada movimento socioambiental, nesta pesquisa, não pretendemos discorrer detalhadamente sobre hábitos alimentares e movimentos ambientais. Interessa-nos observar como a mídia e um aparente simples programa de culinária podem retratar aspectos e tensionamentos de perspectivas relacionadas à saúde e à alimentação contemporânea. Tal análise se faz ainda mais pertinente porque a mídia assume papel fundamental nas transformações alimentares e na difusão de hábitos e imaginários relacionados ao comer.

Explicados os motivos deste estudo, é importante pontuar que tanto o cacau como o dendê são resultados da expansão comercial alimentícia que vem se perpetuando há séculos – em cada época e lugar à sua maneira. O cacau foi trazido da região amazônica; e o dendê, do continente africano. Mesmo tendo origens distintas, ambos os alimentos ganharam destaque cultural e econômico, especialmente em referência à Bahia.

Terra quente, a Bahia se tornou terreno fértil para os dois tipos de plantas, que se adaptaram facilmente à região. O dendê foi convertido em marca do imaginário da culinária tradicional baiana. Já o cacau tem relevância econômica fundamental para o estado; historicamente, seu plantio foi ligado majoritariamente ao comércio global.

Em 2015, o dendê e o cacau foram temas de dois episódios do *Bela Cozinha Verão*, programa de culinária cuja temática se foca no ensino de receitas saudáveis. Trata-se de uma temporada do programa *Bela Cozinha*, na qual a apresentadora viaja pelos estados da Bahia e do Rio de Janeiro para conhecer ingredientes locais que demonstram uma preocupação ambiental em sua produção. A atração é apresentada pela culinária Bela Gil, chef e orientadora alimentar especializada em alimentação natural.

O programa ganha visibilidade midiática, principalmente, pela perspectiva de alimentação saudável da apresentadora. Famosa por seu jargão “você pode substituir por”, Bela Gil e seu programa *Bela Cozinha* se destacam em meio à diversidade de séries televisivas culinárias existentes. As receitas propostas por Bela têm um discurso imbricado do ativismo alimentar, pois é uma concepção não individualizante. Para ser saudável de verdade, como diz a própria apresentadora, é preciso que o alimento seja saudável para o Planeta.

Bela se destaca de tal modo que, em 2017, seu programa foi considerado uma das quatro atrações culinárias mais assistidas entre o público maior de 18 anos. Em um ambiente plural e diverso, como é o cenário midiático sobre séries dessa temática, Bela Gil se sobressai, sendo apelidada como “guru” da alimentação saudável da televisão brasileira (VEJA, 2017, on-line).

A apresentadora conquistou o sucesso com o seu primeiro programa, o *Bela Cozinha*, mas, atualmente, tem outros produtos audiovisuais relacionados à alimentação saudável e à maternidade, além de constar com mais de 2,5 milhões de seguidores em suas redes sociais. Ela é defensora da agroecologia, do Movimento dos Trabalhadores Sem Terra e já teve seu trabalho sobre educação alimentar infantil reconhecido internacionalmente. Bela ganhou visibilidade midiática e estreitou relações com o público, destacando a importância da agricultura familiar, da produção orgânica e agroecológica, além de combater a obesidade infantil por meio de palestras, apoio a projetos sociais e ONGs relacionadas à alimentação de qualidade.

Mesmo que ela não discorra abertamente sobre esses temas em seu programa televisivo, a apresentadora nunca deixou de questionar hábitos alimentares baseados na dieta industrial. Portanto, Bela se consolida como uma perspectiva de saúde e alimentação saudável em meio ao cenário midiático no qual ser saudável não está relacionado somente às calorias e aos modismos alimentares, como também a questões ambientais, sociais e culturais.

Pensando nisso, a escolha por analisar episódios do *Bela Cozinha Verão* que se passam na Bahia tem o intuito de observar como questionamentos sobre tradição culinária e alimentação saudável aparecem em meio às práticas culturais alimentares, sendo estas refletidas pela atração televisiva. A tradicional culinária baiana foi a primeira ser considerada patrimônio imaterial brasileiro (LODY, 2018). Além disso, por muito tempo, a “comida de terreiro” – culinária que tem marcante influência na tradicional culinária baiana – foi rechaçada como inferior, sendo considerada como “comida de pobre” e, depois, algo que, sob o ponto de vista científico, “faz mal à saúde” se consumida em demasia (SOUZA JÚNIOR, 2014).

Em conjunto, o cacau se torna reflexo do debate sobre alimentação industrializada contemporânea. Mesmo sendo um ingrediente típico do sul da Bahia, não é comumente difundido por sua influência cultural e local, mas conhecido

majoritariamente devido ao chocolate, iguaria produzida e consumida em todo o mundo.

Nesse sentido, ao presente estudo importa perceber como a alimentação saudável intersecciona temas que ultrapassam a perspectiva do que é saudável ou não, assim como analisar o modo pelo qual a mídia modifica práticas alimentares contemporâneas. A alimentação, que era majoritariamente realizada no âmbito doméstico, sofre mudanças devido ao processo de industrialização e globalização que se acentua na sociedade atual. Em meio a esse cenário, a mídia se torna principal difusora da cultura hegemônica globalizada, não sendo apenas propagadora de informações, mas alterando a organização social em sua estrutura.

Considerando o contexto do programa – em uma época marcada pela industrialização alimentar –, o apagamento dos modos de produção e o rompimento com o universo biocultural da comida, o que pode o alimento comunicar quando ganha visibilidade? Assim, escolhemos tal objeto de pesquisa para perceber como o alimento comunica por meio dos seus aspectos sensoriais, visuais, históricos e culturais. A pergunta norteadora desta pesquisa é como Bela Gil reconfigura a tradicional culinária baiana e como ela difunde alimentação saudável em seu programa.

Como método, utilizamos o “modo de endereçamento audiovisual” baseado em Gomes (2011), perspectiva teórico-metodológica que permitiu o estudo do objeto como um produto cultural específico. O trabalho está dividido em três capítulos: “Cozinha: muito além da comida”; “Culinária na mídia: tensionamento entre saberes e perspectivas da alimentação saudável”; e “Metodologia e análise do programa *Bela Cozinha Verão*”.

“Cozinha: muito além da comida” aborda como e porque comida é cultura e como a receita culinária se torna um transmissor de tradições. Nesse aspecto, compreende-se que as tradições, as receitas e os hábitos alimentares se modificam de acordo com o período histórico e o contexto no qual estão inseridos. Assim sendo, contextualizamos o atual cenário da alimentação, explicando o processo de rompimento com os tradicionais hábitos alimentares e a intensificação da globalização e da industrialização alimentar.

Nesse cenário, movimentos ambientais surgem em decorrência do processo de produção em larga escala dos alimentos. Um desses movimentos que ganha

notoriedade é o ativismo alimentar, que incentiva o consumo de alimentos locais e ambientalmente responsáveis. Juntamente a algumas vertentes da culinária e da gastronomia, o ativismo alimentar rechaça a padronização de gostos e alimentos produzidos em larga escala, resultado da intensificação da industrialização e da globalização alimentar. Assim, a “cozinha de território” surge em resposta àquela globalizada, e a busca por técnicas e alimentos tradicionais se torna cada vez mais recorrente. Destaca-se, aqui, a culinária tradicional baiana, “cozinha de território” do estado da Bahia, temática deste estudo. Ainda na primeira parte, é abordado o que se entende pela tradicional culinária baiana, além da origem e da importância sociocultural de cada ingrediente temático desta pesquisa: o cacau e o dendê.

O segundo capítulo trata das concepções sobre alimentação saudável e o processo de “mídiação da comida”. Primeiro, explica-se qual perspectiva midiática predomina acerca da saúde e do que é ser saudável e como a busca pela alimentação saudável cresce com esse discurso. Além disso, é exposto o processo de mídiação da comida, ou seja, como os meios de comunicação transformam as relações sociais e os vínculos com o território geográfico, inclusive no tocante à alimentação.

Como afirma Pollan (2008), simultaneamente em que se dedica menos tempo ao preparo da comida, aumenta-se o consumo e a produção de temáticas relacionadas ao comer. Portanto, para entender tais mudanças alimentares e compreender como a alimentação ganha importância no cenário midiático, no segundo capítulo, conta-se a história dos programas de culinária, como a própria temática da alimentação extrapola os tradicionais programas e como as apresentadoras desses produtos audiovisuais se tornam figuras de sociabilidade no compartilhamento e ensino de receitas. Por fim, apresenta-se a perspectiva alimentar da culinária Bela Gil: a culinária natural. Essa perspectiva alimentar ganha destaque diante da artificialização da comida industrial e das cacofonias alimentares do que é ser saudável atualmente.

No terceiro capítulo, explica-se a metodologia utilizada, o “modo de endereçamento audiovisual”. Em seguida, é feita a análise dos episódios. Para isso, é necessário mostrar o que é o programa *Bela Cozinha Verão* e como ele é apresentado – vinheta, formato, temática, tempo e disposição dos blocos – para,

depois, estudar os episódios escolhidos. Primeiramente, foi analisado “Cacau”, episódio que tensiona a alimentação moderna industrial e, em sequência, o episódio “Dendê”, temática que demarca o imaginário da tradicional culinária baiana.

Como resultado, encontramos que o programa não difunde apenas técnicas de preparo de receitas saudáveis, mas difunde hábitos alimentares que perpassam desde a escolha dos alimentos, o modo de relacionar e cozinhar a comida e, também, incentiva substituições alimentares diante da padronização alimentar moderna e industrial. Ademais, a temática tradicional culinária baiana pode ser percebida como uma perspectiva adotada pelo programa para transmitir uma tradição alimentar que não se restringe a territórios geográficos, mas consiste em uma perspectiva moral em relação ao comer.

Durante esta pesquisa, foi observado que a apresentadora não apenas fala sobre o que é ser saudável, mas incita tal prática, pois ela vai até o local de produção dos ingredientes. Com inspiração nisso, deixamos, no final da dissertação, um convite-ação para quem desejar fazer e saborear as receitas que foram preparadas com os ingredientes temáticos de cada episódio.

CAPÍTULO 1:
COZINHA, MUITO ALÉM DA COMIDA

Nesta seção, é discutida a relação entre comida e cultura e como ela influencia as práticas alimentares. É apresentado um recorte sobre o cenário da alimentação contemporânea e debates acerca do processo de globalização e da industrialização da alimentação. Em relação à cultura global alimentar, surgem as “cozinhas de território”, tradições culinárias regionais que têm como finalidade visibilizar uma localidade e as práticas alimentares percebidas como históricas. Como recorte desta pesquisa, é abordada a tradicional culinária baiana e a sua relação com os ingredientes temáticos dos episódios do programa *Bela Cozinha Verão* a serem analisados: o cacau e o dendê.

O capítulo recorre a diversos autores, com destaque para a obra de Massimo Montanari para pensar comida como cultura; as ideias de Carlos Dória para refletir sobre as mudanças relacionadas às práticas alimentares e a receita como dispositivo de transmissão desse saber; os apontamentos de Michael Pollan, para compreender a discussão sobre o processo de industrialização e a busca pela “comida de verdade”; e, por fim, os autores Raul Lody, Câmara Cascudo e Sousa Junior, como fundamentadores do estudo acerca da tradicional culinária baiana.

1.1 COMIDA É CULTURA

O humano é onívoro (POLLAN, 2008), ou seja, “[...] aquele que come de tudo”. Todavia, mesmo sendo capaz de comer de tudo, ele não o faz, pois escolhe os seus alimentos. A seleção alimentar surge como instinto de sobrevivência humana em meio à natureza. Porém, na legitimação do que é comestível ou não, a função instintiva de sobrevivência perde importância e a cultura assume o papel principal de escolha e significação do alimento.

Entende-se, aqui, cultura como “[...] conhecimento, crenças, arte, moral, leis, costumes ou qualquer outro hábito adquirido pelo homem como membro de uma sociedade” (LARAIA, 1986, p. 68). Esta surge quando o ser humano descobre como interferir e transformar a natureza. Como afirma Montanari (2008), os valores do sistema alimentar são resultantes da capacidade humana de “[...] representação de processos culturais que prevêm a domesticação, a transformação, a reinterpretação da natureza” (MONTANARI, 2008, p. 15)

Sendo o ser humano onívoro e capaz de domesticar, transformar e reinterpretar a natureza, ele “[...] seleciona o alimento com base em preferências individuais e coletivas, ligadas à valores, significados, gostos” (MONTANARI, 2008, p. 55). Logo, comprova-se a escolha dos alimentos como fruto de questões culturais. A opção pelo que é adequado para a saúde do humano e o que é legitimado como culturalmente aceito para determinado grupo são aspectos imersos em uma carga simbólica que varia de acordo com o meio no qual a pessoa está inserida.

Em termos antropológicos, o alimento está relacionado à nutrição, ao nutrir-se. Já a “comida” está ligada ao nutrir-se junto à carga simbólica presente no alimento (TEMPASS, 2005). Sendo assim, o alimento deixa de ser apenas um meio de suprir a necessidade vital do ser humano para ser dotado de significado.

Para Montanari (2008), comida é cultura quando produzida, preparada e consumida. Produzida porque, diferentemente dos outros animais, o ser humano tem capacidade de produzir e modificar o ambiente em que habita, tendo a liberdade de selecionar e de criar o próprio alimento. Preparada, pois ao adotar técnicas e práticas

capazes de transformar o alimento, o ser humano se apropria de elementos culturais que interferem no preparo. A cozinha é o símbolo dessa capacidade técnica de transformar ingredientes em pratos. E, por fim, a comida é cultura também quando consumida, pois a escolha alimentar ultrapassa as dimensões econômicas e nutricionais, mas ocorre, ainda, pelos valores simbólicos que a envolvem.

1.1.1 Tradição

A cultura se mantém viva por meio da sua tradição. Pensar em tradição é “[...] defender a sua manutenção, pois a ideia de tradição é inseparável de transmissão: o conceito dicionarizado é o de conhecimento, práticas e valores transmitidos de geração em geração, oralmente ou pelo hábito” (MARIANO, 2009, p. 159). Sendo assim, permeia práticas e valores que perpassam os ritos. São estes que auxiliam a consolidar uma tradição, uma história.

Apesar do conceito ter sido ligado à ideia romântica da transmissão cristalizada de práticas, valores e saberes, a tradição é, na verdade, uma maneira de transmissão de conhecimentos e práticas que se reconfiguram ao se perpetuar (CATENACCI, 2001). A tradição conecta. Ela prolonga o passado e o vincula ao presente para, assim, pensar o futuro.

A tradição surge como resposta a uma mudança, pois ela é um modo de perpetuar o passado diante das rupturas do presente. Logo, toda tradição é inventada (HOBSEBAWM, 2012), pois se baseia em:

[...] um conjunto de práticas, normalmente reguladas por regras tácitas ou abertamente aceitas; tais práticas, de natureza ritual ou simbólica, visam inculcar certos valores e normas de comportamento através de repetição, o que implica automaticamente, uma continuidade em relação ao passado (HOBSEBAWM, 2012, p. 9).

Eleger algo como tradicional é querer que se perpetue, mantenha-se diante das mudanças do presente. Portanto, estabelecer uma tradição é, também, um modo de reivindicar um direito, uma história.

Em diálogo, Giddens (1997) afirma que a tradição está ligada à memória coletiva, pois busca estabelecer uma verdade a ser seguida que combina conteúdo moral com emocional (GIDDENS, 1997, p. 81). Existem os guardiões que, por meio do ritual, conectam e perpassam a tradição. O rito é ação prática do prolongamento do passado. Desse modo, é construído por meio de atos que são dotados de normas e valores morais. O guardião se torna o responsável por transmitir essa verdade, garantindo a autenticidade de determinada tradição.

Portanto, pensar um alimento como tradicional significa conectá-lo a uma origem. É reivindicar origem, história, direito, práticas e ritos. Falar em uma cozinha tradicional é reconhecer elementos culturais locais que constituem uma identidade. Por exemplo, o ato de comer, em si, é um rito. Os ritos não são exclusivamente religiosos ou técnicos. Como afirma Tempass (2005), os ritos alimentares surgem da prática cotidiana e se consolidam com a sua repetição. Desse modo, a eficácia de um rito se dá na sua recorrência.

Os rituais adquiridos no cotidiano se inserem na cultura como hábitos que, muitas vezes, passam despercebidos. Podemos considerá-los como um modo de dar atenção à ação. Não seria pelo rito que criamos uma relação de zelo e afeto com o meio? De acordo com Demeterco (1998, p. 98), o rito que se dá por meio da comida, “[...] reforça os laços e salienta o papel da comida como elemento de identificação”. Destaca-se o papel da receita culinária como modo de difundir ritos, práticas, técnicas e valores do sistema alimentar.

1.1.2 A receita culinária perpetua a tradição

A receita culinária auxilia a consolidar uma tradição. Ao fazê-la ou ao transmiti-la, a receita se mantém viva, pois ela é em si a promessa de um ideal ao ser alcançado. Segundo Dória (2009), a receita culinária funciona como um guia que estrutura o processo de técnicas para transformar a matéria-prima (o ingrediente) em um produto idealizado, um sabor. Mesmo sendo estruturada, ela é passível de transformações. Possui características que a definem – elementos primordiais que a identificam para ser reconhecida como tal – porém, ela pode ser transformada: acrescenta-se alguns ingredientes, técnicas de preparo, entre outros detalhes que podem ser modificados dependendo do cozinheiro que a faz.

Dória (2009) afirma que a receita funciona como uma imitação, um *meme*. Com base na teoria da memética, o sociólogo explica que o *meme* replica o seu semelhante. Assim, o *meme-receita* funciona como um replicador cultural, pois, ao ser preparada ou mesmo transmitida, a receita reproduz valores, hábitos, costumes, história, entre outros aspectos que vão além das transformações técnicas dos ingredientes.

Ademais, ela não existe simplesmente porque alguém a fez, mas porque quem a prepara almeja conseguir chegar ao produto esperado. Exemplificando, um cozinheiro que faz um pão não deseja apenas fazer a iguaria, mas uma específica. Quem cozinha deseja saborear a história, o sabor, a textura, o simbolismo, o cheiro, enfim, a promessa do que é aquele prato (DÓRIA, 2009).

Em diálogo com Dória, Giard (1998) acrescenta que as regras, as técnicas e o próprio ingrediente podem mudar ao se fazer uma receita, porém, é o trabalho cotidiano da culinária que permite que a cozinha seja a união de “[...] matéria e memória, vida e ternura, instante presente e passado que já se foi, invenção e necessidade, imaginação e tradição” (GIARD, 1997, p. 271 *apud* DEMETERCO, 1998, p. 122). Assim, o que garante a perpetuação da receita é a prática e a sua transmissão. Ao fazer uma receita, o cozinheiro não apenas replica um modo de

preparo, mas a história, os valores e as questões morais e sociais que estão contidas naquele guia alimentar.

Dória (2009) reforça a ideia de que seguir um programa na cozinha é acompanhar um parâmetro reproduzido por meio de um dispositivo que é a receita culinária. O que se cozinha é o que se almeja comer. Logo, a receita demonstra como reproduzir determinado procedimento. Sendo assim, a receita, muitas vezes, passa-se dentro da cozinha, mas não se restringe a esse espaço. Ela é revestida “[...] de um caráter simbólico, importante para se procurar entender a forma como é percebido o alimento por um grupo social, o que, em última instância acabará por refletir seus hábitos alimentares” (DEMETERCO, 1998, p. 107).

Se a receita serve para além de um guia, mas como um replicador cultural que também contém aspectos morais, regras, valores, condutas, normas, mitos e simbolismos que variam de acordo com o contexto sócio-histórico ao qual ela pertence, pode ser considerada como um dispositivo de transmissão de saberes? É importante compreender que a oralidade marca o conhecimento culinário, mesmo nas receitas escritas.

Segundo Demeterco (1998), a receita pertence ao gênero de literatura oral, pois, historicamente, a culinária era transmitida pelo convívio e pela conversa, principalmente entre as mulheres que partilhavam os seus conhecimentos técnicos e seus segredos. Já as receitas escritas continham anotações individuais de cuidados do pré-preparo do alimento, técnicas e “segredos culinários” que não deixavam o cozinhar desandar. Detalhes que garantiam a perfeição da receita.

Dória (2009) afirma que tais “segredos culinários” que se faziam presentes nas receitas antigas são, na verdade, modos de se relacionar com o alimento de maneira mais íntima. Ele explicita que, a partir de 1960, a introdução de alimentos industrializados e eletrodomésticos no ambiente familiar fez com que as receitas se modificassem a tal ponto que os segredos culinários (técnicas de preparo que ensinavam como observar o alimento para saber se ele está de acordo com o esperado) perderam-se, e as receitas se reduzem a números: tempo e gramas. As modificações foram tão profundas e a parte “chata” do preparo foi tão reduzida que,

cozinhar pode se resumir a x minutos, como é o caso dos alimentos pré-congelados, que precisam apenas ser aquecidos.

Em contrapartida, como as receitas se tornam cada vez mais práticas, as receitas de pratos típicos e processos artesanais ganham notoriedade no cenário contemporâneo. Inclusive, é a *cozinha de território* (COSTA, 2015, p. 42) que ganha destaque em oposição à *cozinha internacional* (globalizada). A cozinha de território se baseia em uma culinária que remete à localidade, às origens dos ingredientes e aos modos de preparo tradicionais. Assim, os pratos típicos materializam essas cozinhas. Eles ganham destaque como símbolo regional, pois, como explicita Tempass (2005, p. 50):

As cozinheiras detêm um *savoir-faire*, recebido e transmitido de maneira informal, oralmente, de mãe para filha. Os pratos típicos, tanto quanto o *savoir-faire* que envolve sua preparação, são patrimônios culturais. As formas culinárias, como as culturas em que estão inseridas, não são algo estático, pois se modificam constantemente em função das relações sociais (Maciel, 2002). Por isso, podemos afirmar que a alimentação é um processo de incessantes transformações culturais (TEMPASS, 2005, p. 50, grifo do autor).

Desse modo, os pratos típicos possuem marcas que os caracterizam como pertencentes a uma tradição. As cozinhas concretizam essa pluralidade de tradições alimentares que permeiam desde práticas, os lugares, os horários das refeições e, principalmente, as técnicas de preparo.

Se inventar uma tradição é prosseguir uma história em contrapartida às mudanças do presente; na culinária, isso não é diferente. Os pratos típicos e a culinária tradicional ganham destaque diante da globalização. É importante compreender que a “invenção da tradição” não é uma característica inerente ao processo de globalização, mas intensificou-se devido à aceleração do espaço e do tempo. Assim, na alimentação, tal intensificação e rapidez da produção e da dissolução do espaço e do tempo resultaram no apagamento dos modos de fabricação e da origem dos produtos. Segundo Poulain (2004), a produção em larga escala tirou a pressão alimentar dos nichos ecológicos. A alimentação que, antes se baseava na

tradição, agora, rompe com os ritos e as particularidades sazonais dos alimentos e passa a ter forte influência da globalização e da indústria agroalimentícia. Sendo assim, os pratos típicos se tornam uma mescla de inércia e resistência diante do quadro da hipermodernidade alimentar.

1.2 Alimentação hoje

Até aqui, foram explicadas as razões de a comida ser cultura e como a receita culinária a difunde, funcionando como um replicador cultural que se insere e constitui uma tradição. É necessário compreender que existem várias culturas. Esta pesquisa se enfoca na cultura moderna ocidental. Esta deriva de uma perspectiva na qual o corpo é percebido como separado da mente, uma cultura em que a racionalização da vida prevalece e certos saberes e até sentidos são legitimados. O conhecimento técnico-científico pouco valoriza os sentidos do olfato e do paladar, faculdades que estão ligadas ao senso mais remoto e animal do ser humano (SUTTON, 2013). São sentidos que estão conectados ao instinto e que estariam relacionados ao feminino, como pode ser observado neste trecho:

A comida é apreendida por meio do tato, do olfato e do paladar [...] que na hierarquia dos sentidos se encontram abaixo da visão e da audição, normalmente associadas ao acesso ao conhecimento. Na filosofia, na religião e na literatura, a comida é quase sempre vinculada ao corpo, ao animal, à fêmea e ao apetite, coisas que os homens civilizados procuraram superar por meio do conhecimento e da razão (FLAMMANG, 2009 *apud* POLLAN, 2013, p. 17).

Assim, a ciência e a razão caminham lado a lado. A globalização e a industrialização invadem não somente o ocidente, mas se disseminam por todo o globo. A cultura ocidental distingue e diferencia o ser humano da natureza, hierarquizando-o como superior e transformador da natureza.

A afirmação de Pollan (2003) que comer tornou-se assunto de especialista exemplifica a especialização científica alcançada pela modernidade racional

ocidental. Esse tipo de conhecimento possui como base a segmentação da vida. Assim, a matéria se torna separada do espírito, o corpo da mente, o bom do ruim. Cria-se uma visão dual do mundo em que tudo é bipartido e segmentado (KITTLER; SUCHER; NAHIKIAN-NELMS, 2017, p. 37).

A relação segmentada do ser humano com o mundo é reflexo do rompimento provocado pela perspectiva científica do Iluminismo. Até então, o ser humano possuía uma relação orgânica com o mundo. Ele dependia e planejava suas ações de acordo com o meio no qual estava imerso. As decisões e o conhecimento científico se davam com base em astros, clima, estações e outras variáveis ligadas à natureza.

De acordo com José Carlos Rodrigues (1999), o conhecimento dos astros era inerente à cultura da época, independente da classe social. Por eles, os indivíduos se guiavam, pois, os astros influenciavam as plantas e os minerais, incluindo tomadas de decisões como viagens, plantios e colheitas, como também moldavam a farmácia, a botânica e a metalurgia (RODRIGUES, 1999).

Essa cosmovisão medieval proporcionava um conhecimento que se baseava em uma lógica de simbolismo e analogias. Desse modo, construía-se “[...] uma espécie de concordância sobre e entre os traços essenciais do mundo” (RODRIGUES, 1999, p. 43). Tais configurações não eram fixas e nem rígidas, portanto, possuíam múltiplas interpretações e seus significados eram minimamente consensuais (RODRIGUES, 1999, p. 43).

Rodrigues (1999) ainda explicita que, na época, não havia uma separação entre espírito e matéria, tudo possuía uma relação e uma presença material e espiritual. Assim, “[...] acreditava-se em uma espécie de doutrina de marcas” (FOUCAULT, 1968 *apud* RODRIGUES, 1999, p. 42), em que “[...] toda planta traria um sinal demonstrativo de suas finalidades” (RODRIGUES, 1999, p. 42). Para descobrir a finalidade de algo, era necessário interpretar e conhecer a origem e interpretar sua relação com o universo.

Constituía-se uma cosmovisão de unidade com o mundo. O macro e o micro se mesclavam e ambos se influenciavam. As fases da lua, as estações do ano, a direção dos ventos e a saúde das plantas davam sinais, que eram observados e

compreendidos pelas pessoas. A terra era reconhecida como um ser vivo, e “[...] o cosmos constituía, portanto, uma unidade orgânica, em que cada parte mantinha relação com as demais” (RODRIGUES, 1999, p. 41).

Porém, com as múltiplas possibilidades de interpretações e incertezas, a ciência começou a buscar métodos e tecnologias para conseguir controlar o meio. O ser humano (que até então dependia do meio ambiente), depois do Iluminismo, passou a se focar no conhecimento técnico-científico para buscar controlar o meio conforme as divisões e especializações do saber. Assim, o ser humano começou a se observar como diferente da natureza, sendo capaz de transformar e dominar o meio que habita.

Essa mudança também se faz visível na culinária e na alimentação. Mazzini (1998) explicita que as cozinhas medievais possuíam em suas redondezas hortas de plantas medicinais. Portanto, o conhecimento das plantas para a cura e a manutenção da saúde humana se mesclava aos conhecimentos culinários.

Federici (2017) explicita que as mulheres consideradas curandeiras foram caçadas e queimadas como bruxas no período conhecido como “caça às bruxas”. De acordo com a autora, o conhecimento médico da época se desenvolveu a partir da tortura e morte de mulheres que possuíam o saber sobre ervas e chás medicinais. Elas foram denominadas bruxas como maneira de conseguir apoio e validar a sua condenação. Ademais, colocá-las como bruxas também foi um modo de deslegitimar os saberes medicinais que elas possuíam e consolidar o conhecimento técnico como superior e verídico. O conhecimento sobre as ervas medicinais e modos de lidar com a saúde diferentes do conhecimento técnico-científico até hoje são desvalorizados.

A palavra “moderno” aponta para a passagem do tempo, é uma temporalidade. De acordo com Latour, “[...] através do adjetivo moderno, assinalamos um novo regime, uma aceleração, uma ruptura, uma revolução do tempo. Quando as palavras ‘moderno’, ‘modernização’ e ‘modernidade’ aparecem, definimos, por contraste, um passado arcaico e estável” (LATOURE, 1994, p. 15). Porém, as sociedades observadas como modernas nunca o foram realmente. A ideia de modernidade está ligada a uma pureza do conhecimento e da técnica científica, à busca pela verdade em que está

fundamentado o racionalismo ocidental (SANTOS, 2007). Assim, a ciência se desenvolve segundo um conhecimento no qual a experiência não é considerada, apenas os dados e as pesquisas comprovadas cientificamente.

Em diálogo, Latour (1994) afirma que a ausência de autocrítica dos modernos fez com que caíssem em contradições teórico-científicas que não condizem com a experiência e com o cotidiano. Ademais, os problemas sociais e ambientais vividos na contemporaneidade, segundo o autor, são resultados desta ausência de autocrítica da teoria científica, que criaram um modo de lidar com a natureza separada da sociedade e, portanto, da cultura.

Pensar a cultura separada da natureza é um processo iniciado a partir do século XVIII, quando a expressão começou a ser associada – ora positivamente, ora negativamente – à “civilização”. Porém, até então, cultura “[...] referia-se ao cultivo do espírito. Em latim, cultura animi era o espírito cultivado para a verdade e a beleza, inseparáveis da natureza e do sagrado” (CHAUÍ, 2014, p. 17). A autora completa a definição explicando que “[...] o termo era relacionado ao cuidado com a terra para torná-la agradável aos homens” (CHAUÍ, 2014, p. 17).

Desse modo, pensar a cultura junto à natureza é observar a alimentação como ponte desse encontro. A cozinha se torna o elo entre o ser humano e a natureza (CASTRO; MACIEL; MACIEL, 2016). Além de prática cultural, o ato de comer pode revelar a reconexão da sociedade contemporânea com a natureza em uma época marcada pela industrialização.

1.2.1 Globalização e industrialização à mesa

Bleil (1998) aponta que, a partir de 1850, houve fortes mudanças nos hábitos alimentares ocidentais. Esse período foi marcado pela segunda fase da Revolução Industrial, fazendo com que a industrialização e a produção em larga escala se tornassem cada vez mais frequentes no cotidiano das pessoas em diferentes partes do mundo. Esse processo foi intensificado com a Segunda Guerra Mundial e a fome

que se alastrou durante o conflito. De acordo com Carvalho (2018), isso fez com que os países europeus se preocupassem cada vez mais com a segurança alimentar e a disponibilidade de comida para a população. Assim, devido à preocupação com a erradicação da fome, governos europeus investiram massivamente em tecnologia da indústria agroalimentícia e na produção em larga escala, como explica Carvalho:

A Segunda Guerra Mundial teve extraordinário impacto sobre o setor agrícola e alimentar da Europa. Destruição da infraestrutura, obstrução das vias de comunicação, grande mobilização das terras produtivas e da força de trabalho do campo no suporte às forças armadas, além de invasões, bloqueios militares, saques, pilhagens e contrabando resultaram, ao final do conflito, na falta de alimentos, de bens de consumo de primeira necessidade e de energia na maioria dos países europeus. Em vista disso, a fome se manifestou como um dos mais graves problemas durante e após o fim do confronto e contribuiu para manter a sensação de insegurança que permeava o continente europeu desde a Primeira Guerra Mundial. A privação de alimentos básicos, que atingiu milhões de pessoas, implicou em ações emergenciais por parte dos governos da Europa ainda durante o confronto. Além da imposição de regulações para a distribuição de alimentos segundo categorias, após o cessar-fogo, em 1945, as lideranças políticas agiram no sentido de apoiar e proteger a recuperação da agricultura a partir da formulação de programas de investimentos e de outras formas de intervenção setorial por parte do Estado a fim de ampliar a produção de bens agroalimentares. Na concepção desses líderes, sua nação deveria se tornar soberana na produção dos bens considerados essenciais à dieta alimentar local (CARVALHO, 2018, p. 141).

Destaca-se a atuação dos Estados Unidos na Segunda Guerra Mundial, que auxiliou os países europeus a se reerguerem do conflito. De acordo com o jornal *El País*, os Estados Unidos investiu 132 milhões de dólares em produtos agrícolas, industriais e, inclusive, em comida, sendo o principal fornecedor de alimentos industrializados do mundo na época. Assim, em pouco tempo, a lógica alimentar deixa de ser assistencialista – suprir a necessidade da população – mas se torna comercial, fazendo com que os novos padrões alimentares se baseassem em um regime alimentar industrial e mercantilizado conforme a lógica da concorrência, da máxima produção e da eficiência da indústria (CARVALHO, 2018). Desse modo, a indústria alimentícia se populariza não apenas como uma maneira de suprir a fome, mas como mercado comercial que se expande internacionalmente e se torna uma tendência mundial.

No Brasil, Pellerano (2012) pontua que, a partir de 1990, o país começou a aderir mais aos dos produtos industrializados e importados. Ela explica que:

De acordo com registros do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (*apud* Garcia, 2003), no período entre 1992 e 1995 a importação de alimentos industrializados cresceu 409%. A chegada de leite e derivados cresceu 970%, enquanto a presença de preparações à base de cacau, como o chocolate, aumentou 1.237%. No intervalo cresceu também a importação de produtos à base de cereais, como farinha láctea e misturas para padaria e confeitaria (538%), e a de bebidas, líquidos alcoólicos e vinagre (640%) (PELLERANO, 2012, p. 3).

A adoção dos produtos industrializados reflete a industrialização e a intensificação da globalização. Entende-se por globalização os “[...] processos comerciais e culturais que buscam instaurar um mercado mundial interconectado” (CANCLINI, 2003, p. 41). Atualmente, nem todos possuem o mesmo acesso ao desenvolvimento tecnológico proporcionado pela expansão da globalização; porém, a reorganização globalizada das sociedades parece ser irreversível. Para o autor, a globalização funciona “[...] através de uma intensificação das dependências recíprocas, do crescimento e da aceleração de redes econômicas e culturais que operam em escala mundial sobre uma base mundial” (CANCLINI, 2003, p. 42). Portanto, a produção e o consumo de bens materiais e imateriais dissolvem as barreiras geográficas e transformam o modo como nos relacionamos com o espaço e com o tempo. Atualmente, é possível vivenciar, simultaneamente, outras realidades que estão fora do alcance geográfico imediato.

Na comida, isso não é diferente. Com o processo de globalização, transformações profundas reverberam na alimentação: desde as práticas alimentares, até a escolha e a própria relação com o alimento. A alimentação rompe com a necessidade de produção a partir do nicho ecológico, e o apagamento dos modos de produção se tornam característica da alimentação massiva. Assim, a indústria alimentícia propaga seus produtos por meio da promessa da praticidade, da facilidade do preparo da comida e da disponibilidade do acesso à comida – valores difundidos como meio de adequação à sociedade moderna (BALLEM; ALVES; COELHO; MELLO, 2017). Com globalização e a industrialização alimentar, houve um intenso

processo de urbanização, comercialização e desenvolvimento tecnológico ocidental que se espalhou mundialmente, principalmente como um imaginário a ser aderido.

1.2. 2. Da comida ao produto alimentício

A partir do século XX, é perceptível “[...] o triunfo do indivíduo sobre a sociedade” (HOBSBAWM, 1995, p. 328 *apud* BLEIL, 1998, p. 6). Essa vitória é marcada pela incessante busca da “[...] ilimitada autonomia do desejo humano” (BLEIL, 1998, p. 6). A juventude deixa de ser uma etapa para a fase adulta e se torna uma marca mundial, um estilo de vida a ser seguido. A juventude, caracterizada por ideais libertários e pulsões dos desejos individuais, passa a ansiar o rompimento com a tradição e as normas pré-estabelecidas. Como explicita a autora, “[...] os jovens, a partir de suas escolhas, desejavam mostrar que estavam fundamentalmente rejeitando as convenções ditadas pela sociedade, construídas historicamente e pautados pela tradição e pelos costumes” (BLEIL, 1998, p. 7). Assim, a busca por suprir os desejos individuais também é registrada na alimentação.

As sociedades tradicionais possuíam uma sabedoria alimentar em comer (BLEIL, 1998), pois o alimento era percebido como uma forma de saciar a necessidade e não necessariamente como pulsão do desejo humano. Com o desenvolvimento da sociedade de massa, a tentativa de saciar o desejo humano é refletida na alimentação.

Mead (2013) aborda que a eliminação do tradicional modo de comer fez com que perdêssemos a sabedoria em distinguir o que é vontade emocional e o que é vontade biológica de comer. Assim, a abundância alimentar que era característica das festas e celebrações tradicionais, atualmente, tornou-se uma das principais características do nosso tempo. Devido ao estímulo de propagandas e conteúdo midiático, junto à abundância alimentar e à liberdade de escolha que se reflete na comida, comer muito converte-se em uma tendência social moderna: come-se pela cobiça e não necessariamente pela fome.

Portanto, a alimentação era pautada na tradição: comia-se de acordo com a sazonalidade, sendo que os alimentos geralmente vinham da região onde o indivíduo se encontrava. Além disso, havia horários, práticas, ritos. A alimentação acontecia predominantemente no ambiente doméstico. Porém, com a industrialização e a globalização, alimentar-se deixou de ser um “assunto de dona de casa” e a indústria agroalimentar invadiu ruas e casas. A mescla e migração comercial alimentar e a desritualização da alimentação proporcionaram uma maior flexibilidade dos horários para se alimentar e dos locais de consumo: restaurantes, supermercados, lanchonetes, parques, transporte público, etc. O crescente individualismo contemporâneo também aumentou a autonomia do indivíduo-consumidor-comensal (VERTHEIN; VAZQUEZ-MEDINA, 2015). O indivíduo, então, pode escolher com quem comer, onde, quando, como e o quê.

O jornalista e pesquisador Michael Pollan (2008) descreve em seu livro “Em defesa da Comida – um manifesto” como o indivíduo contemporâneo perde-se em meio à variedade de alimentos encontrados nas prateleiras dos supermercados. Ele foi um dos primeiros pesquisadores a utilizar o termo “comida de verdade” para tentar diferenciar e classificar o atual quadro em que a alimentação se encontra. Verthein e Vazquez-Medina (2015) afirmam que vivemos a hipermodernidade-alimentar, pois encontra-se nos ambientes urbanos alimentos em abundância, vindos de toda parte do mundo e de diversos tipos.

Dória (2009) afirma que, mesmo em uma época marcada pelo excesso de alimentos, a fome não foi erradicada. Logo, a promessa da produção em larga escala de erradicar a fome no mundo pode ser observada como fracassada (MAZOYER; ROUDART, 2009). Além da fome, outro problema é a subnutrição. De acordo com a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), existem, em todo o Planeta, 672 milhões de adultos obesos. Como pode ser observado neste trecho:

Segundo o último relatório da FAO, enquanto a fome afetou 821 milhões de pessoas em todo o mundo em 2017, a proporção de adultos obesos chegou a 13,3% em 2016 – o equivalente a 672 milhões de adultos e 124 milhões de

meninas e meninos (de 5 a 19 anos) são obesos e mais de 40 milhões de crianças com menos de 5 anos estão acima do peso (FAO, 2019).

Confirmando o que Pollan (2008) denomina como a subnutrição dos empanturrados. Não falta alimento, mas a sociedade ainda é subnutrida, ou seja, carece de nutrientes. Problemas de saúde como obesidade, anorexia e outros surgem como uma característica contemporânea. Assim, o processo de subnutrição em meio à abundância se dá por dois motivos: o que comemos e a qualidade do que comemos.

A expressão “comida de verdade” revela: comemos produtos alimentícios e não comida. O termo “comida” indica o alimento envolto em uma perspectiva cultural, ou seja, foi transformado e possui um significado no meio onde se insere. Pollan (2008) denomina comida “[...] tudo aquilo que a sua avó comeria”, conectando o alimento a um contexto e a uma história. Pollan (2008) faz tal diferenciação ao defender que o alimento vendido pela indústria alimentícia é um produto alimentício e não alimento. Produto, pois desconhece a origem e o processo de produção do alimento e esvazia a carga simbólica e cultural existente. Produto, pois o que se vê é apenas o preço (POLLAN, 2008, p. 116).

O pesquisador frisa que o alimento é resultado de um processo, um trabalho que envolve várias etapas, porém, desconhecidas e até invisibilizadas nas prateleiras. No entanto, o alimento industrializado também é envolto em uma carga cultural e simbolismo. Pollan propõe, na verdade, é uma perspectiva cultural que une o ser humano ao modo de produção e, portanto, à agricultura.

Em diálogo, o sociólogo Poulain (2004) afirma que a industrialização simboliza o rompimento do vínculo social com a natureza e, assim, desagrega o universo biocultural. O autor completa: “[...] a urbanização, ao desconectar o alimento de seu universo de produção, coloca-o num estado de mercadoria e destrói parcialmente seu enraizamento natural e suas funções sociais” (POULAIN, 2004, p. 52). Tal afirmação está em sintonia com a abordagem de Pollan (2008) sobre a perda da relação de intimidade com o alimento. Um animal, por exemplo, reconhece que algo é adequado para o consumo através do cheiro, do sabor e da cor. Porém, os produtos alimentícios

dificultam essa relação com o alimento já que são dotados de elementos químicos que dão sabor artificial (POLLAN, 2008).

Pollan (2008) denomina como produto alimentício o alimento que ele relaciona à agroindústria. Para o setor agroindustrial, o termo “produto alimentício” também está ligado à produtividade. O pesquisador aponta que, historicamente, a humanidade consumiu 80 mil espécies de alimentos, sendo que, apenas 300 eram consumidas em diferentes partes do mundo. Porém, a dieta moderna industrializada se baseia majoritariamente em quatro: milho, soja, arroz e trigo processados.

A utilização desses ingredientes se dá de forma indireta, ou seja, os alimentos industrializados possuem componentes químicos que vêm do processamento do milho, soja, arroz e trigo. A escolha desses ingredientes ocorre devido à grande possibilidade de utilização industrial, mas também graças à sua alta produtividade na agricultura.

A indústria agroalimentícia é fundamentada na produção em larga escala. Quanto mais produtivo o alimento, melhor. Apesar da ampla variedade de alimentos presentes nas prateleiras dos supermercados, houve uma diminuição da variedade de alimentos no cardápio ocidental, pois:

[...] milhares de variedades de plantas e de animais deixaram de ser comercializados no último século, quando a agricultura industrial focou sua atenção em algumas variedades altamente produtivas (e em geral patenteadas), com qualidades que se tornava adequadas para procedimentos como colheita mecânica e processamento. (POLLAN, 2008, p. 88).

A preocupação com a produtividade interferiu na qualidade do alimento. A quantidade nutricional presente em um alimento sem aditivos químicos é três vezes maior daquele em que há utilização de agrotóxicos no seu cultivo (POLLAN, 2008).

Ademais, os produtos processados⁷ e ultraprocessados⁸ são vendidos como comida, todavia, são produtos químicos (AYER, 2008). Assim, a indústria vende alimentos e bebidas que possuem baixo teor de nutrientes, além de serem constituídos por alta quantidade de açúcar, sal e gordura, elementos que, se ingeridos em excesso, são prejudiciais à saúde (AYER, 2008). Portanto, a produção em larga escala promete produzir mais para acabar com a fome, mas gera-se um quadro de abundância alimentar no qual o acesso à comida de qualidade torna-se questão fundamental quando se discute sobre alimentação.

1.2.3 Comida de verdade

Em contrapartida à padronização dos gostos e à artificialização dos sabores, a busca por alimentos raros e artesanais que fogem da produção industrial tem sido priorizada (DÓRIA, 2008, p. 23). O ativismo ambiental e alimentar ganha notoriedade. O veganismo, a *slow food* e a própria gastronomia adquirem papel importante no resgate cultural de alimentos tradicionais e na luta pela preservação ambiental. Esses movimentos que contestam a globalização são uma resposta complementar a ela (COSTA, 2015).

Guedes e Andrade (2016) afirmam que a cozinha moderna é baseada na estrutura central do chef, do carnista (cultura que se alimenta excessivamente da proteína animal) e relacionada ao masculino, figurando o homem como personagem

⁷ Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), produtos processados são “[...] alimentos in natura ou minimamente processados que recebem sal, açúcar, vinagre ou óleo para, principalmente, durar mais tempo. As técnicas de fabricação incluem cozimento, fermentação, salmoura, entre outros” (GUIA ALIMENTAR, 2014, p. 6). Informação extraída de: Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014. Disponível em:

<http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guiadebolso2018.pdf>. Acesso em: 21 dez. 2020.

⁸ Os alimentos ultraprocessados são “[...] formulações industriais à base de ingredientes extraídos ou derivados de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido modificado) ou, ainda, sintetizados em laboratório (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor, etc.). Os rótulos podem conter listas enormes de ingredientes. A maioria deles tem a função de estender a duração do alimento, ou, ainda, dotá-lo de cor, sabor, aroma e textura para torná-lo atraente. Quando presentes, ingredientes in natura ou minimamente processados aparecem em proporção reduzida” (GUIA ALIMENTAR, 2014, p. 9). Informação extraída de: Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guiadebolso2018.pdf>. Acesso em: 21 dez. 2020

principal. Já à mulher, cabe a culinária cotidiana, a cozinha “inferior”. Mais do que uma divisão de gênero – ou seja, de papéis sociais – é interessante perceber que o debate da alimentação perpassa a discussão entre um modo de estar e de se relacionar com o meio. Uma conexão reveladora da dualidade natureza/cultura que atravessa a cozinha moderna, pois, como Tucherman (2010) destaca, a alimentação demonstra a relação de natureza e cultura, rituais e vínculos construídos pelo ser humano.

Em consonância com essa perspectiva, Bouazzouni (2019) afirma que a cozinha moderna está atrelada à dominação do homem sobre a natureza. Comer carne implica um simbolismo de superioridade ao meio ambiente e à mulher. Segundo a autora, a mulher está entre o homem e a natureza:

Essa dimensão simbólica se inscreve em uma lógica virilista ditada por uma construção cultural (o gênero) que se apoia em uma dicotomia homens/mulheres, aos quais ela designa características bem precisas e não acumuláveis: duro/suave; frio/quente. inteligente/instintiva, ativo/passivo, etc. Nossa obsessão em generalizar tudo (e desvalorizar um em benefício do outro) passa também pela alimentação: as mulheres prefeririam o rosa, os refrigerantes *light*, os coquetéis coloridos, o peixe, a salada... Os homens, por sua vez, prefeririam a comida que enche, a verdadeira, e também os destilados, aqueles que não se desculpam por estar ali. Mais um mito de preferências inatas que justificam as discriminações (BOUAZZONI, 2019, p. 69).

De acordo com Bouazzouni (2019), uma dieta sem proteína animal é desafiadora à norma. Talvez por esse motivo, a alimentação vegetariana/vegana e dietas com a perspectiva de rechaço ao consumo excessivo de carne incomodem tanto, pois tal ideia desafia a cultura hegemônica. Para a jornalista, “[...] a dieta vegetal, por existir fora do esquema normativo carnista, continua suscitando curiosidade e interrogatórios agressivos” (BOUAZZONI, 2019, p. 82).

Isso é visível na abordagem midiática sobre a apresentadora Bela Gil. Em 2017, ela preparou uma melancia grelhada, motivo de *memes* e deboches midiáticos. Schell, Reche e Ferreira (2019) questionam se a aparente brincadeira midiática não é, simultaneamente, um incômodo relacionado ao tipo de alimentação proposto pela

culinarista, mas, também, se não está relacionado ao fato de ser uma mulher rechaçando o consumo de carne e que domina as técnicas do fogo e da churrasqueira:

Além da relação entre o corpo feminino e o animal, o papel de assadora causa estranhamento quando é uma mulher que está no comando do fogo [...] Bela Gil foi ridicularizada (e ainda é, toda vez que menciona o fato) ao apresentar uma receita de melancia grelhada preparada no lugar da carne no tradicional churrasco brasileiro. As pessoas se incomodam ao ponto de fazer *memes* com o assunto, julgando o comportamento da cozinheira, que é *chefe* de cozinha e formada em nutrição. Diferentemente do abacaxi assado do competidor “açougueiro”, a melancia de Bela Gil foi ridicularizada. Por ser uma melancia? Por ser assada? Ou, muito provavelmente, por ser uma criação em um churrasco feito por uma mulher? (SCHELL; RECHE; FERREIRA, 2019, p. 14)

Segundo Lody (2008), o fogo pode ser observado como elemento simbólico de conquista cultural.

[...] o fogo conquistado e domesticado assume seu papel histórico e de civilizador da presença do homem na natureza. Até hoje, o fogo conquistado é tema ritual de inúmeras formas de expressão e de comunicação, marcando lugares que unem o gênero masculino ao sentido sexualizado do próprio fogo (LODY, 2009, p. 425).

Portanto, na perspectiva carnista, o fogo e a carne demonstram elementos de privilégio restrito ao homem, pois se tornam sinônimo de força, dominação e poder (BOUZZONI, 2019). Em resposta ao consumo excessivo de carne e contra o modelo hegemônico cultural imposto, surgiram nos anos 1970, movimentos ambientais que repensavam a exploração ambiental. Essa perspectiva, plural e complexa, buscou teorizar a exploração ambiental que se dá em conjunto com a opressão das mulheres.

Nos anos 70, pesquisadoras e escritoras teorizaram sobre a conexão e a exploração das mulheres e da natureza, que resultariam de um mínimo mecanismo: o de uma lógica de dominação usada em âmbito conceitual opressivo (patriarcado, etnocentrismo...) e que justifica essa subordinação pela superioridade (natural/ física e/ ou moral) de um ser vivo sobre um outro: homem vs mulher [...] a natureza (muitas vezes associada ao feminino, seria,

dessa forma, um estado transitório inferior a ser combinado graças ao progresso, que permite, sobretudo ao ser humano modificar seu ambiente ou criá-lo por inteiro. Agir como um deus, em suma (BOUZZOUNI, 2019, p. 54).

O movimento ecofeminista possui perspectivas plurais. Inclusive, não se pode afirmar que Bela é uma ecofeminista. Mas interessa perceber, na culinária proposta por Bela, que a apresentadora também subverte a lógica da cozinha moderna carnista racional e ocidental. Logo, em uma sociedade que segmenta saberes e modos de se relacionar com o mundo – ou seja, percebe o ser humano desconectado do meio em que habita –, o saber culinário se torna um espaço de diálogo e pesquisa de temas pungentes. Portanto, além do preparo e das técnicas de receitas culinária, a cozinha pode ser espaço de comunicação de saberes e cosmologias que ultrapassam uma alimentação funcionalista, ou seja, baseada em calorias e nutrientes.

O *corpus* desta pesquisa – formado por dois episódios do programa de culinária *Bela Cozinha Verão* – está em sintonia com os movimentos ambientais que vêm se popularizando a favor da biodiversidade. Apresentado pela culinária Bela Gil, o a atração possui como tema “comida saudável de verdade”, o que dialoga com Pollan (2008), pois ambos propõem uma alimentação natural e relacionam alimentação com o reconhecimento da natureza. Os termos “comida de verdade” e “saudável de verdade” demonstram o papel conquistado pela alimentação como o lugar da veracidade contemporânea (BITTENCOURT; MELO, 2019, p. 1). Portanto, presente estudo, pretende-se pensar esse lugar de verdade ocupado pela comida. Uma verdade que se contrapõe à artificialização do alimento.

Bela Gil é uma ativista alimentar e culinária que se especializou em alimentação e nutrição holística. Realizou curso de Ayurveda pelo Ayurveda Center of New York, é chef de cozinha pelo Natural Gourmet Institute e nutricionista formada pelo Hunter College, em Nova York. A apresentadora se autointitula como “orientadora alimentar” e não como nutricionista. Essa abordagem sobre sua formação é importante, pois parte-se da hipótese de que isso irá influenciar nas suas receitas e na relação estabelecida com o público por meio do seu programa.

Bela Cozinha Verão é uma temporada especial dentro da temática do programa *Bela Cozinha*. Nela, a apresentadora faz uma cozinha itinerante e viaja pelos estados do Rio de Janeiro e Bahia. Além de preparar a receita culinária, mostra a origem e o modo de produção do ingrediente principal que pauta os pratos de cada episódio. Quando Bela vai até o produtor, ela não apenas fala sobre a importância de conhecer a procedência do alimento, mas também demonstra.

Quando viaja pela Bahia, Bela coloca como temática do programa a “tradicional culinária baiana”. Nessa etapa, ela busca ingredientes que possuem alguma relação histórica com o estado. Além de ingredientes importantes para a região, em alguns episódios, Bela se encontra com chefs locais que possuem uma ideologia semelhante à dela. Como objeto de análise, foram escolhidos os capítulos Dendê e Cacau. O primeiro possui um valor cultural para a Bahia. Já o segundo item foi escolhido por ser a base do chocolate, alimento conhecido mundialmente. Assim sendo, o cacau tem uma importância econômica para a Bahia; e o dendê, uma relevância cultural. Ambos são ricos de tradição e história, das quais Bela se apropria e coloca em diálogo com a temática do programa.

Destaca-se o papel da cozinha regional no processo de resgate e transformação cultural que perpassa a alimentação. Costa (2015) afirma que a cozinha de território é, em si, uma invenção moderna. Logo, pensar a culinária tradicional baiana em sua complexidade – história, meio ambiente, saúde e aspecto simbólico – é pensar em uma cultura que não está cristalizada no tempo, não se opõe à modernidade, mas reflete questões complexas atuais.

1.3 CULINÁRIA BAIANA

A culinária baiana é considerada um patrimônio imaterial brasileiro (LODY, 2018). Essa legitimação é uma maneira de reconhecer a comida tanto sendo uma manifestação cultural, como também uma forma de afirmação dos direitos culturais de uma sociedade. Conforme explicita Lody:

O reconhecimento patrimonial da comida e, em destaque, dos seus processos de produção, é um reconhecimento do quanto é importante para os sistemas alimentares a preservação do conhecimento de uma receita e o seu processo culinário na formação de identidade, e na afirmação dos direitos culturais, pois só assim há o fortalecimento da cidadania (LODY, 2018, p. 29).

A cozinha de território é fortemente marcada pela influência da cultura africana. Isso reflete o processo de escravidão durante a Brasil Colônia, no qual o papel das mulheres teve aspecto fundamental. Dias (1997) explicita que as escravas vendiam quitutes nas ruas da capital baiana (Salvador) e, com o dinheiro ganho, compravam alforria de escravos. Todavia, mesmo com a abolição da escravatura, a venda ambulante, inclusive de comidas, tornou-se uma das poucas fontes de renda para negros e ex-escravos, pois a abolição apenas libertou os escravos, mas não estabeleceu direitos para eles. Como a pesquisadora observa:

A atividade de ambulante passa a ser uma das poucas formas de inclusão social possível para esses negros marginalizados, ligando-os definitivamente às disfunções do mercado de trabalho, à exclusão do modo de produção capitalista, às atividades marginais da economia (DIAS, 1997, p. 52).

Além de ser uma maneira de ganhar dinheiro para sobrevivência, os pratos vendidos e consumidos pelos próprios escravos possuem influência direta do Candomblé, uma religião de matriz-africana. Cascudo (1964) afirma que as comidas oferecidas aos orixás são refeições que os fiéis também comem diariamente. Assim, as comidas que se consolidaram como culinária baiana são originadas tanto dos alimentos que os afrodescendentes conheciam e sabiam preparar, quanto dos ingredientes que existiam no local. A culinária baiana estabeleceu por meio da mescla do Brasil Colônia junto à diversidade de culturas africanas consolidada no Candomblé.

Lody (2018) salienta que as comidas vendidas nas ruas eram as mesmas que os negros faziam nos terreiros de candomblé, pois, antes de ser uma religião, o Candomblé é uma epistemologia (ARAÚJO, 2019). Por ser uma religião criada no Brasil, sendo originada pela combinação de hábitos e crenças que escravos africanos

possuíam, o Candomblé reflete o modo pelo qual os afrodescendentes percebiam e compreendiam o mundo. Representa, então, uma sabedoria, uma episteme afro-brasileira. Nessa religião, o alimento é percebido como meio de comunicação entre os seres humanos e também com o divino, os orixás.

[...] no candomblé os deuses comem. Cada um tem sua comida particular, de seu agrado pessoal, de sua preferência especial. Comida ligada a suas histórias, a seus odus, a seus mitos. Comida que muita vez é cantada e dançada numa integração harmoniosa de gesto, música e palavra. E isso com outros pratos que comunitariamente compartilham com os outros santos de sua nação, com as falanges de suas lembranças coletivas (LIMA, 1998, p. 138)

O Candomblé é baseado em uma epistemologia em que os orixás são entidades similares aos humanos, possuem características, personalidades, gostos e preferências, visíveis nos pratos oferecidos para eles. Assim, cada orixá possui uma predileção e evoca uma força, portanto, todo prato é feito com base nesse cuidado, respeitando técnicas, simbolismos e funções que cada alimento possui nesse sistema alimentar.

Em palestra, Kota Mulanji explica que os orixás são representados por elementos da natureza, mas não são uma entidade que habita a natureza, eles são a própria natureza (MULANJI, 2019). Por isso, o candomblé prioriza o cuidado com o meio ambiente, tudo o que ele constitui é sagrado e, portanto, é celebrado, cuidado e reaproveitado. A religião possui como fundamento ter uma relação cósmica com o meio. Isso se faz visível no dendê, um dos ingredientes a ser analisado nesta pesquisa.

De acordo com Lima (1998), o dendê “[...] deu a cor e o gosto as comidas afro-brasileiras e definiu iconicamente a participação africana no sistema alimentar brasileiro” (LIMA, 1998, p. 146). Essa marca no imaginário e nas técnicas da culinária baiana por meio do dendê se dá tanto pelo simbolismo que possui, como pelo aproveitamento dos frutos e da própria árvore, pois do dendezeiro tudo se extrai, tudo se aproveita (LODY, 2019).

Como o dendê, além de ter forte presença nos ritos religiosos do candomblé, transforma-se também uma marca da culinária baiana⁹, demonstra-se, então, como a tradição exerce papel fundamental na transmissão de simbolismos relacionados ao alimento e à marca cultural de um lugar. Alimentar-se de uma tradição é alimentar-se de uma história. Segundo Counihan (2013), o alimento tem a capacidade de juntar a matéria ao espírito. Ou seja, o indivíduo não apenas supre seu desejo e sua necessidade vital por um alimento, mas, ao ingerir algo, absorve o simbolismo cultural inserido nele. Em acordo, Lody (2018) afirma que, para compreender o simbolismo de um alimento, é necessário que o corpo e a mente estejam conectados (LODY, 2018). Portanto, para reconhecer a imaterialidade do alimento, é fundamental que a prática alimentar seja feita ciente do seu significado.

1.3.1 Dendê

O episódio “Dendê”, escolhido como objeto de análise desta pesquisa, mostra a ida de Bela Gil à propriedade Vila de Serra Grande da Toinha, uma produtora transgênero de dendê. No programa, consta que Toinha colhe o dendê da palmeira, faz o azeite e, à noite, sai para vender acarajé. O foco desta pesquisa é o dendê, especificamente o azeite de dendê. Para reconhecer a imaterialidade do alimento, é importante saber o seu significado (LODY, 2018). Nesta parte, é abordada a história desse fruto e sua relação cultural com a Bahia.

⁹ É importante salientar que o dendê não é o único ingrediente que marca a tradicional culinária baiana, mas este tem notória importância em relação à história do estado e, principalmente, à história urbana da região metropolitana da capital Salvador. Segundo Querino (1957), a culinária baiana é resultado da miscigenação histórica e cultural brasileira, pois ela tem influência de práticas alimentares indígenas, africana e portuguesa. Portanto, de acordo com o autor, a culinária baiana é multicultural e diversa.

Figura 1 – Dendezeiro (*Elaeis guineensis*)¹⁰



10 Extraída de: *Bela Cozinha Verão*, Episódio Dendê, jan. 2016. Disponível em: <https://globosatplay.globo.com/assistir/gnt/bela-cozinha/v/4720972>. Acesso em: 2 set. 2020.

Figura 2 – Dendê¹¹



11 Extraída de: *Bela Cozinha Verão*, Episódio Dendê, jan. 2016. Disponível em: <https://globosatplay.globo.com/assistir/gnt/bela-cozinha/v/4720972>. Acesso em: 2 set. 2020.

Figura 3 – Cacho de dendê¹²



Estudos apontam que a palmeira do dendezeiro (*Elaeis guineensis*) foi trazida da costa ocidental da África na época do Brasil Colônia. Como Souza (2000) explica: “[...] o óleo originário desta palmeira, o azeite de dendê, consumido há mais de 5.000 anos, foi introduzido no continente americano a partir do século XV, coincidindo com o início do tráfico de escravos entre a África e o Brasil”. O engenheiro agrônomo acrescenta que o clima do sul da Bahia possui condições favoráveis para o desenvolvimento da planta, pois o dendezeiro é típico de lugares quentes e úmidos. Atualmente, o azeite de dendê é o óleo mais produzido e consumido no mundo, tendo diversas finalidades.

É o óleo mais apropriado para fabricação de margarina pela sua consistência e por não rancificar, excelente como óleo de cozinha e frituras, sendo também utilizado na produção de manteiga vegetal (shortening), apropriada para fabricação de pães, bolos, tortas, biscoitos finos, cremes etc. O maior uso não comestível do óleo de dendê é como matéria prima na fabricação de sabões, sabonetes, sabão em pó, detergentes e amaciantes de roupas biodegradáveis,

12 Extraída de: *Bela Cozinha Verão*, Episódio Dendê, jan. 2016. Disponível em: <https://globosatplay.globo.com/assistir/gnt/bela-cozinha/v/4720972>. Acesso em: 2 set. 2020.

podendo ainda ser utilizado como combustível em motores diesel (SOUZA, 2000).

Assim, o óleo extraído do dendê tem grandes possibilidades de uso, tanto para a fabricação de combustível como na indústria alimentícia e cosmética. Já na culinária, o uso do dendê ganha visibilidade devido ao seu azeite. As comidas-de-azeite (como são conhecidos os pratos que utilizam o dendê em sua base) são comumente conhecidas na culinária baiana. É na Bahia que o azeite de dendê se destaca. De acordo com Afrânio Peixoto, o processo artesanal desse azeite segue certos ritos e cuidados para poder aproveitar seu fruto ao máximo.

É da casca mole do coco que se extrai o óleo, a poder da batedeira, *cafuné*, pisador, expressão que separa o bagunço, o *aguchó*, palha residual do fruto, ainda gorda, que se vende para acendalha, de acender fogo, do óleo extraído, que se deixa *dormir*, para decantar, separando o azeite grosso, da lama do fundo.

Levado ao fogo para refinar, logo se forma à superfície o *catetê*, espuma que se separa para concentração, pé de azeite que sobe logo e dará, na sua relativa impureza, para acepipe, preparado com sal e pimenta. Vem a vez, à tona, do *xoxó*, de cor branca amarelada, consistência de manteiga quando resfriada (PEIXOTO, 1980 *apud* LODY, 1992, p. 4. Grifos do autor).

Em relato, Édison Carneiro também descreve os detalhes da produção desse azeite:

Então toma-se cerca de dois quilos de frutos e se cozinha, em marmitta de ferro, e a massa polposa que deles resulta é pisada em um almofariz ou pilão misturado com água morna. Com a mão separam-se então as fibras do envoltório dos caroços e se deitam fora umas e outras. O óleo que sobrenada é misturado com água morna; deita-se a todo em uma peneira, depois a polpa é posta a ferver em água até que não deixe mais exsudar novo óleo, novamente é passado em peneira e assim seguidamente até que as polpas não contenham mais óleo. O óleo assim separado em diversas vezes é reunido e fervido até a eliminação d'água (CARNEIRO, 1976 *apud* LODY, 1992, p. 5).

Atualmente, o óleo de dendê é o segundo mais produzido no Brasil, perdendo apenas para o óleo de soja (GIL, 2019). Ele é um coco cuja palmeira gera frutos durante todo o ano e, tanto o comércio como a plantação do

dendezeiro se originam com a vinda dos escravos. Mulanji (2019) afirma que as mulheres africanas trouxeram sementes do dendezeiro escondidas em seus cabelos. Adepto de outra versão, Carneiro (1992) defende que, durante escravidão, gerou-se um comércio em volta do dendezeiro devido aos traficantes de escravos:

[...] o dendê constitui um dos poucos resultados benéficos do comércio negreiro com a África, pois fornece um óleo ou azeite de grande riqueza em provitaminas A. Não o trouxeram os escravos, mas os traficantes. Parece viável a suposição de que os primeiros indivíduos dessa espécie vegetal tenham vindo da Costa da Mina; era dos melhores o óleo que se adquire no porto de Lagos, escoadouro da maior produção mundial – a da atual Nigéria (CARNEIRO, 1976 *apud* LODY, 1992, p. 3).

Independente da discordância, o que se torna primordial aqui é reconhecer a importância do dendezeiro para a cultura de matriz africana e, portanto, para o Candomblé. Como pode ser observado, o terreiro possui uma forte conexão à natureza. As divindades são entes que se conectam aos homens por meio da natureza e, portanto, por meio do alimento. Logo, há uma preocupação de preservação ambiental, pois, como explicita Lody (2018):

O sentido sagrado da natureza faz uma das mais notáveis referências no entendimento das tradições de matriz africana. E assim os ingredientes têm um valor especial, e se encontram integrados diretamente aos elementos da natureza e aos Orixás e, desta maneira, há uma compreensão para se preservar o meio ambiente porque tudo nele é sagrado. (LODY, 2018, p. 23).

Nas religiões tradicionais de matriz africana, as árvores são um dos símbolos fundamentais. Muitos mitos utilizam a árvore como metáfora para explicar o mundo (GELEDÉS, 2011). Lody (1992) explica que elas são consideradas como “[...] morada e assento de *Fá* ou *Ifá*, agentes divinos dos vaticínios e da informação entre os planos dos Orixás-Voduns e os homens” (LODY, 1992, p. 1. Grifos do autor). Justifica-se, então, a razão de o dendezeiro ser conhecido, na África, como “árvore do paraíso”.

Em uma perspectiva histórica e antropológica, Lody (2018) aponta que, tradicionalmente, tudo o que a constitui é aproveitado: a madeira para construção de casa, a fibra para a sua cobertura e o azeite extraído de seus cocos para a culinária. A palmeira do dendezeiro (*Elaeais guineensis Jaquim*) é um símbolo africano.

Os ritos, as técnicas e as práticas ultrapassam o âmbito da culinária e estão presentes também no artesanato e nas tecnologias africanas (LODY, 2008). Portanto, os alimentos exercem uma função e um simbolismo no artesanato e nas tecnologias africanas para que tudo que seja feito da melhor forma para agradar ao orixá.

Como pode ser observado, o Candomblé tem papel primordial como mantenedor e difusor da comida afrodescendente. O azeite de dendê, por exemplo, está presente em quase todas as comidas oferecidas para os orixás, exceto aos *Orixás funfun*, aqueles que evocam uma harmonia, ligados aos primórdios do tempo (SOUZA JÚNIOR, 2014), como é o caso de *Oxalá*. Já *Exu*, por exemplo, o orixá das primícias, o orixá telúrio, o orixá da sexualidade, da contradição e da comunicação, possui necessariamente em suas comidas ritualísticas a presença do azeite de dendê. De acordo com Mulanji (2019), o Candomblé se baseia em um sistema alimentar que inclui em seus pratos ingredientes ou elementos simbólicos que representam todos os elementos da natureza – água, terra, fogo, ar. No caso de *Exu*, o orixá está ligado também ao fogo, elemento que simboliza o poder de mudança, transformação.

É necessário compreender que as comidas ritualísticas têm como função conectar o ser humano à divindade. Alimentar-se da comida oferecida para a divindade é se conectar aos orixás e à sua força. Nesse aspecto, Costa (2016) indica que os ingredientes do terreiro são classificados em três tipos: sangue vermelho (azeite de dendê), sangue branco (álcool) e sangue preto (sumo das folhas). Assim, cada tipo de sangue “[...] representa a manutenção de energia do orixá” (COSTA, 2016, p. 84).

No Candomblé, “[...] a comida é entendida como força, dom, energia presente nos grãos, raízes, folhas e frutos que brotam da terra. É algo cheio de sentidos e sentimentos, elementos impressos pelos devotos” (SOUZA JÚNIOR,

2014, p. 128). Portanto, o azeite de dendê, representado como “sangue vermelho dos orixás”, traz sua energia vital nos pratos de santo. Desse modo, parte-se da hipótese de que o azeite de dendê, que tem tons de laranja a avermelhado, representa o sangue vermelho, a força elementar da natureza relacionada aos elementos como fogo e tudo o que pode ser transformado através do fogo.

O alimento, portanto, comunica e transmite uma mensagem, pois o orixá não recebe apenas os alimentos, como também as devoções dos fiéis. Além disso, o preparo se dá em um estado de plena atenção desde os ritos e as técnicas, até as palavras que são evocadas, pois o alimento absorve a energia de quem está em volta do processo de preparo (AGUIAR, 2012).

O ritual “[...] constrói uma receita para ação” (BASSI, 2012, p. 177). Ou seja, ele se torna um guia, um caminho a ser seguido para se chegar a um objetivo. Cada orixá possui um ritual diferente, que se reflete na comida. A pesquisadora compara as comidas de santo com as cores presente nos rituais de cada orixá. Pois, no Candomblé, os rituais são constituídos no igual e no oposto, buscando sempre o equilíbrio. Assim, para um orixá que tem uma cor forte, como no caso do vermelho, busca-se, nos pratos e nas cerimônias, utilizar tanto a cor da sua essência como a cor oposta, pois, somente assim, haverá harmonia.

Alvarenga (2018, p. 283) completa que a comida ritualística do Candomblé indica “[...] o ordenamento de um sistema” que se expressa por meio de ingredientes, cores, modos de preparo e organização do prato. Isso porque o alimento é envolto em uma teoria vital (VISSAL, 2018), em que tudo tem um motivo, um significado e busca o bem-estar entre o indivíduo e o universo, como Martha e Rebecca Tatini (2019) explicitam:

Os orixás são a representação de tudo que foi criado pela natureza. Não temos um orixá, mas estamos imersos neles. Respiramos Oxalá (ar) e bebemos Oxum (água doce) todos os dias. O ecossistema em que habitamos nos coloca todos os dias em contato com essas energias e, quando aprendemos a viver em coexistência com a natureza, entendemos que dela somos apenas uma pequena parte (TATINI; TATINI, 2019, n.p).

Sendo assim, no Candomblé, a ponte entre o ser humano e o orixá pode ser pensada por meio do alimento e, portanto, da cozinha. Segundo Alvarenga (2018), a cozinha pode ser considerada como uma biblioteca, pois, nela, os filhos de santo aprendem tanto sobre o passado, as funções e as razões de cada elemento daquele ambiente, como também acerca de questões sobre a vida.

Para isso, nos terreiros, as funções são bem definidas. Cabe aos homens o trabalho relacionado ao abate de animais; e às mulheres, o preparo dos ingredientes. A definição de homem e mulher se dá pela característica biológica e não pela identidade ou orientação sexual (ALVARENGA, 2018). Assim, a cozinha do terreiro é um espaço predominantemente feminino. Prova disso é o *status* de *labassê*, que a cozinheira mais habilidosa do terreiro ganha (ALVARENGA, 2018). A *labassê* sabe de tudo o que se passa naquele ambiente, ela controla, possui os conhecimentos mais específicos de cada ingrediente, de cada prato. Assim, a *labassê* se torna guardiã e detentora dos saberes relacionados à culinária do terreiro. A cozinha de terreiro é apontada como um espaço sagrado, pois “[...] todo axé vem da cozinha” (NOVAES, 2017. Grifo da autora). Desse modo, as cozinheiras e a cozinha de terreiro são consideradas fundamentais na manutenção da prosperidade do terreiro e dos filhos que ali frequentam.

Em entrevista, Priscilla Novaes destaca o papel das cozinheiras como mantenedoras da tradição afro-brasileira, pois, segundo ela, a “[...] mulher cozinheira foi a grande responsável pela manutenção e transmissão desse saber que vem desde África” (NOVAES, 2017). Na cozinha, o aprendizado se dá na prática, por isso, é um espaço em que prevalece a oralidade como forma de transmissão de saber (ALVARENGA, 2018, p. 284). Portanto, a culinária assume aqui um papel de difundir práticas e saberes históricos. O alimento ritualizado e sacralizado mantém e transmite uma tradição afro-brasileira que incorpora conhecimentos africanos milenares e que continua até os dias atuais.

Mesmo tendo forte presença e importância ritualística, o dendê não se restringe à religião. A utilização desse ingrediente se torna presença marcante da culinária baiana, pois a comida cotidiana também é envolta pelo azeite de dendê. De acordo com Lody (2018):

[...] os hábitos alimentares, em âmbito doméstico, assumiram o papel de manter estas receitas tradicionais de rua, especialmente nos dias de festa, marcadas pelo leite de coco e pelo dendê. E as comidas feitas com o azeite de dendê são comumente chamadas de comidas – de – azeite (LODY, 2018, p. 23).

O dendê se tornou símbolo da conexão ancestral do africano, portanto, comer alimentos que possuem seu azeite é uma maneira de se permanecer conectado à terra, à África. Assim, o alimento se torna o intermédio de conexão e pertencimento individual ao território, o dendê liga “[...] o baiano à sua ancestralidade, à África [...] como se, ao mesmo tempo, o homem africano fosse o dendê, e ainda fosse a África. Isto reforça o conceito de terra, de chão” (LODY, 2018, p. 24).

Ademais, Cascudo (1964) explica que comer os pratos oferecidos para os orixás não era uma prática restrita ao ritual religioso, os devotos deveriam se alimentar cotidianamente desses alimentos. Portanto, os pratos africanos também eram saboreados pelos burgueses, pois o trabalho culinário era destinado às escravas. Na casa dos nobres e burgueses, elas cozinhavam as iguarias africanas, aqueles pratos que comiam e ofereciam aos orixás.

Ao longo do tempo, o consumo desses alimentos se deu também nas ruas, pois as mulheres saíam para vender suas iguarias. A venda das comidas de terreiro se tornou a principal fonte de renda das negras tanto antes, quanto depois da abolição (DIAS, 1997, p. 47).

Assim, “as baianas do acarajé” se tornam uma marca cultural da Bahia (LIMA, 1997). Portanto, se há uma tradição alimentar notável nos terreiros e nas ruas da Bahia que convergem é porque há uma tradição acentuada no âmbito doméstico baiano. Desse modo, o uso contínuo do dendê no âmbito doméstico, religioso e social faz com que suas diferentes procedências passem a constituir um memorial coletivo dentro da alimentação, criando, então, uma tradição baiana.

Souza Júnior (2014) aponta as transformações dessa tradição baiana que, segundo ele, é consolidada, mas não está cristalizada no tempo. No terreiro,

o pesquisador explicita que a comida de santo também sofre influência da industrialização. Com a racionalização e a aceleração do tempo, criou-se uma divergência nos terreiros. Comidas sacrificiais como acarajé e o abará demandam muito tempo para ser feitas e, devido à dificuldade com o tempo disponível dos fiéis para o preparo, têm surgido *buffets* e serviços especializados nas comidas de terreiro. Ademais, crescem os estabelecimentos especializados na venda de produtos industrializados como azeite de dendê e farinhas refinadas, as chamadas “massas prontas” para o preparo de acarajé e o abará. Assim, tanto os ritos e as técnicas de preparo têm sido discutidos no tocante à manutenção e à transmissão das tradições, como o papel da *labassé* tem se transformado com o advento da industrialização no cotidiano.

O pesquisador explicita que a adoção das comidas prontas fez com que alguns terreiros tenham perdido os conhecimentos sobre as técnicas e o preparo dos alimentos. A própria relação com a natureza e a saúde tem se transformado. A partir da década de 1980, muitas comidas de santo foram rechaçadas como “comida de pobre” e, posteriormente, que não faziam bem à saúde. As comidas de terreiro começaram a ser recomendadas por especialistas – médicos e nutricionistas – para serem consumidas esporadicamente:

[...] as comidas típicas baianas foram inicialmente, sendo consideradas como “comida de pobre” e depois comidas que fazem mal por conta dos problemas, ou outras “doenças que estão na moda”, e que por isso devemos evitá-las antes mesmo de passarmos pelos profissionais de saúde que decidem o que devemos comer, a quantidade e a hora (SOUSA JUNIOR, 2011, p. 103).

Em resposta às mudanças sobre o que é ser saudável e o tempo disponível para se dedicar ao preparo e aos cuidados com a saúde, aos poucos, o debate sobre alimentação saudável, o meio ambiente e a comida também tem invadido o Candomblé:

[...] aos poucos, também adentram nas comunidades de terreiros reflexões sobre ‘alimentação saudável’, expressão em moda, que vai pondo em cheque os saberes tradicionais sobre a comida, o comer, bem como noções relacionadas ao corpo à saúde e à ancestralidade (SOUSA JUNIOR, 2014, p. 139).

Segundo o pesquisador, mais do que o prato oferecido ao orixá, o que importa são as técnicas e o modo de preparo do alimento que, segundo ele, caracterizam a comida de santo. Para ele, o acarajé se tornou um símbolo da baianidade, mas isso não significa que o prato é preparado e consumido regularmente e igualmente em todos os terreiros. Cada terreiro tem suas regras e possui sua própria organização que o especifica. Alguns terreiros têm aderido a alimentos que se desconhece a origem e o modo de produção, como é o caso dos industrializados (SOUSA JUNIOR, 2011).

Como pode ser observado, a discussão contemporânea sobre saúde e alimentação também invade os terreiros e a culinária baiana. É importante ressaltar que, quando uma comida de santo para de ser preparada e, portanto, desaparece da tradição, perde-se toda uma visão de mundo, todo um saber que está relacionado a ela (SOUSA JUNIOR, 2014). Assim, ao mesmo tempo que tem adotado derivados do processo de industrialização, utilizando produtos processados como o azeite de dendê ou a mistura pronta para acarajé e abará, tem crescido o debate sobre a importância da manutenção das técnicas tradicionais. Isso porque o modo de preparo tradicional envolve uma relação com a natureza que evoca respeito e cuidado com o alimento que ultrapassam uma dimensão individual do comer e conecta com o sagrado e com o meio ambiente.

1.3.2 Cacau

Neste episódio, Bela Gil viaja até a Fazenda Floresta Encantada, em Ilhéus, sul da Bahia, e conhece uma plantação de cacau agroflorestal. A apresentadora mostra desde a plantação até a fermentação e a secagem das sementes do cacau. Assim como o dendezeiro, o cacau também se desenvolve na Bahia devido às condições climáticas propícias. O cacaueiro (*Theobroma cacao*) é sensível a climas extremos e vulnerável a pragas e fungos se plantado sozinho, ou seja, no monocultivo. A árvore atinge uma altura entre 5 a 10m, e os frutos podem ser colhidos a partir de cinco anos do plantio. O fruto maduro possui entre 20 a 40 sementes envoltas numa polpa macia e esbranquiçada. É a partir da semente que se faz o chocolate (BATISTA, 2005, p. 18).

Figura 4 – Cacau¹³



13 Extraída de: *Bela Cozinha Verão*, Episódio Cacau, jan. 2016. Disponível em: <https://globosatplay.globo.com/assistir/gnt/bela-cozinha/v/4720972>. Acesso em: 2 set. 2020.

Figura 5 – Semente do Cacau sendo retirada¹⁴



O cacau possui influência na identidade cultural baiana, porém, de forma diferente do dendê. Como Freitas (2007) explicita, a produção cacauera se deu fortemente entre 1900 e 1940, no sul da Bahia. Principalmente na região de Ilhéus, o cacau atribuiu *status* de civilização e progresso para a região. O cacau valia ouro, pois havia interesse econômico exportador. Bleil (1998) afirma que, a partir do século XIX, o açúcar, o café e o chocolate tornaram-se conhecidos mundialmente. Logo, aponta-se para a produção cacauera da Bahia como resultado dessa expansão comercial.

Freitas (2007) indica como a monocultura do cacau atraiu comerciantes europeus e trabalhadores de diferentes regiões, advindos da Bahia e de outros estados do Nordeste, como Alagoas, Sergipe e Ceará. Todos buscavam na região de Ilhéus a promessa do lucro rápido do cacau.

O cacauero é originário da América do Sul. A primeira muda foi levada para o sul da Bahia em 1746, trazida do Pará, região amazônica brasileira

14 Extraída de: *Bela Cozinha Verão*, Episódio Cacau, jan. 2016. Disponível em: <https://globosatplay.globo.com/assistir/gnt/bela-cozinha/v/4720972>. Acesso em: 2 set. 2020.

(SILVA FILHO, 1978, p. 20). O cacau e o dendê têm facilidade de crescer em ambientes quentes e úmidos, assim como ocorre na floresta amazônica. Devido à expansão do consumo do chocolate na Europa e à dificuldade do plantio dessas árvores, a região do sul da Bahia tornou-se símbolo de riqueza e disputa comercial.

De acordo com Andrade (2003), o cacau ajudou a construir uma identidade do local, que até então era inexistente. Ilhéus era símbolo de “civilização”, progresso e lucro. Assim, a identidade se tornou tão forte que os moradores locais se autodenominavam como ilheenses e não como baianos.

O auge da produção cacauífera se deu no início do século XX, porém, mesmo com o declínio dessa monocultura, o cacau ainda marcou a região. Na era de ouro do cacau, Ilhéus possuía uma alta concentração de riqueza, mas eram evidentes os conflitos e as explorações. De acordo com Andrade (2003), a região era marcada por uma intensa desigualdade social, os trabalhadores e os agricultores não possuíam conhecimento técnico. O cacau era abundante porque a terra era farta. Andrade explica que o interesse maior era o imediatismo do lucro, sendo o objetivo dos fazendeiros “[...] plantar, colher e enriquecer” (ANDRADE, 2003, p. 93). Como pode ser visto no seguinte trecho:

Em 1895, a exportação de cacau já atingia 112 mil sacos, sendo que, seis anos mais tarde, em 1901, o Brasil ocupava o primeiro lugar na produção mundial e, em 1927, o sul da Bahia produziu mais de um milhão de sacos, ocupando o segundo lugar, suplantando apenas por Gana, na África Ocidental. Esta foi considerada a fase de ouro do cacau (ANDRADE, 2003, p. 93).

Ainda no início do século XX, o cacau de Ilhéus começou a ser industrializado para a fabricação de chocolate na Europa. O suíço Hugo Kaufmann fundou a Cacau Industrial e Comercial SA e se tornou pioneiro no trabalho de processamento do cacau brasileiro. Assim, a exportação contribuiu para a organização econômica dos fazendeiros, mas, em contrapartida, o solo e os cacauíferos envelheceram e se esgotaram.

De 1930 até 1957, a expansão do cacau atingiu seu apogeu, porém, com o decorrer do tempo, a produtividade começou a cair. No final da década de 1980, a praga “vassoura de bruxa” assolou os cacauzeiros e destruiu rapidamente as plantações. A região, que antes era vista como exemplo de “civilização”, transformou-se em um lugar populoso, conflituoso e cada vez mais decadente.

Segundo Andrade (2003), muitos fazendeiros abandonaram o cultivo do cacau, e os trabalhadores ficaram sem fonte de renda. Assim, Ilhéus começou a buscar outros meios de fomentar a economia, como plantio de outras fruticulturas e passou a investir no turismo. Em 1957, foi criada a Comissão Executiva do Plano de Recuperação da Lavoura Cacaueira (Ceplac). O órgão, ativo até os dias atuais (2020), surgiu com o objetivo de recuperar as lavouras. Ao contrário do monocultivo do cacau desregulado e sem domínio técnico, que fez história em Ilhéus, a Ceplac nasceu a fim de fomentar tecnologia e pesquisa para a produção de cacau sustentável e, atualmente, incentiva o cultivo de sistemas cacaueiros baseados na agrofloresta.

O sistema agroflorestal (SAF), também conhecido como agrofloresta, é um método de cultivo que se assemelha ecologicamente à floresta natural. De acordo com Engel (1999), o principal objetivo é “[...] otimizar o uso da terra, conciliando a produção florestal com a produção de alimentos, conservando o solo e diminuindo a pressão pelo uso da terra para a produção agrícola” (ENGEL, 1999, p. 4).

Assim, os SAFs copiam o sistema da natureza, unindo a floresta com a agricultura (DIAS, 2016). Ao contrário da monocultura, eles aproveitam as árvores e os elementos naturais do próprio solo. De acordo com a bióloga Beatriz Bazarin, a monocultura é um sistema de agricultura que cultiva apenas uma variedade em uma grande extensão de terra, eliminando qualquer outra espécie que houver na área (BAZARIN, 2017). Portanto, a agrofloresta se torna uma forma sustentável de plantio que surge em resposta à derrocada da monocultura da região de Ilhéus, pois, de acordo com a Ceplac:

Dentre os benefícios dos SAF, merecem destaque: recuperação de áreas degradadas, reflorestamento, aumento da capacidade produtiva

do solo, conservação ambiental, redução do desmatamento e das queimadas ao tempo em que oferecem uma possibilidade de geração de renda (CEPLAC, 2020).

Além do plantio, o SAF se preocupa com aspectos ambientais, mas também engloba aspectos sociais. Assim, “[...] uma nova forma de exploração do cacau tornaria os cacauicultores modernos em empresários agrícolas, diferenciando-os dos antigos que estavam mais preocupados com a disputa pela terra e pelo poder” (ANDRADE, 2003, p. 99).

O SAF é legitimado cientificamente há pouco tempo. Porém, é um modo de cultivo que as comunidades tradicionais já praticavam. Comunidades quilombolas, indígenas, entre outras, utilizam esse modo de cultivo que coloca em diálogo agricultura e floresta.

Recentemente, na região de Ilhéus, começaram a ser adotados outros sistemas de agricultura além do monocultivo cacaueiro. Por exemplo, a fazenda que Bela Gil visita em seu programa reflete esse processo de revitalização do cultivo do cacau do sul da Bahia. Na fazenda, além da preocupação com a sustentabilidade do cultivo, os produtores preocupam-se, ainda, com a qualidade e o modo de produção do produto final: o chocolate.

O chocolate é um dilema que aparece no programa escolhido para análise, pois, além de ser mundialmente conhecido e consumido, foi rechaçado por muito tempo como um alimento sem valor nutricional. Porém, tal discussão tem ganhado outra abordagem: chocolate faz bem para a saúde, sim! É com esse intuito que Bela vai à propriedade conhecer o modo de produção e as propriedades nutritivas da iguaria.

1.3.2.1 O cacau e o chocolate

O chocolate é um alimento feito à base da amêndoa do cacau (*Theobroma cacao*) fermentada, seca e triturada. Com a moagem das amêndoas secas do cacau, faz-se uma pasta e adiciona-se elementos como açúcar, leite, manteiga de cacau, entre outros ingredientes que constituem o chocolate. Tanto a fermentação como a secagem das sementes de cacau são fundamentais para dar sabor agradável ao chocolate (BECKETT, 2008).

Este é o chocolate que conhecemos atualmente, mas nem sempre foi assim. Inicialmente, a bebida que originou o chocolate era feita por meio da moagem das amêndoas secas do cacau, ora incorporada à farinha de milho e à pimenta malagueta, ora adicionada a frutas, milho verde, pimentão, urucum e até cogumelos alucinógenos (MONTANARI, 1996). Não era uma bebida quente e relaxante como conhecemos hoje, mas amarga e revigorante (PUCCIARELLI, 2017). Era uma bebida ritualística, oferecida aos deuses e aos guerreiros como recompensa ao voltar do combate. Montanari (1996) explicita que “[...] essas diversas preparações tornavam o chocolate tanto uma bebida doce quanto um medicamento, tanto um afrodisíaco quanto um verdadeiro alimento” (MONTANARI, 1996, p. 613).

Os seus primeiros registros ocorreram na Mesoamérica, em período anterior a 1900 a.C. Todavia, foi em 1519 que o colonizador espanhol Hernán Cortés teve contato com o cacau e a bebida feita pelos ameríndios. Quando o colono leva o cacau e o “chocolate” para a Europa, o produto sofreu alterações no seu modo de fazer e no seu consumo.

A princípio, seu sabor amargo era adequado como remédio para males, como dor de estômago, mas ao ser adoçado com mel, açúcar ou baunilha, o chocolate rapidamente tornou-se uma iguaria popular na corte espanhola. E logo, nenhum lar aristocrático ficaria completo sem peças dedicadas ao chocolate (PUCCIARELLI, 2017).

Logo, principalmente com a adição de açúcar em sua receita, o chocolate ganhou adeptos, tornou-se item de luxo, pois tanto o chocolate como o próprio

açúcar eram alimentos restritos à elite europeia. O açúcar, inicialmente indicado pelos médicos ou acrescentado cuidadosamente nos temperos, era considerado especiaria, sendo raro e valioso. Com a expansão marítima e a colonização europeia, o item ganhou papel cada vez mais importante entre as vendas de produtos exóticos. De acordo com Montanari (1996), o aumento e o desenvolvimento do consumo do açúcar ocorreram devido às novas manias europeias: o chá, o café e o chocolate (MONTANARI, 1996, p. 613).

Segundo Montanari (1996), até então, o chocolate era conhecido apenas como uma bebida. Em 1824, o holandês Conrad Van Houten criou um método de extração da gordura, resultado da pasta prensada das amêndoas de cacau – a manteiga de cacau. Tal método aperfeiçoou o preparo do chocolate a tal ponto que o chocolate deixou de ser uma bebida e passou a ser consumido cada vez mais em tabletes sólidos, popularizando-se como uma guloseima (MONTANARI, 1996, p. 616).

Portanto, o consumo de açúcar dialoga com a expansão do consumo de chocolate. A partir do século XIX, o chocolate e o açúcar começaram a ser cada vez mais consumidos, principalmente devido ao processo de industrialização. Ambos deixaram de ser considerados alimentos exclusivos das elites. Ao contrário, caíram no gosto e no cotidiano de diferentes classes sociais em diversos países. Tornaram-se massivamente consumidos, principalmente o açúcar, que se difundiu para adoçar bebidas cotidianas e no uso de receitas culinárias, além de ser usado como conservante, principalmente dos alimentos e bebidas industrializados.

Segundo o psicólogo Gustavo Barcellos (2017), o açúcar foi um dos alimentos que mais transformou os hábitos alimentares da história da humanidade. O pesquisador explica que açúcar existe vários tipos, mas o que está em foco é o *Sacharum officinarum L.*, a sacarose retirada da cana-de-açúcar.

Açúcar: dos mais puros aos refinados, dos naturais aos bastante processados quimicamente para atingir a pureza, ou seja, a brancura. Dos de uso mais caseiro aos de uso profissional; de produtos mais sólidos, escuros e sérios a poéticas pedrinhas transparentes que

transportam a experiência doce, muitos são seus tipos: refinado (branco comum, pó fino ou extrafino); cristal; de confeitiro, acrescido de amido), orgânico (claro e dourado); demerara (açúcar cru); mascavo (escuro e úmido, açúcar bruto); cande. Ou os feitos a partir de frutas, milho, mel ou beterraba (isomalte). E há, claro, os adoçantes artificiais - sacarina, aspartame, ciclamato, estévia, sucralose, por exemplo - que são simulacro do efeito doce, doces menores, e não entram numa alquimia do açúcar. (BARCELLOS, 2017 p. 142).

Ayer (2008) completa dizendo que os alimentos têm naturalmente a sacarose, componente químico que constitui o açúcar. Portanto, além do “açúcar natural” presente nos alimentos ou das colherinhas de açúcar utilizadas para adoçar as bebidas em casa, o indivíduo consome alimentos industrializados com alto índice de açúcar em sua composição. No chocolate, por exemplo, 50% da sua constituição é açúcar, sendo essa porcentagem alusivo ao açúcar utilizado em sua receita, mas principalmente referente ao açúcar natural do leite, a lactose (BECKETT, 2008).

Desse modo, os alimentos industrializados – processados e ultraprocessados – são acusados de conter maior quantidade de açúcar do que aqueles que seriam adoçados normalmente pelas pessoas. O consumo de alimentos e bebidas açucaradas se torna debate de saúde pública, pois os produtos industrializados possuem altos índices de açúcar, sal e gordura em sua constituição. O chocolate é reflexo desse dilema. Tanto o uso excessivo de açúcar, como a gordura utilizada em sua produção ganha destaque ao discutir sobre a qualidade do chocolate atualmente.

De acordo com Beckett (2008), em 1999, cientistas descobriram que na semente de cacau existe a presença de antioxidantes, elemento que ajuda a “[...] proteger dos radicais livres de destruírem a célula” (BECKETT, 2008, p. 9). Até então, o chocolate era percebido apenas como uma guloseima, sendo indicado para consumo esporádico, pois, além de obesidade, também contribui para malefícios como enxaqueca, cáries dentárias, entre outras doenças que possuem como causa o consumo excessivo de açúcar e gordura (BECKETT, 2008).

Nesse sentido, o alto teor de antioxidantes do cacau fez com que o caráter nutritivo do cacau fosse reconhecido, como pode ser explicitado no site da

AMMA, marca de chocolates orgânicos que Bela Gil visitou para conhecer sua produção:

Antioxidantes são moléculas de carga positiva que neutralizam os radicais livres do nosso organismo – moléculas de carga negativa originárias do processo celular natural de queima de oxigênio e de alguns fatores externos como poluição do ar –, prevenindo a danificação de células sadias do nosso corpo, o aparecimento de doenças, como o câncer, e processos de envelhecimento. Uma das substâncias antioxidantes presentes no fruto são os flavonoides, que também agem prevenindo o aparecimento de coágulos sanguíneos, evitando a ocorrência de hipertensão arterial, ataques cardíacos e derrames, além de aumentarem o fluxo de sangue para o cérebro (AMMA, 2019).

Portanto, além de ser uma guloseima, o chocolate ganha adeptos também devido ao seu caráter nutritivo. A rotulagem da porcentagem de cacau presente no chocolate torna-se uma maneira de atestar a qualidade do produto.

A “receita original” de chocolate utiliza a manteiga de cacau em sua fórmula. Porém, com a industrialização, diversas variedades de gordura substituem a manteiga de cacau atualmente. As variedades de ingredientes são diversas, inclusive a utilização de gordura vegetal hidrogenada, um tipo de gordura sintética que causa polêmica ao se tratar de saúde pública.

Frangioni (2016) afirma que um bom chocolate é aquele que possui em sua composição alto teor de cacau e a sua própria manteiga, a manteiga de cacau. Não é à toa que este ingrediente ganha o apelido de “manteiga nobre”, atestando, assim, a qualidade do produto. Segundo ela, a manteiga de cacau garante a qualidade e o sabor do chocolate. É a manteiga que proporciona o derretimento do chocolate na boca. Um bom chocolate derrete ao ser colocado na boca por sua temperatura ser a mesma do sangue do corpo humano, portanto, em contato com o corpo, facilmente ele se dissolve, proporcionando sabores e aromas diversos (ARASSIRO, 2009). Essa pluralidade de sabores e aromas dão destaque para os “chocolates de origem”.

A chocolatière Renata Arassiro (2009) explicita, em entrevista, que – assim como o café, o vinho e o azeite – o chocolate também ganha adeptos devido à sua pluralidade gustativa. Assim, além dos ingredientes empregados

para fazer o chocolate, o sabor é influenciado pelo lugar de origem, pelas maneiras de cultivo e pelo processamento das sementes de cacau.

Santos e Sulis (2017) explanam sobre a importância da fermentação natural nos chocolates de alta qualidade. De acordo com elas, para produzir um chocolate intenso e com qualidade superior, é necessário que essa etapa seja completa e muito bem-feita, pois a fermentação natural do cacau garante e intensifica a presença natural do açúcar presente na amêndoa. Assim, a fermentação natural bem realizada proporciona “[...] baixa acidez, baixa adstringência e baixo amargor na amêndoa” (SANTOS; SULIS, 2017, p. 69), características fundamentais em um chocolate de qualidade e com alto teor de cacau (SANTOS; SULIS, 2017, p. 69).

Nos paladares menos apurados, essa multiplicidade de sabores pode passar despercebida devido à alta concentração de açúcar presente em alguns chocolates. De acordo com Prado (2019), o sal e o açúcar, se utilizados em excesso, podem mascarar as nuances que o alimento possui. Isso é perceptível quando se diferencia “gosto” de “sabor”. O gastrólogo Cássio Prado (2019) explica que existem cinco tipos de “gosto”: doce, salgado, azedo, amargo e *umami*. Assim, o gosto é limitante, ao contrário do sabor, pois, de acordo com ele, o sabor se dá “[...] em função da erva, especiarias, infusão, aromatização, ou seja, é um leque muito maior de benefícios do alimento” (PRADO, 2009).

Clay Gordon (2017), especialista em chocolates, diz que, apesar de o Brasil ter sido um dos maiores exportadores de cacau do mundo, o brasileiro não consome chocolate de qualidade. Culturalmente, o brasileiro prefere chocolate muito doce, portanto, consumir um chocolate em que o sabor amargo do cacau prevalece se torna um desafio cultural (GORDON, 2017).

Mesmo assim, os chocolates com alto teor de cacau – como o “chocolate de origem” e os certificados (orgânicos, ético, *rainforest*) – são uma tendência mundial na alimentação. A cada dia, o mercado está mais exigente e cresce a busca por chocolates que se preocupam com a qualidade, o meio ambiente e o processo de produção (SANTOS; SANTOS; SANTOS, 2016, p. 1). Os autores afirmam que, até 2008, o Brasil não era tido no mercado como produtor de cacau fino.

“Cacau fino” é aquele que “[...] pode ser definido como um cacau que possui aromas e sabores especiais” (SANTOS; SANTOS; SANTOS, 2016, p. 4). Para eles, o País tem chance de acender nesse mercado. Principalmente a Bahia, com o apoio do Ceplac, tem investido na produção de cacau que se preocupa com o componente ambiental: “[...] o Brasil produz cacau conservando florestas e rios por meio do sistema cabruca, marca registrada do cacau Brasileiro” (SANTOS; SANTOS; SANTOS, 2016, p. 11).

Os aspectos sensoriais que envolvem o paladar e o chocolate podem variar de acordo com os ingredientes, o modo de preparo e o cultivo do cacau. Portanto, em contrapartida à padronização de gostos e ao consumo massivo alimentar, a crescente busca por alimentos artesanais também reverbera na produção e na busca por chocolates artesanais e ambientalmente responsáveis. A controvérsia do consumo e da produção de chocolate é reflexo da preocupação com a saúde que perpassa a sociedade moderna.

No episódio, Bela Gil escolhe visitar a Fazenda Encantada e a produção de chocolates orgânicos porque o local se diferencia das tradicionais plantações de cacau em Ilhéus baseadas no monocultivo. Assim, Bela incorpora ao seu programa o tema da alimentação saudável com um alimento polêmico: o chocolate. Acredita-se que Bela não cai na dualidade do dilema do chocolate, se ele é bom ou ruim para a saúde, mas parte-se da hipótese de que a apresentadora tensiona o discurso da alimentação saudável por meio do modo de produção do alimento. Ser saudável, nessa perspectiva, dialoga com o modo de fabricação artesanal do chocolate, assunto que ganha visibilidade na mensagem sobre a alimentação saudável.

O discurso sobre alimentação saudável e a priorização das produções artesanais e sustentáveis refletem as mudanças contemporâneas relacionadas ao comer. Assim, tanto o *Bela Cozinha Verão*, como o próprio dilema sobre o que é ser saudável configuram uma contestação às práticas alimentares contemporâneas, mas também resultantes delas. Ou seja, a linguagem, o conteúdo, o tema da alimentação saudável e o próprio programa resultam do desenvolvimento da industrialização da alimentação, como ainda exprimem o processo de mediatização da comida, tema delineado no capítulo seguinte.

CAPÍTULO 2:

CULINÁRIA NA MÍDIA:

TENSIONAMENTO ENTRE SABERES E PERSPECTIVAS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Atualmente, vivemos a “[...] racionalização do prazer” (FISCHLER, 1998, p. 841), comemos em busca de um resultado, de uma finalidade. Porém, a realidade é que não ingerimos somente por uma questão biológica – saciamento da fome ou de uma necessidade nutricional. Comemos, também, por prazer, sociabilidade, gula, entre outros fatores. Na seção anterior, foi explicado como a industrialização tem transformado as práticas alimentares. Assim, a racionalização do prazer cresce em conjunto com esse processo, principalmente quando se trata de alimentação saudável.

Neste capítulo, é abordado o que se entende por saúde e alimentação saudável conforme perspectiva científica. Em uma sociedade na qual comer se torna assunto de especialista (POLLAN, 2008), faz-se necessário compreender como o discurso científico e a mídia ganham importância nesse cenário. Para isso, é mostrado como a mídia se torna o principal mediador na difusão sobre hábitos saudáveis e como a alimentação ganha centralidade na sociedade contemporânea. Em seguida, são discutidas as transformações dos meios de comunicação, em especial, dos programas de culinária, que se reconfiguram diante dos processos de industrialização e midiaticização da comida. Por fim, é exposto o contexto no qual está inserido o *Bela Cozinha Verão*, programa que reflete as transformações alimentares e culturais relacionadas ao comer.

2.1 A RELAÇÃO ENTRE SAÚDE E ALIMENTAÇÃO

O conceito de saúde ou do que é ser saudável varia de acordo com a cultura e o contexto histórico no qual o indivíduo está imerso. Por exemplo, existem culturas que relacionam a saúde a fatores psicológicos e sobrenaturais. Já na cultura moderna racional ocidental – na qual está imersa o objeto de estudo desta pesquisa –, o conceito de saúde/saudável está baseado na biomedicina – conhecimento técnico científico que preza pelo bem-estar, longevidade, especialização, funcionalidade e juventude do ser humano (KITTLER; SUCHER; NAHIKIAN-NELMS, 2017).

Jorge e Sibilia (2016) apontam que o desenvolvimento da biomedicina acarretou mudanças de paradigma no tocante à saúde-doença. Entre os séculos XVIII e XIX, a biomedicina cuidava apenas da doença, ou seja, do indivíduo que estava enfermo. Segundo as autoras, a biomedicina se desenvolveu classificando as pessoas como normais ou anormais/desviantes. “Normais” eram os indivíduos que não tinham nenhuma enfermidade e, portanto, apresentavam um aspecto básico de vitalidade.

Tal classificação auxiliou o desenvolvimento da ciência, pois, favoreceu a geração de dados e pesquisas que propiciaram um conhecimento aprofundado sobre como curar e prevenir doenças. Assim, a biomedicina sofreu transformações, sendo importante diferenciar a medicina em moderna e contemporânea, já que o conhecimento biomédico deixou de apenas cuidar das enfermidades e começou a prezar, também, pela prevenção de doenças (JORGE; SIBILIA, 2016).

A medicina contemporânea não se fundamenta mais na norma, mas no fator de risco. Ou seja, o indivíduo pode ter determinada doença se ele continuar com certos hábitos, pois, com base em sintomas e exames, podem ser observadas possibilidades de doenças e problemas relacionados à saúde. É o que Lucien Sfez (2007) denomina como a “saúde perfeita”. Segundo o autor, a saúde perfeita é o “[...] alicerçador do imaginário da modernidade” (SFEZ, 2007 *apud* LARANGEIRA, 2008, p. 5), pois ela é baseada em um conhecimento que

busca “[...] o aperfeiçoamento obsessivo, a assepsia obstinada, a vida imaculada” (SFEZ, 2007 *apud* LARANGEIRA, 2008, p. 6). O conhecimento técnico-científico busca descobrir a imperfeição humana e o tratamento dessas imperfeições, tentando, assim, corrigi-las.

A mudança na concepção saúde/doença acarretou a medicalização da vida, pois o medicamento torna-se um meio de “corrigir” um corpo para atingir um objetivo: sanar uma imperfeição e prolongar a vida. Ainda nessa perspectiva, Paulo Vaz (2006) destaca que a grande diferença entre a medicina moderna e a contemporânea é que a responsabilidade pelos cuidados com a saúde passa a ter uma dimensão individual, ou seja, cabe às pessoas cuidarem cotidianamente da sua própria saúde para garantirem um futuro longo e saudável.

Para isso, é necessário adquirir certos hábitos como praticar esportes, fazer dietas, realizar consultas e exames médicos regulares, entre outros cuidados. Assim, conhecendo os fatores de risco, as pessoas ganham o poder de decidir o presente, buscando controlar o futuro. Como as autoras explicam: “[...] a medicina que se limitava a tratar acidentes e doenças, agora aponta para a detecção e a administração de doenças crônicas, tendo como meta o controle e a otimização dos corpos” (SIBILIA; JORGE, 2016, p. 39). Assim, o discurso biomédico deixa de ser direcionado ao enfermo, ao doente, mas se destina à população em geral.

Moraes (2007) aponta que, ao admitir o fator de risco, o discurso médico estimula qualquer um a adquirir hábitos que prezem pela saúde e pelo corpo saudável. O corpo para de ser apenas um lugar de existência, tornando-se, também, um centro de ação (GICO; LUZ, 2013). Cuidar de si e mudar de vida se transformam em um apelo cada vez mais presente na vida cotidiana. Tal modelo de vida exige um sistema de informação eficaz. É nesse ponto que a mídia ganha destaque na mediação entre o campo da saúde e a população em geral.

De acordo com Moraes (2007), a sociedade contemporânea é convencida “[...] a reconhecer e utilizar-se das biotecnologias e meios de comunicação como aliados da saúde. A informação transfere para o sujeito a responsabilidade de sua condição” (MORAES, 2007, p. 70). Agora, o sujeito é estimulado e

encarregado a cuidar da sua saúde, seguindo diversos procedimentos para adquirir uma vida e um corpo saudáveis.

Ademais, é no corpo que se percebe a passagem do tempo (VAZ, 2007). O que se ingere pode determinar a sua vida futuramente. Desse modo, a alimentação se torna uma preocupação central no cuidado de si, no cuidado cotidiano com a própria saúde. Nesse sentido, a indústria agroalimentícia e a ciência da nutrição ganham cada vez mais relevância no processo de aquisição de hábitos saudáveis, pois ambas se desenvolvem como um modo de assegurar a higiene, a saúde e a dieta conforme princípios técnico-científicos.

A indústria agroalimentar evolui com a promessa de erradicar a fome e produzir alimentos seguros para o consumo. Já a ciência da nutrição avança buscando identificar o que comer, como comer e por que comer certos alimentos fazem bem para saúde humana (NESTLE, 2019, p. II). De acordo com Marion Nestle (2019), a ciência da nutrição surgiu em 1900, quando os cientistas descobriram do que são feitos os alimentos: os nutrientes. Tal revelação fez com que cientistas almejassem um futuro no qual não seria necessário realizar refeições, mas simplesmente ingerir vitaminas e suplementos alimentares para garantir uma saúde perfeita.

Fischler (1998) ressalta que imaginar seres humanos alimentando-se de pílulas era um sonho da ciência. O progresso técnico-científico prezava por uma alimentação voltada totalmente para a funcionalidade dos alimentos – economia de tempo e maior aproveitamento dos nutrientes. Porém, no decorrer da história, a ciência da nutrição percebeu que alimentar-se envolvia outras questões, como sociabilidade e prazer ao comer. Portanto, ao invés de ingerir somente pílulas e suplementos, a indústria alimentícia desenvolveu produtos *lights*, *diets* e saudáveis para consumo prático. Assim, além de poupar tempo no preparo das refeições, começou a cuidar da dieta da sociedade moderna (FISCHLER, 1998).

Com a inserção dos alimentos industrializados no cotidiano, a alimentação deixa de pertencer exclusivamente ao âmbito doméstico e transforma-se em “[...] um mercado de consumo de massa” (FISCHLER, 1998, p. 850). A indústria se apropria de técnicas de comunicação massiva para difundir seus produtos: publicidade e mídia se tornam seus aliados. Desse modo,

indústria, saúde, mídia e alimentação adentram na vida cotidiana por meio do conhecimento técnico-científico como símbolo da verdade e do progresso, fazendo com que a ciência biomédica virasse soberana diante de outros saberes (KITTLER; SUCHER; NAHIKIAN-NELMS, 2017).

De acordo com Pollan (2013), o conhecimento técnico-científico se torna uma ideologia denominada pelo jornalista como nutricionismo. A ideologia do nutricionismo é fundamentada em uma linguagem científica que explica os alimentos com base em nutrientes, calorias, carboidratos e outros termos que a sociedade tem incorporado ao seu vocabulário diário. Para o pesquisador, como os nutrientes e compostos químicos dos alimentos são invisíveis aos olhos, tornou-se necessário que um especialista explique o que é bom ou ruim para a saúde.

Por meio discurso científico, a mídia converte-se na principal mediadora entre os campos da saúde, a indústria e a população. Ganha, portanto, cada vez mais relevância com a difusão de guias, notícias e programas sobre uma vida mais saudável.

2.1.1 A mídia e a busca pela saúde perfeita

Castellano (2012) aponta que tem crescido a busca por conselhos, dicas e pesquisas para conduzir a própria vida com base na experiência do outro, pois:

[...] vivemos em um momento marcado pela “autonomia assistida”, em que, por um lado, noções de autonomia e liberdade constantemente reiteradas e elevadas a uma altíssima escala de valores morais, e, por outro, percebemos a produção de sujeitos dependentes de todo o tipo de assistência e ajuda especializada (CASTELLANO, 2012, p. 96).

Desde os anos 1990, tem aumentado a diversidade e a quantidade de conteúdo midiático relacionado à saúde e à alimentação saudável. A sociedade moderna tem testemunhado o fenômeno do “surto do aconselhamento”,

caracterizado pela presença constante de especialistas em programas de televisão, jornais, rádios e revistas. Esses experts incorporam a linguagem da saúde e o discurso científico nos veículos de comunicação, difundindo matérias e reportagens sobre como viver da melhor maneira possível. Com esse tipo de narrativa, a mídia propaga um conteúdo que demonstra como transformar a saúde e maximizar a vitalidade por meio de medicamentos, cuidados e intervenções biomédicas.

Tucherman e Ribeiro (2006) explicitam que a mídia se torna o elo entre o público e o privado. Além de divulgar informações, também molda imaginários e hábitos sociais. Como a narrativa presente nos discursos midiáticos não possui um tom de sugestão, mas de autoridade, as informações sobre saúde são difundidas como uma recomendação médica, auxiliando a reforçar imaginários e ideais de verdade na sociedade contemporânea. Assim, a busca por hábitos saudáveis reflete o anseio pela otimização do corpo humano, ou melhor, a procura pela “saúde perfeita” como uma verdade a ser seguida.

Em entrevista para o jornal Folha de São Paulo, Luciano Sfez (1996) pontua que a saúde disseminada pelos meios de comunicação é a “saúde perfeita”. Esse imaginário exemplifica o ideal de progresso humano da modernidade baseado na ciência. Segundo o pesquisador, essa idealização é, em si, a construção imaginária da perfeição contemporânea. É pela saúde que as pessoas adquirem a plenitude, o bem-estar individual.

O bem-estar é resultado de novos valores morais que estão surgindo e reflete o anseio por uma qualidade de vida inerente à época. Mesmo não sendo uma busca exclusiva da sociedade contemporânea, prezar pelo bem-estar e, portanto, ter uma qualidade de vida estão atrelados a “[...] um padrão de vida condizente com valores e questões materiais ligadas a determinados contextos e culturas” (TAVARES, 2009, p. 88).

Segundo Tavares (2009), na mídia, surge uma “[...] série de discursos terapêuticos que visam intermediar a busca pelo restabelecimento de certa normalidade para os indivíduos e a coletividade em geral” (TAVARES, 2009, p. 88). Portanto, mesmo sendo o conteúdo heterogêneo, o que se torna a característica midiática é que a relação entre dietas e doenças é construída com

base em “[...] narrativas que sintetizam o passado e o futuro a partir de um presumido poder da ação humana no presente em evitar sofrimentos e adiar a morte” (VAZ, 2007, p. 111).

Silvia (2010) explica que o poder de cuidar de si em busca de um futuro longo implica questões morais contemporâneas. Ou seja, a ideia de praticar ações no presente que podem prolongar a vida está ligada à dimensão moral que o cuidado com a saúde tem se inserido:

[...] a dimensão moral do fator de risco tem uma ligação com o nexo religioso entre sofrimento e castigo, no qual para toda a falta moral há uma punição. De acordo com Vaz, Pombo, Peclý & Fantinato (2006), na sociedade de hoje, o saber médico indica que levar uma vida descuidada é contrair uma dívida que poderá ser cobrada na forma de adoecimento ou morte prematura. Ao passo que adotar um estilo de vida saudável tem o caráter de crédito, ou seja, uma possibilidade de viver por mais tempo uma vida prazerosa (SILVIA, 2010, p. 4).

A busca pela saúde perfeita faz com que haja uma racionalização do prazer. Em prol do júbilo de comer e de saborear um alimento, a dieta moderna incentiva a racionalização do prazer, come-se algo porque faz bem. Em contrapartida, cresce a propaganda e a oferta de alimentos, inclusive as “comidas lixo” – alimentos que são reconhecidos por terem pouco valor nutricional, porém, com altos índices de açúcar, gordura e sal, elementos que geram prazer rápido ao cérebro. Portanto, podem ser observadas duas temporalidades no discurso midiático: o imediatismo, no qual o prazer se torna o objetivo principal, e o futuro, em que se controla o prazer para alcançar maior qualidade de vida e viver mais tempo e melhor (SÍLVIA, 2010, p. 6).

2.1.2 A busca da alimentação saudável

São criadas dietas e alimentos que prometem manter a boa saúde do consumidor. No intuito de guiar o que é ser saudável, é concebida uma polifonia dietética junto a uma cacofonia alimentar (FISCHLER *apud* FONSECA; SOUZA;

FROZI; PEREIRA, 2011). Os discursos dietéticos se mesclam e se confundem aos discursos gastronômicos e culinários que, a cada dia, surgem por meio de novos manuais de nutrição, guias alimentares, restrições, prescrições e diferentes dietas (FONSECA *et al.*, 2011).

Nesse espaço de múltiplas informações e pesquisas, aparecem as dietas milagrosas e os “super alimentos”. Nestle (2019) afirma que os “super alimentos” são divulgados pela mídia como milagrosos, capazes de curar ou evitar determinada doença. A indústria alimentícia investe tanto em pesquisas para difundir seus produtos, como em publicidades – que vão desde propagandas comuns e inserções dos seus produtos em blogs, por exemplo, até notícias que retratam o alimento ou uma dieta como correta, algo para ser consumido por quem se deseja adquirir certo resultado.

Aoki (2012) observa que a mídia se apropria, muitas vezes, de uma linguagem fragmentada, maniqueísta e de espetacularização da alimentação. Veicula informações como se fosse uma guerra do bem contra o mal, do alimento vilão contra a saúde, ou de um alimento herói. A mídia, portanto, comumente, trata a saúde como espetáculo. Citando medicamentos e os “super alimentos”, ela se apropria do discurso científico para disseminar curas miraculosas.

Tal promessa se dá em uma linguagem quase religiosa, já que a ciência se transformou na principal estabelecadora de crenças na sociedade moderna. É o mito cientificista que cada vez mais explica o mundo e se torna referência de crenças e valores atuais. Segundo Sibilía e Jorge (2016):

Com o declínio do plano transcendente no que concerne às explicações sobre a vida e o mundo, o discurso científico foi ganhando uma legitimidade crescente, sendo portador de uma verdade que hoje se considera quase inquestionável, contrariamente ao que ocorre com os preceitos religiosos, por exemplo. Esse solo facilitou a propagação das verdades produzidas pelas novas ciências da vida (entre elas, as neurociências), com apoio constante do mercado e da mídia. Esses discursos hoje invadem o cotidiano, fomentando e difundindo certas promessas no sentido de que a medicina tudo pode explicar e resolver – ou, então, tudo um dia poderá. Essas crenças penetram nas visões de cada um acerca de si mesmo e dos outros, estimulando novas práticas no cuidado de si e suscitando também formas inéditas de controle e assujeitamento (SIBILIA; JORGE, 2016, p. 38-39).

Os embates sobre o que é ser saudável ou não, de acordo com Pollan (2013), são resultado do próprio impasse científico. Segundo o pesquisador, na ciência da nutrição, há divergências acerca do que é bom e daquilo que é ruim para a saúde. É desenvolvida uma infinidade de pesquisas e perspectivas, aumentando a angústia alimentar do indivíduo contemporâneo ao escolher a sua comida.

É importante reconhecer que a busca por dietas e alimentos saudáveis é reflexo de uma população que almeja adquirir hábitos mais saudáveis em meio a um cenário de crescentes problemas de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade e diabetes. Também apontam para um questionamento sobre a segurança alimentar e a produção massiva de alimentos, como pode ser observado neste trecho:

[...] os reflexos da globalização da cultura alimentar, considera que a difusão da ciência nos meios de comunicação e o uso do discurso científico na publicidade de alimentos exercem um papel significativo no cenário das mudanças alimentares. A ampla difusão dessas informações, vinda de diferentes fontes, é percebida por alguns indivíduos como um aspecto positivo, pois o acesso a elas estaria conscientizando os comensais à mudança de hábitos alimentares considerados não saudáveis. Ao mesmo tempo, percebemos que esta polifonia dietética tem feito com que os comensais se questionem se suas escolhas alimentares estão corretas ou não e, se o que irão consumir trará resultados benéficos ou prejudiciais à saúde, numa postura de reflexividade que encontra ressonância com o tempo presente (FONSECA; SOUZA; FROZI; PEREIRA, 2011, p. 3857).

O debate sobre a qualidade e os benefícios dos alimentos é um tema antigo e que muda ao decorrer do tempo. Porém, é a sua importância cultural que faz com que a discussão ganhe relevância (DÓRIA, 2009, p. 125). Com o aumento da divergência nas perspectivas sobre alimentação saudável, a alimentação cotidiana tem ganhado espaço no campo midiático.

Nesta pesquisa, parte-se da ideia de que existe um desejo de bem-estar e felicidade atrelado à alimentação do qual a mídia participa, moldando e difundindo preceitos. Porém, mais do que isso, o debate sobre alimentação saudável também reflete aspectos sobre como lidamos com a saúde e com a doença na atualidade. Segundo Aoki (2012), a mídia retrata temas sobre saúde

e qualidade de vida sob a perspectiva dos sintomas e não de suas verdadeiras causas – como problemas ambientais e sociais que também permeiam a vida do indivíduo.

Como a mídia é um campo de disputas simbólicas, pode ser observado que temas como saúde e alimentação saudável também perpassam debates mais profundos sobre qualidade de vida, bem-estar e meio ambiente. A alimentação saudável se mescla a assuntos relacionados à tecnociência que ultrapassam dispositivos especializados e invadem programas de televisão, revistas, rádio e até matérias cotidianas sobre culinária (TUCHERMAN; RIBEIRO, 2008).

Destacam-se os programas de culinária, segundo a hipótese de que, além do ensino de receitas, eles também se tornaram um guia alimentar que tensiona discussões sobre alimentação saudável, para além de uma perspectiva do bem-estar individual. Além de temas relacionado a dietas e discussões sobre o que é ser saudável, atualmente, a reflexão sobre alimentação também se reverbera no ensino de receitas e nas discussões sobre ingredientes e pratos saudáveis. Assim, produções audiovisuais de culinária também podem ser observadas como um dispositivo que suscita o debate e instrui como aderir a uma alimentação saudável na sociedade contemporânea (VEADO, 2017).

2.2 MUDIATIZAÇÃO DA COMIDA: O COMER DO ÂMBITO DOMÉSTICO AO PÚBLICO

Nesta pesquisa, aborda-se brevemente o que é midiatização a fim de compreender como a mídia não apenas difunde informação, como também se torna canal de interação, transformando, assim, a estrutura social. Primeiro, explica-se o conceito e alguns dos principais aspectos das transformações socioculturais. Em seguida, explana-se sobre como a alimentação ocorre, cada vez mais, de forma midiatizada, sendo tema de produtos midiáticos e notícias destacando avanços técnico-científicos.

Midiatização é o termo que se refere à mudança estrutural causada pelos meios de comunicação. Inicialmente, o estudo da Comunicação era compreendido pela análise dos veículos de comunicação – jornais, revista, televisão, etc. Não obstante, além de veicular informações, reconheceu-se que a mídia e seus dispositivos deflagram profundas mudanças na estrutura sociocultural. A midiatização é um processo (BRAGA, 2006) que se inicia no século XV com o desenvolvimento da tecnologia em massa e se intensifica a partir do século XX, devido à indústria, aos eletrônicos e, por fim, à popularização da internet. Demarca, assim, profundas mudanças socioestruturais que estão em constante transformação.

Afirmar que a midiatização mudou a sociedade e sua cultura quer dizer que a mídia modificou os modos de interação social. Segundo Braga (2006), a midiatização significa que a mídia se torna referência no processo de interação sociocultural. De acordo com ele, tal demarcação se dá porque:

Não se trata apenas de hegemonia na referência por determinados modos de interação; mas também de uma perspectiva de *organização da sociedade*. Entendemos que os processos interacionais de referência são os principais direcionadores na construção da realidade social (BRAGA, 2006, p. 11. Grifos do autor).

Portanto, a mídia é um modo de organização social e, ainda, a principal referência de construção da realidade. O que antes era vivenciado majoritariamente em territórios específicos transforma-se e passa a ocorrer também midiaticamente. Assim, os meios de comunicação dão acesso a informações e imaginários diversos, fazendo-se presente no cotidiano de tal modo que interferem em hábitos, valores, interação social e difusão de informação/conhecimento.

Com o desenvolvimento tecnológico, a mídia centraliza-se como difusora de informações, tendo suas produções compartilhadas por pessoas que não estão necessariamente próximas geograficamente. Desse modo, a midiatização tem como principal característica modificar as interações: tanto as relações indivíduo-instituição, como aquelas indivíduo-indivíduo. O que antes era

realizado face a face se transfigura em uma pluralidade de interações que são cada vez mais mediadas por aparatos eletrônicos.

De acordo com Barbero (1999), isso dá devido às mudanças provocadas pela mídia no espaço e no tempo. Com a mídiatização, o que era geograficamente distante torna-se cada vez mais próximo. Além disso, o tempo também se transforma, pois a troca de informação sobre algo geograficamente distante fica cada vez mais rápida com o acesso às informações midiáticas.

Esse processo começa a interferir e substituir determinadas demarcações sociais. Um exemplo é o lugar de ensino e aprendizado, pois “[...] a revolução cultural introduzida pela imprensa instaurou um mundo da reparação, feito de territorialização das identidades, gradação/agregação das etapas da aprendizagem e dispositivos de controle social da informação ou dos segredos” (BARBERO, 1999, p. 56-57). Com o advento da mídia, a restrição da transmissão de conhecimento começa a ser dissolvida, e informações educativas se tornam temas de programas e notícias midiáticas.

Outra característica do processo de mídiatização é que assuntos como a educação começam a se mesclar com o entretenimento, a realidade se mistura com a ficção, o ócio com o trabalho. Barbero (1999) classifica essa miscigenação cultural como uma *des-ordem cultural*, pois marca a cultura como elemento híbrido e que molda e dissolve categorias socioculturais.

Barbero (1999) destaca o papel da imagem e da televisão no processo de mídiatização. De acordo com ele, imagens e sons permitiram modificar a circulação de informação, mas também alteraram a experiência do indivíduo com o mundo. Segundo ele, a imagem mudou os modos de trocar e de consolidar o imaginário individual, coletivo e ficcional. Os modos de observar e imaginar o mundo se transforma devido ao “[...] efeito de representações associadas com as tecnologias, com a globalização e com a aceleração da história” (BARBERO, 1999, p. 21). A televisão tornou-se capaz de transmitir massivamente imagens e sons conjuntamente e, portanto, reorientou radicalmente nossa relação com a realidade. Barbero explicita que:

[...] a televisão é a mídia que mais radicalmente irá desordenar a ideia e os limites do campo da *cultura*: suas cortantes separações entre realidade e ficção, entre vanguarda e *kitsch*, entre espaço de ócio e trabalho. Porque mais do que buscar no nicho na ideia ilustrada de cultura, a experiência audiovisual a repõe radicalmente: desde os próprios modos de relação com a realidade, isto é, desde as transformações de nossa percepção de espaço e de tempo. Do *espaço*, aprofundando o *desencoramento* que a modernidade produz em relação ao lugar, desterritorialização dos modos de presença e relação de perceber o próximo e o longínquo, que tornaram mais perto e vivido “a distância” do que aquilo que cruza o nosso espaço físico cotidianamente. E, paradoxalmente, essa nova espacialidade não emerge do itinerário que me tira do pequeno mundo, senão ao contrário, da *experiência doméstica* convertida pela televisão e pelo computador nesse território virtual (BARBERO, 1999, p. 33-34. Grifo do autor).

A midiatização não substitui a realidade cotidiana, mas a *transforma*. Ela intensifica o processo de *desterritorialização* da informação. Vivencia-se experiências que não são necessariamente do próprio território físico. Desse modo, a mídia e, principalmente, a televisão, transformam “[...] os modos de circulação de informação do lar” (BARBERO, 1999, p. 55), desvelando novas maneiras de interação, figuras de sociabilidade e maneiras de sentir. Consequentemente, a midiatização reestrutura interações, imaginários, modos de sentir e aprender sobre o mundo a partir do próprio âmbito doméstico. O espectador não precisa ir a lugar nenhum, ele tem o mundo todo dentro da sua casa. O mundo se torna apenas mais uma janela (SODRÉ, 2013), ou melhor, mais uma tela.

Barbero (1999) explica que a televisão está inserida na experiência global e que a representação do saber está baseada fundamentalmente na *autoridade*. Na sociedade midiatizada, os meios de comunicação e a racionalidade tecnológica se mesclam; a televisão se torna um dispositivo midiático no qual a ciência e a tecnologia científica predominam como discursos hegemônicos. Tais características perpassam a midiatização da comida e, portanto, da culinária, desde o seu aparecimento na mídia até os dias atuais.

2.2.1 A midiatização da comida e os programas de culinária

Na alimentação, o processo de midiatização também repercutiu no imaginário, nos modos de preparo, nas técnicas, nos ingredientes e nas maneiras de ensino/aprendizagem da culinária. Oliveira (2016) afirma que o início do século XX foi marcado pela demarcação de papéis de gênero e pela promessa sanitária da indústria agroalimentar. A autora explica que ambos eram reforçados por instituições e pela própria mídia que, com o decorrer do tempo, tornou-se cada vez mais presente no cotidiano das pessoas. De acordo com ela:

[...] os novos preceitos de higiene propagados no início do século, fortemente explorados pelos fabricantes de equipamentos para a cozinha e de alimentos industrializados, contribuíram para que o conhecimento das antigas cozinheiras fosse relegado a um segundo plano (OLIVEIRA, 2016, p. 28).

Portanto, os conhecimentos e as técnicas culinárias que eram transmitidos pelas receitas culinárias orais e escritas foram, aos poucos, modificando-se, aderindo aos produtos industrializados e eletrodomésticos veiculados por propagandas midiáticas que prometiam higiene e menos tempo no preparo da comida.

Em uma época em que os papéis de gênero eram bem delimitados, a culinária era predominantemente do âmbito doméstico e, conseqüentemente, era responsabilidade da mulher, da dona de casa, preparar uma boa refeição para o marido e a família. Swenson (2013) explicita que a culinária retratada como um trabalho de amor e zelo é o trabalho que se destina ao trabalho da “boa mulher”, cuidadora da família. Portanto, uma mulher que inseriu em sua cozinha produtos industrializados ou receitas aprendidas na tevê era uma mulher moderna, antenada às últimas novidades e que se preocupava com a saúde e o bem-estar da sua família.

Os alimentos industrializados e os eletrodomésticos marcaram o imaginário da industrialização, da urbanização e, portanto, da modernidade. De acordo com Jacob (2012), não ingerimos apenas comida, como também

simbolismos. Alimentar-se desses produtos era ser moderno, significava estar atento às últimas novidades e ter acesso ao mundo globalizado.

O imaginário de modernidade estava atrelado ao estilo de vida urbano e industrial do qual as pessoas almejavam aproximar-se. Portanto, ao reconhecer o desejo de se modernizar, a indústria criou estratégias de marketing para a venda de seus produtos: receitas a serem feitas com esses ingredientes ou instrumentos. Inicialmente, as receitas eram veiculadas nas latinhas e nos alimentos industrializados; posteriormente, também passaram a ser difundidas em revistas, na rádio e, por fim, na televisão.

Com o advento da culinária nos meios de comunicação, surgiu um novo modo de aprender e de cozinhar. Oliveira (2016) explica que, na mídia:

Rapidez no preparo, economia, higiene, ausência de cansaço e tempo livre são palavras recorrentes na comunicação publicitária desses novos produtos. É feito um investimento maciço por parte das empresas de alimentos e eletrodomésticos na divulgação de receitas alinhadas à cozinha moderna e, nesse esforço, as novas gerações de mulheres são formadas. Elas aprendem a fazer carne assada na panela de pressão com o acréscimo do extrato de tomate enlatado e caldo de carne em tabletes (OLIVEIRA, 2016, p. 210).

Como midiaticização transforma a realidade cotidiana (BARBERO, 1998), aos poucos, o conhecimento das antigas cozinheiras passou a ser menosprezado. Acreditava-se que esse saber não se adequava ao mundo moderno. Assim, os “segredos culinários” foram sendo substituídos por produtos industrializados, marcas prediletas e, com o advento da televisão, as receitas aprendidas nos programas de culinária.

Pellerano (2018) pontua que o programa de culinária televisivo nasceu em 1946, nos Estados Unidos. Inicialmente, essas produções tinham como temática o ensino de receitas para o cotidiano e o âmbito doméstico, principalmente para o público feminino, já que cozinhar era trabalho destinado às mulheres, às donas de casa. Além de receitas, ensinava-se ter maior eficiência ao gerenciar o lar. Esses programas surgiram como uma estratégia de comunicação das indústrias

agroalimentícias e das indústrias de eletrodomésticos, pois havia merchandising dos produtos durante a programação.

Eles eram apresentados por nutricionistas e economistas domésticas que ensinavam a incorporar os produtos no cotidiano. O conteúdo era voltado para o âmbito doméstico em geral, portanto, as receitas dividiam espaço com outras temáticas, como dicas de decoração e jardinagem. Além disso, a linguagem era direta e com apresentadoras pouco carismáticas. No decorrer do tempo, os programas ganharam um caráter mais espontâneo e plural (PELLERANO, 2018). Segundo Pellerano (2018):

A proposta espelhava as limitações técnicas do período: os programas eram ao vivo e os patrocinadores faziam questão do máximo de exposição, então tudo era ensaiado. A câmera estática mostrava o apresentador do quadro falando ao apresentador do programa. Os pratos podiam ter alguma etapa preparada em cena, mas, na maioria das vezes, eram comentados sem detalhes (PELLERANO, 2018, p. 32).

A autora explica que o formato inicial foi se transformando devido ao aumento dos recursos tecnológicos e à conscientização dos próprios patrocinadores. De acordo com Pellerano (2018), os produtos utilizados no preparo do prato deixaram de ser o tema principal do programa e a receita e o cozinhar ganharam centralidade. Quando a receita e o preparo viraram o atrativo fundamental, o conteúdo e a linguagem também mudaram. No novo formato, os programas de culinária passaram a ser divididos em blocos e a seguir a estrutura da receita: primeiro, o prato a ser preparado; depois, os ingredientes; o passo a passo da receita; por fim, a degustação do prato pronto. Era comum que a culinária recebesse um(a) convidado(a) para provar a iguaria (JACOB, 2013).

No Brasil, os programas de culinária coincidiram com o início da transmissão televisiva (OLIVEIRA, 2016). Ofélia foi a culinária brasileira que teve maior destaque na história dos programas de culinária da televisão brasileira, foi um ícone televisivo. Segundo Jacob (2013), Ofélia estreou, em 1958, na TV Santos e, em apenas seis meses, foi convidada para trabalhar na TV Tupi, apresentando um dos quadros do programa *Revista Feminina*. A culinária obteve tamanho sucesso que foi contratada pela Rede Bandeirantes

e conquistou um programa de culinária só dela, a “Cozinha Maravilhosa de Ofélia”. A atração durou até 1998, quando a apresentadora faleceu. A produção consistia na preparação de um prato a cada dia. Ofélia foi sempre auxiliada por uma ajudante, e os episódios eram exibidos pela manhã durante a semana, de segunda a sexta-feira.

Depois de Ofélia, outros dois programas de culinária fizeram história na televisão brasileira: *Mais Você*, comandado por Ana Maria Braga e exibido na Rede Globo, e *TV Culinária*, apresentado por Palmirinha Onofre, exibido no canal Bem Simples. Ambas as produções tinham como intuito ensinar a cozinhar (JACOB, 2013).

Para Jacob (2013), os programas de culinária consistem em contar os “segredos” das receitas, por isso, mostram o passo a passo do seu preparo. A televisão assume, então, o papel de educar e contar os segredos culinários cotidianos (BARBERO, 1999), no caso, como preparar uma boa refeição. Jacob (2013) explicita que a estrutura desses programas contém “[...] uma apresentadora/cozinheira que conversa com o telespectador enquanto cozinha” (JACOB, 2013, p. 98), estabelecendo, assim, um diálogo face a face entre a culinária e o público.

Essa linguagem visa que o espectador se sinta confortavelmente na cozinha da culinária, aprendendo cada etapa da receita. O novo modo de ensino repercute em uma nova figura de sociabilidade: a apresentadora/cozinheira. Ou seja, aprender a cozinhar deixa de ser algo restrito ao ensino de receitas no âmbito doméstico, mas não perde sua característica de familiaridade – de pertencer ao ensinamento cotidiano – mesmo assim transforma as informações do lar (BARBERO, 1999).

As receitas que até então eram transmitidas pela oralidade ou por dispositivos de texto (livros, cadernos, notas) deixam de ser apenas receitas e se tornam produtos midiáticos. De acordo com Jacob (2013), a mídia constrói uma imagem que destaca certos pratos e alimentos ao transformar uma receita um produto midiático (JACOB, 2013, p. 116). Isso demonstra o que Hjarvard (2015) aponta sobre a importância de as mídias massivas serem ferramentas

fundamentais na transformação das interações sociais em uma sociedade midiaticizada.

Segundo o autor, as mídias e, principalmente, a televisão, possuem como característica a capacidade de alcançar um grande número de pessoas, ou seja, uma audiência em massa e, portanto, “[...] conectar vários domínios até então desconectados e parcialmente privados em um espaço público unificado” (HJARVARD, 2015, p. 59). Assim, a televisão conecta um público diverso que, em sua própria localização, une-se a uma realidade compartilhada via esse dispositivo. Nesse sentido, as receitas veiculadas na TV se tornam um produto midiático devido à sua capacidade de conectar e compartilhar um conhecimento – no caso, a receita – com diversas pessoas simultaneamente.

Portanto, algo que era transmitido individualmente e tinha pouca circulação – trocava-se receitas entre a família e amigos –, agora, é possível aprender com alguém sem nenhum parentesco ou vínculo geográfico. A flexibilização da difusão de receitas culinárias possibilitou replicar o prato em qualquer lugar do mundo, bastando ter acesso aos ingredientes.

Como resultado da inserção de produtos industrializados nas receitas e do fato de que as receitas se metamorfoseiam em produtos midiáticos, a experiência com a cozinha e com o cozinhar começa a se alterar. A cozinha deixa de pertencer exclusivamente ao âmbito doméstico e passa a ocupar cada vez mais espaço no ambiente midiático.

Amaral (2019) afirma que, entre 1970 e 1990, a culinária começa a dar lugar à gastronomia, primeiramente, no jornalismo brasileiro. A temática culinária, que era predominantemente para o público feminino com dicas culinárias e como cozinhar bem para o seu marido e família, começou a dividir espaço com críticas e reportagens sobre gastronomia, restaurantes e *chefs*. A culinária, que possuía como temática o âmbito doméstico, passa a tematizar a esfera pública, pois “[...] em vez de receitas dos suplementos femininos, agora quem aparece são aqueles que comandam as cozinhas dos restaurantes e não das casas” (AMARAL, 2019, p. 65). Assim, a “[...] comida passa a ser considerada um tema digno de exploração jornalística, indo de gêneros

interpretativos como a crítica de gêneros interpretativos como a reportagem” (AMARAL, 2019, p. 64).

2.2.2 O boom gastronômico e a estetização da comida

Com o crescimento do interesse sobre críticas gastronômicas, restaurantes e temas relacionados à gastronomia, o papel do chef ganha cada vez mais destaque na mídia. Cabe a ele a função de especialista do bom gosto, suscitando matérias e pautas diversas sobre comida e alimentação.

Segundo Amaral (2019), a incorporação da gastronomia nos jornais foi o primeiro indício dos novos rumos que a culinária poderia ter na mídia. Mas foi o *boom* gastronômico que originou programas e temáticas variadas no tocante à alimentação, à culinária e à gastronomia.

A saída da alimentação do âmbito doméstico pode ser denominada como pós-culinária (JACOB, 2013) ou como o início da Idade Moderna da cozinha na TV (BEZERRA; PELLERANO, 2018). As autoras demarcam que, em 1993, nos Estados Unidos, foi criado o *Food Network*, canal pioneiro em abordar exclusivamente programas sobre alimentação. No início,

[...] o canal começou seguindo o formato anterior - cozinha cenográfica/ um (a) apresentador (a) / receitas passo a passo -, mas logo começou a experimentar com programas feitos fora do estúdio e também a ampliar o foco da receita para o estilo de vida de quem gosta de cozinhar e comer bem. (BEZERRA; PELLERANO, 2018, p. 109).

O canal estava aberto para experimentar novos tipos de programas e, até hoje, constam em sua programação diversos estilos de atrações sobre alimentação. Os programas variam desde os culinários tradicionais até *reality shows*, gastronomia, viagens, entre outros (BEZERRA; PELLERANO, 2018).

No Brasil, também é identificada uma crescente diversidade de programas relacionados à alimentação, como descrevem Bezerra e Pellerano (2018):

[...] a oferta é variada e constante, e a qualquer momento do dia é possível assistir programas de receitas, que preparam *cupcakes* a refeições completas; programas de viagem, em que a comida dos destinos é provada com curiosidade ou aprendida e até reinventada; competições de cozinheiros profissionais e amadores com diferentes níveis de capacidade (incluindo até crianças); ou mesmo até combinações de todas essas categorias (BEZERRA; PELLERANO, 2018, p. 106. Grifo dos autores).

Oliveira (2018) classifica o movimento crescente de programas sobre alimentação como a estetização do cotidiano, com a culinária revelando-se como “uma espécie de exaltação ao cozinhar” (OLIVEIRA, 2018, p. 89). De acordo com a autora, o que era ordinário se tornou, além de um saber empírico sobre culinária, um conhecimento que revela certo status cultural, um capital culinário. Assim, os programas não simplesmente ensinam receitas, mas demonstram “[...] uma linguagem audiovisual própria que faz parte do novo arcabouço de referência acionadas no comer e na relação que temos com a comida” (BEZERRA; PELERANO, 2018, p. 105).

A midiáticação cria um vínculo entre comida e ser humano mediado pela tecnointeração das mídias. A midiáticação da culinária faz com que o ser humano mude sua relação com a alimentação a tal ponto que a imagem do prato passe a comunicar mais do que a própria comida. Logo, a alimentação aponta para um processo histórico de transformação de hábitos e valores, mas que também “[...] comunica um estilo de viver, de se relacionar socialmente e de construir sua comunicação” (JACOB, 2012, p. 119).

Veado (2017) afirma que o gênero culinária encontrou na televisão um ambiente propício para se desenvolver, pois ali é possível conjugar imagem, oralidade e movimento, ideais para retratar receitas culinárias. Ademais, já que a televisão constrói realidades (BRAGA, 2006), a degustação de pratos faz com que os programas de culinária sejam “[...] hipnoticamente envolventes” (VEADO,

2017, p. 31). Ao mesmo tempo que os pratos se tornam cada vez mais atraentes, o fazer e o degustar comprovam que aquela receita “dá certo”.

Jacob (2013) salienta que, na cozinha midiaticizada, busca-se a perfeição. Não são expostas falhas de receitas ou algo desagradável aos olhos. Toda a receita e todo o programa são executados conforme uma estética que seja agradável e perfeita (JACOB, 2013). Os programas trabalham com um tempo de preparo fictício, que pode demorar mais do que a duração do episódio, por exemplo. Também é formatado um preparo ficcionalizado, pois se utilizam elementos pré-preparados ou prontos e nem sempre o prato inicial mostrado pela apresentadora é o final a ser degustado. A iguaria é sempre uma réplica da receita que está sendo ensinada.

Segundo a autora, “[...] reproduz-se na tela o modo de fazer e vão sendo deixadas de lado as etapas que consomem mais tempo” (JACOB, 2013, p. 98-99), portanto, suprime-se o tempo, como uma estratégia comunicativa na qual a linguagem culinária é sempre valorizada por meio da perfeição do ato de cozinhar e da valorização da artesanaria (JACOB, 2013).

A artesanaria se torna cada vez mais forte no gênero culinária. Para melhor compreensão, destacam-se duas definições de culinária e gastronomia que se completam. Segundo Bezerra e Pellerano (2018), a culinária se refere ao preparo cotidiano da comida; e já a gastronomia, ao prazer de comer. Por mais que, ambas tratem sobre as atividades e o trabalho relacionado à cozinha, atualmente,

[...] o termo culinária vem reforçando o sentido das tradições de grupos ou povos (sugerindo um modo mais espontâneo ou não percebido das realizações, como um saber-fazer naturalizado) enquanto a menção à gastronomia parece se orientar a uma atuação mais profissionalizada, teorizada, da cozinha (aludindo a um saber-fazer programado, estratégico, nas ações executadas, aproximando-se de uma abordagem intelectualizada) (OLIVEIRA *apud* FREIRE; HOMSSI; PEREIRA; 2019, p. 152).

A definição de culinária, relacionada à tradição e um saber naturalizado, e a de gastronomia, ligada à profissionalização do preparo da comida, também

refletem o processo de desterritorialização e fragmentação causado pelo processo de midiaticização.

Ao longo da história, os programas de culinária simplesmente ensinavam as receitas, não mostravam a origem dos alimentos. Porém, com o *boom* gastronômico, começaram a tematizar os modos de produção, a origem e a busca por ingredientes diferentes, denominados como “exóticos”. A pluralidade de temas foi uma reação e, também, um resultado da desterritorialização e fragmentação da culinária midiaticizada.

Ao tematizar a origem e os modos de preparo da comida, a pós-culinária pode ser observada como construtora de espacialidades, ou seja, visibiliza lugares por meio dos seus pratos e ingredientes locais, revelando em seus pratos “[...] as espacialidades da técnica e do fazer” (JACOB, 2013, p. 130).

Os programas de culinária e de gastronomia estão separados por uma linha tênue. Em sua maioria, a primeira categoria envolve conteúdos educativos, que ensinam o passo a passo de uma receita. Já as atrações de gastronomia são caracterizadas como programas de entretenimento. Em outras palavras, mesmo que seja um programa de gastronomia mais educativo, o foco principal são os ingredientes; já a maioria dos programas de culinária possuem como temática a receita de um prato principal (JACOB, 2013).

Apesar da diversidade de programas, os papéis de gênero ainda permanecem. Por exemplo, os de gastronomia geralmente são apresentados por homens; e os relacionados à culinária, principalmente aqueles cuja temática é voltada para a culinária cotidiana, possuem mulheres como apresentadoras. Em diálogo, Jacob (2013) explicita que, “[...] à mulher é legado o papel da ‘fazedora’ cotidiana da comida, de responsável pelas tarefas domésticas, inclusive a rotina da cozinha” (JACOB, 2013, p. 108). Já ao homem é colocado o papel de *chef*. A autora destaca que, nos programas de culinária apresentados por homens, geralmente, delega-se a eles o papel de administrar tarefas e cozinhas com temáticas que envolvem desempenho muscular, como é o caso de cortar carnes duras e pesadas (JACOB, 2013). Desse modo, ainda reflete “[...] uma atividade de cozinha condicionada pelo gênero social de quem o apresenta” (VEADO, 2017, p. 33).

2.2.3 A comida midiaticizada no Brasil hoje

A popularização da internet e das novas mídias – redes sociais, blogs, aplicativos, entre outros – contribui para a expansão de conteúdos midiáticos diversificados. No Brasil, por exemplo, foi fundado *O Joio e o Trigo*, o primeiro jornal especializado em alimentação no País. Já o *Nexo* lançou a série “É por quilo”, fazendo com que o tema ganhasse destaque em jornais além dos espaços de crítica gastronômica ou ensino de receita.

Outra abordagem é o ativismo, como o *Xepa – cozinha coletiva e ativismo*. Segundo a descrição no próprio site, o *Xepa* é uma “Rede de ativismo alimentar que surge dentro das casas coletivas do Fora do Eixo e Mídia Ninja, e se conecta com cozinheiros ativistas e de redes de democratização do alimento”. Além disso, surgiram fenômenos mundiais como o *Food Porn* e *Food Streaming*, nos quais o registro e a publicação de conteúdos midiáticos feitos pelos próprios internautas se tornaram uma tendência nas redes sociais (QUEIROZ; PERULLO, 2019).

São alguns exemplos para demonstrar que, com o advento das novas mídias, a alimentação se populariza como pauta midiática em diversas formas, gêneros e linguagens, como apontam Queiroz e Perullo (2019):

[...] a atual explosão da gastronomia como fenômeno da comunicação de massa, testemunhada pela gastronomia, pelos reality shows [...] é uma consequência direta da revolução digital, que teve uma profunda influência tanto no imaginário como na crítica de comida (QUEIROZ; PERULLO, 2019, p. 137).

Hjarvard (2015) explicita que a popularização da internet e das novas mídias faz com que as interações interpessoais passem a ser mais individualizadas. As relações se configuram cada vez mais pessoais e especializadas; em reação a isso, as “velhas mídias” ou mídias de massa, como é o caso da televisão, também sofrem alterações considerando “intimidade ao

interagir”. Visando a conquistar audiência, antes, era necessário conversar com determinado tipo de espectador. Nos canais de programas televisivos abertos; isso não é tão presente; já na TV a cabo, essa estratégia é claramente perceptível (BEZERRA; PELLERANO, 2018). Para atrair o público e devido às condições tecnológicas desenvolvidas, são criados produtos audiovisuais com temáticas diversas e especializadas.

No Brasil, a TV a cabo chegou em 1989, mas, somente em 2011, foi lançado o primeiro e único canal brasileiro que dedica sua programação exclusivamente para gastronomia, o *Chef TV*. O mais comum são canais que possuem uma temática na qual a alimentação é uma prioridade, sendo seu conteúdo voltado para programas diversos relacionados à comida, entre outros temas em conjunto. É o caso do GNT, que transmitiu os episódios do programa objeto de estudo desta pesquisa: o *Bela Cozinha Verão*.

O canal Globosat News, mais conhecido como GNT, surgiu em 1991, com uma linha editorial voltada para o jornalismo. Todavia, em 1996, foi criado o canal de jornalismo *GloboNews*, que, assim como o GNT, também pertence à GloboSat. O GNT, então, foi sendo transformado, com uma programação a fim de alcançar o público feminino. Segundo Veado (2017):

[...] atualmente, a emissora preza por um conteúdo voltado predominantemente para mulheres adultas e pertencentes às classes sociais AB e C. Esse direcionamento é bem marcado pela composição da grade de programação e pelas pessoas que conduzem as atrações, as quais, em sua maioria, também são mulheres (VEADO, 2017, p. 44).

No site da emissora, consta que, Casa, Moda e Beleza e Receitas são os temas que perpassam a programação do GNT. Existem 45 programas em sua lista, sendo que 27 estão relacionados à alimentação, seja como atração de culinária, reality show, dicas gastronômicas, alimentação saudável, entre outros estilos. Da programação, percebemos que dez itens se focam na alimentação saudável. Destacam-se *Bela Cozinha*, *Cozinha Prática com Rita Lobo* e *Jamie Oliver*.

Jamie Oliver ficou conhecido por defender a alimentação saudável na Inglaterra e, posteriormente, no mundo. O chef começou a apresentar programas que mostravam a compra dos produtos, a ida às feiras e aos estabelecimentos que vendiam alimentos frescos. A intenção é que as pessoas voltem a cozinhar e preparar a sua própria comida, como uma reação aos ultraprocessados e à substituição das refeições por *fast foods*.

Segundo Tucheran (2010), os programas do chef Jamie Oliver demonstram “[...] a gastronomia como cultura, menos ligada ao seu aspecto utilitário e mais as descobertas de requintes sensoriais e sociais” (TUCHERMAN, 2010, p. 315). O chef constrói uma narrativa própria em relação à comida. No site da GNT, seu programa é classificado como entretenimento, no qual “Jamie Oliver viaja o mundo procurando entender o que comem as populações mais saudáveis do mundo. Ovo, pistache, amêndoas, romãs são alguns dos superalimentos que o chef vai usar nas receitas” (GNT, 2018).

Observa-se que há um movimento na culinária e na gastronomia que tanto preza pelo prazer em comer, como incentiva uma alimentação saudável. Bela Gil já foi comparada midiaticamente ao chef Jamie Oliver, por trabalhar com a difusão de uma alimentação saudável, mas com abordagem distinta.

O *Receitas Práticas com Rita Lobo* também demonstra uma preocupação com a alimentação saudável, porém, diferentemente da Bela Gil, a apresentadora Rita Lobo se concentra em cozinhar receitas práticas, ou seja, cujo preparo seja fácil e rápido. Segundo Freire, Homssi e Pereira (2019), a chef e apresentadora Rita Lobo, é “[...] adepta da ‘comida de verdade’, busca fugir da gourmetização, dos alimentos ultraprocessados e das dietas da moda, em uma valorização da comida caseira” (FREIRE; HOMSSI; PEREIRA, 2019, p. 159).

O conteúdo dos programas sobre culinária é plural. A descrição acima é apenas um pequeno recorte para exemplificar como a alimentação saudável também está presente nesse gênero televisivo. Mesmo não sendo a temática predominante, a abordagem sobre alimentação se diversifica.

Lavinás (2013), em sua dissertação de mestrado, pesquisou a representação da comida na mídia. Ela catalogou os tipos de programa sobre

alimentação em: cuidado de si/ bem-estar; estilo de vida/ culinária; culinária receita; reality shows; antropológico/exótico (LAVINAS, 2013, p. 80). Entre os programas, ela classificou o *Bela Cozinha* como “cuidado de si/bem-estar”, que se caracteriza pelos “discursos [...] centrados no cuidado da imagem do corpo e nas formas de prevenção de doenças mediante o consumo de alimentos saudáveis” (LAVINAS, 2013, p. 80).

Em acordo, Oliveira (2016) classifica o mesmo programa como de caráter “experimental” (OLIVEIRA, 2016, p. 95), pois, segundo a autora:

[...] os programas vêm promovendo a complexificação de práticas e processos do ato de cozinhar, envolvendo a consciência com a saúde corporal e o cuidado com o bem-estar, por um lado, e por outro, a valorização de competências intelectuais e científicas associadas às atividades da cozinha. Nesse sentido, uma percepção de si pode também ser convocada nas relações de — mediatização, uma vez que associa o alimentar ordinário da culinária ao fruir sofisticado da gastronomia, e considerando-se, notadamente, a relação do sabor. (OLIVEIRA, 2016, p. 90).

A linguagem do programa de culinária também é influenciada pelo tipo de comida que ele mostra, já que o consumo alimentar demonstra quem somos como indivíduos e socialmente (BEZERRA; PELLERANO, 2018, p. 107). Sendo assim, os programas de culinária perpassam a complexificação do cozinhar, que ultrapassa os antigos programas educativos do passo a passo culinário. Essa transição aponta para o que Barbero (1999) afirma sobre a dissolução da cultura devido à mediatização cotidiana. Conteúdo sobre saúde, alimentação e culinária se mesclam, sendo difíceis de serem classificados em apenas uma categoria. Ao mesmo tempo que se ensina uma receita, os programas podem abordar temáticas que transcendem uma alimentação funcional.

No caso do *Bela Cozinha Verão*, parte-se da hipótese de que a atração apresenta uma relação de saúde com a alimentação que extrapola o bem-estar individual, propondo um bem-estar social, ao se preocupar com o meio ambiente e as tradições alimentares.

2.2.4 Culinária natural

Como observado no primeiro capítulo, cabe à culinária moderna uma abordagem funcional e individualizante do alimento, advinda da dicotomia Natureza/Cultura e que se desenvolve junto ao crescimento técnico científico. Conhecimento que propiciou técnicas de preparo e produção da alimentação que se torna tema emergente, fomentando questionamentos sobre a qualidade dos produtos e seus efeitos sobre a saúde.

Em contrapartida, movimentos ambientais e sociais têm questionado essa lógica e modo de produção alimentar. O debate sobre alimentação saudável ultrapassa as pautas dos noticiários e está presente em diferentes estilos de programas. Como uma reação ao modo de alimentação moderno, surgiram movimentos como *slow food*¹⁵, ecogastronomia¹⁶ e culinária natural. Mesmo com denominações diferentes, é importante perceber que esses tipos de culinária propõem uma relação cosmológica com o alimento. De onde vem, como foi feito e, portanto, qual a relação do alimento com o meio, principalmente, com o meio ambiente.

Outro aspecto da culinária natural é que, muitas vezes, ela está atrelada ao discurso da alimentação saudável. Esta tem como pressuposto que a saúde não se inicia na boca – ao se ingerir determinado alimento – mas está implicada na qualidade e no modo como foi produzido o alimento, portanto, há um sentido de responsabilidade social (GUEDES; ANDRADE, 2016, p. 900). A culinária natural é baseada em uma cosmovisão, ou seja, na compreensão de mundo em que o indivíduo e o universo se tornam unidade. Segundo os pesquisadores Guedes e Andrade (2016), essa culinária busca:

¹⁵ *Slow Food* surgiu em 1980, na Itália, em contraposição à industrialização das práticas alimentares. Atualmente, tem uma extensão global e o movimento preza pela sustentabilidade do alimento juntamente com dedicar-se tempo ao preparo, ao comer e à qualidade da comida. (SLOW FOOD, 2020). Disponível em: <https://slowfoodbrasil.org/movimento/#filosofia>. Acesso em: 21 dez. 2020.

¹⁶ Termo cunhado pelo *Slow Food* para a gastronomia que preza pelo prazer, a responsabilidade sociocultural e ambiental da comida. Disponível em: <https://slowfoodbrasil.org/movimento/#filosofia>. Acesso em: 21 dez. 2020.

[...] adotar um sistema cosmológico que trata indistintamente a ontologia que distancia a matéria viva da inerte, o material do espiritual, e se lança a compreensão unívoca de um sentido de *vida*, apontando para um tipo de “vitalismo” filosófico no qual a vida é imanente às coisas do universo (GUEDES; ANDRADE, 2016, p. 909).

Portanto, a alimentação saudável está atrelada, também, a como o alimento foi produzido. Nesta pesquisa, parte-se da hipótese de que Bela Gil apropria-se de tipo de culinária natural para criar suas receitas e organizar o seu programa. Tal hipótese se dá pois, frequentemente, ela fala em entrevistas e redes sociais que, para o alimento ser saudável, ele precisa ser saudável para o meio ambiente. Temas como rechaço ao uso de agrotóxico no cultivo dos alimentos, ao consumo dos ultraprocessados e ao excesso de ingestão de gordura e açúcar industrializados são assuntos que atravessam seus programas e entrevistas dadas à imprensa.

Por exemplo, em 2017, Bela Gil participou do Congresso Brasileiro de Agroecologia, levando o ativismo e a culinária como debate central para repensar os modos de lidar com a natureza. Em palestra, Bela refutou o consumo e a produção de transgênicos e alimentos com agrotóxicos porque, de acordo com a culinária, comida saudável “[...] é o que faz bem para o nosso corpo físico, mental e espiritual e respeita a natureza, o meio ambiente e valoriza o trabalho daqueles que colocam a comida no nosso prato” (EMBRAPA, 2017).

Já em 2018, participou do evento internacional sobre alimentação, o “fru.to – diálogos do alimento”. No evento, Bela Gil foi convidada para falar sobre educação alimentar. De acordo com a ativista, é necessário repensar os nossos hábitos de vida e, portanto, os hábitos alimentares:

[...] quando a gente pensa a comida só pelo prazer do paladar, é uma forma um pouco egoísta da gente pensar comida [...] quando a gente tem uma consciência alimentar, a gente entende os impactos sociais, ambientais, nutricionais do alimento que a gente consome, a gente acaba fazendo escolhas melhores. A gente acaba optando para o que é melhor para gente e para o nosso meio, a gente não vive sem o nosso meio. Acho que a gente precisa entender esta relação do homem com o meio no qual a gente vive (GIL, 2018).

Pode ser observado que Bela propõe uma relação de consciência com o meio ambiente que ultrapassa uma escolha alimentar que preza somente por questões individuais, como ela exemplifica com o “prazer em comer”.

Tais exemplos mostram que o seu programa transcende a dualidade Natureza/Cultura, pois se preocupa em resgatar um conhecimento que não está totalmente atrelado ao discurso científico. A culinária natural a qual Bela se apropria tem como o conceito de alimentação saudável baseada na mescla de filosofias alimentares orientais, como a medicina natural, a medicina japonesa (Macrobiótica) e a indiana (Ayurveda). Robert Svoboda afirma que a Ayurveda, medicina tradicional indiana, significa “[...] o conhecimento da vida” (SVOBODA, 2019). O médico explica que ela consiste em uma filosofia que envolve práticas vitais que buscam o equilíbrio, o bem-estar e a saúde individual:

Vamos examinar tudo no nosso ambiente e tudo por dentro o que pensamos, fazemos e dizemos e vamos examinar no nosso contexto pessoal quais são as coisas, no sentido de substância e ações, que promovem bom espaço, harmonia, felicidade, equilíbrio. E quais são as coisas que não promovem isso [...] examinar quais são as substâncias e ações que podemos ativamente envolver em nosso estilo e expectativa de vida, e quais são as coisas que precisamos evitar (SVOBODA, 2019).

Para isso, é necessário escolher o que ingerimos e o que fazemos com base em características e qualidades que aquilo implica. Por exemplo, o que a ingestão de determinado alimento causa na saúde de quem o ingere? Como o indivíduo se sente ao ingerir determinado alimento, ansioso ou calmo? Enérgico ou letárgico? Pesado ou leve? Como os efeitos e as suas qualidades são variáveis, a Ayurveda trabalha com a percepção, principalmente a autopercepção. Essa filosofia se fundamenta em perceber como o indivíduo interage com o mundo, como Svoboda (2019) pontua:

Ayurveda é entender tudo que tem a ver com a vida, avaliar isso da perspectiva dessas qualidades e aprender como viver da melhor forma

possível se alinhando com o nosso ambiente interno e externo. Para que possamos ter a maior quantidade de espaço bom que possa beneficiar a nós, a todos ao nosso redor e ao universo em geral (SVOBODA, 2019).

Ayurveda é uma filosofia complexa que envolve práticas rotineiras em busca de um bem-estar. Consiste na observação e na autopercepção de práticas cotidianas que promovem bem-estar. Essas práticas também estão atreladas a hábitos e escolhas alimentares.

Já a Macrobiótica, filosofia alimentar japonesa, tem como princípio que “[...] cada matéria-prima do sangue entra pela boca. Cada boca de comida determina cada gota de sangue” (KIKUCHI, 2016). Ou seja, o que é ingerido acarreta cada aspecto do indivíduo. Tomio Kikuchi, precursor dessa filosofia no Brasil, explica que a Macrobiótica é a “[...] autoeducação vitalícia que ensina o controle do pensamento, da alimentação, respiração e do movimento” e que “[...] a vida é treinamento do equilíbrio no meio do desequilíbrio constante” (KIKUCHI, 2016). Trata-se de uma prática vitalícia que visa estar em constante equilíbrio diante das mudanças cotidianas, pois a vida é, em si, cíclica e mutável.

Cada saber é um vasto campo de conhecimento, e os dois são complexos. Aqui, importa perceber que ambas filosofias relacionam a saúde da pessoa na sua individualidade interligada com o meio: cada ser possui características específicas as quais precisam estar em diálogo com o meio em que ele habita.

Kikuchi (2016) diz em entrevista que não gosta de utilizar o termo Macrobiótica, pois aparenta ser uma filosofia dogmática e utópica, a Macrobiótica é, na verdade, a constante interação do micro e o macro. Ou seja, a alimentação é uma constante interação do indivíduo junto ao meio, sendo ambos influenciáveis. Portanto, é uma prática de vida que exige uma reeducação e adequação alimentar.

Para Kikuchi, a medicina científica ocidental está falida “[...] porque são só soluções sintomáticas, momentâneas, paliativas, complicadora e agravantes, só remédio, cirurgia, só sintomas, não resolve nada” (KIKUCHI, 2016). Logo, a filosofia alimentar da Macrobiótica é diferente da perspectiva científica porque

não trabalha com problemas de saúde pontuais, mas pensa a saúde e a alimentação como uma totalidade que necessita a adoção de práticas saudáveis e não apenas a ingestão de medicamentos ou procedimentos cirúrgicos.

Em seu site, Bela Gil indica leituras para quem deseja conhecer mais sobre alimentação saudável. Na lista, ela indica livros como o *Food and Healing*, de Annemarie Colbin, e a obra da jornalista brasileira Sonia Hirsch. Annemarie Colbin é fundadora do instituto em que Bela estudou Culinária Natural, o *Natural Gourmet Institute*, portanto, o livro foi base da formação profissional da apresentadora. Já a obra de Sonia Hirsch é fonte de inspiração pessoal da artista. Em entrevista, Bela relata que tem todos os livros da autora e destaca a importância do trabalho da jornalista no País. Sonia foi uma das precursoras na escrita de obras acessíveis sobre alimentação natural no Brasil.

Colbin e Hirsch estudaram diferentes filosofias alimentares orientais e adaptaram à realidade ocidental – Annemarie Colbin, nos Estados Unidos, e Sonia Hirsch, no Brasil. Nos próximos parágrafos, são abordadas, resumidamente, as ideias das duas pesquisadoras, isso se faz importante para compreender o pensamento da própria Bela Gil.

Annemarie Colbin acredita que, para tomar decisões alimentares, é necessária uma boa teoria nutricional para nos auxiliar no processo de escolha. Em palestra, ela explica que conhecer um alimento devido a sua composição química é algo muito limitante, pois não se pode ver os compostos químicos alimentares. Por exemplo, para se produzir uma cenoura, não basta colocar vitamina E em conjunto a outros elementos nutricionais, chacoalhar tudo e pronto. Colbin (1986) diz que a comida é mais complexa que isso. Ela propõe uma visão holística da saúde e da alimentação com base em estudos realizados durante sua trajetória acadêmica e em sua experiência pessoal. Segundo a pesquisadora:

A visão holística do corpo humano reconhece que as funções são afetadas por uma variedade de fatores, ambos internos e externos, como comida, bebida, exercícios, emoções, stress e assim por diante. Ela reconhece que os sintomas das doenças expressam uma condição total do organismo. (COLBIN, 1986, p. 25).

Na visão holística sobre saúde, a pesquisadora concorda que a alimentação saudável evita o adoecimento. Porém, o que diferencia a sua perspectiva da tradicional ciência da nutrição é que, mesmo as partes individuais do corpo, compõem uma totalidade que não é apenas biológica, mas envolve componentes físicos, sociais, emocionais e espirituais. As pessoas são uma totalidade desses componentes e, conjuntamente, também pertencem a um âmbito cultural, pois fazem parte de uma família, sociedade, povo, etc.

Nesse sentido, a visão holística sobre saúde e alimentação é plural. Segundo Colbin (1986), existem várias perspectivas holísticas tradicionais sobre saúde. Para ela, importa perceber é que a cultura moderna racional ocidental é a única que adotou a perspectiva materialista do comer e da saúde. Estuda-se os componentes alimentares biológicos conforme sua praticidade e funcionalidade, porém, esquece-se da natureza e da relação humana com o ambiente que habita.

De acordo com a autora, “[...] a verdadeira saúde começa com a consciência: a consciência de nós mesmos, primeiramente em descobrir como nós funcionamos” (COLBIN, 1986, p. 27. Tradução nossa). Com responsabilidade e compreensão do meio em que habitamos e como reagimos aos estímulos internos e externos, a verdadeira saúde e, portanto, a verdadeira alimentação saudável necessita de uma compreensão da perspectiva cultural que vivenciamos e como nosso corpo e mente reagem.

Como nossos desejos, pulsões, frustrações e gostos também estão relacionados ao comer, eles também influenciam a validação de determinados hábitos e saberes como legítimos e confiáveis. Comer não é apenas ingerir alimentos e simbolismos, mas tudo o que pode ser absorvido: matéria, energia, valores, objetivos.

Colbin (2013) desenvolve uma teoria de como ter uma alimentação saudável diante da hipermodernidade alimentar. A comida precisa estar sempre ligada a outros fatores, sendo considerada como uma totalidade complexa. A escolha deve se basear em sete critérios:

1. Completa – no alimento, tudo deve ser comestível. A pesquisadora diz que todo o processo de produção da comida deve envolver elementos comestíveis, mesmo que não sejam ingeridos. Pensar na comestibilidade é observar desde a semente e os adubos colocados no plantio, pois estes também devem ter uma natureza orgânica, natural e não artificial. Ela diz que “[...] açúcar e farinha branca não são completos, por isso, quando comemos essas comidas elas não nos satisfazem verdadeiramente, a gente sempre quer algo mais” (COLBIN, 2013. Tradução nossa). A pesquisadora completa que toda energia que o alimento possui está ligada integralmente, ou seja, sua quantidade nutricional está relacionada desde o plantio, até o preparo e a ingestão dos alimentos.
2. Fresca, natural e orgânica – deve-se evitar o consumo de alimentos geneticamente modificados e aqueles que possuem aditivos químicos artificiais. A autora rechaça o consumo de comidas enlatadas e congeladas. A comida não pode ser artificial, não se deve comer um alimento que imita comida. Para saber disso, ela incentiva a leitura de rótulos, se houver qualquer coisa que não tenha nome de comida, portanto, não é comida. Ela afirma que o corpo possui uma sabedoria em distinguir o que não é natural; se for artificial, o corpo não é capaz de absorver os componentes nutricionais.
3. Sazonal – comida boa deve estar de acordo com as estações do ano. Além de serem mais saborosas e baratas, comer de acordo com a sazonalidade dos alimentos auxilia a ter uma saúde melhor. Segundo Annie, quando não nos alimentamos de acordo com a sazonalidade, desconectamos da sincronia do ambiente e “[...] podemos sentir frio no inverno, irritado e deprimido no inverno” (COLBIN, 1986, p. xvi. Tradução nossa).
4. Local – alimentos locais tendem a ser mais frescos. Além de mais saborosos, isso evita que eles percam sua capacidade nutricional no transporte ou na demora em consumi-los.

5. Tradicional – segundo Colbin (1986), nossos ancestrais estavam habituados a se alimentarem de uma maneira, temos genes que evoluíram nessas condições para absorver os componentes nutricionais. Portanto, cada região tem uma particularidade e um hábito alimentar de acordo com a sua tradição histórica.
6. Balanceada e satisfatória – balanceada significa comer alguma quantidade de proteína, carboidrato e gordura. Ela acrescenta que, “[...] para nossa satisfação sensorial e estética, nós também precisamos incluir alimentos que tenham sabores, cores e texturas variadas” (COLBIN, 1986, p. xvii. Tradução nossa).
7. Deliciosa – se a comida não for deliciosa, nenhuma das dicas anteriores funciona.

Colbin (1986) cria, não apenas uma teoria científica nutricional, como também difunde uma complexa relação com o comer. A escolha alimentar precisa ser baseada em uma totalidade na qual o prazer de comer deve ser levado em conta, conjuntamente à escolha, à origem e àquilo que compõe o alimento. Ela explica que essa teoria não é baseada em calorias e porções nutricionais, mas no “[...] laboratório da vida” (COLBIN, 1986, p. xvii. Tradução nossa). De acordo com a pesquisadora, é uma maneira de se alimentar melhor diante da hipermodernidade alimentar e diminuir a ansiedade de escolha do alimento certo. Colbin (2013) explica que esta teoria foi criada com base em teorias e em conjunto com uma constante observação alimentar que ela vivencia. Portanto, o modelo é um guia no qual a escolha alimentar deve ser sempre consciente e flexível.

Assim como Colbin, Sonia Hirsch também influencia o trabalho de Bela Gil, inclusive já tendo participado de um dos episódios do programa *Bela Cozinha*, compartilhando vivências com a apresentadora. Sonia Hirsch pesquisa e vivencia a alimentação natural há mais de 35 anos. A jornalista e pesquisadora em alimentação relata que, aos 29 anos, devido a questões relacionadas à saúde, começou a perceber os efeitos das mudanças alimentares. Inicialmente,

pela redução do consumo de carne, posteriormente, estudando sobre medicina natural, medicina chinesa e Macrobiótica.

A jornalista notou que, com sua mudança alimentar, passou a ter um entendimento sobre a natureza e sobre uma vida de maneira mais profunda, mais complexa. Assim, começou a escrever sobre alimentação saudável baseada nas medicinas orientais e em sua experiência pessoal. Em seus livros, ela mistura os conhecimentos adquiridos pelas leituras e por suas práticas alimentares.

Segundo Hirsch, alimentação saudável é pensar uma alimentação que relaciona o indivíduo ao meio e à sua própria vida. De acordo com a autora (2014), tudo que entra precisa sair: comida, emoções, tensões, ideais, “[...] talentos abandonados e apetites malsatisfeitos acabam virando doença” (HIRSCH, 2014, p. 6). Assim, pensar em alimentação saudável é considerar hábitos saudáveis que perpassam desde a escolha alimentar e o preparo dos alimentos, até compreendê-los em sua totalidade, seus efeitos corporais e psicológicos.

Alimentar-se, nessa perspectiva, é um caminho conjunto de autoconhecimento e de compreensão do contexto social. Em um cenário de globalização e intensificação das práticas alimentares industrializadas, Hirsch (2014) defende que:

A comida moderna, o stress urbano, a poluição, a crise econômica, a pasteurização cultural, tudo isso são pressões e invasões difíceis de evitar, que acabam fazendo a gente se sentir meio qualquer coisa, vivendo de qualquer jeito.

Mas é possível reagir a isso em outro tom, construindo um mundo interno forte e bem protegido. E também possível aprender a eliminar os excessos de toxinas físicas e mentais através das cinco atividades essenciais da vida: alimentação, respiração, movimento, pensamento e relacionamento. São práticas simples, baseadas num princípio só, que é o entra e sai.

Olho vivo: a saída é a saúde (HIRSCH, 2014, p. 7).

Em meio ao processo do apagamento dos modos de produção alimentar e ao crescente aumento das doenças crônicas não transmissíveis, Hirsch (2014) aponta que a solução para ser saudável está em adquirir práticas alimentares que rechaçam o consumo dos alimentos industrializados. Nessa perspectiva, é necessário reverter a lógica alimentar que prioriza a praticidade e não a capacidade nutritiva do alimento. Na lógica industrial, comida fresca “vira frescura”, comer alimentos empacotados e enlatados se torna “chique” e ingerir alimentos com vitaminas adicionais transforma-se em algo comum, tão ordinário quanto a ingestão excessiva e desregulada de alimentos.

Hirsch (2014) diz que, em três semanas, o indivíduo consegue reeducar seu corpo e sua mente com hábitos alimentares mais saudáveis, que se inserem em uma alimentação nutritiva, gostosa e “[...] que deixa sair”. Após o período de adaptação, o organismo estará receptivo a novos caminhos que definem uma dieta natural, livre e equilibrada de maneira definitiva. “Seus caminhos internos vão estar abertos para que os bons hábitos diários de alimentação se tornem a sua dieta definitiva, livre e flexível com a própria da natureza do ser. Todas as escolhas serão sua” (HIRSH, 2014, p. 13). Ela completa: “[...] relaxe e apenas observe suas reações, tanto físicas quanto emocionais. Cada pessoa é um universo; não há fórmula que sirva igualmente para todo mundo e não há livro que possa substituir o seu bom senso” (HIRSCH, 2014, p. 13).

Além de rechaçar a artificialização de sabores, essa perspectiva de alimentação saudável também incentiva que o indivíduo conheça os efeitos alimentos no organismo e seus benefícios medicinais. A autora explica que a temperatura, qualidade (seco ou úmido) o sabor e a cor dos alimentos também são medicinais. Sobre os sabores, Hirsch (2014) elenca:

Ácido: é bom para o fígado. Em excesso faz mal ao fígado, ao estômago e ao pâncreas. Expande.

Amargo: é bom para o coração. Em excesso prejudica o coração e os pulmões. Contraí e é laxativo.

Doce: de boa qualidade e em pouca quantidade, é bom para o estômago, o baço e o pâncreas; em excesso faz mal a eles e ao resto do corpo, principalmente aos ossos, dentes e rins. É dispersante. Acalma.

Picante: é bom para os pulmões, em excesso prejudica a eles e ao fígado. É dispersante.

Salgado: é bom para os rins. Em excesso prejudica os rins, o coração, o sistema nervoso, a tensão arterial, tudo. Contraí e move para baixo (HIRSCH, 2014, p. 48).

Já as cores:

Verde: é bom para o fígado, a vesícula, o sangue, os órgãos sexuais, a visão, a imaginação.

Branco: é bom para pulmões e intestinos; favorece a vitalidade e a harmonia.

Amarelo: bom para o estômago e o pâncreas. Está ligado à capacidade de reflexão.

Marrom, preto, azul escuro, vermelho escuro: fazem bem ao coração, aos rins e à circulação, aumentam a resistência e a coragem. (HIRSCH, 2014, p. 49).

Desse modo, pode ser observado como a jornalista ensina a reconhecer propriedades medicinais dos alimentos de acordo com sua característica gustativa e visual. Ela afirma que, para reverter a lógica da praticidade industrial, é necessário aprender sobre os aspectos da natureza e sua relação. Tal perspectiva requer uma reeducação de hábitos e, portanto, propõe que o ser humano deve se reconectar ao meio ambiente.

Hirsch (2014) também repele dietas milagrosas. Comer algo porque faz bem para determinado aspecto corporal pode ser efetivo, porém, durante certo período de tempo. As dietas milagrosas são “um quebra galho” e não uma prática alimentar. Ela é perfeita para quem deseja frequentar ambientes de *fast food* e não se dedicar parte do seu tempo para o preparo e o cuidado com a saúde, pois comer bem exige tempo e trabalho. Segundo a jornalista, comer é mais do que:

Mastigar, engolir, digerir e eliminar. Envolve desejo, frustração, apego, aversão, manias - e o social. Ah o social. Não há dieta que resista. E que bom, pois o que é de gosto regala a vida, às vezes mais sofre

quem se nega do que quem se entrega. Excesso de zelo também é gula (HIRSCH, 2014, p. 78).

Hirsch valida que uma alimentação saudável não depende apenas do que comer, mas como comer. As escolhas e os gostos alimentares implicam aspectos como sociabilidade e os desejos e as frustrações individuais. Destaca-se a posição de Hirsch sobre a ingestão excessiva de açúcar, já que, nesta pesquisa, o açúcar e o seu consumo excessivo são temas de debate na sociedade contemporânea. A jornalista não apenas fala sobre as funcionalidades desse ingrediente, como alerta para o seu consumo excessivo silenciado em meios aos hábitos alimentares industriais.

Hirsch possui um livro dedicado exclusivamente sobre o açúcar: “Sem açúcar, com + afeto: ideias, receitas e dicas para lidar com o doce vício”. Como complemento, encontramos o pensamento do psicólogo Gustavo Barcellos (2017), suas analogias responderam a alguns “porquês” colocados por Sonia Hirsch em sua obra.

De acordo com a pesquisadora, a presença de açúcar se faz presente não apenas nos alimentos, mas em tudo o que é industrializado.

Qualquer conserva comercial leva açúcar, até os picles. Biscoitos cream crackers “integrais” levam açúcar, tá lá no rótulo. Cereais matinais levam açúcar “demerara”, que é açúcar do mesmo jeito. Os refrigerantes são 25% açúcar, a cerveja quase isso. O tabaco do cigarro que a gente fuma é curtido com açúcar. A tevê diz que o chocolate é gostoso e alimenta, então você agradece a Santa Indústria de Chocolates por poder se alimentar com gordura, leite e açúcar: Danoninho vale por um bifinho, alguém lembra? só que bifinho não tem açúcar. Pasta de dente leva açúcar. Drágeas de vitaminas levam açúcar (HIRSCH, 2017, p. 18).

A autora relata que o açúcar vicia tanto quanto cocaína, pois ele age rapidamente no sangue e causa diversas alterações mentais e físicas de quem o consome. Na alquimia hermética, ele é denominado como “[...] doce droga”, sendo “[...] potente metáfora para diversas condições psíquicas” (BARCELLOS, 2017, p. 143). O psicólogo explica que o açúcar já foi comparado ao sal, sendo

ambas metáforas para condições psíquicas propulsionadas na sua ingestão ou no seu desejo de consumi-lo.

Ao pensarmos agora nas dialéticas do açúcar e do sal, percebemos que o açúcar se dá à imaginação de forma ainda mais delicada e requintada que o sal. O sal traz a personalidade daquela base estável que é extraída principalmente das *experiências* de dor, extraída mais precisamente das essências nela envolvidas: sangue, suor e lágrimas. As experiências que nos envolvem com esses líquidos são salgadas, trazem sal. Nesse nível, sal tem a ver com sofrimento; açúcar tem a ver com prazer. O sal traz coesão, fixação e conservação; traz um centro. O açúcar traz volatilidade, elevação, sonho; traz uma explosão de sentidos, e uma multiplicação dos centros [...] O sal filosófico é permanência, solidez, consistência, enquanto o açúcar filosófico é efemeridade, fugacidade, volatilidade (BARCELLOS, 2017, p. 150. Grifo do autor).

O autor descreve que o desejo pelo consumo do açúcar é o anseio de uma experiência transcendental, de pico, elevação de quem o ingere. Segundo ele, durante o processo de produção do açúcar cristal ou mesmo do refinado, antes de ser transformado em branco, ele possui outras colorações, como o escuro. O psicólogo faz uma comparação da luz e sombra sobre o processo de produção e os efeitos do açúcar no corpo:

No açúcar também um branco emerge do preto, branco que aparece “por cima do fundo antigo” mascavado (...) Consideremos primeiramente as dialéticas do doce e do amargo. Essas são as relações do açúcar com sua sombra. O contrário da doçura não é o salgado, mas o amargo. O efeito do açúcar neutraliza um pouco do amargo, ou do azedo, equilibrando a agressividade presente em todo gosto amargo. O que é doce suaviza uma dor. A sombra da doçura é destrutiva, amarga as experiências e a própria alma. Com um poder agressivo, vemos que funciona no fundo do açúcar um ferrão doce/amargo. Cobra de nós a ingenuidade. Esse pungir do doce precisa ser considerado, pois é o seu amargo, e faz parte do açúcar. O amargo quebra, analisa, separa, e tem um peso que nos deixa no chão, atados à matéria (BARCELLOS, 2017. p. 150).

O comer, aqui, implica reconhecer a mente humana como conectada e imbricada ao corpo. Os sabores dos alimentos dialogam com as cores finais e de seu processo de produção. Percebe-se o alimento como unidade e como processo, sendo tais conceitos necessários para serem compreendidos em sua totalidade (COLBIN, 1986). O psicólogo também chama atenção que o açúcar é

considerado como um dos quatro sabores emocionais. O doce, em seu arquétipo, é frio e úmido, todavia, ao ser ingerido, proporciona calor e relaxamento.

Parece haver uma dualidade e contradições nas sensações em relação à quantidade da ingestão de açúcar, principalmente porque os efeitos são múltiplos, sendo sentido de maneira particular, individual. Talvez por isso, Hirsch (2017) compartilha, no livro, a sua experiência pessoal ao abandonar o consumo de açúcar em seu cotidiano. A jornalista conta que estava deprimida e, aparentemente, não havia motivos. Em um terreiro de umbanda, o preto-velho disse que ela estava com excesso de açúcar no sangue. Ela deveria retirar alimentos brancos da sua alimentação. Como narra no seguinte relato:

Quem me salvou foi o Pai José das Almas, preto-velho de um terreiro de umbanda que olhou pra mim e disse: “Suncê tá pensando que tá miluca, filha? Mas não tá não, suncê tá é com sangue doce. Suncê tem que pará com esse sucrici. O branco, suncê esquece. O preto e o mel só de vez em quando.” E Vovó Catarina, ali do lado, de pito na boca: “Já tomou o chá da folha do jamelão, nega? Pruquê suncê não toma, nega? É bom, limpa o sangue de suncê (HIRSCH, 2017, p. 23).

O açúcar, assim como o café, o chá e o tabaco, são não-alimentos que, segundo Hirsch (2017), ingerimos somente por prazer. Então, nesse sentido, é o prazer que desencadeia os processos físicos químicos em nosso corpo. Isso porque o açúcar libera rapidamente serotonina ao cérebro, um tranquilizante que é inerente a ele. Porém, se consumidos em excesso, podem causar vício e perda de energia. Para a autora, além do crescente aumento de diabetes, câncer e doenças cardíacas, o açúcar é responsável por alterações em nosso corpo cotidianamente. De acordo com ela:

Os efeitos menores do açúcar podem ser diários - enxaquecas, gastrite, pressão descontrolada, fadiga, acidez, gengivas sangrando, impotência, infecções crônicas, glaucoma, catarata, descolamento de retina, cegueira, obesidade, problemas intestinais, disfunções hormonais, hemorroidas, cáries, dificuldade de concentração e aprendizado, ansiedade, depressão, neuroses. Fora as infelicidades sem diagnóstico (HIRSCH, 2017, p. 16).

Ela completa que o açúcar refinado “[...] nos rouba minerais e vitaminas, afeta o sistema nervoso e altera todas as funções físicas e mentais, a gente anda, a gente pensa, a gente funciona – mal” (HIRSCH, 2017, p. 17). A jornalista reconhece que o mental e o físico estão imbricados conjuntamente e que o açúcar tem como atributo dar uma sensação de felicidade, mas também retirar completamente “[...] a capacidade de concentração” (HIRSCH, 2017, p. 24).

É interessante observar que ela vincula o açúcar a doenças comportamentais que não são apenas aquelas adquiridas ao decorrer do tempo, como diabetes, câncer e problemas cardíacos, como, também, a problemas cotidianos. O bem-estar é atrelado à vitalidade do corpo humano de acordo com o seu bom funcionamento psíquico e físico. Para a jornalista, então, o consumo excessivo de açúcar como influenciador de diferentes problemas de saúde que, comumente, não são relacionados à alimentação.

Ao explicar sobre os efeitos do açúcar no nosso corpo, a autora também compartilha sobre a dificuldade em se abster desse sabor, principalmente porque o ingrediente está presente no nosso cotidiano e não é considerado um vício, apesar de ser viciante. Ela compartilha que nem sempre ela consegue ficar longe dos docinhos, porém, percebeu que, de vez em quando, não faz mal a ninguém e que o problema é o consumo excessivo. Para Hirsch (2017), um corpo sensível não é capaz de aguentar uma rotina cotidiana com doces, já que o componente básico do açúcar, a sacarose, já está presente naturalmente nos alimentos – legumes, verduras, cereais – portanto, a ingestão de doces é um complemento ao corpo. No caso da sociedade moderna e industrial, torna-se cada vez mais frequente a ingestão de açúcares “extras”.

A jornalista pontua que, além do consumo excessivo de açúcar característico da sociedade moderna, o corpo precisa lidar com elementos que são prejudiciais, como poluição, agrotóxicos e outros fatores que também atrapalham seu desenvolvimento saudável. Nesse sentido, uma alimentação saudável, na perspectiva da autora, está relacionada a diversos fatores individuais e sociais. Para ela, o cuidado com a saúde é uma ação subversiva, pois, “[...] a vida moderna é estressante e nos leva a procurar compensações

que nem sempre compensam. E a saúde é subversiva porque não dá lucro a ninguém, só a quem tem, e quem não dá valor” (HIRSCH, 2017, p. 32).

Sendo Bela influenciada pelos conhecimentos difundidos por Sonia Hirsch, pode ser observado que a culinária natural proposta pela apresentadora se baseia em uma mescla de conhecimentos orientais e ocidentais que buscam, na alimentação, respostas mais amplas do que apenas os nutrientes. Comer e o cuidado com a comida se tornam uma filosofia vital, pois percebe-se, na natureza, elementos que integram o indivíduo e o auxiliam a ter uma vida mais equilibrada e em diálogo com o tempo presente. A culinária natural pode ser observada não apenas como uma prática alimentar, mas uma mudança de perspectiva cultural.

No próximo capítulo, interessa explorar os episódios selecionados. Primeiramente, é abordada a metodologia de estudo – modo de endereçamento audiovisual – e são analisados os episódios “Cacau” e “Dendê”. Para concluir, os dois capítulos são comparados a fim de perceber suas diferenças e similaridades, ou seja, quais modos de endereçamento Bela utiliza para reconfigurar a tradicional culinária baiana e difundir a perspectiva de alimentação saudável por meio do *Bela Cozinha Verão*.

**3. BELA COZINHA VERÃO:
METODOLOGIA E ANÁLISE DO PROGRAMA**

O terceiro capítulo desta dissertação é dividido em duas partes: metodologia e análise da pesquisa. A primeira seção corresponde a um resumo dos procedimentos metodológicos. Já a segunda parte está relacionada à descrição e contextualização do objeto de estudo e, em seguida, a análise dos episódios “cacau” e “dendê” do programa *Bela Cozinha Verão*.

A escolha da metodologia se deu porque acredita-se que o modo de endereçamento audiovisual oferece ferramentas de análise que permitem observar o programa *Bela Cozinha Verão* como um produto cultural midiático que possui suas singularidades e dialoga com o mosaico midiático do tempo presente. Trata-se de uma metodologia específica para produtos audiovisuais que não simplesmente descreve, mas incita a compreensão de valores, influências e emergências de ideologias e perspectivas culturais da época estudada.

Neste capítulo, inicialmente, é definido o modo de endereçamento audiovisual e o recorte de pesquisa utilizado para análise dos programas. Na segunda parte, contextualiza-se o *Bela Cozinha Verão* e, em seguida, é feita o estudo dos episódios selecionados. A análise consiste em, primeiramente, perceber as características gerais do programa – história, contexto, vinheta e organização temática dos blocos – e, em sequência, observar cada episódio separadamente.

Nesta pesquisa, é feita uma análise detalhada da ida da apresentadora Bela Gil à produção dos alimentos temáticos de cada episódio. É enfatizada a ida à produção por ser uma característica do programa que se destaca em meio aos convencionais programas de culinária, mas, também, porque interessa, no presente trabalho, observar como o alimento comunica.

É interessante explicar que, como a visita à produção possui diferentes momentos, torna-se necessário separá-la em partes diferentes para realizar o estudo e, depois, sintetizar a visita e o episódio analisado. Por fim, após analisar os episódios “cacau” e “dendê” separadamente, os dois são comparados para identificar as particularidades de cada um e suas semelhanças.

3.1 MODO DE ENDEREÇAMENTO AUDIOVISUAL

A metodologia modo de endereçamento audiovisual, desenvolvida pela pesquisadora Itania Gomes, foi planejada para estudos de telejornais. Para compreensão dessa metodologia, foram utilizados textos da própria Itania Gomes, tanto artigos que ela produziu sozinha e outro que escreveu em conjunto com o pesquisador Elton Antunes. Também foi consultado o texto de Mendes (2019), que possui uma linguagem simplificada sobre o modo de endereçamento na análise prática de telejornais. Todos os textos consultados foram importantes para melhor compreensão do método.

Em resumo, o modo de endereçamento tem como base três conceitos metodológicos de origens distintas: estrutura de sentimento, gênero televisivo e modo de endereçamento, conceitos aprofundados futuramente nesta seção. Mesmo sendo especializada para programas televisivos jornalísticos, a metodologia também se aplica para estudo de diferentes programas audiovisuais, inclusive programas de culinária. O método permite compreendê-los como um produto cultural de uma época. Além de disponibilizar ferramentas para análise das especificidades do programa, também oferece uma instrução metodológica para observar as transformações sociais ainda não cristalizadas.

Desse modo, recorreremos a essa metodologia por acreditar que ela nos oferece ferramentas e caminhos metodológicos para melhor compreensão do produto desta pesquisa. Partimos da hipótese de que Bela Gil se apropria de valores e convenções sociais que tensionam o discurso de alimentação saudável, tema que ganha importância social e se torna cada vez mais presente nos meios de comunicação contemporâneos.

Para dar conta desta pesquisa, nas partes específicas para telejornais, adaptamos a análise em função das especificidades do programa de culinária, um tipo de produto cultural que ainda não é tão estudado quanto um telejornal, mas também reflete temas emergentes sobre os processos comunicacionais. Segundo Gomes (2011):

O conceito de *modo de endereçamento* surge na análise fílmica especialmente aquela vinculada à *screen theory* e tem sido, desde os anos 80, adaptado para interpretação do modo como os programas televisivos constroem sua relação com os telespectadores. (GOMES, 2011, p. 33).

Portanto, o modo de endereçamento audiovisual é uma perspectiva teórico-metodológica dos Estudos Culturais que busca ultrapassar o determinismo tecnológico e observar os meios de comunicação como um produto cultural, incorporando, assim, os meios de comunicação às práticas cotidianas de uma sociedade em determinado contexto histórico. Essa perspectiva teórico-metodológica se destaca por reconhecer as características do objeto de estudo, além de considerar a relação existente entre o programa e telespectador. Ou seja, o programa televisivo se direciona para alguém e, quem o vê possui interesse em assisti-lo. Nesse aspecto, a metodologia permite observar o programa televisivo com base no gênero e no estudo de sua linguagem.

Para Gomes (2011), é necessário pensar os estudos comunicacionais junto aos estudos de linguagem, a “[...] partir da perspectiva teórico-metodológica dos cultural studies, em associação com os estudos de linguagem” (GOMES, 2011, p. 17), neste caso, adaptando a pesquisa ao programa de culinária televisivo. De acordo com a autora, a compreensão da linguagem é importante, pois o gênero jornalístico possui elementos que o caracterizam como notícia.

Porém, mesmo tendo determinadas atributos, o gênero se modifica conforme o dispositivo em que ele se encontra e o objetivo do meio em que ele está situado. Por exemplo, uma notícia jornalística televisiva é diferente daquela publicada em jornal impresso. No meio televisivo, há recursos sonoros e visuais que também compõem o texto e a intencionalidade da notícia. Além do dispositivo técnico, o contexto histórico e ideológico no qual a notícia é veiculada também interfere na construção e o modo pelo qual ela é difundida.

No tocante aos programas culinários e seu objetivo central, ao ensino e preparo de receitas, pode ser observado que a receita culinária também se modifica devido ao meio no qual ela é transmitida e, conjuntamente, ao contexto

histórico cultural em que ela se encontra. Como foi visto nos capítulos anteriores, o gênero receita culinária tem como característica marcas da transmissão oral do conhecimento, mesmo nas receitas escritas ou televisivas. Logo, os programas de culinária, além de terem a marcante presença imagética no ensino das receitas, também possuem características da oralidade no ensino e no preparo das receitas (VEADO, 2017).

Como o gênero é influenciado por questões históricas, ideológicas e culturais, Gomes e Antunes (2019) afirmam que, para compreender as transformações e particularidades dos processos comunicacionais, é necessário se atentar às mudanças comunicacionais midiáticas e ao processo de globalização e de multiculturalismo relacionados.

A metodologia aqui utilizada não se baseia em um determinismo tecnológico, mas compreende que existe uma hegemonia cultural influenciada pelo desenvolvimento tecnológico e cultural da globalização. Observa-se que a globalização está imbricada ao processo de industrialização, ao desenvolvimento científico e ao imaginário urbano e moderno com os quais dialoga.

Mesmo havendo uma hegemonia cultural, isso não quer dizer que configura um processo homogêneo. Ao contrário, é múltiplo, plural e conflitante, sendo assim, passível de transformações e particularidades. É por isso que Gomes (2011) defende haver um multiculturalismo presente no processo de globalização cultural:

Do nosso ponto de vista, um dos principais desafios da investigação sobre o jornalismo contemporâneo é compreender como duas questões centrais do nosso século, a tecnologia digital e o multiculturalismo ou, se quisermos dizer de outro modo, os largos processos de globalização e os fluxos migratórios, interagem com o jornalismo e que implicações têm sobre o jornalismo enquanto uma atividade social, enquanto ideologia e enquanto campo profissional. (GOMES, 2011, p. 22).

Assim como no jornalismo, também existem múltiplas abordagens sobre programas de culinária. Para compreender a linguagem específica desse gênero, é necessário compreender o contexto sociocultural em que a

alimentação contemporânea se encontra e a influência da globalização e industrialização das práticas alimentares, inclusive na transmissão e no compartilhamento de receitas. Para isso, é importante conhecer a história e as propriedades dos programas televisivos de culinária, além de perceber a receita como dispositivo de transmissão de saberes que se reconfigura diante da história e do modo pelo qual ela é veiculada.

Como ponto de encontro entre a transmissão de receitas culinárias e as transformações das práticas alimentares, tem-se os ingredientes temáticos dos episódios selecionados: o dendê e o cacau. Sendo assim, é fundamental discorrer sobre a história e a importância cultural de ambos, relacionando respectivamente cada ingrediente com as transformações alimentares e a discussão sobre alimentação saudável que tangenciam. Os temas já foram abordados no decorrer do primeiro e do segundo capítulos.

Depois de esclarecer como a temática dos capítulos desta pesquisa se vincula ao modo de endereçamento audiovisual, é necessário salientar que a escolha dessa metodologia se deve também ao fato de ela permitir a análise do programa culinária audiovisual como um produto cultural que visa a compreender a sua própria especificidade. Ou seja, não se pretende compará-lo com outros programas, mas entendê-lo como resultado do processo de transformações culturais.

Além disso, por meio dessa metodologia, é possível observar, ainda, os dispositivos propriamente semióticos da televisão, elementos da linguagem televisiva – como recursos de filmagem e edição, montagem da imagem e de som – e, por fim, componentes verbais, ou seja, o que foi dito no programa explicitamente através da narrativa (GOMES, 2011).

Como ferramentas de análise, Gomes (2011) propõe três conceitos metodológicos: estrutura de sentimento, gênero televisivo e modos de endereçamento. Para a autora, são “[...] instrumentos para trabalhar materiais empíricos” (GOMES, 2011, p. 7), portanto, auxiliam a sistematizar a teoria metodológica proposta que pode ser adaptada de acordo com o contexto no qual é utilizada.

Para Gomes (2011), conceitos metodológicos são, na verdade, hipóteses culturais a serem observadas e compreendidas conjuntamente. De acordo com a autora, “[...] os três conceitos têm em comum sua origem – nasceram do esforço da análise cultural – e sua preocupação com o sujeito, com o processo ativo de produção de sentido na cultura” (GOMES, 2011, p. 27). Portanto, mesmo em sua diferença, os três conceitos colocam a atenção no sujeito: interessa também compreender a relação construída entre emissor e telespectador.

O primeiro conceito é a estrutura de sentimento que, como a própria denominação já demonstra, é como se organiza determinada temática. É utilizado para perceber os valores e o contexto social no qual o programa se insere, mas, além disso, como tais valores, normas e práticas perpassam a produção e como criam suas próprias dicotomias e contraposições em relação à ideologia dominante.

Segundo Gomes e Antunes (2019), a estrutura de sentimento permite acessar características que estão emergindo e ainda não estão consolidadas. Os autores apontam para o fato de que essas emergências não são características necessariamente novas, mas estão sendo reconfiguradas.

Nesse sentido, se acolhemos estrutura de sentimento como um conceito para esta metodologia, o jornalismo não poderá nunca ser considerado, para fins da análise, como uma “escola”, como uma instituição claramente e indefinidamente estadunidense ou anglo-saxônica que se espalha pelo mundo global – existirão tantos jornalisimos quantas são as culturas, as sociedades e os tempos históricos em que ele é praticado e o trabalho do analista é encontrar as marcas da sua heterogeneidade constitutiva, a copresença, em seus produtos, de elementos dominantes, residuais e emergentes. (GOMES, 2011, p. 30).

Sendo assim, a estrutura de sentimento possibilita entender o contexto e as particularidades do programa, como ele apresenta características culturais hegemônicas e como emergem particularidades. Além disso, remete à noção dos afetos – que, para Gomes e Antunes (2019), é aquilo que se dá atenção.

Afeto tem sido compreendido por Grossberg como algo que organiza, disciplina, mobiliza e coloca nossa atenção, volição, humor e paixão a serviço de agendas específicas (cf. GROSSBERG, 1992, p. 255),

configurando mapas de importância a partir dos quais agimos em nossas vidas cotidianas (GOMES; ANTUNES, 2019, p. 16).

A estrutura de sentimento viabiliza acessar a individualidade do programa, pois é por meio dela que localizamos a que se dá atenção, como assuntos e valores em um determinado contexto. Segundo Gomes (2011), trata-se da “[...] hipótese cultural que nos permite estudar a relação entre diferentes elementos de um modo de vida” (GOMES, 2011, p. 28). Assim, a estrutura de sentimento é importante porque permite articular os elementos dominantes, os emergentes e residuais, possibilitando assim perceber o que se destaca no programa estudado.

Já o gênero televisivo refere-se ao tipo de programa ao qual o objeto remete. Ele promete ao espectador atender às suas expectativas assistindo ao programa. Ou seja, se o receptor assiste o programa, é porque ele tem interesse em algum assunto, em alguma promessa que o programa assegura cumprir. O gênero televisivo é constituído por regularidades do tipo do programa que foram construídas no decorrer da história.

É importante notar a função social do programa, ou seja, para que serve o programa e porque o receptor pode despertar interesse em assisti-lo. É devido ao gênero que podem ser observadas “[...] ideologias, valores, normas, quanto das formas culturais historicamente dadas” (GOMES, 2011, p. 18). Por meio do gênero televisivo, é possível perceber como essas características historicamente cristalizadas se entrelaçam ao contexto social e se atualizam no programa televisivo específico.

O gênero televisivo propicia, ainda, que o pesquisador observe como a globalização e sua multiplicidade cultural atravessam o programa. Além disso, analisar como o conteúdo do programa é configurado por meio do discurso, ou seja, como a temática desse tipo de gênero televisivo é constituída pelo conteúdo.

No caso do *Bela Cozinha Verão*, que pertence ao gênero televisivo de programas de culinária, quem o assiste anseia suprir a promessa desse gênero: o ensino e preparo de receitas. Para isso, é necessário conhecer as

características e a história dos programas de culinária – o que o *Bela Cozinha Verão* possui dessas propriedades do gênero televisivo e em que medida ele rompe com as tradicionais produções televisivas de culinária.

O conceito modo de endereçamento ainda auxilia a observar as maneiras como o programa difunde a sua mensagem, portanto, como o programa dialoga com o seu público. Assim, busca-se observar “quem este programa pensa que você é?”, quem é a possível audiência e quais estratégias comunicativas utilizadas para interagir com o telespectador. Como pontua Gomes (2011), “[...] a análise deve nos levar ao que é específico da linguagem televisiva, tal como construída num determinado programa e, conseqüentemente, tal como socialmente partilhado pela audiência” (GOMES, 2011, p. 37).

Além de oferecer recursos para análise, o modo de endereçamento é importante para observar como o programa constrói uma estratégia comunicativa com o público, mas também permite perceber o próprio estilo televisivo. O modo de endereçar faz com que o programa seja quem ele é. Como explica a autora:

Aqui, portanto, adotamos o conceito de modo de endereçamento naquilo que ele nos diz, duplamente, da orientação de um programa para o seu receptor e de um modo de dizer específico; da relação de interdependência entre emissores e receptores na construção do sentido de um produto televisivo e do seu estilo. Nessa perspectiva, o conceito de modo de endereçamento se refere ao modo como um determinado programa se relaciona com sua audiência a partir da construção de um estilo, que o identifica e que o diferencia dos demais. (GOMES, 2011, p. 36).

O modo de endereçamento possibilita observar como o programa se direciona ao público e desenvolve um estilo próprio. Ele é capaz de associar os aspectos textuais, ideológicos e sociais do programa, a fim de identificar a intencionalidade da atração. Por meio dessa metodologia, também é possível verificar os elementos técnicos e fílmicos do programa audiovisual. Ou seja, ela abrange tanto o estilo do programa, como os enquadramentos fílmicos utilizados pela câmera. Logo, elencar os recursos utilizados para dar credibilidade, ritmo e construir a identidade do programa da emissora.

Para dar conta de tal questionamento, utilizam-se “[...] operadores de análise que favoreçam a articulação dos elementos semióticos aos elementos discursivos, sociais, ideológicos, culturais e propriamente comunicacionais” (GOMES, 2011, p. 37). Os quatro operadores de análise propostos pela autora são: o mediador, o contexto comunicativo, o pacto social e a organização temática.

O mediador é quem irá mediar a ação/contexto. Ele é a figura central do programa, mas também podem ser pessoas secundárias que se vinculam a ele. Por exemplo, nos telejornais, o âncora tem papel principal, pois é quem vincula e apresenta as notícias e os blocos. Porém, além dele, existem comentaristas, convidados, especialistas, repórteres e correspondentes. O âncora apresenta e faz a mediação do conteúdo do programa com a audiência, portanto, ele é um mediador que ganha importância no telejornal, mas não é o único.

Já no programa de culinária, por exemplo, existe o apresentador central e, durante a atração, é comum haver a participação de convidados para provar ou preparar as iguarias. Assim, o mediador é um operador de análise que auxilia a observação do mediador central e dos secundários. Esse operador serve para examinar como os mediadores se vinculam entre si, como eles se posicionam diante da temática e do receptor. Além disso, é um guia para constatar como os mediadores constroem a credibilidade do tema e do programa estudado.

Aqui, o conceito de performance se torna interessante, pois apoia a análise de como o papel do mediador é desempenhado. Segundo Gomes (2011), o conceito de performance é o mesmo do teatro, no qual busca-se observar “[...] o caráter interpretativo dos atores” (GOMES, 2011, p. 38), sendo que é o ator quem utiliza o seu próprio corpo para atuar, ou seja, para desempenhar papéis. Posto isso, faz-se necessário explicar que os mediadores não devem ser analisados separadamente, mas sempre em conjunto, tanto em relação ao vínculo estabelecido entre eles, como analisados conjuntamente com o contexto no qual se inserem.

O terceiro operador de análise é contexto comunicativo, que consiste nas circunstâncias espaciais/temporais junto ao contexto do emissor e à abordagem do receptor. Ou seja, onde determinada situação se passa, como acontece,

como é abordada pelo emissor e como se destina ao receptor. Trata-se de abordagens diretas – por exemplo, os mediadores se posicionam e se vinculam em determinada situação – e de elementos subjetivos – como o compartilhamento de ideias. Gomes (2011) pontua que:

Isso pode ser melhor explicado pelo recurso à noção de instruções de uso de um texto, ou seja, aqueles princípios reguladores da comunicação – os modos como os emissores se apresentam, como representam seus receptores e como situam uns e outros em uma situação comunicativa concreta (GOMES, 2011, p. 39).

Em suma, é o modo de comunicar determinada situação sendo ela contextualizada. Por exemplo, nos programas de culinária, apresenta-se o prato a ser preparado, pode ser que a receita seja simplesmente anunciada ou pode haver imagens da comida feita. Assim, o contexto comunicativo é o operador de análise que guia a observação dos recursos que contextualizam um acontecimento, no caso, o preparo da receita. A circunstância pode ser anunciada diretamente com recursos verbais e visuais, mas também pode ser subjacente, como a postura do apresentador, os recursos técnicos, a entonação de voz e o cenário (GOMES, 2011).

Além do contexto, é importante compreender o que o receptor espera ver ao assistir aquele programa. Segundo Gomes (2011), todo programa possui um acordo regulado entre ele e o público, pois, ao assistir uma produção audiovisual de culinária, por exemplo, espera-se conferir determinado conteúdo e que ela tenha características que a fazem ser reconhecida como um programa televisivo de culinária. Isso é denominado pela autora como o pacto social do programa, o terceiro operador de análise. Esse operador é importante para observar o que faz o programa ser reconhecido como tal, mas, principalmente, como ele atualiza o pacto em relação a formato, recursos técnicos, valores e normas.

Para isso, são observados os recursos técnicos empregados, ou seja, “[...] como o tom e a imagem é retratada, o modo de exibir o conteúdo e dar credibilidade ao conteúdo” (GOMES, 2011, p. 39). Além disso, os conceitos de lugar de fala e frame se fazem importantes como auxílio à análise, pois permitem

entender, respectivamente, a perspectiva daquele conteúdo e como é construída a narrativa texto-visual do programa.

O último operador de análise, a organização temática é, para Gomes (2011), o operador principal no modo de endereçamento quando se trata de um programa que possui tema norteador, como é o caso do *Bela Cozinha Verão*. Por ser uma produção sobre culinária saudável, para ser estudada, é necessário que o tópico central seja articulado em relação aos operadores citados anteriormente. A temática é o norteador de análise para compreender como o programa se insere em determinado contexto, como ele atualiza normas, valores e expectativas em relação ao gênero específico e, por fim, o que o caracteriza como tal ao abordar sua temática central e quais recursos são utilizados para transmitir a mensagem desejada.

Gomes (2011) chama a atenção para a contextualização do programa na abordagem teórico-metodológica do modo de endereçamento audiovisual. A autora explica que é preciso contextualizar o programa dentro do período histórico e cultural no qual ele se insere, mas também é necessário descrevê-lo em relação à emissora e a outros programas com temática similar. Compreendê-lo como resultante de um processo auxilia na análise em relação a sua própria competência cultural. O intuito não é compará-lo ou simplesmente descrever o objeto de estudo, mas inserir e analisar o programa como resultado de múltiplas ocorrências que interferem na sua construção temática e organizacional.

Nessa perspectiva teórico-metodológica, admite-se que a interação com os meios de comunicação é uma prática cotidiana cultural, que não determina ou se sobressai a outras práticas culturais, mas dialoga e coexiste em determinado contexto. Além disso, busca-se observar os meios de comunicação não apenas devido às suas inovações tecnológicas, como também junto às mudanças sociais – por exemplo, os interesses dos telespectadores em assistir certo programa televisivo.

Pensando nessas questões, na presente pesquisa, são abordados a história e o contexto relacionados à emissora GNT e a outros trabalhos que possuem temática ou intencionalidade similar à Bela Gil. Detalhes como estes ajudam a perceber o programa como resultante de múltiplas influências,

portanto, como um produto cultural que reflete perspectivas e questionamentos do seu próprio tempo. Tais características auxiliam a compreender o programa em um mosaico cultural dentre os meios de comunicação, refletindo, assim, uma parcela da realidade da época na qual ele foi realizado.

3.1.1 Recorte metodológico e eixo de análise

Nesta pesquisa, o intuito é observar como o alimento comunica, pois acredita-se que – por meio de sua história, aspectos visuais e sensoriais – ele exprime uma mensagem quando é percebido como meio de comunicação. Portanto, pode ser compreendido como mediador de relações estabelecidas com e a partir dele.

Nesta pesquisa, são analisadas as visitas feitas por Bela Gil aos produtores de cacau e dendê. A ida à produção dos ingredientes temáticos é um conteúdo que se diferencia dos programas de culinária convencionais, principalmente quando se trata de uma cozinha itinerante, ou seja, uma cozinha-trailer que viaja pelo estado conhecendo técnicas e ingredientes tradicionais da Bahia.

Para realizar a análise proposta, os temas a serem explorados são: a relação do ingrediente temático de cada programa com a Bahia e sua perspectiva histórica e cultural; como a apresentadora difunde a alimentação saudável e como aparece a ideologia do nutricionismo no *Bela Cozinha Verão*. Para responder tais questões, são observados como a relação sensorial é estabelecida com o alimento; o tensionamento da produção do alimento industrial *versus* alimento artesanal; e como e quando os termos dieta, alimentação saudável, prazer e comida de verdade aparecem na atração.

Por fim, para investigar como o alimento comunica, analisa-se os pratos nos quais o ingrediente principal aparece e a sua relação com a tradicional culinária baiana. Outro aspecto importante a ser notado é como o alimento é vinculado à natureza.

Por ser o *Bela Cozinha Verão* um programa de culinária saudável, ele pode ser considerado como uma produção culinária temática, principalmente porque, na temporada em questão, analisamos os episódios que buscam conhecer ingredientes tradicionais da Bahia. Aqui, o tema se encontra cada vez mais específico: alimentação saudável e tradicional culinária baiana.

Nos capítulos anteriores deste trabalho, nota-se que a temática resultante do próprio processo de globalização e do rompimento com os tradicionais hábitos alimentares. Logo, para averiguar as questões norteadoras desta pesquisa, faz-se necessário compreender o contexto em que o programa se insere e as regularidades desse gênero televisivo. Agora, nesta seção, a pesquisa segue com a análise do objeto de estudo, feita por episódios.

Inicialmente, é observado como o programa se organiza e se caracteriza como um programa de culinária (blocos, vinheta, preparo e degustação da receita) e, por fim, é analisada a visita à produção dos ingredientes temáticos.

Para examinar os três temas escolhidos e os eixos norteadores desta pesquisa, são verificados os mediadores, o contexto comunicativo e o pacto social do programa. Assim, como os mediadores – Bela Gil e produtores – relacionam-se entre si e com o espectador? Como vinculam a temática e a organização do programa? Qual o contexto comunicativo em que eles se inserem? Quais estratégias comunicativas são utilizadas para comunicar o objetivo e a intencionalidade do programa? Como atualizam normas, valores e características da temática do programa?

Primeiramente, é contextualizado e apresentado o objeto de estudo. Depois, é delineada a análise da vinheta de abertura e, em seguida, a ida que Bela Gil faz à produção dos ingredientes temáticos (cacau e dendê). Para facilitar a avaliação, primeiro é retratado como o programa é estruturado e, depois, é feita a análise das partes selecionadas: a visita à produção local. É necessário esclarecer que o programa não foi integralmente transcrito. A opção é por descrever o que é visto e o que é falado durante os episódios selecionados. Neste capítulo, são abordadas somente as partes relacionadas ao interesse de análise desta pesquisa.

Após a análise dos episódios, é traçada uma comparação entre ambos para ver suas semelhanças e diferenças. O intuito é perceber a regularidade presente na estratégia comunicativa de Bela Gil para difundir a temática principal do programa: a alimentação saudável.

3.2 BELA COZINHA VERÃO

O *Bela Cozinha Verão* é uma temporada do programa de culinária *Bela Cozinha*. A diferença é que, nela, a produção é feita com uma cozinha itinerante. A chef e apresentadora Bela Gil viaja pelo Rio de Janeiro e pela Bahia para conhecer produtores e chefs locais que possuem uma ideologia de alimentação saudável semelhante à dela. O objetivo é mostrar a origem e o modo de produção do alimento.

O programa foi exibido em 2016, no GNT, canal televisivo a cabo. Atualmente, é possível ter acesso aos episódios no site e no aplicativo *Globosat Play*. Segundo *post* realizado por Bela Gil em suas redes sociais, o *Bela Cozinha* foi exibido semanalmente às terças-feiras, às 22h, no canal GNT. Ademais, houve reprise dos episódios em outros dias e horários durante a semana. Horários e dias que não seguiam um padrão, pois, por exemplo, era exibido quinta-feira, às 16h e às 23h30, e no sábado, às 10h. Ou seja, não se estabelecia um padrão fixo nos horários reprisados.

O Canal GNT, como foi pontuado no segundo capítulo, pertence à emissora Globosat, que surgiu em 1991. No início, era um canal de TV por assinatura brasileiro que veiculava notícias. Porém, em 2003, mudou sua programação, e temas como receitas, sexo, dicas de gastronomia, beleza, viagens, entre outros, passaram a fazer parte da sua grade, mas sempre com a programação destinada ao público feminino (WIKIPÉDIA, 2020). No site do GNT, consta que seu conteúdo se divide em: casa, receitas, moda e beleza. Apesar de ser apontado por Veado (2017) como um canal voltado às mulheres, não foi encontrado no site nenhuma informação que direciona sua programação para

determinado público. O *Bela Cozinha* é categorizado como um programa do gênero culinária e, portanto, pertence à seção “receitas” na grade do GNT.

A temporada *Bela Cozinha Verão* é constituída por 13 episódios, que possuem a cozinha itinerante como temática, sendo oito capítulos com assuntos relacionados à culinária tradicional baiana, quando a apresentadora viaja pelo respectivo estado. Geralmente, os episódios do *Bela Cozinha* e do *Bela Cozinha Verão* que se passam no Rio de Janeiro possuem um tempo médio de 22’ de duração cada um. Já aqueles que se passaram na Bahia contabilizam de 45’ a 47’.

No *Bela Cozinha Verão*, a visita de Bela Gil a produtores locais ou a chefs que também se preocupa com a origem e o modo de produção do alimento. Em geral, os episódios são constituídos por seis momentos: 1) vinheta de abertura; 2) apresentação (fala sobre o ingrediente temático e o convidado); 3) fala do convidado acerca da relação com alimentação e com o ingrediente central; 4) ida ao produtor; 5) preparo da receita; 6) degustação. Mesmo nos capítulos que seguem esse padrão e ordem cronológica, há variações no modo como cada parte é feita, portanto, há especificidades em cada episódio.

A definição do *corpus* desta pesquisa opta por programas cujas temáticas principais abordam os ingredientes cacau e dendê. A seleção dos episódios se dá porque acredita-se que ambas as matérias-primas possuem importância social e cultural forte para a Bahia. O dendê marca o imaginário e as técnicas da tradicional culinária baiana; já cacau é mundialmente conhecido pelo chocolate e com forte relevância para o desenvolvimento socioeconômico da Bahia, em especial, da região de Ilhéus.

O objetivo desta pesquisa é abordar a perspectiva cultural do alimento, portanto, ambos os episódios se mostraram os mais completos sobre a relação cultural do alimento e o modo de produção dos ingredientes temáticos. Cacau é o primeiro capítulo da temporada; e Dendê é o último episódio que se passa nas terras baianas.

3.2.1 Bela Gil

Isabela Giordano Gil Moreira, mais conhecida como Bela Gil, é ativista alimentar, escritora e apresentadora de programas culinários saudáveis, como o *Bela Cozinha Verão*. Segundo consta no seu site pessoal, ela se especializa em alimentação natural holística desde 2006:

[...] de lá pra cá foram cursos de Nutrição Ayurveda pelo Ayurveda Center of New York, Iridologia pelo New York Center for Iridology, Permacultura, Macrobiótica, chef de cozinha pelo Natural Gourmet Institute, além da faculdade de Nutrição e Ciência dos Alimentos, pela Hunter College e o mestrado em Ciências Gastronômicas pela Universidade do Slow Food na Itália, a Unisg (2020).

A ativista ficou conhecida, inicialmente, por ser filha do cantor e compositor Gilberto Gil, porém, atualmente, ganhou fama por difundir um estilo de alimentação consciente e pelo discurso ao acesso da comida de verdade para todos. Além do programa *Bela Cozinha*, a apresentadora também fez os programas como o *Vida mais Bela* e *Refazenda*, ambos abordando a temática sobre alimentação saudável.

Bela Gil já foi alvo de sátiras e críticas na mídia devido às suas receitas e à difusão de hábitos saudáveis, às vezes, consideradas polêmicas, como foi o caso do churrasco de melancia. Além dessas discussões, Bela também tem investido a sua projeção social para ressaltar assuntos como os malefícios dos agrotóxicos, a importância da reforma agrária e a reeducação alimentar, principalmente infantil. Essas informações foram obtidas durante a realização desta pesquisa, acompanhando Bela Gil por suas redes sociais e matérias midiáticas. Este não é o objetivo central, mas o que importa é ressaltar a apresentadora além de uma culinária de televisão, mas uma celebridade que está em constante promoção de debates sobre alimentação saudável. Logo, tais discussões extrapolam o programa *Bela Cozinha Verão* e também esta pesquisa.

Desse modo, como os programas de culinária lidam com uma temática ainda pouco abordada em estudos acadêmicos no campo da comunicação. Justifica-se, então, a importância desse objeto empírico, atravessado por temas emergentes que excedem o seu principal propósito: o preparo de receitas.

Pensando nisso, a escolha da presente pesquisa é analisar, prioritariamente, a ida de Bela Gil à produção dos ingredientes temáticos, no caso, o cacau e o dendê. Pois, parte-se da hipótese de que, a visita de Bela Gil aos produtores se torna um importante diferencial dos programas de culinária, inclusive dos programas que também possuem como temática a alimentação saudável. Portanto, ao invés de somente falar sobre esse assunto, Bela Gil também demonstra, com o seu programa, o porquê e como é produzido um alimento saudável de verdade.

Atualmente, Bela reside no Rio de Janeiro, mas nasceu em Salvador, em 1988. A artista propõe uma cozinha itinerante que, de certa forma, entrelaça o programa à sua vida pessoal, viajando pelo estado em que mora e, também, pelo estado em que nasceu (Bahia).

3.2.2 Vinheta de abertura – *Bela Cozinha Verão*

Tanto o episódio “Cacau” como o “Dendê” possuem a mesma vinheta, pois ambos pertencem à temática “culinária tradicional baiana”. Os capítulos que pertencem a mesma temporada e se passam no Rio de Janeiro possuem outra vinheta, principalmente imagética. Nos episódios sobre a Bahia, a abertura é constituída por imagens dos próprios episódios, uma sequência de imagens de diferentes programas da temporada filmados na cozinha itinerante baiana. Na vinheta que inicia o programa, pode ser observado o que a atração promete para o espectador e a ideologia presente nela, conforme analisado a seguir.

O programa começa com uma melodia baseada somente no som de violão, depois surge a voz de Bela Gil em *off* enquanto aparecem diferentes imagens da temporada. O *off* se baseia na fala:

Desde o primeiro programa do *Bela Cozinha* eu falo muito da minha relação mais global com a alimentação. Não é só a feitura do alimento, mas também o cuidado com a escolha do ingrediente, com a qualidade do ingrediente [...] A ideia de ter uma cozinha itinerante vai muito de ir atrás do produtor, quem produz o nosso alimento.

No *Bela Cozinha Verão* a gente foi para a Bahia e eu quis valorizar os ingredientes baianos. Várias comidas deliciosas e eu quis mostrar receitas com esses ingredientes, mas de uma maneira diferente, sair da tradicional comida baiana. (GIL, 2015).¹⁷

Em seguida, continua a melodia de violão e emergem duas vozes cantando os versos da canção de Bem Gil e Domenico: “Seja bem-vindo ao programa / Da *Bela Cozinha* é aquela / Que a virtude dela / É tudo o que vai na panela, *Bela Cozinha*”. Pode ser percebido que, mesmo sendo o programa de culinária historicamente direcionado ao público feminino; na vinheta do *Bela Cozinha Verão*, demonstra-se que não existe o direcionamento de gênero explícito. Além disso, a música tema de abertura também aponta para a discussão moral que perpassa a alimentação, já que a “virtude” da culinária se dá “em tudo o que vai na panela”.

O termo dicionarizado de virtude pode representar a “[...] qualidade do que se conforma com o considerado correto e desejável (p. ex., do ponto de vista da moral, da religião, do comportamento social etc.)” e também, com a “[...] conformidade com o Bem, com a excelência moral ou de conduta etc.; dignidade” (OXFORD LANGUAGES, 2020, on-line)¹⁸. Assim, o termo virtude no programa pode ser questionado com base em duas perspectivas: a questão da responsabilidade social que a escolha alimentar envolve diante dos problemas ambientais e de saúde relacionados à alimentação, mas também pode ser pensado sob o viés da busca da saúde perfeita, considerando que a medicalização da vida e o cuidado de si diário atravessam a sociedade contemporânea.

¹⁷ Informação transcrita da vinheta de abertura do programa *Bela Cozinha Verão*, 2015. Disponível em: <https://canaisglobo.globo.com/assistir/gnt/bela-cozinha/v/4720972>. Acesso em: 30 set. 2020

¹⁸ Disponível em: <https://www.google.com/search?q=virtude&oq=virtude&aqs=chrome.69i59j0l6j69i60.1184j1j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>. Acesso em: 30 set. 2020.

Para entender melhor a proposta do programa, é necessário prosseguir a análise da vinheta e, em seguida, dos programas. Quando Bela fala, no *off*, da vinheta que ela possui uma relação global com a alimentação. Isso demonstra que, para a artista, a sua autonomia como indivíduo-consumidor-comensal (VERTHEIN; VAZQUEZ-MEDINA, 2015) ultrapassa uma escolha individual, mas a conecta, ainda, com o social. “Não é só a feitura do alimento, mas também o cuidado com a escolha do ingrediente, com a qualidade do ingrediente” (GIL, 2015, 0’09).

Sendo assim, o cozinhar não remete simplesmente ao preparo do alimento, mas à qualidade da comida e à escolha do ingrediente. No trecho supracitado, é possível perceber a promessa ao espectador que este se configura como um programa de culinária que não ensina apenas o preparo de receitas, mas pretende demonstrar outras práticas alimentares em conjunto. Para cumprir tal promessa, Bela Gil aponta que a escolha e a qualidade do alimento perpassam o modo de produção do alimento.

O termo “cuidado com a escolha do ingrediente” também demonstra a dimensão afetiva e moral que a apresentadora propõe com a alimentação, já que a palavra “cuidado” pode ser referida a um modo de dar atenção, de ter consciência e responsabilidade com algo. Bela também indica que o programa não contém receitas tradicionais da culinária baiana, mas pretende “[...] valorizar os ingredientes baianos”. Além de nomear especialidades por meio do alimento (JACOB, 2013), ela almeja dar atenção a certos aspectos dessa cultura.

Os recursos imagéticos também exprimem determinada intencionalidade. Por exemplo, na primeira imagem da vinheta, aparece Bela Gil com um vestido branco longo, batendo à porta do terreiro de Candomblé. A indumentária branca é tradição nos terreiros, logo, reitera-se a influência do candomblé nas técnicas, ingredientes e imaginário relacionados à culinária baiana. Inclusive, pode ser pontuado se a imagem demonstra certo respeito à cultura e à religião, pois ela não simplesmente entra ou se direciona para a câmera, mas bate à porta e espera ser aberta.

Além disso, imagens ao ar livre são frequentes na vinheta: Bela Gil caminhando pela praia, pelas ruas de Salvador e estabelecimentos como feiras e mercados. Os quadros também a mostram escolhendo o alimento, cheirando e provando. Momentos de sociabilidade ao comer e ao cozinhar estão presentes na vinheta, sempre relacionada a risos e momentos de descontração. Portanto, junto à melodia tranquila e a cores de tons pastéis, a vinheta cria uma sensação de tranquilidade e felicidade relacionadas à comida, ao preparo e à escolha dos alimentos.

Em resumo, a vinheta abre o programa apresentando a promessa do que o espectador encontrará. Assim, a primeira promessa é se tratar de um programa sobre práticas alimentares e não apenas ensino de receitas. É demonstrado não apenas como preparar, mas como escolher o alimento; logo, parte-se da hipótese de que Bela demonstra, também, como conhecer o alimento. A transmissão ultrapassa o âmbito da cozinha, lugar comum do preparo dos alimentos, mas resgata outros processos relacionados ao preparo e ao consumo dos alimentos.

É perceptível a dimensão moral que perpassa a alimentação, podendo ser observada certa ambiguidade. O programa utiliza imagens relacionadas ao prazer e à felicidade. Pode ser percebida, então, a intenção de associar a alimentação saudável ao bem-estar. Por fim, o alimento é uma forma de nomear espacialidades, ou seja, demonstra determinados aspectos culturais sobre o território visitado: a Bahia.

3.3 “CACAU” – DESCRIÇÃO E ANÁLISE DO EPISÓDIO

Duração total do programa: 46’48”.

Local de visita: Fazenda Floresta Encantada – Ilhéus (BA0).

Mediadores: Bela Gil (apresentadora e culinária), Diego Badaró (produtor de cacau), Daniela Mercury (convidada).

O episódio tem como objetivo mostrar o cacau e ensinar receitas com o ingrediente. Bela Gil inicia o episódio falando do elemento temático e da convidada da vez, a cantora baiana Daniela Mercury. Em sequência, aparecem cenas do local onde o cacau é produzido, a fazenda Floresta Encantada, e Bela encontra Diego Badaró, o produtor de cacau orgânico que guia a visita. Diego mostra a Bela como ocorre o processo de produção do cacau orgânico. A visita consiste em cinco etapas: 1) o encontro de Bela com Diego na fazenda; 2) a visita ao local, começando pela retirada das sementes do cacau; 3) a fermentação das sementes; 4) a secagem; 5) e a ida à “cama de mel” da fruta.

Nesta seção, são descritas e analisadas cada parte da visita à produção. Depois, estudamos o programa de maneira mais geral. Utiliza-se a palavra “geral”, pois o foco desta pesquisa é observar detalhadamente a ida à produção do cacau, elemento temático do episódio, mas, ainda, compreender a relação da visita com o episódio.

Nesta parte, é pontuada a maneira de o programa enfatizar o cacau e a alimentação saudável, temática norteadora do *Bela Cozinha Verão*. Como eixo de análise, é observado o tensionamento do debate sobre alimentação industrial versus artesanal, a ideologia do nutricionismo e alimento comunica. Ou seja, como o cacau é apresentado e com quais temas ele se relaciona no decorrer do programa.

3.3.1 Bela encontra o produtor Diego Badaró

Figura 6 – Início da visita à produção de cacau¹⁹



Nesta sequência, Bela está sentada do lado de fora de uma casa, ao ar livre, e Diego sai de dentro da casa com um copo de cerâmica. Sem falar nada, ele oferece o copo à Bela: é mel de cacau fresco, produzido na própria fazenda. Assim, inicia-se o diálogo. Conforme pode ser observado, eles já se conhecem, como a própria apresentadora fala ao perguntar como surgiu a ideia do cultivo e da produção de cacau orgânico: “Eu estou super curiosa, porque a gente se conhece desde pequenininho e, do nada, você apareceu com chocolates e fazenda de cacau. Como é que foi isso?” (GIL, 2015, 3’58).

Bela demonstra familiaridade e intimidade com o produtor, primeiro ao fazer a pergunta de forma informal e mencionar que já se conheciam. Além disso, ela está sentada em uma pedra, com os pés descalços e aparenta estar à vontade, direciona-se a ele como quem possui certa intimidade com o entrevistado. Diego explica que tinha uma relação mais esporádica com o local,

¹⁹ Extraída de: *Bela Cozinha Verão*, Episódio Cacau, jan. 2016. Disponível em: <https://globosatplay.globo.com/assistir/gnt/bela-cozinha/v/4720972>. Acesso em: 5 out. 2020.

pois ali passava suas férias de verão, a fazenda pertencia à sua avó. Ele já tinha uma relação afetiva com o lugar. Um dia, por curiosidade, sentado em um santuário da fazenda, teve uma conexão espiritual com o local e compreendeu que sua missão era resgatar a história do lugar. Sua missão era levar “a mensagem” por meio do chocolate, como pode ser observado no seguinte trecho: “Sentei em um santuário de árvore que a gente tem ali e, aí, captei essa mensagem, fiz a conexão com os ancestrais e entendi que minha missão de vida era voltar aqui pra terra e preservar a natureza e levar essa mensagem através do chocolate” (BADARÓ, 2015, 4’15”). Ele afirma que, ao ingerir o chocolate, consegue visualizar toda a energia e conexão do cacau com a floresta.

Em outras partes da visita à fazenda, Diego também utiliza palavras e gestos que demonstram um respeito à natureza como algo sagrado. Remete ao chocolate como uma força da natureza e que o cultivo do cacau orgânico seria um modo de resgatar a história do lugar, mas, ainda, representa a história de ancestrais que, por meio do cultivo, dialogavam com o tempo da natureza. Quando ele diz que o chocolate seria a mensagem e, portanto, o chocolate iria comunicar algo, pode ser observada uma ideologia que perpassa o cultivo e o plantio do cacau junto ao respeito ao tempo de produção do alimento. O cacau conecta Diego ao divino, à natureza, ao respeito da natureza. Para ele, o cacau e o chocolate são capazes de suscitar essa mensagem de cuidado com o meio ambiente.

Ao resgatar a mensagem e vinculá-la com sua ancestralidade, pode ser observada uma ambiguidade: o resgate da tradição familiar relacionada à produção cacaeira em conjunto com a produção de alimentos que não se baseiam no monocultivo – e, sim, numa agricultura que reúne diferentes saberes e possui uma cosmovisão conectada com a natureza. Nesse trecho, pode ser observada uma perspectiva sobre tradição que não é baseada no monocultivo – tipo de agricultura recorrente na história local cacaeira de Ilhéus e também uma tradição que remete a uma ancestralidade que extrapola o seu núcleo familiar -, portanto, reconfigura a tradição por meio do cultivo sustentável do cacau.

A cena entre Bela e Diego é despretensiosa. Em nenhum momento, os mediadores se direcionam para a câmera ou para o espectador diretamente. É

uma conversa. Quando Diego cita que, por meio do cacau, ele consegue visualizar toda a energia da floresta, Bela sorri e afirma que o cacau é da floresta. Assim, ressalta a origem do alimento e completa afirmando como “[...] o cacau é rico”. Ambos concordam que o cacau é um dos alimentos mais nutritivos, pois é termogênico, como mencionado por Diego.

O cacau é um alimento que faz o corpo gastar energia, gerar calor, acelerar o metabolismo e a queima de gordura, como pode ser observado no momento seguinte, quando Bela comenta sobre os benefícios do cacau para a saúde. É o primeiro momento que Bela comenta a razão de o cacau ser benéfico: “Você tem um chocolate 100%, comer aquilo pra fazer um exercício, pra fazer uma prova, se você precisa se concentrar e tal, é maravilhoso, porque te dá muita energia” (GIL, 2015, 4’53”). Diego concorda e fala como o cacau auxilia a melhorar a concentração, pois, segundo ele, o cacau “[...] traz essa força da mata” (BADARÓ, 2015, 5’05”). Pode ser observado que nenhum dos dois utiliza o tom de autoridade ou recomendação médica sobre os benefícios do cacau. A cena se baseia em uma troca de experiências.

3.3.2 Visita à fazenda

Figura 7 – Diego mostra as árvores de Cacau¹



Diego e Bela iniciam a visita à fazenda. Eles caminham pelo local enquanto conversam. Diego explica que a lugar conta com 80 hectares de cacau, em torno de 70 mil árvores. Possui árvores centenárias de 230 anos, 150 anos, além de terem mantido “[...] o DNA original, puro, da planta” (BADARÓ, 2015, 5’25”). Ao chegar no local onde estão algumas das árvores de *Theobroma cacao*, Bela faz observações sobre o clima, fala como é fresco o lugar.

A cena acontece em meio a diversas árvores, com folhas espalhadas pelo solo. Ambos os mediadores conversam entre si, em um bate-papo continua despretensioso, como se fosse um diálogo informal, sem olharem para a câmera ou se direcionarem ao telespectador diretamente. Ao abordar sobre o clima, Bela demonstra que conhece o assunto, fala sobre como o cacau precisa estar rodeado de árvores maiores e utiliza o termo “né”, como se afirmasse a frase e terminasse com um tom de pergunta.

Diego acrescenta que o *Theobroma cacao* é uma árvore muito rica, pois precisa de sombra, de “[...] toda essa decomposição da floresta, das folhas e dos

galhos” (BADARÓ, 2015, 6’02”). Ele explica como cuidam das árvores, usando [...] “um verdadeiro caldeirão de bruxa” (BADARÓ, 2015, 6’16”), pois utilizam um biogel (biofertilizante) feito de pedra moída, água do mar, frutas, folhas e galhos, as decomposições das próprias árvores. Bela, concordando, ressalta como o plantio de cacau é um trabalho manual e aponta para os trabalhadores (ao todo são quatro homens negros) que estão ao fundo da cena, cortando o cacau com um facão e retirando as sementes com as mãos. O rosto dos trabalhadores não é mostrado e também não são interpelados.

Segundo o agricultor, o cacau é uma das plantas mais importantes, pois “[...] simboliza a união do homem com a natureza” (BADARÓ, 2015, 6’31”). Ele explica que, para fazer um tablete de 100g de chocolate 70%, é necessário utilizar 100 sementes de cacau, que representa, em média, 2 a 3 frutos. Bela complementa acentuando a palavra “conexão”, ao dizer que gosta de mostrar essa conexão entre o cacau, a fruta, a floresta, a colheita, o que está por trás. Segundo ela, as pessoas compram o chocolate no supermercado e não sabem que, por trás do chocolate, existe um alimento, uma fruta, um trabalho feito. Devido a isso, Diego acredita que “[...] o chocolate é este portal de integração” (BADARÓ, 2015, 6’57”) entre o ser humano e a natureza.

Nessa cena, pode ser observado que Bela não faz perguntas diretas ao entrevistado, mas ao notar algo que domina, comenta e, ao final, utiliza certos recursos que sugerem uma entonação de pergunta, como exemplificado anteriormente. É perceptível que a apresentadora está realmente visitando e sendo guiada por Diego, pois ele aponta a direção em que eles vão caminhar e menciona o que seria visitado em seguida.

3.3.3 Fermentação das sementes

Figura 8 – Bela conhece o posto de cacau, local da fermentação das sementes¹



Nesta cena, eles caminham em direção a uma pequena casa, na verdade um cômodo fechado, com pouca incidência de luz e que abriga um grande recipiente de madeira no seu interior. É quando Bela conhece o posto de cacau, local onde as sementes são fermentadas. Segundo Diego, trata-se do processo que define o sabor do chocolate, se será “[...] um cacau mais frutado, floral, mais ácido, então, o tempo, a madeira vai decidir o sabor [...] Na fábrica, a gente nunca tem uma fórmula pronta, a gente respeita a identidade que se criou aqui” (BADARÓ, 2015, 7’16”).

Nesse trecho, pode ser percebido que Diego diferencia a produção do cacau orgânico da fabricação massiva. Descreve sobre o sabor, como respeita o tempo, as próprias características do cacau, sem que seja necessário se adequar a um parâmetro. A produção varia de acordo com o que foi gerado.

Ao entrar no lugar, Bela comenta com entusiasmo e surpresa sobre o cheiro: “Olha esse cheiro, que delícia”. Diego completa: “É um cheiro alcoólico,

acetato, né?!” (GIL; BADARÓ, 2015, 7’43”). O produtor pega uma pá grande de madeira e retira uma porção de sementes. Bela coloca as mãos nas sementes e fala sobre como elas são quentes. Diego pega uma semente e mostra: “Aqui é o pigmento antocianina, que é o polifenol do cacau” (BADARÓ, 2015, 8’12”). Quando ele esclarece: “[...] o que é o polifenol do cacau”, e Bela realmente compreende o que ele está falando, ela até ri: “Ah, é aí que está o antioxidante” (GIL, 2015, 8’15”).

Nesse momento, surge no canto inferior direito da tela a explicação: “Os polifenóis do cacau têm propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e antiaterogênicas”. Assim, o programa levanta a funcionalidade do cacau, mais especificamente desse elemento nutricional do alimento. Ou seja, o cacau é bom para quê? A legenda explica. Ao esclarecer, é importante perceber que utiliza a linguagem científica, ou melhor, a ideologia do nutricionismo para elucidar porque cacau é saudável.

Em seguida, a câmera faz um *close* no rosto de Diego, um recurso audiovisual para dar importância à sua fala. “O bom chocolate precisa da fermentação. 95% do cacau do mundo é colhido, imediatamente seco em um secador artificial, no fogo. Em três dias ele está pronto, entregue à indústria” (BADARÓ, 2015, 8’19”). Bela interrompe concluindo que o cacau não passa nem pelo processo de fermentação e comenta: “Quando fermenta, muitas coisas na semente são ativadas, né? As enzimas [...] fica muito mais nutritivo, rico” (GIL, 2015, 8’36”). O produtor concorda, pois, segundo ele, é uma reação química muito forte, é a fermentação “que abre” e “traz vida” para o alimento.

Para finalizar, Diego conta que o próximo passo é conhecer a secagem, onde os grãos “[...] estão dourando, recebendo este brilho do Sol, perdendo umidade e depois elas vão para a fábrica” (BADARÓ, 2015, 8’52”). Nessa etapa da visita, é possível conferir a primeira vez que o modo de produção do cacau orgânico é tensionado em relação à produção massiva industrial. Diego não menciona a palavra indústria para a produção do seu chocolate, mas usa o termo “fábrica” para falar sobre o processo final da transformação da semente de cacau em chocolate. Nota-se, então, uma maneira de diferenciação temporal e de

produção do chocolate orgânico diante da produção massiva industrial que não prioriza a sustentabilidade do ingrediente.

3.3.4 Secagem

Figura 9 – Diego apresenta o local de secagem das sementes²⁰



Ao chegar no local da secagem, Diego dá uma semente de cacau para Bela provar. Ele explica que as variadas tonalidades das sementes resultam dos diferentes períodos que ficam na fermentação. Segundo ele, as sementes ainda seriam torradas na fábrica para desenvolverem mais o sabor e, como elas seriam mantidas por tempos variados na fermentação, haveria diferentes lotes de chocolate.

A apresentadora ressalta e se entusiasma com o sabor: “Deliciosa, né? Amarguinha, né? Mas eu gosto. Dá um gás, uma energia” (GIL, 2015, 10’14”).

20 Extraída de: *Bela Cozinha Verão*, Episódio Cacau, jan. 2016. Disponível em: <https://globosatplay.globo.com/assistir/gnt/bela-cozinha/v/4720972>. Acesso em: 5 out. 2020.

Ela pergunta se ele acha que as pessoas estão aceitando mais o sabor do cacau no chocolate, ou seja, “[...] o sabor do chocolate de verdade”. Diego afirma que “[...] o chocolate sempre foi associado ao prazer imediato, e o mercado sempre ofereceu um chocolate muito doce porque nunca usou um bom cacau” (BADARÓ, 2015, 10’37”). Em acordo, Bela fala que existem chocolates com baixa porcentagem de cacau, como ela exemplifica citando que alguns possuem apenas 5% de cacau em sua composição. Sobre a porcentagem, Diego completa que “[...] por lei tem que ter 25, mas nem isso tem, porque não tem fiscalização” (BADARÓ, 2015, 10’49”).

Bela ainda comenta sobre o estranhamento das pessoas ao provar um chocolate com 70% de cacau. Para elas, isso não é chocolate, mas, segundo a apresentadora, aquele “[...] é o verdadeiro chocolate”. Diego concorda afirmando que, com um bom cacau, até o chocolate 100% fica maravilhoso. Por fim, Bela diz que está impressionada com o processo e com a beleza do lugar.

3.3.5 Cama de mel de cacau

Figura 10 – Bela é apresentada à cama de mel de cacau²¹



Bela e Diego caminham no meio de árvores em direção à “cama de mel de cacau”. Ela anda na frente, situando-se como alguém que está explorando o lugar e descobrindo o mel de cacau. O produtor explica que, entre a abertura do fruto e o processo de fermentação da semente, escorre um líquido das sementes que denominam como “mel de cacau”. O agricultor acrescenta que, entre “a quebra” e o processo de fermentação, é preciso esperar quatro horas; nesse período, pode ser recolhido o mel, porém, nem sempre eles fazem tal processo na fazenda.

Diego pega o balde com o mel e serve para Bela. Ele serve na própria casca do cacau, o fruto se torna um recipiente para a bebida. Eles brindam e bebem. Bela saúda com palavras de gratidão à natureza e à floresta. Diego completa: “Axé, paz, amor, muita luz para todos nós”. A apresentadora

21 Extraída de: *Bela Cozinha Verão*, Episódio Cacau, jan. 2016. Disponível em: <https://globosatplay.globo.com/assistir/gnt/bela-cozinha/v/4720972>. Acesso em: 5 out. 2020.

demonstra estar realmente apreciando a iguaria: “Meu deus, é muito bom. É incrível!” (GIL, 2015, 12’26”).

Nessa parte, pode ser observado como se dá a interação entre os mediadores pelo modo como Bela se porta, como se estivesse conhecendo o local. Diego a leva para conferir a fazenda, mas ela não o entrevista propriamente. Ela aparenta mais ser uma hóspede do que uma entrevistadora ou especialista no assunto. É uma visita baseada na maior parte do tempo em um diálogo e não em perguntas objetivas.

Além disso, conversa se centra no conhecimento do modo de produção do cacau e não na vida pessoal do produtor. Portanto, o foco do diálogo não se dá no lucro ou em conquistas pessoais que Diego consegue ao produzir o cacau. A única pergunta que se direciona diretamente a ele é feita na primeira parte da visita, quando Bela questiona de onde surgiu a ideia. Depois, a visita segue focada na produção do alimento. Outro detalhe percebido é que, por mais que Bela aparente visitar o local pela primeira vez, ela demonstra saber do assunto quando fala sobre o apagamento dos modos de produção, a dificuldade que algumas pessoas possuem com o paladar amargo do cacau e as propriedades nutricionais do fruto. Também percebe-se que Bela constantemente estabelece uma relação sensorial com o alimento, pois ela prova, toca nas sementes e cita sensações gustativas e térmicas, tanto do lugar como do cacau.

3.3.6 Criando tradições em meio à hipermodernidade alimentar

No episódio Cacau, o termo “tradição” remete tanto à transmissão de saberes, como à construção de uma verdade diante das mudanças do presente. Diego Badaró reconfigura a tradição do plantio local do cacau, e Bela Gil fala de uma tradição alimentar quando estabelece um critério de qualidade do chocolate. Para a apresentadora, o termo “chocolate de verdade” demonstra que existe uma qualidade de chocolate que cumpre um ideal, uma verdade, portanto, o alimento reflete uma discussão moral que perpassa a alimentação contemporânea. Esse debate e a difusão de uma verdade alimentar ocorrem devido às transformações

alimentares causadas pela industrialização e artificialização da comida. Ambas observações são explicadas nas sessões a seguir.

3.3.6.1 Culinária baiana tradicional

O cacau é um fruto originário da região amazônica e, quando levado à Bahia, adaptou-se bem ao clima. Sua produção, então, tornou-se abundante no sul do estado. Durante a visita, é perceptível a relação entre a história e a tradição desse ingrediente com o território.

Ilhéus foi marcada pela produção cacaeira durante o século XX. Diego Badaró destaca a ligação do território com a tradição cacaeira, pois a fazenda pertencia a sua avó. O produtor demonstra indícios de que já havia cacaeiros na fazenda, por exemplo, quando ele fala sobre as árvores centenárias presentes no local.

É importante explicar que a Badaró é uma família tradicional da região de Ilhéus, que, há mais de 150 anos, produz cacau no sul da Bahia. Segundo Heine (2004)²², a família Badaró participou da expansão do cacau na região e também esteve relacionada ao processo de produção local, trajetória que envolveu conflitos e intensas disputas políticas.

Em entrevista, Diego conta que ele pertence à quinta geração de produtores cacaeiros, porém, agora, ele produz com outro modo de cultivo. Ele relata que, nos anos 1990, a maioria dos seus familiares abandonou a produção de cacau devido à praga da vassoura de bruxa. No ano 2000, ele decidiu retomar a produção, mas com o cultivo sustentável do fruto (MENOS UM LIXO, 2015, on-line).

22 Heine (2004) explica que a história da família Badaró foi inspiração para o romance “Terras do Sem Fim”, de Jorge Amado. Segundo a pesquisadora, o livro mistura ficção a histórias reais. O romance aborda o cenário de disputas políticas e o coronelismo que envolveu a expansão e a produção de cacau no sul da Bahia, assim, observa-se a influência política e histórica da família Badaró.

A tradição é o que mantém uma cultura viva. Também é uma maneira de transmitir práticas e conhecimentos históricos que se reconfiguram ao se perpetuarem. A tradição cacauera ilheense foi marcada pelo monocultivo e a despreocupação com os recursos naturais. Porém, na visita à produção de cacau orgânico, é evidenciado que Diego se apropria da tradição local do cultivo do fruto, mas a reconfigura, gerando o cacau de um modo que se atenta com o meio ambiente. Ao citar o tempo de secagem e a fermentação, pode ser observada uma preocupação com o tempo e, portanto, um respeito com o período natural do processo de fermentação e da secagem das sementes de cacau.

Além disso, o reaproveitamento dos galhos, flores e frutos para cuidar da produção e a preservação dos cacauzeiros junto às outras árvores demonstra uma relação cosmológica com a agricultura. Portanto, a plantação de cacau pode ser observada como um SAF, sistema de agrofloresta, que une a floresta à produção agrícola, um plantio que imita a natureza (DIAS, 2016).

Quando Diego explica que, para manter as árvores, ele utiliza um biofertilizante que é “[...] um verdadeiro caldeirão de bruxa”, pode ser notado um conhecimento relacionado ao cultivo que retoma saberes relacionados à agricultura que não estão baseados na produtividade e nem no conhecimento científico, mas um saber cosmológico que ultrapassa a dicotomia natureza/cultura e propõe uma cosmovisão de unidade com o mundo.

Tal cosmovisão é perceptível no discurso de Diego durante toda a visita à produção. Ele aparenta ter uma relação, de certa forma, religiosa com a natureza, pois se refere aos elementos naturais como o cacau, a floresta e a própria ideia da produção relacionadas ao sagrado. É possível observar essa conexão quando ele fala que o cacau é o alimento dos deuses, por exemplo. Quando cita que, ao ingerir o fruto, ele consegue visualizar toda a energia da floresta, Diego insinua se conectar à natureza por meio do alimento. Desse modo, pode ser percebido que o produtor considera a natureza como um ser vivo, em que o macro e microcosmo se mesclam, tudo possui uma relação e uma presença espiritual e material conjuntamente (RODRIGUES, 1999).

Essa cosmovisão propicia uma lógica de simbolismos e analogias. Portanto, quando Diego afirma que o chocolate se torna o mensageiro, ou seja,

elemento de comunicação entre o ser humano e a natureza, para ele, tal interação comunica o resgate de uma tradição que embasa o plantio e as ações humanas de acordo com as variáveis proporcionadas pelo meio ambiente.

A própria produção do chocolate segue as características do processo natural de produção, ou seja, o sabor do chocolate também sofre influência do tempo de fermentação e da secagem, pois, segundo ele, esses processos são responsáveis por definir o sabor do chocolate. Assim, o produto fabricado ali não é baseado em uma fórmula pronta em que aditivos artificiais são acrescentados, portanto, trata-se de um processo artesanal e que respeita as especificidades do alimento. Nessa lógica de produção, o resultado não define o processo, mas é o processo que determina o resultado.

No episódio, é perceptível a relação do cacau com a tradição baiana, continuando a tradição agrícola local e a reconfigurando. Porém, a principal abordagem do fruto como elemento tensionador da tradição se refere a uma temporalidade e não necessariamente a uma transmissão de saber local.

O fruto é retratado como principal tensionador dos modos de produção industrial da alimentação contemporânea moderna. Nesse capítulo, o cacau e o chocolate representam a cosmovisão de unidade com o mundo e remetem a uma passagem do tempo que dialoga com o tempo das coisas e não necessariamente a um tempo acelerado que caracteriza o tempo da modernidade (LATOURE, 1994).

É interessante observar que eleger algo como tradicional significar querer que se perpetue diante das mudanças do presente. E, como a tradição está ligada à memória coletiva (GIDDENS, 1997), estabelecer algo como tradicional é buscar estabelecer uma verdade a ser seguida. Essa verdade se fundamenta na combinação do conteúdo moral com o emocional. Verdade que perpetua uma tradição diante das mudanças do presente. Pensar o cacau como ingrediente tradicional da culinária baiana pode ser observado, também, como uma maneira de instituir um conteúdo moral e emocional por meio de uma verdade a ser seguida no atual cenário da alimentação.

3.3.6.2 O “bom cacau” e o “chocolate de verdade”

O critério de qualidade e de escolha dos alimentos é representado pelas expressões o “bom chocolate” e o “chocolate de verdade” no episódio. Para Diego, a quantidade de cacau existente na produção de chocolate é importante, mas o modo de produção é o que o completa como um bom produto. Sendo assim, pode ser notado o diálogo entre o critério de escolha dos alimentos junto ao parâmetro utilizado por Michael Pollan (2008) para definir o que é comida de verdade e o que é produto alimentício na hipermodernidade alimentar.

O termo “bom” é uma maneira de classificar o alimento como algo que cumpre um ideal. Categorizar o chocolate como bom demonstra que o produto atende um padrão da qualidade. A palavra “bom” se opõe ao termo ruim, assim, por mais que não apareça no discurso recomendações do que não se deve fazer, está presente uma menção ao que é o correto, o que faz bem, logo, possui uma qualidade adequada.

Estabelecer o alimento como bom surge em resposta a dois processos das práticas alimentares contemporâneas: a indústria agroalimentícia e a busca por uma alimentação saudável. Como foi apresentado no primeiro capítulo, o chocolate apresenta um dilema por ter sido apontado durante muito tempo como uma guloseima; todavia, quando os cientistas descobriram suas propriedades nutricionais, o produto passou a ser classificado como um alimento saudável, desde que consumido com moderação e tendo determinadas características, como a porcentagem de cacau em sua receita.

Diego e Bela debatem sobre os chocolates com alto teor de cacau em sua procedência. O agricultor ressalta que, para se ter “um bom chocolate”, é necessário se atentar também ao modo produtivo. Segundo sua fala, o processo industrial, muitas vezes, acelera a fermentação e/ou a secagem ou não cumpre totalmente essas etapas, fazendo com que o cacau perca suas propriedades nutricionais – é a fermentação que “dá vida” ao cacau, ou seja, propicia os antioxidantes presentes nas sementes.

A descoberta dos antioxidantes fez com que o chocolate ganhasse adeptos e recomendações de sua ingestão moderada para se ter uma alimentação saudável. Porém, como afirma Bela, o “chocolate de verdade”, ou seja, aquele que é considerado como um alimento recomendável para uma boa alimentação nem sempre é bem aceito pelas pessoas por causa do seu sabor amargo. De acordo com a apresentadora, muitas pessoas estranham ao provar um chocolate com alto teor de cacau, o que seria, segundo ela, o verdadeiro chocolate.

O debate sobre o verdadeiro chocolate e o bom chocolate é atravessado pelo paladar. Demonstra-se, na visita, que geralmente as pessoas têm dificuldade em saborear determinados gostos, como o amargo. Segundo Diego, o chocolate está muito associado ao prazer imediato, principalmente devido ao alto teor de açúcar em sua composição. Porém, para ele, em um processo de produção artesanal, até um chocolate 100% fica saboroso.

A afirmação de Diego dialoga com o que Santos e Sulis (2017) explicam acerca da importância de um processo de fermentação bem feito. Segundo elas, essa etapa garante o sabor adocicado natural das sementes e evita o excesso de acidez e amargor. Situação similar ocorre com o café. Um café de qualidade, sem misturas em sua composição, como é o caso do café 100% arábica, não é tão amargo. Assim, pode ser degustado sem necessidade de encobrir o amargor com açúcar.

Segundo o gastrólogo Cássio Prado (2009), o excesso de açúcar nos alimentos pode mascarar as nuances naturais do alimento. Também pode dificultar a relação com outros gostos e a percepção de outros sabores. Portanto, ter dificuldade com o gosto amargo pode ser pensado além de uma relação individual com a alimentação, mas sendo construído socialmente. Pois, como Gordon (2017) aponta, o sabor amargo do chocolate é um desafio cultural para uma sociedade que está acostumada com o gosto dos chocolates com alta quantidade de açúcar em sua fórmula.

Ao afirmar que o chocolate está muito relacionado ao prazer imediato, Diego relaciona o açúcar a questões emocionais, pois a quantidade expressiva de açúcar presente no chocolate convencional propicia prazer rápido para quem

o consome. Assim, estende-se o debate para os alimentos industrializados, já ambos possuem, comumente, alta porcentagem de açúcar em sua constituição. Nesse sentido, o atual consumo excessivo dos produtos industrializados pode ser uma busca de prazer imediatista?

Sonia Hirsch (2017) diz que açúcar em pouca quantidade e de boa qualidade faz bem para a saúde, porém, em excesso, é prejudicial ao corpo. Ela aponta que a sociedade moderna industrial tem consumido açúcar de modo excessivo. Esse não-alimento, como ela mesmo denomina, está presente não apenas na comida ultraprocessada, mas em tudo o que é comercialmente industrial, até cigarros e vitaminas produzidas em laboratório.

A autora também ressalta que o sabor doce, além de proporcionar prazer, é dispersante. É o que Barcellos (2017) comenta sobre a ingestão de doce como busca de transcendência (um ápice, um êxtase, de caráter volátil e efêmero), pois, ao mesmo tempo que intensifica o sabor, ele também o dissipa. Por essas características, o açúcar pode ser considerado como uma substância que possui sabor viciante.

A partir do século XX, a sociedade se tornou cada vez mais pautada pela industrialização e pelo rompimento com as tradições, tendo como predicado a incessante busca pela satisfação dos desejos (BLEIL, 1998). Aqui, destaca-se a tentativa de sanar o desejo por meio da comida. Se o açúcar e, principalmente, o seu alto índice nos alimentos refletem a procura pelo prazer imediatista, pode ser o consumo excessivo desse ingrediente observado como reflexo do anseio de sanar desejos rapidamente? O consumo excessivo de alimentos industrializados pode ser uma busca imediatista para sanar a pulsão do desejo humano reforçado pelo imaginário da sociedade moderna? Comer muito torna-se uma tendência social não apenas pela quantidade, como também pela qualidade dos alimentos que se ingere, pois, consome-se cada vez mais itens nos quais a presença do açúcar é mais marcante.

A promessa de cumprir um ideal – de ser um bom chocolate – pode ser pensada como o alimento que faz bem à saúde, possui propriedades benéficas para seu consumo diário. Mas pode ser analisada, ainda, como um alimento que

não necessariamente supre um desejo imediatista, mas precisa de certo tempo para ser apreciado e satisfazer, para sanar o desejo de quem o consome.

A necessidade de ter um período para satisfazer o desejo de quem ingere o alimento pode ser presumida como um paralelo à perspectiva de alimentação saudável defendida por Colbin (1986). Para ela, um alimento saudável de verdade é aquele cujas partes precisam ser levadas em conta. Portanto, é necessário que não tenha produtos artificiais em sua composição e que, tudo (desde o plantio até o consumo final) seja comestível. Segundo a autora, o alimento deve ser completo e estar em diálogo com seu tempo de produção e sua territorialidade. Aqui, traça-se um paralelo de que não somente o preparo do alimento demande tais cuidados, mas o comer e o saborear também. O tempo dedicado ao comer e ao sentir o sabor do alimento pode interferir não apenas na percepção do gosto, como em relação à satisfação pessoal ao comer.

O paladar e o sabor, nesta seção, podem ser ponto de encontro a respeito do desejo e de hábitos alimentares emocionais envolvidos no processo. Estende-a reflexão não somente ao gosto doce como revelador de práticas e subjetividades contemporâneas, mas também no tocante ao gosto amargo. A rejeição ao gosto amargo revela uma dificuldade em lidar com esse sabor e suscita questionamentos subjetivos relacionados ao comer.

De acordo com Barcellos (2016), o oposto do sabor doce não é o salgado, mas o amargo. Segundo ele, o “[...] doce suaviza uma dor” (BARCELLOS, 2017, p. 150), enquanto o “[...] amargo quebra, analisa, separa, e tem um peso que nos deixa no chão, atados à matéria (BARCELLOS, 2017, p. 150). Ambos os sabores estão conectados, pois a doçura esconde um amargor inerente a ela. Antes de existir o branco do açúcar cristal, há o escuro, o mascavo e, em sua perspectiva analítica, em todo branco do doce existe uma escuridão.

O amargo é caracterizado como adjetivo “[...] de sabor áspero, freq. desagradável” (OXFORD LANGUAGES, 2020). Sendo assim, a busca pela efemeridade e transcendência que existe no desejo de ingestão do sabor doce do açúcar pode ser contraposta com a vontade de saborear o amargo, qualidade áspera e, frequentemente, tida como indesejável. Ao mesmo tempo em que se aumenta o consumo de doces e alimentos com esse sabor marcante no paladar

do brasileiro, o rechaço ao sabor amargo pode indicar uma dificuldade em ingerir algo que seja desagradável.

Pode ser observado, ainda, que o gosto amargo revela uma relação funcionalista com a alimentação. Bela Gil e Diego falam do gosto amargo do chocolate ligado a um discurso funcionalista: come-se chocolate porque faz bem. Consumir um bom chocolate – ou o verdadeiro chocolate – demonstra um desejo de ter uma alimentação saudável no sentido de usufruir as propriedades nutricionais do alimento. Comer algo em busca de um resultado é uma característica da alimentação funcionalista na qual está baseada a alimentação contemporânea, perspectiva que cresce conjuntamente à ideologia do nutricionismo.

3.3.6.3 As propriedades do cacau

A ideologia do nutricionismo consiste em explicar sobre os conceitos científicos relacionados à alimentação. Segundo Pollan (2008), o termo surge em resposta à difusão do discurso funcionalista da alimentação para esclarecer o que são calorias, nutrientes, entre outros aspectos nutricionais divulgados pela ciência para explicar a comida e incentivar ou rechaçar o consumo de determinados alimentos. No episódio analisado, a ideologia do nutricionismo se faz claramente notável ao visitar o “posto de cacau”, o processo de fermentação das sementes. Diego afirma que as cores das sementes demonstram a presença da antocianina, um antioxidante.

Bela ri ao descobrir que ali está o antioxidante do cacau. Esse riso pode ser interpretado como uma referência à fama que o chocolate e, portanto, a fama que o cacau ganhou como alimento nutritivo quando os cientistas descobriram a presença de antioxidantes no cacau. Até então, o chocolate era tido apenas como uma guloseima; após a identificação dessa propriedade, a apologia ao consumo desse alimento se fez recorrente. O chocolate, depois de difundido como “vilão” e sendo seu consumo desrecomendado, torna-se um “superalimento”, que possui propriedades benéficas para a saúde, no caso, a

antocianina. O discurso ligado ao consumo de chocolate é, assim, um discurso espectacularizado (AOKI, 2014); pois ora se torna vilão (faz mal à saúde), ora, o herói da alimentação.

Como já descrito, na cena, aparece um recurso explicando o que é o polifenol do cacau, apropriando-se do discurso científico para explicitar porque aquele alimento faz bem para a saúde: “Os polifenóis do cacau têm propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e anti aterogênica”. Essa não é a primeira vez que Bela se refere ao alimento devido à sua funcionalidade. Quando encontra Diego, na primeira parte da visita, ela afirma que comer um chocolate 100% é ótimo para fazer exercícios e para a concentração. Porém, no processo de fermentação, é a primeira vez que utiliza o discurso científico para explicar os benefícios do cacau, o nutricionismo.

Confirma-se que o discurso da alimentação saudável difundido por Bela no episódio está atrelado ao consumo dos alimentos em prol dos maiores benefícios do alimento. Comer algo porque faz bem mostra vestígios da racionalização do prazer em que se encontra a sociedade contemporânea. Para averiguar como isso é evidenciado na alimentação difundida por Bela, no decorrer deste trabalho, analisa-se quando Bela aborda a relação do prazer com a comida e a citação do termo dieta em seu programa, pois a racionalização do prazer na sociedade moderna comumente se dá por meio de dietas que buscam o prolongamento da vida e da juventude e o bem-estar.

3.4 PREPARO E DEGUSTAÇÃO DAS RECEITAS

Figura 11 – Bela e a convidada Daniela Mercury degustam as receitas²³



Após a visita à produção, a próxima sequência apresenta a preparação do prato e a sua degustação. Essas partes não são analisadas detalhadamente como feito na visita, porém, certos aspectos são ressaltados. O delinear do episódio funda-se no preparo das receitas, com blocos intercalados pela entrevista com a convidada Daniela Mercury. Quando Bela acaba de fazer uma receita, inicia-se um bloco de entrevista com a cantora. Assim o programa segue até o momento em que elas degustam os pratos, cena que acontece ao ar livre, com as duas sentadas ao redor de uma mesa.

Bela inicia a apresentação do preparo das receitas dizendo que nem sempre o cacau aparece apenas na sobremesa: “O cardápio de hoje demonstra que o cacau vai muito além do chocolate” (GIL, 2015, 12’40”). Ela promete utilizar, em suas receitas, as sementes de cacau na salada e no prato principal,

23 Extraída de: *Bela Cozinha Verão*, Episódio Cacau, jan. 2016. Disponível em: <https://globosatplay.globo.com/assistir/gnt/bela-cozinha/v/4720972>. Acesso em: 5 out. 2020.

salada de repolho com yacon e macarrão de abobrinha ao molho pesto. A última iguaria a ser preparada é o suco de acerola, ao qual Bela adiciona mel de cacau.

3.4.1 Multiculturalismo: receita híbrida

Assim como o açúcar e o chocolate têm uma influência europeia nos hábitos alimentares, as receitas feitas por Bela também demonstram esse multiculturalismo em relação ao prato principal e os ingredientes utilizados no preparo. Segundo Gomes (2011), o multiculturalismo expressa os fluxos migratórios e o processo de globalização, característica inerente às transformações socioculturais que se intensifica nas sociedades contemporâneas. Tal processo é assinalado pelas trocas e influências entre diferentes culturas que não pertencem ao mesmo território geográfico.

Falar de alimentação é tratar de multiculturalismo, pois muito do que se come e do que se planta não é originário do mesmo território no qual foi produzido. Por exemplo, o próprio cacau foi levado da região amazônica, em 1746, para ser cultivado na Bahia. Portanto, ele se tornou tradicional pela frequência e importância que adquiriu com o decorrer do tempo na região.

Com a globalização, o consumo e a produção de alimentos advindos de diferentes partes do mundo se tornam cada vez mais comuns. O intercâmbio cultural alimentar também se reflete nas receitas preparadas por Bela Gil. Nesse episódio, a culinária prepara uma salada de batata yacon com repolho e, como prato principal, ensina o preparo do macarrão de abobrinha acompanhado de molho pesto. A receita principal é uma adaptação do tradicional macarrão italiano. Já a salada tem como matéria-prima principal a yacon, que, no Brasil, ganhou fama por ser “a batata dos diabéticos”.

Esse tubérculo é originário dos Andes, sendo seu consumo praticado há muito tempo, principalmente entre os incas. Mesmo sendo tradicionalmente andina, atualmente, seu cultivo também se dá no território brasileiro, confirmando o multiculturalismo alimentar em relação à produção de plantas que não são originárias do local, mas podem ser produzidas em diferentes lugares.

A batata yacon exprime o multiculturalismo presente na receita de Bela Gil, já que é um ingrediente não tão consumido no Brasil, mas tem sido incorporado como uma alternativa alimentar. O multiculturalismo, aqui, refere-se a perceber a diversidade biocultural existente, incentivando a adesão a alimentos que, muitas vezes, eram percebidos como restritos a determinados povos.

Nesse episódio, Bela demonstra, por meio da batata yacon, as possibilidades de incorporação de alimentos diversos no cotidiano do telespectador. Ou seja, o alimento comprova a intencionalidade do programa de difundir receitas com ingredientes não tão convencionais assim. Além disso, pode ser interpretado como uma intenção da atração em resgatar o consumo de alimentos que se perderam no decorrer do processo de globalização. Assim, a batata yacon pode ser considerada como uma Panc, sendo uma espécie de batata ancestral consumida há gerações.

O termo Panc é uma abreviação para planta alimentícia não convencional, sendo compreendida como uma “[...] espécie silvestre em desuso ou desconhecida” (KINUPP, 2007, p. 10). Além disso, as Pancs, segundo o biólogo Valdely Kinupp (2007), são espécies nativas que estão sendo menos consumidas em decorrência do crescimento da produção em larga escala de alimentos, do aumento do acesso de compra à comida em mercados, da poluição ambiental e da perda de conhecimentos tradicionais agrícolas que têm como sua base principal a transmissão oral de saberes.

Muitas dessas espécies de alimentos são julgadas como inferiores, pois eram comumente consumidas entre populações rurais e pessoas de baixa renda. Sendo assim, o seu desuso está relacionado ao “[...] imperialismo gastronômico - alimentar” (KINUPP, 2007, p. 9), processo que se dá devido à colonização e à globalização que ainda persiste, inclusive, no Brasil.

Ao utilizar a batata yacon nas receitas, ressalta-se a intencionalidade do programa de visibilizar a biodiversidade existente em relação ao comer. Reitera o propósito de incentivar o consumo de alimentos ancestrais, visando, assim, à reincorporação de ingredientes que se desconheciam ou que haviam caído em desuso devido ao processo de “imperialismo gastronômico – alimentar”.

Como a própria apresentadora diz, ela utiliza uma planta que não é tão conhecida, mas é um tubérculo que vem ganhando visibilidade midiática devido às suas propriedades nutricionais – a redução de açúcar no sangue. A yacon é apelidada como a “batata dos diabéticos”, pois, diferente de outros tubérculos, ela auxilia a diminuir a taxa de açúcar no sangue – enquanto as outras raízes (como a batata inglesa, o inhame e a mandioca) contribuem para o aumento de açúcar no sangue. Logo, é uma grande aliada para quem deseja evitar o consumo de açúcar em geral, como explica a apresentadora.

Além de incentivar o telespectador a conhecer e a incorporar novos ingredientes em suas refeições, ao destacar a batata yacon, o programa também tensiona o consumo excessivo de açúcar. A escolha do ingrediente dialoga com o prato principal elaborado por Bela – o macarrão de abobrinha – pois, ambas receitas incentivam substituições alimentares devido a hábitos da alimentação moderna: o consumo excessivo de trigo e açúcar presente, principalmente, nos alimentos industrializados.

3.4.2 Um contraponto à monocultura alimentar

O prato principal do episódio – macarrão de abobrinha ao molho pesto – sugere a substituição da tradicional massa de farinha de trigo pelo legume conhecido e consumido mundialmente: a abobrinha italiana. Segundo a apresentadora, é uma maneira de evitar o alto consumo de farinha de trigo proveniente da alimentação contemporânea e, além disso, é um aliado para quem deseja ter uma alimentação com baixa caloria, propriedade inerente à abobrinha. Bela afirma que se trata de uma receita com ingredientes leves e refrescantes que, para ela, possuem “[...] a cara do verão”.

Por meio do preparo e dos ingredientes utilizados nas receitas, Bela Gil faz um contraponto à alimentação moderna contemporânea, rechaçando o consumo excessivo de trigo e açúcar. Ela não fala o que não se deve consumir, mas, com base em seu discurso, é perceptível que as receitas do episódio estão relacionadas ao ensino de hábitos alimentares que auxiliam a substituir o

consumo excessivo de açúcar de cana processado e da farinha de trigo. Segundo Bela, a alimentação moderna é muito inflamatória. A apresentadora, então, ensina o uso de alguns alimentos em suas receitas que ajudam a equilibrar o PH natural do corpo.

Bela também fala sobre os ingredientes ressaltando suas propriedades nutricionais, ou seja, difunde os alimentos conforme sua funcionalidade: a abobrinha possui baixa caloria para quem deseja perder peso ou quem está tentando fugir do consumo da farinha de trigo, como ela exemplifica. É perceptível que ela se apropria do discurso do nutricionismo para difundir a funcionalidade dos alimentos, falando das propriedades nutricionais de cada alimento ao preparar as receitas.

É interessante ressaltar que, ao listar as propriedades nutricionais do alimento, ela associa sua funcionalidade a outros alimentos que possuem certa similaridade com o que está sendo feito. Bela cita possíveis substituições que podem ser realizadas para quem deseja possuir determinado resultado, como é o caso de utilizar outros tipos de açúcares para quem almeja adoçar a receita. Porém, além das substituições dos ingredientes, Bela propõe uma relação de familiaridade com outros ingredientes que possuem funcionalidade semelhante ao ingrediente utilizado. Por exemplo, quando ela relaciona outros alimentos que são da “mesma família” do repolho, vegetal utilizado no preparo da salada da batata yacon. Por fim, Bela também relaciona a escolha dos ingredientes conforme a estação do ano, como é o caso da abobrinha, pois é leve e refrescante.

Bela indica uma lógica de relação e analogias com a escolha e o preparo dos ingredientes que perpassa desde as propriedades nutricionais dos alimentos e funcionalidades semelhante no preparo, até a relação sensorial oferecida pelo ingrediente de acordo com a estação do ano. Essa prática é uma das bases da culinária natural.

Esse tipo de culinária, muitas vezes, é relacionada ao discurso da alimentação saudável. Essa perspectiva alimentar tem como fundamento que a alimentação não se dá apenas no comer, mas também no modo de preparado e produção (GUEDES; ANDRADE, 2016). Tendo Bela proposto, por meio das

suas receitas, uma lógica de cosmovisão do alimento, pode ser considerado que a apresentadora se apropria dos fundamentos da culinária natural para construir a temática sobre alimentação saudável em seu programa.

A própria ideia de substituições alimentares também exprime a intenção de reafirmar, em suas receitas, que uma alimentação saudável de verdade exige uma prática de vida de adequação e reeducação alimentar, principalmente em meio ao cenário industrial contemporâneo. Assim, as possíveis trocas alimentares são apresentadas como ideias para o telespectador encontrar a sua própria alimentação saudável, descobrir aquilo que gosta de comer, assim, como cozinhar os alimentos do modo que se adequa melhor ao seu cotidiano e ao seu paladar. Bela dá sugestões e ideias alimentares para quem a assiste.

A lógica de analogias e substituições alimentares perpassa o critério de que um alimento saudável de verdade também se relaciona às estações do ano. A abobrinha, por ser leve e refrescante, sendo “a cara do verão”, demonstra o que Colbin (1986) aponta sobre a sazonalidade do alimento. Segundo a autora, a alimentação deve estar de acordo com as estações do ano, pois, além de os itens serem mais baratos e saborosos, quando deixamos de comer conforme a sazonalidade, desconectamo-nos da sincronia da natureza e podemos nos sentir mal sem motivo aparente.

Sonia Hirsch (2014) completa que a alimentação é um caminho conjunto de autoconhecimento e de compreensão do contexto social. Alimentar-se segundo a sazonalidade do alimento se faz importante, assim como entender as qualidades (seco ou úmido) do ingrediente também resulta desse processo. Por exemplo, no episódio estudado, Bela aborda o verão, ressaltando que as propriedades inerentes à abobrinha de ser leve e refrescante são benefícios para uma temperatura quente e de verão seco, pois, no alimento, encontra-se umidade e frescor.

Sendo assim, Bela propõe no programa substituições alimentares que possibilitam ao telespectador adequar melhor a sua rotina e o seu gosto pessoal. A apresentadora vincula a alimentação a condições climáticas para além de possíveis substituições de alimentos que possuem “baixa caloria” ou que rechaçam o consumo de açúcar e farinha de trigo.

3.4.3 Dieta

O termo “dieta” não é enfatizado no discurso de Bela Gil no programa, porém, é muito presente nas entrevistas concedidas por sua convidada, Daniela Mercury. A cantora baiana descreve que, desde nova, tem uma preocupação alimentar, ou melhor, precisava estar sempre fazendo dieta, pois, como dançava balé, era necessário que estivesse sempre no padrão adequado de bailarina: magra. Em entrevista, parece que Daniela não prioriza tempo, especialmente para o preparo ou o consumo dos alimentos, mas, como tem uma rotina corrida, a alimentação se dá nos intervalos, no decorrer do dia.

Às vezes, seu discurso se contradiz. Ao mesmo tempo que chega a dizer que “come de tudo”, a sua fala é permeada por atos relacionados ao controle e à culpa alimentar, como ao contar que já comeu uma barra inteira de chocolate. Ela ri ao fazer essa “confissão”. Podem ser observadas a racionalização do prazer e a dimensão moral que o cuidado com a saúde têm adquirido na sociedade contemporânea.

Ao degustar o prato, Daniela se refere a Bela como uma “guia alimentar”, ou seja, como alguém que determina o que se pode ou não comer. A culinária é reconhecida por Daniela como uma especialista em alimentação saudável, capaz de determinar o que é bom e o que é ruim para a saúde. A perspectiva dual da alimentação que a cantora reproduz em seu discurso confirma a perspectiva cultural que separa o mundo entre bem e mal, entre certo e errado, característica intrínseca à cultura moderna racional ocidental.

3.4.4 Tradição, história e afeto

Daniela Mercury é baiana e conta que o cacau sempre esteve atrelado à sua história. Quando criança, frequentava fazendas de cacau, onde quebrava o fruto e comia suas sementes. No episódio, quando Daniela conta de sua relação

direta com o alimento, pode ser percebida a dimensão afetiva que entrelaça o seu discurso. Daniela relembra fatos relacionados à sua família e à sua infância – ela mesmo afirma que tudo na comida está relacionado ao afeto.

Ao degustar as receitas preparadas por Bela, Daniela diz que não conhecia o “nibs de cacau”, porém, quando Bela explica o que é o nibs, a cantora relembra a sua infância e reconhece que já o comia, ou melhor, as sementes do fruto. Além disso, Daniela Mercury também relaciona o gosto das sementes de cacau ao do chocolate. Segundo ela, ambos têm um amargo “ao fundo”, ou seja, o gosto amargo demora um tempo para ser percebido quando degustado.

A tradição, nessa parte do episódio (preparo, entrevista e degustação do prato), pode ser observada como elemento que conecta Daniela a um passado, à sua história. Além disso, mostra sua experiência direta com o alimento e não apenas com o chocolate. Inclusive, pode ser observado que o consumo do cacau para além do chocolate já era praticado, porém de outra maneira e não necessariamente incorporado às receitas.

Mediadores: Durante o preparo das receitas, Bela primeiro explica o que é o cacau, sua origem, propriedades nutricionais e recomendações de saúde – para que serve, quais seus aspectos nutritivos e possíveis substituições alimentares que ele propicia. As características nutricionais e finalidades do alimento são apresentadas durante todo o programa. Porém, é importante notar que, primeiro, ela situa o telespectador e, em silêncio, prepara a receita.

Bela ensina como cortar e preparar os alimentos, sendo que os ingredientes, na maioria das vezes, são expostos por inteiro. O preparo não simplesmente educa o telespectador sobre como fazer, como também aponta um ritmo no qual o programa se baseia: o preparo é lento, possui diferentes etapas.

Bela não menciona de medidas exatas como tempo de preparo e quantidade baseada em gramas, mas instrui como encontrar o ponto ideal de cocção ou o sabor desejado na receita. Durante todo o ensino da receita, a culinária se baseia na sua experiência, como ela gosta de determinados

alimentos e o ponto de cocção de cada um. A apresentadora também utiliza recursos que demonstram uma dimensão afetiva com a comida. Frequentemente, ela fala sobre o cheiro e os aspectos visuais dos alimentos.

Outro aspecto importante, é que, no decorrer do programa, Bela descreve sobre seus próprios hábitos, como o reaproveitamento de ingredientes que “estão quase se perdendo” ou mesmo quando ela não utiliza toda a abobrinha em sua receita e justifica o porquê de não a aproveitar naquele momento, sugerindo outras finalidades para o alimento, como o caldo de legumes, por exemplo.

Ao cozinhar, Bela se direciona para a câmera, aplicando o tradicional recurso dos programas culinários audiovisuais e volta seu discurso para quem possui restrição alimentar ou, simplesmente, para quem deseja ter uma alimentação mais saudável. Apesar de difundir práticas alimentares por meio da linguagem do nutricionismo, Bela Gil não se apropria do tom da autoridade comum em discursos científicos, mas sugere práticas alimentares, como pode ser observado no seu jargão “você pode substituir por”.

Recursos técnicos: O cenário da cozinha itinerante se baseia em um trailer estacionado na praia de Stella Maris, em Salvador, Bahia. O cenário tem partes abertas, das quais é possível ver o mar. Ademais, Bela se encontra com Daniela em um espaço ao ar livre. Outra característica importante é que, quando a apresentadora cita um ingrediente que ela considera “diferente”, aparece um recurso escrito sobre onde comprar determinados alimentos, como feiras e hortifrutis. Essa estratégia também é empregada para explicar propriedades nutricionais do alimento e possíveis trocas alimentares. Desse modo, é perceptível que o programa não apenas ensina o preparo, mas substituições alimentares e locais de compra.

3.5 SÍNTESE DO EPISÓDIO “CACAU”

No episódio, é constatado que o fruto tem uma relação histórica e cultural com a Bahia, porém, o foco principal se dá no cacau como elemento tensionador entre o debate sobre alimentos industrializados e artesanais. O termo “tradicional” pode ser percebido por dois aspectos: ao mesmo tempo em que remete a uma temporalidade que se opõe à temporalidade moderna, no sentido de ser uma aceleração do tempo; está ligado a uma temporalidade que remete ao tempo da produção do alimento, dialogando com variáveis externas, e, assim, respeita um tempo natural do processo de produção do fruto.

Além disso, a expressão também remete a uma verdade a ser estabelecida diante das mudanças do presente. Portanto, o cacau, como um ingrediente tradicional da culinária baiana, pode ser interpretado como uma verdade construída conforme um caráter moral e emocional proposto por Bela Gil diante das intermitências da sociedade contemporânea.

A palavra “tradicional” comumente utilizada para remeter a um passado arcaico e estável, no episódio, é reconfigurado como um termo que aponta para um diálogo entre o tempo do processo e ao tempo da produção do fruto. Desse modo, assinala uma tendência a ser seguida futuramente, pois, os chocolates cujos processos de produção priorizam a qualidade do produto segundo sustentabilidade do plantio se tornam uma tendência mundial na alimentação (SANTOS; SANTOS; SANTOS, 2016).

Por fim, a tradição, nesse capítulo de *Bela Cozinha Verão*, também aponta uma interação direta com o fruto e não apenas com o produto final. Isso é perceptível na temática do programa – já que o objetivo de Bela Gil nessa temporada é mostrar a origem, o fruto – e no discurso de Daniela Mercury, que conta sua história e sua relação com o cacau. Diferente do discurso que ela assume ao comentar sobre o chocolate, ao discorrer do cacau, a cantora relembra sua história, seu passado e sua família e estabelece uma relação afetiva ao recordar tais fatos. Porém, ao tratar do chocolate, sua fala se baseia

em questões relacionadas a dietas e à racionalização do prazer em relação à comida.

Os termos “chocolate de verdade” e “bom chocolate” são utilizados como aspectos qualitativos. As expressões demonstram o sentido satisfatório do alimento, tanto no quesito de conter as propriedades nutricionais do alimento, como no tocante à satisfação do desejo, um saciamento que não é necessariamente imediatista.

Ao mostrar o processo de produção, Bela ambiciona mostrar o porquê aquele alimento se torna uma verdade a ser seguida. Durante o preparo e a degustação da receita, Bela continua explicando a razão de determinado alimento fazer bem. Ou seja, apesar de se apropriar do discurso científico – o qual explica as funcionalidades e as propriedades nutricionais do alimento –, a apresentadora relaciona o alimento a uma cosmovisão. Tanto ao demonstrar sua origem e o modo de produção, como no ensino de possíveis substituições e no preparo dos alimentos.

Bela propõe uma relação de intimidade com o alimento, pois, durante o preparo das receitas, ela conta ao telespectador como gosta de comer e como faz para chegar ao aspecto gustativo desejado. A apresentadora não cita tempo de preparo, nem quantidades determinadas dos ingredientes. Portanto, no programa, a receita não é apenas uma soma de ingredientes e técnicas de preparo. Bela propõe uma educação alimentar ao ensinar como a adaptar receitas e como cozinhar de modo que o telespectador saiba como conseguir determinado aspecto na comida se assim ele preferir.

Portanto, ao invés de dietas alimentares pautadas em calorias ou produtos *lights* ou *diets*, como acontece nos produtos industrializados rotulados como saudáveis, Bela reconfigura a dieta moderna. A racionalização do prazer em busca de uma saúde perfeita é redesenhada. Ou seja, a busca pela ingestão dos alimentos em prol do seu aspecto nutricional é difundida pelo discurso de Bela, mas demonstra que ser saudável é estabelecer uma lógica de unidade com o universo biocultural do alimento (POULAIN, 2004).

Bela estimula os sentidos com alimento, pois toca, prova, cheira. Desse modo, ao ensinar a receita e estabelecer uma dimensão afetiva com a comida, ela propõe uma relação de intimidade com o produto e não uma alimentação pautada em regras e dicotomias sobre o que é ser saudável.

3.6 “DENDÊ” – DESCRIÇÃO E ANÁLISE DA VISITA

Duração total do programa: 46’53”.

Local de visita: Vila de Serra Grande (BA).

Mediadores: Bela Gil (apresentadora e culinária), Toinha (produtora de azeite de dendê), Gilberto Gil (convidado).

Bela inicia o episódio dizendo que o ingrediente temático é um fruto que lembra a sua infância: o dendê. A artista prepara pratos típicos da culinária baiana para receber seu pai como convidado, o cantor e compositor Gilberto Gil. A cena seguinte de apresentação mostra Gilberto e Bela conversando sobre o ingrediente. O cantor fala da sua experiência com o dendê, que ele aprendeu a gostar com o *xinxim*, porque, nele, o dendê não se destacava tanto. Já Bela afirma que, desde criança, sempre foi apaixonada por dendê e acarajé. Para ela, o ingrediente lembra muito sua infância. Além disso, o cantor comenta que, “[...] nesta comida chamada baiana, o óleo é o dendê” (GILBERTO GIL, 2015, 2’20”).

Em seguida, inicia-se a visita à produtora Toinha, na Vila de Serra Grande (Costa do Dendê, Bahia).

3.6.1 Visita à produção de dendê na Vila de Serra Grande

Figura 12 – Toinha colhendo o cacho do dendê²⁴



A primeira cena mostra Toinha em meio a diferentes árvores. Ela carrega consigo uma escada, um facão e uma panela grande de metal, que parece um balde de alumínio com alça. Em seguida, ela colhe os cocos de dendê. Primeiro, puxa o cacho de dendê com uma técnica que a permite, mesmo estando debaixo da palmeira, conseguir puxar o cacho. Quando caem no chão, ela colhe os cocos de dendê.

Em seguida, a cena mostra a produtora subindo em uma árvore com a escada e, do alto, cortar o cacho, que cai ao solo. Por fim, a imagem apresenta Toinha carregando o dendê, os cocos na bacia e um cacho em sua cabeça. Em *off*, Bela explica que, há 15 anos, essa é a rotina de Toinha: “Ela colhe o próprio dendê e prepara o azeite em sua casa. À noite, ela sai para vender o acarajé” (GIL, 2015, 4’35”). Pode ser observado que não é apenas a produção do azeite, mas a colheita do fruto também é um processo artesanal.

²⁴ Extraída de: *Bela Cozinha Verão*, Episódio Dendê, jan. 2016. Disponível em: <https://globosatplay.globo.com/assistir/gnt/bela-cozinha/v/4720972>. Acesso em: 8 out. 2020.

Figura 13 – Toinha retirando os cocos de dendê²⁵



No quintal da casa de Toinha, ela retira manualmente os cocos de dendê do cacho, que possui espinhos. a produtora descreve que, nessa etapa, é preciso ter muito cuidado, porque “[...] se furar aqui, você vai para o hospital. Isso daqui inflama que você não aguenta” (TOINHA, 2015, 4’48”).

²⁵ Extraída de: *Bela Cozinha Verão*, Episódio Dendê, jan. 2016. Disponível em: <https://globosatplay.globo.com/assistir/gnt/bela-cozinha/v/4720972>. Acesso em: 8 out. 2020.

Figura 14 – Bela Gil encontra com Toinha²⁶



Em seguida, enquanto Toinha cozinha os cocos, Bela chega ao local. Parece que elas não são íntimas, pois Bela entra na casa perguntando “Toinha?” e a produtora responde “Bela? Se você é a Bela, então, eu sou a Toinha” (TOINHA, 2015, 4’58”). A apresentadora quase não se pronuncia na visita à produção. Na verdade, ela fala quando chega e tenta tocar nos cocos de dendê, mas Toinha não deixa e a adverte que está “quente como fogo”. Depois, Bela observa em silêncio.

²⁶ Extraída de: *Bela Cozinha Verão*, Episódio Dendê, jan. 2016. Disponível em: <https://globosatplay.globo.com/assistir/gnt/bela-cozinha/v/4720972>. Acesso em: 8 out. 2020.

Figura 15 – Azeite de dendê²⁷



Toinha não explica muito verbalmente, ela mostra algumas etapas ao cozinhar. O processo consiste em cozinhar os cocos, depois macerar com um pilão, ferver, retirar o óleo que sobe com a fervura, depois ferver o líquido novamente. Segundo a produtora, embaixo do óleo, fica água e, portanto, ela o retira. Primeiro, pega com uma panela e, depois, termina de coletar com uma colher. Essa é a etapa que mais gosta. Para ela, é a mais bonita, comentando que o líquido parece sangue. “A parte de tirar o dendê do fogo, tem que ter a maior concentração, se não, faz tudo errado. E tem que fazer tudo certo. Ou é, ou não é.” (TOINHA, 2015, 6’06”).

A produtora completa: “Eu sei que dá trabalho, mas é uma coisa que vale a pena. É uma coisa natural, é do babado forte da Bahia”. Depois de retirar todo o azeite do tonel e colocar em outra panela, ela leva o líquido separado para o fogo novamente. É um forno a lenha, formado de tijolos e madeira. Ela utiliza a palha do próprio dendezeiro para aumentar o fogo. Enquanto cozinha, Toinha fala que o azeite “[...] fica o verdadeiro axé, forte” (TOINHA, 2015, 7’27”).

27 Extraída de: *Bela Cozinha Verão*, Episódio Dendê, jan. 2016. Disponível em: <https://globosatplay.globo.com/assistir/gnt/bela-cozinha/v/4720972>. Acesso em: 8 out. 2020.

Durante todo o processo, Toinha fica muito quieta e atenta ao que faz. Ao final, ela presenteia Bela com uma garrafa do azeite que preparou.

3.6.2 Análise da visita a produção de dendê

Nessa parte do episódio, é perceptível como a tradição da culinária baiana se entrelaça ao processo de produção do azeite. Não é citado se Toinha pertence ao Candomblé, mas, em sua fala, é possível perceber como esta religião está imbricada na cultura baiana. Seu discurso, o hábito de vender acarajé na rua e, inclusive, o seu ofício como cozinheira podem ser pensados com base na tradição cultural e histórica da Bahia, que se cruza à perspectiva cultural e histórica do Candomblé. Para análise desse trecho do capítulo, é traçado um paralelo com o Candomblé, a sua episteme e a reconfiguração da tradicional culinária baiana na produção de azeite feita por Toinha.

O capítulo desta dissertação aborda como a culinária de terreiro e a culinária tradicional baiana sofrem influências e mudanças devido ao processo de intensificação da globalização e da industrialização. Denominar o azeite de dendê e suas feitura como pertencentes à culinária tradicional baiana não é apenas criar uma ideia fantasiosa de um passado que não existe mais, mas visibilizar práticas e sistemas alimentares que fortalecem a identidade cultural e os direitos culturais de um povo. Significa, segundo Lody (2018), reconhecer a necessidade de preservação do conhecimento que permeia as receitas culinárias.

A comida de terreiro e a culinária tradicional baiana estão se adaptando aos produtos industrializados e às misturas pré-prontas (SOUZA JUNIOR, 2011). Ao invés de preparar as receitas, compra-se alimentos processados e ultraprocessados devido à promessa industrial de economia de tempo e à praticidade que proporcionam.

Como o azeite é utilizado nas comidas de terreiro e, ele em si, demarcando técnicas e imaginário da culinária baiana, o preparo artesanal do azeite se destaca em meio à incorporação de alimentos industrializados no

cotidiano. Souza Junior (2011) afirma que, ao se perder uma receita, desaparece todo um conhecimento relacionado. Logo, ao colher o dendê e preparar o azeite artesanalmente, Toinha se torna uma guardiã da tradição e uma difusora de saberes.

Os terreiros foram um dos principais mantenedores da cultura africana no Brasil. Ressaltando o papel das mulheres e das cozinheiras como elemento essencial da reprodução desses saberes, principalmente por meio da culinária. No terreiro, a cozinha é uma verdadeira biblioteca, pois se aprende não apenas sobre o preparo do alimento, mas ensina-se sobre a vida, ou seja, o modo de compreender o mundo, a episteme afro-brasileira do Candomblé. Como o alimento é o principal meio de comunicação entre o ser humano e os orixás, a comida é feita da melhor forma para se agradá-los. Cozinhar se baseia em um processo de atenção e zelo com a comida.

A receita, como um ritual de práticas e técnicas culinárias, serve como um guia sobre como seguir determinado procedimento. O rito é uma maneira de dar atenção à ação e, portanto, criar uma relação de zelo e afeto com o que está sendo preparado. O ritual da receita culinária pode ser interpretado como um guia de saberes e práticas que envolvem questões que ultrapassam o âmbito da cozinha, como pôde ser observado na visita à produção da Toinha.

Nessa parte do episódio, a receita como rito pode ser interpretada de duas maneiras: modo de compreender e interpretar o mundo; mas, também, de dar atenção a questões relacionadas à saúde, tanto individual quanto social. Por exemplo, os cocos do dendê são utilizados no preparo do azeite, e a palha residual do fruto serve para acender o fogo que irá cozinhar os cocos. Há o reaproveitamento total do alimento no preparo culinário. Assim como no Candomblé, tudo do alimento se aproveita (LODY, 2018).

Em sua fala, Toinha demonstra, várias vezes, que é necessário se atentar ao processo de produção. Por exemplo, ao retirar os cocos do cacho, ela afirma que, caso se machuque nessa fase, inflama de tal modo que é necessário ir para o hospital. Cozinhar como um ato de atenção e zelo pode ser interpretado, também, como um modo de assegurar a própria saúde de quem está

cozinhando. Se atentar às técnicas e aos ritos do preparo para garantir o sabor da comida e para evitar acidentes.

A comida, como meio de comunicação entre o ser humano e o orixá, pode ser interpretada como principal mantenedora da saúde. É por meio do alimento que se adquire força vital, todo o axé. Assim, quando Toinha afirma que seu azeite “[...] é uma coisa natural, é do babado forte da Bahia”, ela reforça a origem de produção – onde foi feito – e, portanto, o imaginário cultural ao qual o azeite está imbricado. Não obstante, caracterizá-lo como natural e forte pode ser observado como um aspecto qualitativo do produto.

Souza Junior (2011) explica que a comida de terreiro foi depreciada, primeiramente, como alimento para pobre e, depois, rechaçada como não saudável para o consumo diário. Porém, no Candomblé, a recomendação sobre as comidas de santo é o consumo diário e não somente em oferendas ou datas festivas. Desse modo, quando Toinha diz que seu azeite é do babado forte da Bahia e é onde está “o verdadeiro axé”, o termo axé pode ser analisado como indicação de qualidade de sabor e como um alimento saudável, que faz bem para quem o ingere. Axé significa força sagrada, portanto, por ser um alimento forte, natural, é repleto de energia vital.

Segundo Carlos Dória (2009), a receita funciona como um replicador cultural, demonstra como seguir determinado procedimento que envolve valores, hábitos, costumes, história e outros aspectos que ultrapassam as transformações técnicas dos ingredientes. Assim, a necessidade de dedicar atenção e zelo à comida também pode ser interpretada como um imperativo de se destinar tempo ao preparo do azeite, pois, como Toinha diz, é uma atividade trabalhosa, mas que ela gosta. É um trabalho que exige certa perfeição ao executar, pois, “[...] se não faz tudo errado, e tem que fazer tudo certo. Ou é, ou não é.”

Martha Tatini e Rebecca Tatini (2019) explicam que os orixás não são entes que vivem nos elementos naturais, mas eles são, em si, a própria natureza.

Os orixás são a representação de tudo que foi criado pela natureza. Não temos um orixá, mas estamos imersos neles. Respiramos Oxalá (ar) e bebemos Oxum (água doce) todos os dias. O ecossistema em que habitamos nos coloca todos os dias em contato com essas energias e, quando aprendemos a viver em coexistência com a natureza, entendemos que dela somos apenas uma pequena parte (TATINI; TATINI, 2019, n.p.).

Sacralizar a natureza e precisar de um estado de atenção no preparo artesanal do azeite pode ser interpretado como uma necessidade de atenção ao presente. Ao aqui e agora. O termo “moderno”, como uma aceleração do tempo e do espaço, tem como característica a ideia de futuro, de progresso, de que é necessário construir.

Porém, o dendê, interpretado como um ingrediente tradicional no episódio, pode ser analisado conforme o termo tradição no que concerne a uma relação de atenção com o presente e no cuidado com o presente. Ou seja, tradicional não é se apegar a um passado fantasioso, mas à tradição enquanto passado que se constrói. E se compreende o presente como parte integrante do meio, como modo de comunicação entre o indivíduo e o espaço que habita. A passagem do tempo relacionada à tradição não remete a um passado arcaico e estável, mas ao tempo das coisas. O tempo do preparo da comida, o tempo de separar o azeite grosso da água e da polpa que se acumula no fundo ao cozinhar o dendê. O tempo que se relaciona à atenção ao fazer, ao que está acontecendo no lugar.

No programa, o dendê como um ingrediente tradicional da culinária baiana é reiterado na história da Bahia e no imaginário cultural ao qual está imbricado. Além disso, é perceptível que o alimento comunica como modo de interagir com o meio. O alimento exige atenção ao preparo para garantir a qualidade e também indica que é um trabalho que envolve riscos e não somente o prazer no preparo da comida. O termo tradição tensiona a perspectiva com a qual a ciência abordou a comida de terreiro, como algo que não faz bem à saúde. Toinha garante que seu azeite é forte, assim, na episteme afro-brasileira, ele possui qualidade, pois tem energia.

Por fim, se nos terreiros a *labassê* era a principal guardiã dos saberes relacionados à comida e um dos principais agentes de transmissão da episteme

afro-brasileira; o papel de guardiã pode ser pensado, ainda, como uma reconfiguração do terreiro como principal espaço de manutenção desse saber. Comumente, a *labassê* é uma mulher que nasceu com o sexo feminino; assim, é interessante destacar que Toinha, como transgênero, também tensiona o papel da mulher como principal mantenedora e difusora dos saberes culinários. É perceptível que é uma culinária “trabalhosa”, pois é necessário dedicar tempo, força e atenção, como ela mesmo afirma. Algo que dá trabalho, mas vale a pena.

Portanto, relacionar a culinária como um trabalho somente pela dimensão afetiva – um trabalho de amor e zelo – representa, também, uma maneira de romantizar o trabalho culinário e romantizar a atividade que, historicamente, foi delegado às mulheres.

3.7 PREPARO E DEGUSTAÇÃO DAS RECEITAS – EPISÓDIO “DENDÊ”

Após a visita à produção de dendê, o programa segue com Bela e seu pai conversando na praia. Gilberto Gil diz que o resgate do uso do azeite de dendê se deu, também, por causa da presença do Sol na Bahia. Bela ri, e ambos concordam que o azeite de dendê é o azeite mais solar, pois ele se destaca, traz alegria para a comida assim como o Sol. Ambos oferecem vivacidade.

Gilberto Gil acrescenta que a aparência do dendê também influencia, pois as pessoas chegam no seu sabor a partir da aparência. O dendê chama atenção, tem um aspecto marcante, “ensolarado” e ganha adeptos pela beleza e o “seu encantamento”. Por fim, Bela afirma que o uso do dendê na comida é muito cultural, um aspecto marcante na culinária baiana.

Em seguida, inicia o programa na cozinha itinerante. A apresentadora fala o que será feito para “[...] receber seu baiano favorito” e, depois, prepara as receitas. Na metade do episódio, quando Bela ainda cozinha, Gilberto Gil entra no trailer, e eles seguem conversando. Pai e filha degustam os pratos preparados enquanto trocam experiências sobre as receitas e a relação pessoal com comida. Depois, eles se sentam em volta de uma mesa ao ar livre.

Bela prepara um prato típico baiano, o bobó. Comumente, na receita de bobó baiano, utiliza-se camarão, porém, ela substitui o crustáceo por palmito pupunha. Segundo a apresentadora, “[...] o bobó é um prato típico baiano, mas já é conhecido, consumido no Brasil inteiro” (GIL, 2015, 8’51’). Ela usa o palmito em sua preparação “[...] para mostrar que comida de verdade não precisa ter sempre uma carne, um peixe, uma proteína animal. Dá pra gente ter uma boa dieta, uma boa alimentação baseada em plantas e vegetais” (GIL, 2015, 9’12”). Além disso, segundo a apresentadora, o palmito pupunha é mais ecológico porque sua árvore é capaz de rebrotar, ao contrário de outras palmeiras, que morrem após a extração do palmito. Ela explica que esse tipo não oxida, ou melhor, não escurece, portanto, não é preciso colocá-lo em conserva. Pode ser consumido cru ou cozido.

Além do bobó, Bela ensina a preparar uma salada de quiabo com alho-poró e suco de mangaba, uma fruta típica do estado. Mesmo Bela não relacionando o quiabo com a culinária baiana diretamente, durante o programa ela fala muito do caruru, uma comida de terreiro feita à base de quiabo.

O objetivo do preparo da receita é ensinar a cozinhar o quiabo de modo que ele “não babe”, ou seja, não fique com suas sementes viscosas, pois, segundo Bela, muitas pessoas não gostam de comer quiabo devido “à baba” do ingrediente. Ela ensina a incorporar o legume à alimentação saudável do telespectador. Ao relacionar o quiabo frequentemente ao caruru em seu programa, é possível perceber que o quiabo também demarca a culinária tradicional baiana. Já a fruta mangaba, segundo Bela, é o suco predileto de seu pai e é uma fruta comumente consumida na Bahia.

Durante o preparo, Bela explica as propriedades nutricionais dos alimentos e como prepará-los. No episódio, ela fala pouco, apenas quando situa o que será feito e o porquê da escolha daquele ingrediente. Nesses momentos, sempre olha para a câmera e estabelece um diálogo com quem assiste.

Quando Gilberto Gil entra na cozinha, eles conversam sobre assuntos diversos. O cantor comenta como a cozinha lembra sua infância, assim como todos os ingredientes que Bela utiliza. Ele conta que sua avó era responsável pelo trabalho culinário em sua casa e recorda que toda sua educação aconteceu

na cozinha. Sua avó, professora aposentada, ajudava-o nos estudos quando necessário e, para isso, ele passava as manhãs estudando na cozinha enquanto sua avó preparava o almoço: “[...] a cozinha, na minha vida, foi junto com os livros” (GILBERTO GIL, 2015, 36’09”).

Bela explica que o dendê se estabeleceu na culinária baiana devido ao Candomblé e conta que muitas pessoas têm “medo” de utilizar o óleo no cotidiano. Bela e Gilberto supõem que esse receio pode decorrer do aspecto viscoso do óleo, relacionando-o a um óleo mais gorduroso, logo, que engorda mais. Porém, de acordo com a apresentadora, o azeite de dendê:

[...] é uma gordura saturada igual ao óleo coco. Se a gente guardar na geladeira vai ficar bem durinho como óleo de coco. Por isso ele é mais viscoso. Mas isso faz com que ele seja uma gordura muito boa, porque aguenta altas temperaturas sem se tornar tóxico, sem mudar as propriedades nutricionais” (GIL, 22’43”).

Bela ainda explica como o óleo é rico, pois, a partir da semente, pode ser feito o óleo de palma e, do seu fruto, o azeite de dendê. O óleo de palma é muito utilizado na indústria alimentícia porque ajuda a conservar a comida na prateleira. O óleo não rancifica e seu cheiro e sabor são neutros, por isso, é muito utilizado na indústria alimentícia e na produção de cosméticos. Diferentemente do óleo de dendê, que é marcante, tanto em sabor e cheiro, quanto no aspecto visual.

Depois, Bela retira alguns temperos da horta que existe dentro do trailer e dá algumas folhas para Gilberto Gil provar. Uma delas é a menta. Bela acha que seu pai vai adivinhar logo e quando ele relaciona à hortelã, ela explica que é por causa do mentol. Propriedade comum entre ambas as ervas. Ela diz que mascar menta é bom para saber se a pessoa está realmente com fome ou vontade de comer. Às vezes, a vontade de comer não é fome, é apenas um desejo de sentir “[...] um gostinho na boca”, como ela explica.

Ao retirar alguns temperos da horta, Bela e Gilberto comentam sobre os “temperos/remédios” que podem ser utilizados para dar sabor à comida, mas, também, se utilizados de forma correta, são medicinais e, por isso, podem ser

empregados para tratar enfermidades. Bela afirma que sempre possui uma horta em sua cozinha, onde cultiva temperos e plantas medicinais em conjunto.

3.7.1 Multiculturalismo: possíveis significados do comer

Como explicitado na seção anterior sobre o cacau, o multiculturalismo significa perceber o processo de trocas e transformações culturais devido à globalização. A cozinha de território – ou seja, denominar uma cozinha como tradicional regional – é, em si, resultante do processo de globalização.

Por meio da cozinha de território, se dá visibilidade a ingredientes e técnicas percebidas como tradicionais relacionadas à determinada perspectiva histórica e cultural de um lugar. Assim, quando Bela escolhe o dendê como ingrediente temático, ela vincula o Candomblé à história e aos hábitos culturais locais, os quais estão ligados à cozinha de território da tradicional culinária baiana. O multiculturalismo, nessa parte do episódio, é o vínculo do ingrediente junto ao imaginário consolidado do que é a culinária baiana, mas também se refere à culinária como espaço de trocas e influências de saberes.

No Candomblé, o azeite de dendê representa o sangue vermelho presente nas comidas de terreiro. Cada prato é baseado na preferência e nas características do orixá. Ao fazer uma oferenda, ou mesmo ao se alimentar cotidianamente, o devoto pode se alimentar de acordo com as predileções dos orixás dos quais é filho. Isso é uma maneira de o devoto se sentir bem, ter maior energia vital (VISSAL, 2018).

Sendo o azeite de dendê representante do sangue vermelho nas comidas de terreiro, as cores do próprio azeite – vermelho e laranja – evocam a força de elementos da natureza que possuem características semelhantes, como o fogo, aquele que aquece e transforma. Gilberto Gil faz referência ao azeite como sendo solar, assim como o Sol, o azeite de dendê se destaca na comida, devido ao seu aspecto visual marcante e ao seu sabor.

Sendo o dendê fortemente relacionado ao orixá *Exu*, o orixá das premissas, o orixá telúrico, das encruzilhadas, da contradição, comunicação e sexualidade. Ao ser relacionado ao Sol – elemento que aquece e ilumina tudo que está sobre a Terra –, na perspectiva da episteme afro-brasileira, o azeite tem como característica uma energia “terrena”. Energia que não dialoga com a busca de uma saúde perfeita, fundamentada no discurso da alimentação contemporânea racional ocidental. Saúde que, na ótica científica, racionaliza o prazer do comer visando ao prolongamento da vida.

Segundo Bela, talvez por seu aspecto forte e marcante, muitas pessoas têm medo de utilizá-lo em seu cotidiano. Como mencionado anteriormente, a apresentadora acredita que isso se dá porque as pessoas acham que ele “engorda”, pois aparenta ser mais gorduroso devido à sua viscosidade. Porém, como ela explica, essa característica o faz ser bom para a saúde, pois aguenta altas temperaturas e não se torna tóxico ao cozinhar. Portanto, nos dois trechos, pode ser observado como a perspectiva científica da alimentação saudável é tensionada em relação ao azeite de dendê e à perspectiva afro-brasileira do Candomblé.

Na episteme do Candomblé o azeite de dendê faz bem e, portanto, frequentemente presente em sua culinária – a força do ingrediente evoca uma energia de presença e vitalidade. Já do ponto de vista científico, é aconselhável consultar um especialista para saber a frequência e a quantidade recomendável desse tipo de alimento, se é saudável consumi-lo (SOUZA JUNIOR, 2011).

Bela completa que o dendê é tão rico, ou seja, tem diversas funcionalidades. Da semente se extrai o óleo de palma, e da polpa se faz o azeite de dendê. Sua fala dialoga com a explicação de Souza (2000):

É o óleo mais apropriado para fabricação de margarina pela sua consistência e por não rancificar, excelente como óleo de cozinha e frituras, sendo também utilizado na produção de manteiga vegetal (shortening), apropriada para fabricação de pães, bolos, tortas, biscoitos finos, cremes etc. O maior uso não comestível do óleo de dendê é como matéria prima na fabricação de sabões, sabonetes, sabão em pó, detergentes e amaciantes de roupas biodegradáveis, podendo ainda ser utilizado como combustível em motores diesel (SOUZA, 2000).

Portanto, na perspectiva científica, existe uma contradição ao afirmar que o consumo do azeite de dendê não faz bem à saúde. A ingestão do fruto ocorre, mesmo que de modo indireto, por meio dos alimentos industrializados e como base de cosméticos. Ao afirmar que o dendê é muito “rico”, Bela remete ao Candomblé – do dendê, tudo se aproveita, e, por essa razão, o dendezeiro é conhecido como “árvore do paraíso” (LODY, 2018).

O multiculturalismo nesse trecho do episódio demonstra que a cozinha de território, ao visibilizar ingredientes e modos de fazer, também revela saberes. Ao destacar o principal ingrediente da culinária baiana, também demonstra a divergência e similaridades sobre o que é ser saudável. A apresentadora se apropria do discurso científico para falar das propriedades nutricionais do azeite e, em contraposição, há, também, a análise do próprio ingrediente junto à história do que ele representa e à sua importância na episteme do Candomblé.

3.7.2 O que comer? Ensinaamentos sobre dieta e alimentação saudável no *Bela Cozinha Verão*

Durante o preparo das receitas e a visita de Gilberto Gil, é perceptível que Bela difunde alimentação saudável, ensinando a substituir a proteína animal por plantas e vegetais – por exemplo, ao colocar o palmito pupunha na receita do bobó baiano ao invés do camarão, ingrediente comumente utilizado no prato. A escolha do ingrediente se dá também porque ele é um palmito “ecológico”, já que rebrota ao ser plantado.

Ela ainda ensina a distinguir fome da vontade emocional de comer ao dar a dica de mastigar uma folha de menta para saber se a pessoa está realmente com fome ou apenas com vontade “[...] de ter um gostinho na boca” (GIL, 2015, 33’22”).

Assim, a alimentação saudável defendida por Bela é uma alimentação com tendência para o veganismo e vegetarianismo, estilos de alimentação que ganham destaque devido ao seu vínculo a movimentos ambientalistas e ativistas

sobre alimentação contemporânea. Portanto, a opção pelo palmito pupunha demonstra uma preocupação ambiental ao priorizar um alimento “ecológico”, mas que também defende a redução do consumo de carne. Ambos os temas não foram aprofundados nesta pesquisa, porém, importa perceber que o ativismo ambiental e alimentar ganham notoriedade ao buscarem o resgate cultural dos alimentos e das técnicas tradicionais em resposta à padronização e à artificialização dos gostos inerentes ao processo de globalização (COSTA, 2015).

A concepção de alimentação saudável nessa etapa do programa representa uma reeducação a respeito da quantidade do consumo de comida. Pois ensina a como resgatar a sabedoria de distinguir o que é vontade emocional e o que é vontade biológica de comer (MEAD, 2013). Nesse sentido, a instrução quanto à escolha alimentar também se dá com base na sabedoria em conhecer o próprio corpo e seus impulsos emocionais.

3.7.3 Dendê: símbolo da tradicional culinária baiana

Os pratos típicos materializam a tradição culinária. Ao utilizar o azeite de dendê e preparar o bobó (prato regional baiano), Bela difunde a culinária tradicional por dois vieses: demonstra que a tradição não está cristalizada no tempo, principalmente ao substituir a proteína animal pelo palmito, e confirma que, por mais que as receitas possuam uma estrutura que as caracterizam, ela é passível de mudanças.

Nesse sentido, ao mudar a proteína animal por palmito, a apresentadora comprova que a história e as práticas ligadas à culinária local não estão configuradas em um passado fantasioso que não existe mais, mas possuem influências da contemporaneidade. O palmito funciona como apologia à redução do consumo de proteína animal e uma preocupação ambiental na seleção dos alimentos. Com o seu uso, Bela demonstra que sua receita mantém uma determinada estrutura, mas que é possível realizar modificações.

O dendê como ingrediente tradicional da culinária baiana ratifica a perspectiva histórica e cultural na qual ele está imbricado. Bela mistura, em suas receitas, a história e o ativismo alimentar. Em conjunto, o termo tradição pode ser analisado no discurso do convidado Gilberto Gil, pois todos os ingredientes que Bela cozinha o fazem lembrar de sua infância e, principalmente, de sua avó.

A tradição remete a uma memória, a um passado no qual a cozinha é tida como espaço de sociabilidade e não apenas como preparo ou consumo de alimentos. Assim como no terreiro de Candomblé, em que a cozinha se torna uma biblioteca, para o cantor, ela é um lugar de aprendizado. Em seu caso, não foi relacionado ao preparo dos alimentos, mas ao local onde ele tinha suporte de sua avó nos estudos. Além disso, quando Bela mostra os ingredientes principais, Gilberto relata como aprendeu a gostar de cada ingrediente. Portanto, o alimento, enquanto meio de comunicação, pode ser analisado como elemento de ensino para a incorporação de novos hábitos alimentares.

3.8 SÍNTESE DA ANÁLISE DO EPISÓDIO “DENDÊ”

Não sabemos a efetiva relação de Bela com o Candomblé, mas são possíveis algumas interpretações. O primeiro aspecto do episódio “Dendê” que chama a atenção é o fato de ter menos falas do que outros programas, como foi observado no capítulo “Cacau”. Tanto Toinha como Bela não falam tanto, principalmente durante o preparo da receita. Elas comentam o que estão fazendo e, no caso de Bela, explica antes de iniciar a cozinhar sobre a origem, as propriedades nutricionais e o motivo de escolha daquele ingrediente. Já no episódio “Cacau”, por exemplo, ela se direciona muito mais para o telespectador e há recursos audiovisuais no programa citando possíveis substituições, lugares de compra e propriedades nutricionais do alimento.

Ao compreender a epistemologia do Candomblé, na qual se aprende fazendo e observando, podemos interpretar essa diferença de ausência e presença de discursos. A modernidade racional ocidental tem o discurso da autoridade imanente ao seu modo de conhecimento. O intelecto se sobressai ao

corpo. A audição e a visão se sobrepujam diante dos outros sentidos. Portanto, ao abordar uma culinária que está imbricada na episteme afro-brasileira, que permeia uma cosmovisão, pode-se notar que o modo de ensinar e aprender está no observar e no fazer. Está no sentir, no afetar-se. Por isso, durante o programa, há menos falas, explicações e recomendações.

No capítulo, é possível compreender o que é a cozinha de território. Ao tematizar o programa com o dendê – um dos ingredientes principais que demarcam o imaginário da culinária tradicional baiana –, Bela demonstra técnicas culinárias tradicionais e a origem dos ingredientes, priorizando utilizar em suas receitas elementos regionais. É perceptível que ela reconfigura a tradição ao apresentar que os pratos típicos possuem uma estrutura que os fazem ser reconhecidos como tal, mas suas receitas são passíveis de modificação. Assim, ao substituir o camarão do bobó baiano por palmito pupunha, Bela ajusta a tradição e difunde a incorporação de hábitos alimentares que dialogam com uma preocupação ambiental.

Repetir uma tradição é querer que uma história ou um saber se perpetue. Nesse caso, a história da Bahia imbricada na episteme do Candomblé. A receita mostra que existe um saber ao cozinhar, uma preocupação com a atenção às técnicas e aos ritos que o preparo do azeite necessita. No processo de colheita e feitura do azeite, nota-se a cosmovisão que a lógica do Candomblé propicia em relacionar a saúde do indivíduo ao meio.

A qualidade do produto está imbricada na qualidade da feitura, e isso implica um processo artesanal, o mais natural possível. O aspecto qualitativo também está ligado à energia presente no alimento. Assim, quando Toinha afirma que é do babado forte da Bahia, ela demonstra que seu azeite faz bem para a saúde. Isso é explicado, posteriormente, por Bela Gil, com base na ideologia do nutricionismo, descrevendo as propriedades nutricionais e finalidades dos óleos extraídos do dendezeiro enquanto conversa com seu pai Gilberto Gil.

Por fim, a tradição no sentido de remeter a uma história ou a um passado pode ser observada no discurso de Gilberto Gil sobre como a cozinha se torna um espaço de sociabilidade e aprendizado. A sua fala dialoga com a perspectiva

do Candomblé acerca da cozinha. Segundo essa religião, a cozinha se transforma em uma biblioteca, na qual ensina-se e aprende sobre questões relacionadas à vida.

4. CONCLUSÃO

O atual cenário dos programas sobre alimentação e culinária é plural. Assuntos diversos com linguagens variadas. O *Bela Cozinha Verão* se destaca pela abordagem “alimentação natural”, ensinando receitas culinárias e difundindo hábitos saudáveis. A temática do *Bela Cozinha Verão* converge a função social do programa de culinária – conteúdo midiático que ensina receitas culinárias – com uma produção educativa sobre alimentação saudável. A atração demonstra uma hibridação temática, pois, como Barbero (1999) classifica, reflete uma desordem cultural, já que o conteúdo do programa mescla entretenimento e práticas educativas.

Nos episódios analisados, é perceptível que, além de ensinar a cozinhar, *Bela* propõe uma reeducação de hábitos alimentares que perpassam a escolha dos ingredientes, as possíveis substituições alimentares, o lugar de compra e, por fim, ensina truques para aprender a distinguir fome da vontade emocional de comer – uma orientação devido à tendência da hipermodernidade alimentar de comer em demasia.

A atração não ensina apenas o preparo de receita, também práticas educativas sobre alimentação. Constrói, ainda, “[...] uma linguagem audiovisual própria que faz parte do novo arcabouço de referências acionadas no comer e na relação que temos com a comida” (BEZERRA; PELERANO, 2018, p. 105).

A alimentação saudável e o preparo de receitas culinárias ganham importância no campo midiático devido a diversos motivos. Entre eles, o aumento de doenças crônicas não transmissíveis, a crescente oferta de produtos alimentícios que possuem baixo teor nutricional em sua constituição, o rompimento com as práticas alimentares tradicionais e a concepção de saúde contemporânea (conceito científico baseado no fator de risco). A alimentação se tornou uma das principais formas de cuidar de si para atingir o bem-estar e ter uma vida mais saudável. Comer deixa de ser apenas um ato ordinário e conquista importância midiática, refletindo um tema de preocupação social.

Na hipermodernidade alimentar, comer transforma-se em um ato cada vez mais individualizado, pode-se escolher o que comer, com quem comer e onde comer. A alimentação se torna cada vez mais pautada pelo desejo individual do consumidor-comensal. A busca por uma alimentação “saudável de

verdade” questiona o conceito de saúde/saudável baseado em uma concepção exclusivamente individualizante, centrada na perspectiva técnico-científica.

Ansiar uma alimentação saudável de verdade reflete uma preocupação com aspectos que ultrapassam a dimensão de opção individual, mas que também se apropria da possibilidade da escolha alimentar contemporânea. Pois, como a apresentadora fala na vinheta, o *Bela Cozinha Verão* demonstra que a seleção alimentar do indivíduo-consumidor-comensal pode ser regulada em uma prática que se preocupa com questões socioculturais e ambientais.

Em uma sociedade na qual a liberdade individual predomina (BLEIL, 1998), segmenta saberes e percebe o ser humano como diferente da natureza, Bela propõe uma cosmovisão da alimentação. No programa, ela cita a horta de temperos/remédios em sua cozinha, explica sobre a relação de um ingrediente com outros similares, elenca possíveis substituições alimentares, faz uma correlação do alimento com a estação do ano. Ou seja, por meio alimento, demonstra uma lógica de simbolismos e analogias, “[...] uma espécie de concordâncias entre os traços essenciais do mundo” (RODRIGUES, 1999. p. 33).

Bela ensina práticas alimentares que tensionam regras dicotômicas sobre o que é ser saudável. Desse modo, pode ser compreendido porque Lavinias (2013) classifica o programa *Bela Cozinha* como uma atração de culinária temática no cuidado de si/ bem-estar e Oliveira (2016) o classifica como uma atração experimental.

A análise identificou que Bela propõe o cuidado de si e, portanto, a consciência sobre a comida como um meio de adquirir saúde e bem-estar por meio de experimentações alimentares. A apresentadora incorpora ingredientes que não são comumente consumidos e incentiva o telespectador a possíveis substituições. Ela indica experimentar alimentos, lugares de compra e locais de consumo. Desse modo, a estrutura do programa pode ser comparada à composição das receitas difundidas pela apresentadora.

Segundo Dória (2009), a receita funciona como um guia, pois ela concebe uma ordem a ser seguida para atingir um ideal desejado. Mesmo sendo

constituída por uma estrutura, ela é passível de modificações. Além disso, funciona como um replicador cultural, pois, ao ser reproduzida, reverberam-se valores, simbologias e desejos que estão imbricados naquele prato.

O programa e as receitas culinárias são constituídos por uma organização que os caracteriza. Portanto, possuem características que os fazem ser identificados como tais, no entanto, mesmo assim, estão sujeitos a modificações. Como já citado, pode-se comparar a estrutura das receitas culinárias difundidas por Bela à estrutura do próprio programa, já que Bela “não segue receita”. Tanto o programa como os pratos que ela difunde podem ser interpretados como experimentais.

No *Bela Cozinha Verão*, cada episódio é dividido em blocos: entrevista, visita à produção, apresentação/ preparo do prato e degustação das receitas. Porém, em um capítulo, Bela encontra com a convidada Daniela Mercury apenas no fim do programa. Já no episódio Dendê, toda vez que Gilberto Gil aparece, ele está acompanhado por Bela Gil. Nele, ela o entrevista, ele chega durante o preparo e ambos conversam na cozinha. Portanto, o próprio programa experimenta diferentes abordagens em seu conteúdo.

Assim também acontece nas receitas preparadas por Bela. Primeiro, ao incorporar ingredientes poucos conhecidos – e ela mesma explica a origem e o local de compra da batata yacon ou como comer o palmito pupunha, por exemplo. Ela também sugere substituições ao assimilar os materiais utilizados a outros alimentos que possuem função similar ou propriedades nutricionais semelhantes. Por fim, suas receitas são baseadas em uma experiência pessoal, pois Bela não menciona o tempo e nem a quantidade exata dos ingredientes em suas receitas, mas ensina como chegar ao ponto de cocção ou ao sabor desejado conforme a perspectiva que a agrada.

O próprio jargão da apresentadora – “você pode substituir por” – já demonstra ser o principal aspecto da sua culinária. Além disso, o discurso do qual ela se apropria para falar sobre os alimentos tem um tom sugestivo e não de autoridade, característico dos conteúdos midiáticos. É possível perceber que ela incentiva o telespectador a incorporar hábitos e práticas relacionados a descobertas e experimentos culinários. Bela estimula o espectador a encontrar

uma alimentação que dialoga com o gosto alimentar e a possibilidade de acesso aos alimentos do próprio espectador.

O tom sugestivo das substituições alimentares perpassa o discurso da culinária. Esse tipo de enunciado difere da abordagem científica, que, conjuntamente com a mídia, difunde hábitos e práticas alimentares saudáveis por meio de recomendações médicas (TUCHERMAN; RIBEIRO, 2006). Porém, mesmo se baseando em um tom sugestivo, Bela se apropria da ideologia do nutricionismo, inerente à perspectiva técnico-científica. A própria apresentadora cursou graduação e faz mestrado na área, logo, ela dialoga com a perspectiva técnico-científica com o seu programa, deixando rastros dessa linguagem ao falar de alimentação saudável no *Bela Cozinha Verão*. Essa apropriação híbrida pode ser interpretada como uma estratégia comunicativa para se afirmar como autoridade diante de um dispositivo de comunicação que se baseia na ciência como ideal de progresso e verdade perante outros saberes.

Mesmo recorrendo à ideologia do nutricionismo, Bela Gil não apenas explica sobre os alimentos, mas toca, fala das cores, formas, sensação térmica e aroma. Assim, mesmo explicando, ela conforma todos os sentidos para interagir com o alimento e com o espectador. Sendo assim, aciona todos os sentidos que, historicamente, na perspectiva científica foram relegados como inferiores. Como explica Flammang (2009):

A comida é apreendida por meio do tato, do olfato e do paladar [...] que na hierarquia dos sentidos se encontram abaixo da visão e da audição, normalmente associadas ao acesso ao conhecimento. Na filosofia, na religião e na literatura, a comida é quase sempre vinculada ao corpo, ao animal, à fêmea e ao apetite, coisas que os homens civilizados procuraram superar por meio do conhecimento e da razão (FLAMMANG, 2009 *apud* POLLAN, 2013, p. 17).

Utilizar todos os sentidos para reconhecer um alimento como bom para consumo e, portanto, como saudável, contrapõe-se à artificialização dos alimentos, amplificada pelos produtos industrializados. Pois, segundo Pollan (2013), ao incorporar elementos químicos nos produtos alimentícios, a relação de identificação e interação com os alimentos é alterada.

Bela se torna uma guia alimentar, já que ensina a preparar, consumir e escolher os alimentos. Ela se torna uma nova figura de sociabilidade que difunde uma vida mais saudável em meio à hipermodernidade alimentar. Além disso, a apresentadora também incentiva a incorporação de práticas alimentares para se ter uma alimentação mais natural e, em sua perspectiva, mais saudável diante do cenário de artificialização dos sabores dos produtos industrializados. Nesse aspecto, a artista cria uma tradição contemporânea ao estabelecer “uma verdade a ser seguida”, pois junta questões morais e emocionais ao comer diante das mudanças do presente.

Quando Bela se apropria da temática da “culinária tradicional baiana”, ela dá visibilidade a técnicas tradicionais e ingredientes regionais. Ela retoma esse imaginário e demonstra como os ingredientes temáticos se relacionam à cultura e história locais. Porém, como ela mesma fala, reconfigura a culinária e cria receitas com os ingredientes que demonstram o multiculturalismo e o tensionamento da alimentação industrializada contemporânea.

Assim, em meio ao rompimento das antigas tradições alimentares, Bela – como apresentadora de um programa midiático de culinária – recria uma tradição. Ou seja, torna-se guardiã e difusora de saberes que criam uma verdade a ser seguida diante das rupturas com os tradicionais hábitos alimentares que antes ocorriam predominantemente do âmbito doméstico.

Por exemplo, no episódio Cacau, ela utiliza o termo “chocolate de verdade” para mostrar qual tipo de chocolate corresponde às expectativas relacionadas aos benefícios desse alimento na saúde. No capítulo Dendê, ela fala sobre como gosta do azeite de dendê, as finalidades e as propriedades nutricionais, tensionando o imaginário ligado ao dendê e à comida de terreiro como algo que não faz bem para a saúde. Em ambos os episódios, Bela incentiva o telespectador a conhecer o que ele está comendo.

Em uma época na qual a imagem da comida comunica mais do que próprio alimento, Bela se apropria de um dispositivo midiático para incentivar o telespectador a conhecer o que ele consome. Impulsiona o conhecimento das propriedades nutricionais e funcionalidades dos ingredientes, assim como a origem e os modos de produção da comida.

A apresentadora rompe com regras e dicotomias alimentares e propõe uma experiência direta com o alimento por meio dos sentidos – cheiro, tato, olfato, visão e paladar. Ademais, demonstra saberes relacionados à alimentação e às técnicas de produção que diferem da perspectiva técnico-científica, como a episteme afro-brasileira do Candomblé e a agroflorestal (sistema de plantio que dialoga com a presença da floresta local).

A culinária tradicional baiana remete à visibilidade de saberes, ingredientes e técnicas artesanais e, mais do que isso, remete a uma verdade alimentar a ser seguida que se contrapõe à aceleração do tempo e do espaço, característica inerente à Modernidade. Assim, no *Bela Cozinha Verão*, o alimento se torna o principal meio de comunicação para incorporar hábitos e saberes relacionados ao comer.

5. RECEITAS: CONVITE – AÇÃO

Aqui constam as receitas preparadas por Bela com os ingredientes temáticos desta pesquisa: o cacau e o dendê. Ambas receitas foram demonstradas pela apresentadora durante os episódios estudados nesta dissertação e, como comer e cozinhar é unir o material ao simbólico, é acionar os cinco sentidos, finaliza-se esta pesquisa com este convite-ação para quem deseja colocar em prática o que até então foi colocado em palavras. Bom apetite!

5.1 Macarrão de abobrinha com pesto de cacau²⁸

Figura 16 – Macarrão de abobrinha com molho pesto ²⁹



²⁸ Receita reproduzida exatamente como consta no site Bela Gil. Disponível em: <http://www.belagil.com/receitas-inteiras/macarro-de-abobrinha-com-pesto-de-cacau>. Acesso em: 12 out. 2020

²⁹ Extraída do programa Bela Cozinha Verão. Disponível em: <https://canaisglobo.globo.com/assistir/gnt/bela-cozinha/v/4720972>. Acesso em: 14 out. 2020.

Ingredientes

Macarrão:

- 2 abobrinhas médias
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal marinho (a gosto)

Pesto de cacau:

- ½ xícara de folhas de alfavaca
- ½ xícara de folhas de manjeriço
- 1 dente de alho pequeno
- 1 punhado de cacau nibs
- ¼ xícara de nozes
- 4 colheres (sopa) de azeite
- Suco de ½ limão
- 1 pitada de sal marinho

Modo de preparo

Para fazer o macarrão:

1. Com a ajuda de um fatiador de vegetais, corte as abobrinhas em formato de espaguete.
2. Esquente o azeite numa panela e refogue o alho até dourar.
3. Acrescente a abobrinha e refogue por 3 minutos ou até perder um pouco do volume. Adicione o sal e reserve

Como preparar o pesto de cacau:

1. Bata todos os ingredientes (exceto o nibs de cacau) no liquidificador até virar uma pasta homogênea.
2. Adicione o nibs de cacau e bata por 10 segundos para manter alguns grãos intactos e dar crocância ao molho.

5.2 Bobó de abóbora com palmito na moranga³⁰

Figura 17 – Bobó de palmito na moranga ³¹



³⁰ Receita reproduzida exatamente como consta no site Bela Gil. Disponível em: <<http://www.belagil.com/receitas-inteiras/bobo-de-abobora-com-palmito-na-moranga>>. Acesso em: 12 out. 2020

³¹ Extraída do programa *Bela Cozinha Verão*. Disponível em: <https://canaisglobo.globo.com/assistir/gnt/bela-cozinha/v/4850687>. Acesso em: 14 out. 2020.

Ingredientes

- 1 abóbora moranga inteira
- ½ abóbora moranga sem casca e cortada em pedaços médios
- 400g de palmito pupunha cortado em rodela e pré-cozido
- 300ml de leite de coco
- 6 colheres de azeite de dendê
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 maço de coentro
- 1 pimenta dedo-de-moça
- 1 panela com água fervendo

Modo de preparo

1. Corte a tampa da abóbora moranga e retire as sementes.
2. Despeje a água fervendo dentro da abóbora e repita esse processo 3 vezes para amolecer a parte de dentro da abóbora. Reserve.
3. Cozinhe os pedaços de abóbora por 5 a 10 minutos, observando sempre para que não amoleça demais, escorra e leve ao processador.
4. Refogue o alho, cebola e pimenta no azeite de dendê por alguns minutos e adicione o creme de abóbora.
5. Acrescente leite de coco e reserve.
6. Adicione o palmito e misture bem.
7. Ajuste o sal se precisar e tempere com coentro.
8. Coloque o bobó de palmito dentro da abóbora moranga, tampe e leve ao forno por 20 minutos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUIAR, Janaina Couvo T. M. de. Os orixás, o imaginário e a comida no Candomblé. **Revista Fórum Identidades**, Itabaiana, v. 11, ano 6, p. 160–170, jan. / jun. 2012.

ALTIERE, Miguel. Agroecologia: objetivos e conceitos. In: _____. **Agroecologia**: a dinâmica produtiva da produção sustentável. Porto Alegre: Editora UFRGS, p. 23-28. Disponível em: https://arca.furg.br/images/stories/producao/agroecologia_short_port.pdf. Acesso em: 08 jan. 2021.

ALVARENGA, Marcos Junior S. de. O Candomblé começa na cozinha: alimentação, aprendizado e transformação. **Revista Habitus**, Goiânia, v. 16, n. 2, p. 275–291, jul. / dez. 2018.

AMARAL, Renata Maria do. Virada gastronômica: como a culinária dá lugar à gastronomia no jornalismo brasileiro. **Revista Esferas**, Brasília, n. 15, p. 56-66, 2019. Disponível em: < <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/esf/article/view/10523/6526>>. Acesso em: 16 jul. 2020.

AOKI, Tatiana. Comunicação em saúde: o que estamos discutindo? In: **Intercom**, XXXV, 2012, Fortaleza, Resumo, Fortaleza, CE: 2012, p. 1–14. Disponível em: < <http://www.intercom.org.br/sis/2012/resumos/R7-0964-1.pdf>>. Acesso em: 16 jul. 2020.

BARBERO, José-Martins. BARBERO, Martín. Experiência audiovisual e desordem cultural. In: _____. **Os exercícios do ver**: hegemonia audiovisual e ficção televisiva. São Paulo: SENAC, 1999. p. 21-64.

BARCELLOS, Gustavo. **O banquete de psique**: Imaginação, cultura e psicologia da alimentação. In: _____. Petrópolis: Vozes, 2017, 179 p.

BARTHES, Roland. Toward a psychosociology of contemporary food consumption. In: COUNIHAN, C; ESTERIK, P. V. (Orgs.) **Food and Culture**. 3^a ed. Nova York: Routledge, 2013, p. 23-30.

BASSI, Francesca. Revistando os tabus: rituais do povo de santo. **Religião e Sociedade**, Rio de Janeiro, v. 32, n. 2, p. 170–192, 2012.

BEZERRA, Beatriz Braga; PELLERANO, Joana. Publicidade e gastronomia: um estudo sobre a apropriação estética de programas televisivos de cozinha na produção de conteúdos de marca. **Revista Culturas Midiáticas**, João Pessoa, v. 11, n. 2, p. 104–119, 2019.

BITTENCOURT, Bárbara Calderon; MELO, Cristina Teixeira Vieira de. Diga-me o que comes que te direi quem és, questões morais em torno da alimentação. In: COMPÓS, XXVIII, Porto Alegre, 2018, **Anais**, Porto Alegre, RS: 2019, p. 1-22. Disponível em: http://www.compos.org.br/biblioteca/trabalhos_arquivo_CINU3J36UOD0WCP6350G_28_7265_06_02_2019_07_00_54.pdf> Acesso em: 12 out. 2019.

BLEIL, Susana Inez. O padrão Alimentar Ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. **Cadernos de Debate**, Campinas, v. 6, p. 1-24, 1998.

BOUAZZOUNI, Nora. Patriarcado à bolonhesa. In: _____. **Feminismo**: Quando o machismo senta à mesa. Belo Horizonte: Quintal edições, 2019, p. 61–84.

BRAGA, José. Mediatização como processo interacional de referência. **Animus**. Santa Maria, v. V, n. 2, p. 9–35, 2006. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/index.php/animus/article/viewFile/6693/4050>>. Acesso em: 16 jul. 2020.

CANCLINI, Néstor G. A globalização: Objeto cultural não-identificado. In: _____. **A Globalização Imaginada**. São Paulo: Iluminuras, 2003.

CATENACCI, Vivian. Cultura popular: entre a tradição e a transformação. **São Paulo em Perspectiva**. São Paulo, v. 15, n. 2, p. 28-35, 2001. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010288392001000200005> Acesso: 10 jul. 2020.

CARVALHO, Patrícia. Da crise à abundância: Segurança alimentar e modernização agrícola na Europa e no pós- Segunda Guerra Mundial. **História**

& Perspectivas. Uberlândia, v. 31, n. 59, p. 141-154, dez. 2018. Disponível em: < <https://doi.org/10.14393/HeP-v31n59p141-154>>. Acesso em: 08 jan. 2020.

CASCUDO, Luís da Câmara. **A Cozinha Africana no Brasil**. Luanda: Imprensa Nacional de Angola, 1964.

CASCUDO, Luiz da Câmara. Introdução. In: _____. **História da Alimentação no Brasil**. 3ª ed. São Paulo: Global, 2004, p. 17-66.

CASTELLANO, Mayka, Cultura da autoajuda: o “surto do aconselhamento” e a bioascese na mídia. **E-Compós**, Brasília, v. 15, n. 1, p. 1–13, jan. / abr. 2012. Disponível em: < <https://www.e-compos.org.br/e-compos/article/view/685/566>>. Acesso em: 28 out. 2020.

CASTRO, Heloisa; MACIEL, Maria; MACIEL, Rodrigo. Comida, cultura e identidade: conexões a partir do campo da gastronomia. **Revista de História e Geografia Ágora**, Santa Cruz do Sul, v. 18, n. 1, p. 18-27, jan. / jul. 2016.

CHAUÍ, Marilena. Conformismo e resistência: aspectos da cultura popular no Brasil. In: _____. **Conformismo e Resistência**. São Paulo: Autêntica Editora, 2014.

COLBIN, Anniemarie. A new worldview. In: _____. **Food & Healing**. New York: Ballantine Books, 1986.

COSTA, Carolina Figueira. **A boa comida no início do século XXI**: Entre Carlo Petrini e Michael Pollan. 2015. 86 p. Dissertação (Mestrado em Alimentação-Fontes, Cultura e Sociedade) - Universidade de Coimbra, Coimbra, 2015. Disponível em: < <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/29902/1/A%20BOA%20COMIDA%20NO%20INICIO%20DO%20SECULO%20XXI%20-%20Carolina%20Figueira%20da%20Costa.pdf>>. Acesso em: 27 out. 2020.

COSTA, Ewerton Rubens Coelho. Nos banquetes de candomblé os deuses comem: representatividade mitológica nas comidas de santo. **Revista de História e Geografia Ágora, Santa Cruz do Sul**, v. 18, n. 01, p. 78–86, jan. / jun. 2016.

COSTA, Marília Hughes Guerreiro. O jornalismo como instituição social e forma cultural. In: _____. **O modo de endereçamento do Globo Repórter**: Uma análise dos três períodos historicamente distintos. 2008. p. 19-47. Dissertação (Mestrado em Comunicação e Culturas Contemporâneas) - Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2008. Disponível em: https://analisedetelejournalismo.files.wordpress.com/2011/08/dissertacc3a3o_marric3acc281lia-hughes_final.pdf. Acesso em: 27 out. 2020.

COUNIHAN, Carole; ESTERIK, Penny Van. Why food? Why Culture? Why now? Introduction to the Third Edition. In: COUNIHAN, C; ESTERIK, P. V. (Orgs.). **Food and Culture**. Nova York: Routledge, 2013. p. 1-18.

DIAS, Tania Maria da Cunha. Baianas do Acarajé: Etnicidade e mito. In: _____. **A baiana do acarajé**: uma empresa familiar de sucesso. 1997. p. 47-77. Dissertação (Mestrado em Administração) - Universidade Federal da Bahia, Salvador, 1997.

DEMETERCO, Solange Menezes. **Doces lembranças**: cadernos de receitas e comensalidade Curitiba: 1900 – 1950.1998. 203 p. Dissertação (Mestrado em História do Brasil) - Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 1998. Disponível em: < <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/24614/D%20-%20DEMETERCO%2c%20SOLANGE%20MENEZES%20DA%20SILVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 27 out. 2020.

DÓRIA, Carlos. O que é a gastronomia hoje: A “crise de confiança” na indústria gerou a moderna “angústia alimentar”. **Revista Cult**, São Paulo, n. 198, p. 16-23, fev. 2015.

DÓRIA, Carlos. **A culinária materialista**: construção racional do alimento e do prazer gastronômico. In: _____. São Paulo: Editora Senac, 2009, 264 p.

FEDERICI, Silva. A bruxa, a curandeira e o nascimento da ciência moderna. **O calibã e a bruxa**: Mulheres, corpo e acumulação primitiva. In: _____. São Paulo: Editora Elefante, 2017.

FILHO, Adonias. **Sul da Bahia**: chão de cacau - uma civilização regional. 2ª ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1978. 113 p.

FISCHLER, Claude. A “Mc Donaldização” dos costumes. In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. **História da Alimentação**. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

FRANZONI, Elisa. **A gastronomia como elemento cultural, símbolo de identidade e meio de integração**. 2016. 81 p. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação) - Universidade de Lisboa, Lisboa, 2016. Disponível em: < <https://run.unl.pt/bitstream/10362/19832/1/ELISA%20FRANZONI%20-%20A%20gastronomia%20como%20elemento%20cultural%20-%20s%C3%A0mbolo%20de%20identidade%20e%20meio-.pdf>>. Acesso em: 27 out. 2020.

FREIRE, Marcelo; HOMSSI, Aline; PEREIRA, Ana Paula Martins. Feijão com arroz em panela Le Creuset: o universo Rita Lobo na gastronomia transmídia. **Intercom: Rev. Bras. Ciênc. Comum**, São Paulo, v. 42, n. 3, p. 151-177, 2019. Disponível em:<<http://dx.doi.org/10.1590/1809-5844201938>>. Acesso em: 16 jul. 2020.

FREITAS, Antônio Fernando Guerreiro de. Literatura e história: o romance regional. **Revista Politeia: História e Sociedade, Vitória da Conquista**, v. 5, n. 1, p. 13-44, 2005.

FONSECA, Alexandre Brasil; SOUZA, Thaís Salema Nogueira de; FROZI, Daniela Sanches; PEREIRA, Rosangela Alves. Modernidade alimentar e consumo de alimentos: contribuições sócio-antropológicas para a pesquisa em nutrição. **Ciênc. saúde coletiva [online]**, Rio de Janeiro, v.16, n.9, 2011. Disponível em: < https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232011001000021&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 16 jul. 2020.

GUEDES, Fábio A. L; ANDRADE, Maristela O. Cozinha natural e reencantamento do corpo feminino. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 4, 2016. Disponível em: < <https://doi.org/10.12957/demetra.2016.16025>>. Acesso em: 10 jul. 2020.

GICO, Vânia de Vasconcelos; LUZ, Lia Hecker. As receitas para o corpo belo e saudável encontradas na página Times e Veja. **Revista Famecos: mídia, cultura e tecnologia**, Porto Alegre, v. 20, n. 2, p. 390-402, 2013. Disponível em: < <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistafamecos/article/view/15099/9989>>. Acesso em: 15 jul. 2020.

GIDDENS, Anthony. A vida em uma sociedade pós-tradicional. In: BECK, Ulrich; GIDDENS, Anthony; LASH, Scott. **Modernização reflexiva: política, tradição e estética na ordem social moderna**. São Paulo: UNESP, 1997.

GIMENES-MINASSE, Maria Henriqueta; PELLERANO, Joana. Feijoada e Barreado na prateleira: questões sobre a industrialização alimentar. **Revista Habitus**, Goiânia, v. 11, n. 2, p. 129–141, jul. / dez. 2013. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.18224/hab.v11.2.2013.129-141>>. Acesso em: 08 jan. 2021.

HEINE, Maria Luiza. Terras do sem fim. In: _____. **Jorge Amado e os coronéis do cacau**. Ilhéus: UESC, 2004.

HIRSCH, Sonia. **Deixa sair: Dieta sem Dieta. Respiração, Movimento, Meditação**. In: _____. 2ª Ed. Petrópolis: Ed. Sonia Hirsch, 2014.

HIRSCH, Sonia. **Sem açúcar com + afeto: ideias, receitas e dicas para lidar com o doce vício**. In: _____. 2ª Ed. Petrópolis: Sonia Hirsch, 2017.

HJARVARD, Stig. Mdiatização: conceituando a mudança social e cultural. **Matrizes**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 31–44, jan. / jun. 2014.

HOBSBAWM, Eric. A invenção das tradições. In: HOBSBAWM, Eric; RANGER, Terence. **A invenção das tradições**. 7ª ed. São Paulo: Paz e Terra LTDA, 2012. p. 9-24.

JACOB, Helena Maria A. **Gastronomia, culinária e mídia: Estudo dos ambientes midiáticos e das linguagens da comida e da cozinha**. 2013. 207 p. Tese (Doutorado em Comunicação e Semiótica) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC/ SP), São Paulo, 2013.

KARASCH, Mary. Samba e canção. In: _____. **A vida dos escravos no Rio de Janeiro (1808 – 1890)**. São Paulo: Schwarz LTDA, 2000. p. 292–340.

KINUPP, Valdely Ferreira. Introdução Geral. In: _____. **Plantas Alimentícias Não-Convencionais da região metropolitana de Porto Alegre, RS**. Porto Alegre: UFRS, 2007, p. 1-12.

KITLER; Pamela G; SUCHER, Kathryn P; NAHIKIAN – NELMS, Marcia. In: _____. **Food & Culture**. 7ª ed. Canada: Cengage Learning, 2017. 564 p.

LARAIA, Roque de Barros. In: : _____. **Cultura**: Um conceito antropológico. 6ª ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1992. 116p.

LATOUR, Bruno. **Jamais fomos modernos**: ensaio de antropologia simétrica. Rio de Janeiro: Ed. 34, 1994, 149 p.

LIMA, Vivaldo da Costa. Etnologia e etnoculinária do Acarajé. In: _____. **Etnocenologia**: textos selecionados. São Paulo: Annablume, 1998. p. 63-74.

LODY, Raul. Dendê: com a África à boca. **Revista Brasileira de Gastronomia**, Florianópolis, v. 1, n. 1, p. 18-33, 2018. Disponível em: <<http://rbg.sc.senac.br/index.php/gastronomia/article/view/31>>. Acesso em: 17 set. 2019.

LODY, Raul. **Brasil bom de Boca**: temas da antropologia da alimentação. In: _____. 5ª ed. São Paulo: Senac, 2008, 424 p.

LODY, Raul. **Tem Dendê tem axé**: Etnografia do Dendezeiro. In: _____. Rio de Janeiro: Pallas, 1992.

LORY, Raul. Dendê: bom de ver e bom de comer. In: _____. **Kitutu**: histórias e receitas da África na formação das cozinhas no Brasil. São Paulo: Senac, 2019.

LORY, Raul. África à boca. In: _____. **Kitutu**: histórias e receitas da África na formação das cozinhas no Brasil. São Paulo: Senac, 2019.

LAVINAS, Eleonora Costas Leite. **A gastronomia exibida no cotidiano da televisão brasileira**: um panorama da representação da comida na tela. 2017. 170 p. Dissertação (Mestrado em Mídia e Cotidiano) - Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2017. Disponível em: <<https://app.uff.br/riuff/handle/1/3990>>. Acesso em: 27 out. 2020.

LARANGEIRA, Álvaro Nunes. Lucien Sfez e a tecnologia vista como narrativa. **Revista Famecos: Midia e Tecnologia**, Porto Alegre, v. 15, n. 35, p. 5-8, 2008. Disponível em: <<https://doi.org/10.15448/1980-3729.2008.35.4081>>. Acesso em: jul. 2020.

MACIEL, Maria Eunice. Uma cozinha à brasileira. **Estudos Históricos**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 33, p.25-39, 2004. Disponível em: <http://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/reh/article/view/2217>. Acesso em: 2 jun. 2019.

MASANO, Isabella Raduan. **A gastronomia paulistana: o local e o global no mesmo prato**. 2011. 164 p. Dissertação (Mestrado em Arquitetura e Urbanismo) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011.

MARIANO, Agnes. A retórica da baianidade. In: _____. **A invenção da baianidade: segundo as letras de canções**. 2ª ed. Salvador: Edufba, 2019. p. 155–237.

MAZZOYER, Marcel; ROUDART, Laurance. Introdução. In: _____. **A história das agriculturas no mundo**. São Paulo: UNESP, 2009, p. 41–48.

MAZZINI, Innocenzo. A alimentação e a medicina no mundo antigo. In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. **História da Alimentação**. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

MEAD, Margaret. Why do we overeat? In: COUNIHAN, C; ESTERIK, P. V. (Orgs.) **Food and Culture**. 3ª ed. Nova York: Routledge, 2013, p. 19–22.

MINTZ, Sidney W. Comida e Antropologia: Uma breve revisão. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, v. 16, n. 47, p. 31–41, out. 2001.

MONTANARI, Massimo. **Comida como Cultura**. In: _____. São Paulo: Senac, 2008.

MORAES, Nilson Alves. Comunicação e saúde: entre sentidos, interesses e estratégias. **Revista Eco – Pós**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, 2007. Disponível em:

< https://revistas.ufri.br/index.php/eco_pos/article/view/1041/981>. Acesso em: 15 jul. 2020.

NESTLE, Marion. A complexidade da Nutrição em benefício da confusão. In: _____. **Uma verdade indigesta**: como a indústria alimentícia manipula a ciência do que comemos. São Paulo: Elefante, 2019.

NESTLE, Marion. Marketing não é ciência. In: _____. **Uma verdade indigesta**: como a indústria alimentícia manipula a ciência do que comemos. São Paulo: Elefante, 2019.

NESTLE, Marion. Introdução. In: _____. **Uma verdade indigesta**: como a indústria alimentícia manipula a ciência do que comemos. São Paulo: Elefante, 2019.

OLIVEIRA, Caroline Cavalcanti de. Das concepções e representações do gosto pela mídia: reflexões acerca da imagem estetizada da comida na divulgação de receitas culinárias. **Cultura Midiática**, Paraíba, ano IX, n. 15, jan. / jul. 2016. Disponível em: < <https://periodicos.ufpb.br/index.php/cm/article/view/29367/15681>>. Acesso em: 16 jul. 2020.

PERULLO, Nicola. Acerca da correspondência entre percepção visual e gustativa. Tradução: LOBÃO, Guilherme. **Revista Esferas**, Brasília, n. 15, p. 132–142. 2019. Disponível em: < <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/esf/article/view/10532/6534>>. Acesso em: 16 jul. 2020.

PELLERANO, Joana. Cozinha na TV: a evolução estética da programação, sua longevidade e êxito. **Revista Comunicação e Sociedade**, São Bernardo do Campo, v. 42, n. 2, p. 27 – 54, maio/ ago. 2018. Disponível em: < <https://doi.org/10.15603/2175-7755/cs.v40n2p27-54>>. Acesso em: 08 jan. 2021

PELLERANO, Joana. Globalização alimentar: o efeito dos fluxos internacionais de pessoas e ideias à mesa. In: VI Encontro Nacional de Estudos do Consumo II Encontro Luso - Brasileiro de Estudos do Consumo Vida Sustentável: práticas cotidianas de consumo, Rio de Janeiro, **Artigo**, Rio de Janeiro, RJ: 2012, p. 1-10. Disponível em: < https://www.academia.edu/14553711/Globaliza%C3%A7%C3%A3o_Alimentar>

[o Efeito dos Fluxos Internacionais de Pessoas e Ideias %C3%A0 Mesa>](#). Acesso em: 08 jan. 2021.

POLLAN, Michael. Introdução: Por que cozinhar? In: _____. **Cozinhar: uma história natural da transformação**. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2013.

POLLAN, Michael. **Em defesa da comida**: um manifesto. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2008.

POLLAN, Michael. **O dilema do onívoro**: uma história natural de quatro refeições. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2003.

POULAIN, Jean-Pierre. Entrevista: Jean-Pierre Poulain. **Revista Cult**, São Paulo, n. 198, p. 24-25, fev. 2015.

POULAIN, Jean-Pierre. A mundialização e os movimentos de deslocalização e de realocação da alimentação. In: _____. **Sociologias da Alimentação**: os comedores e o espaço social alimentar. Florianópolis: Editora da UFSC, 2004.

POULAIN, Jean-Pierre. Entre o doméstico e o econômico: fluxo e refluxo culinário. In: _____. **Sociologias da Alimentação**: os comedores e o espaço social alimentar. Florianópolis: UFSC, 2004.

PROENÇA, Rossana da Costa. Alimentação e globalização: algumas reflexões. **Revista Ciência e Cultura**, São Paulo, v. 62, n. 4, 2010. Disponível em: <http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252010000400014>. Acesso em: 11 ago. 2019.

QUERINO, Manoel. **A arte culinária na Bahia**. In: _____. Salvador: Livraria Progresso Editora, 1957.

ROCHA, Maria Simone. A análise cultural da televisão. In: JEDER, J. J.; GOMES, M. M. (Orgs.) **Comunicação e Estudos Culturais**. Salvador: EDUFBA, 2011. p. 177-194.

RODRIGUES, José Carlos. Fusão e separação. In: _____. **O corpo na história**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 1999.

SANTOS, Boaventura de Sousa. A Sociologia das Ausências e a Sociologia das Emergências: para uma ecologia de saberes. In: _____. **Renovar a teoria crítica e reinventar a emancipação social**. 1ª ed. São Paulo: Boitempo, 2007. p. 17-42

SCHELL, Débora Cristina; RECHE, Franciele Lemes; FERREIRA, Jamile Wayne. Prefácio à edição brasileira. In: BOUZZOUNI, Nora. **Feminismo: Quando o machismo senta à mesa**. Belo Horizonte: Quintal edições, 2019, p. 5 –16.

SIBILIA, Paula; JORGE, Marianna Ferreira. O que é ser saudável? Entre publicidades modernas e contemporâneas. **Galáxia**, São Paulo, n. 33, set. / dez. 2016. Disponível em: < <https://revistas.pucsp.br/galaxia/article/view/25865>>. Acesso em: 15 jul. 2020.

SILVIA, Viviane Dutra da. Mídia e estilo de vida: a busca do prazer e o cuidado de si na sociedade contemporânea. In: Intercom, XXXIII, 2010, Caxias do Sul, **Resumo**, Caxias do Sul, RS: 2010, p. 1-13. Disponível em: <<http://www.intercom.org.br/papers/nacionais/2010/resumos/R5-3239-1.pdf>>. Acesso em: 16 jul. 2020.

SOUZA, Jonas de. Dendê. **Jornal CEPLAC Notícias**, 2000. Disponível em: <<http://www.ceplac.gov.br/radar/dende.htm>> Acesso: 10 out. 2019.

SOUZA JUNIOR, Vilson Caetano de. Candomblé e modernidade. In: _____. **Na palma da minha mão: temas afro-brasileiros e questões contemporâneas**. Salvador: UFBA, 2011. p. 19 – 22.

SOUZA JUNIOR, Vilson Caetano de. Comida de Santo e comida de branco. **Revista Pós Ciências Sociais**, São Luís, v. 11, n. 21, jan. / jun. 2014. Disponível em: <<http://www.periodicoeletronicos.ufma.br/index.php/rpcsoc/article/view/2872>>. Acesso em: 14 jul. 2020.

SUTTON, David. Cooking Skills, the senses, and the memory: The fate of practical knowledge. In: COUNIHAN, C; ESTERIK, P. V. (Orgs.) **Food and Culture**. 3ª ed. Nova York: Routledge, 2013. p. 299-319.

SWENSON, Rebecca. Domestic divo? Televised Treatments of Masculinity, Femininity and Food. . In: COUNIHAN, C; ESTERIK, P. V. (Orgs.) **Food and Culture**. 3ª ed. Nova York: Routledge, 2013. p. 157-153

TATINI, Martha; TATINI, Rebecca. Agroecologia e ancestralidade: a cosmovisão africana e sua conexão com os saberes agroecológicos. In: Congresso Brasileiro de Agroecologia, XI, 2019, Aracaju, **Anais**, Aracaju, CE: 2020. Disponível em: <<http://cadernos.aba-agroecologia.org.br/index.php/cadernos/article/view/5704/2881>>. Acesso em: 28 out. 2020.

TAVARES, Frederico de Mello B. Temas que acontecem: operações entre jornalismo de revista e qualidade de vida. **Eco- pós**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, jan. / jun., 2009, p. 87–101. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/eco_pos/article/viewFile/970/910>. Acesso em: 15 jul. 2020.

TEMPASS, César Martín. Diga me o que comes e te direi quem és. In: _____. **Orérembiú**: a relação das práticas alimentares e seus significados com a identidade étnica e a cosmologia Mbyá- Guarani. 2005. 156 p. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2005. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/5187/000511444.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 27 out. 2020.

TUCHERMAN, Ieda. Gastronomia, Cultura e Mídia: o longo percurso “Você é o que você come”. **Famecos**: Mídia, cultura e tecnologia, Porto Alegre, v. 17, n. 3, 2010. Disponível em: <<https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistafamecos/article/view/8199>> Acesso: 10 jul. 2020.

TUCHERMAN, Ieda; RIBEIRO, Mariana Schreiber. Ciência e Mídia: negociações e tensões. **Eco-pós**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, 2006. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/eco_pos/article/viewFile/1072/1012>. Acesso em: 15 jul. 2020.

VAZ, Paulo. Consumo e risco: mídia e experiência do corpo na atualidade. **Comunicação, Mídia e Consumo**, São Paulo, v. 3, n. 6, p. 37–61, mar. 2006.

VAZ, Paulo. O sentido das notícias sobre saúde na cultura contemporânea. **Revista Eco – Pós**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, 2007. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/eco_pos/article/view/1044/984>. Acesso em: 15 jul. 2020.

VEADO, Júlia. As mídias audiovisuais e a culinária. In: _____. **Práticas culinárias em atuais programas de receita: cozinhas do GNT e do Youtube**. 2017. 162 p. Dissertação (Mestrado em Letras) - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2017.

VERTHEIN, Ursula; VAZQUEZ-MEDINA, José Antonio. Os territórios do comer: o novo comensal enfrenta desafios cotidianos na escolha dos alimentos. **Revista Cult**, São Paulo, n. 198, p. 26-29, fev. 2015.

Outras fontes

AYER, Luciana. Os perigos dos alimentos industrializados. Brasil: **Território do Conhecimento**, 2008. Canal do Youtube. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=mr9H9Ut1YGc>>. Acesso em: 13 jul. 2020.

COLBIN, Anniemarie. How to think about food. Manhattan: **TEDx Talks**, 2013. Canal do Youtube. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=KJtcuNiJnwk&feature=emb_logo>. Acesso em: 17 jul. 2020.

COOKED. Criado por Alex Gibney e Michael Pollan. Estados Unidos: Netflix, 2016. Minissérie. Disponível em: <www.netflix.com>. Acesso em: 14 out. 2019.

EL PAÍS. Capitalismo e guerra. **Jornal El País**. Brasil, 12 abr. 2017. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/brasil/2017/04/12/opinion/1492009074_482693.html>. Acesso em: 08 jan. 2021.

FAO. Dia Mundial da Alimentação faz alerta para o crescimento da obesidade e destaca a alimentação saudável. **Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura**. Brasília, 15 out. 2019. Disponível em: <<http://www.fao.org/brasil/noticias/detailevents/pt/c/1238905/#:~:text=Segundo%20o%20%C3%BAltimo%20relat%C3%B3rio%20da,com%20menos%20de%205%20anos>>. Acesso em: 13 jul. 2020.

GIL, Bela. Bobó de abóbora com palmito na moranga. Brasil: **Receitas Bela Gil**. Disponível em: <<http://www.belaquil.com/receitas-inteiras/bobo-de-abobora-com-palmito-na-moranga>>. Acesso em: 28 out. 2020.

GIL, Bela. Dendê: de onde vem? É bom pra que? Em que usar? Brasil: **Canal da Bela**, 2016. Canal do Youtube. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=7XPJ-w2jCV8>>. Acesso em: 14 jul. 2020.

GIL, Bela. Educação Alimentar. São Paulo: **Fru.to – Diálogos do alimento**, 2018. Youtube. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Yk8UaW7Yst4&feature=emb_logo>. Acesso em: 17 jul. 2020.

GIL, Bela. Episódio Cacau. Brasil: **GNT**, 2015. Site Canais Globo. Disponível em: <<https://canaisglobo.globo.com/assistir/gnt/bela-cozinha/v/4720972>>. Acesso em: 29 out. 2020.

GIL, Bela. Episódio Dendê. Brasil: **GNT**, 2015. Site Canais Globo. Disponível em: <<https://canaisglobo.globo.com/assistir/gnt/bela-cozinha/v/4850687>>. Acesso em: 29 out. 2020.

GIL, Bela. Macarrão de abobrinha com pesto de cacau. **Receitas Bela Gil**. Disponível em: <<http://www.belagil.com/receitas-inteiras/macarro-de-abobrinha-com-pesto-de-cacau>>. Acesso em: 28 out. 2020.

GIL, Bela. "Só a agroecologia pode colocar comida no prato de todo mundo" afirma a chef Bela Gil no Congresso de Agroecologia. Brasília: **Embrapa**, 2017. Site oficial. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/en/busca-de-noticias/-/noticia/27409247/so-a-agroecologia-pode-colocar-comida-no-prato-de-todo-mundo-afirma-a-chef-bela-gil-no-congresso-de-agroecologia>>. Acesso em: 17 jul. 2020.

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. Brasília: **Ministério da Saúde**, 2014. Site Oficial do Governo. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 08 jan. 2021.

HIRSCH, Sonia. Sonia Hirsch, alimentação saudável sem radicalismo, Plantar em casa. Jandira: **Plantar em Casa**, 2018. Canal do Youtube. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=JyOz2GwJi3A&t=220s>>. Acesso em: 17 jul. 2020.

INSTITUTO BRASIL ORGÂNICO. Quem somos. Brasil: **Instituto Brasil Orgânico**, 2020. Site Oficial. Disponível em: <<https://institutobrasilorganico.org/conheca-o-instituto/quem-somos/>>. Acesso em: 08 jan. 2021

KIKUCHI, Tomio. Cura pela boca. São Paulo: **Trip TV**, 2016. Canal do Youtube. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Slr0pdFHEsA&t=2s>>. Acesso em: 17 jul. 2020.

MAPA. O que são produtos orgânicos? Brasil: **Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento**, 2020. Site. Disponível em: <https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/sustentabilidade/organicos/o-que-sao-produtos-organicos>>. Acesso em: 08 jan. 2021.

MENOSUMLIXO. Diego Badaró e a alma do premiado chocolate Amma. Brasil: **Menos um lixo**, 2015. Entrevista. Disponível em: <<https://www.menos1lixo.com.br/posts/o-chocolate-amma>>. Acesso em: 28 out. 2020.

NOVAES, Priscila. Cozinhando no Candomblé recuperei a minha ancestralidade. Brasil: **Brasil de fato**, 2017. Reportagem Especial. Disponível em: <<https://www.brasildefato.com.br/especiais/priscila-novaes-cozinhando-no-candomble-recuperei-minha-ancestralidade>>. Acesso em: 14 jul. 2020.

ORENSTEIN, José. O mapa interativo que mostra o mundo globalizado das comidas. Brasil: **Nexo Jornal**, 2017. Notícia publicada na seção expresso. Disponível em: <https://www.nexojornal.com.br/expresso/2017/06/17/O-mapa-interativo-que-mostra-o-mundo-globalizado-das-comidas>. Acesso em: 28 out. 2020.

SFEZ, Lucien. A grande saúde. São Paulo: **Folha de S. Paulo**, 1996. Entrevista em jornal. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/fsp/1996/4/07/mais!/4.html>. Acesso em: 15 jul. 2020.

SLOW FOOD. Movimento. Brasil: SLOW FOOD, 2020. Site. Disponível em: <https://slowfoodbrasil.org/movimento/>. Acesso em: 8 jan. 2021.

SVOBODA, Robert. What is Ayurveda? "5 Minutes with Dr. Svoboda". **Dr. Robert Svoboda**, 2017. Youtube. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=1LI1OGZZjyI>>. Acesso em: 17 jul. 2020.

TRESSMANN, Roberta. Você sabe o que é a agricultura biodinâmica e como ela funciona? **TV Cultura**, 2020. Youtube. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=9TQpMUxkD6A>>. Acesso em: 08 jan. 2021.

VEJA RIO. Bela Gil é a nova guru da alimentação saudável. **Veja Rio**, 2017. Reportagem. Disponível em: < <https://vejario.abril.com.br/cidade/bela-gil-receitas-alimentacao-saudavel/>>. Acesso em: 08 jan. 2021.

XI CONGRESSO BRASILEIRO DE AGROECOLOGIA, 2019, Aracaju. **Palestra.** MULANJI, Kota. In: Cozinha das tradições. Aracaju, nov. 2019.

