



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
JORNALISMO

**COMIDA E PRAZER: O LUGAR DA GASTRONOMIA NOS
DESEJOS DO HOMEM CONTEMPORÂNEO**

MATEUS PENNA CARNEIRO HABIB

RIO DE JANEIRO

2016

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
JORNALISMO

**COMIDA E PRAZER: O LUGAR DA GASTRONOMIA NOS
DESEJOS DO HOMEM CONTEMPORÂNEO**

Monografia submetida à Banca de Graduação como
requisito para obtenção do diploma de
Comunicação Social/ Jornalismo.

MATEUS PENNA CARNEIRO HABIB

Orientadora: Profa. Dra. Simone Perelson

RIO DE JANEIRO

2016

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO

TERMO DE APROVAÇÃO

A Comissão Examinadora, abaixo assinada, avalia a Monografia **Comida e prazer: o lugar da gastronomia nos desejos do homem contemporâneo**, elaborada por Mateus Penna Carneiro Habib

Monografia examinada:

Rio de Janeiro, no dia/...../.....

Comissão Examinadora:

Orientadora: Profa. Dra. Simone Perelson
Doutora em Psicopatologia Fundamental e Psicanálise pela Université Paris Diderot
Departamento de Comunicação - UFRJ

Profa. Dra. Ieda Tucheran
Doutora em Comunicação pela Escola de Comunicação - UFRJ
Departamento de Comunicação – UFRJ

Profa. Dra. Maria Helena Rego Junqueira
Doutora em Comunicação pela Escola de Comunicação - UFRJ
Departamento de Comunicação - UFRJ

RIO DE JANEIRO

2016

FICHA CATALOGRÁFICA

HABIB, Mateus.

Comida e prazer: o lugar da gastronomia nos desejos do homem contemporâneo. Rio de Janeiro, 2016.

Monografia (Graduação em Comunicação Social/ Jornalismo) –
Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ, Escola de Comunicação
– ECO.

Orientadora: Simone Perelson

HABIB, Mateus. **Comida e prazer: o lugar da gastronomia nos desejos do homem contemporâneo**. Orientadora: Simone Perelson. Rio de Janeiro: UFRJ/ECO. Monografia em Jornalismo.

RESUMO

Este trabalho pretende discutir as noções humanas de prazer relacionadas aos campos da alimentação e gastronomia. Investigo a gênese da sexualidade humana ao pesquisar a inauguração do prazer oral durante a amamentação segundo as teorias psicanalíticas de Freud e parto para um mergulho detalhado na mudança de eixo entre as subjetividades moderna e contemporânea para, debruçado sobre a segunda, em sua condição espetacularizada em plena era digital, examinar os limites do prazer ligado à alimentação. O projeto de pesquisa inclui, ainda, uma reflexão acerca do futuro da alimentação, visto que, consequência da voraz indústria capitalista de alimentos industrializados e ultraprocessados, a saúde humana está cada vez mais prejudicada, enquanto a comida caseira, a comida de verdade, perde seu lugar à mesa. Uma coisa, porém, é certa: o prazer de comer nunca sairá de cena.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente ao meu pai e à minha mãe que transferiram a mim a importância que a arte de comer e cozinhar sempre teve em suas vidas. Sequer uma refeição preparada por eles, com seus temperos e cozinhas intuitivas, escapou de deixar uma indelével marca afetiva em mim.

À minha tia Vera, que desde sempre me encantou com “balas rósea”, farofas amarelas e sacos de batata palha caseira, trazidos com amor de Belém do Pará.

Também agradeço aos amigos e profissionais que reafirmaram a importância da gastronomia durante toda a vida e em qualquer momento dela, e a noção de que nela mora muito mais do que o mero alimentar-se.

À minha orientadora Simone Perelson, que me ajudou a traduzir a profundidade freudiana na discussão infinda do prazer relacionado à alimentação. Às suas orientandas Fernanda e Ariana pelas observações e conselhos valiosos.

À Marcia Jezler, minha primeira psicanalista.

À minha avó Nilzete, cujo sonho era ver seu neto formado em uma universidade federal.

À memória da minha avó Célia, que tanto me ensina todos os dias nos meus sonhos mais puros, e que certamente está em festa neste momento por ver que, em alguma medida, segui seus passos ao apaixonar-me pelo universo acadêmico.

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO..... | 1 |
| 2 COMIDA COMO POTÊNCIA..... | 6 |
| 2.1 Como, logo, existo..... | 6 |
| 2.2 Cozinheiro, logo, existo..... | 9 |
| 3 COMIDA E PSICANÁLISE..... | 16 |
| 3.1 O “erotismo gastronômico” em Freud..... | 16 |
| 3.2 Sonhos e desejos gastronômicos..... | 23 |
| 4 A GASTRONOMIA NA ERA DIGITAL..... | 27 |
| 4.1 Intimidade e subjetividade..... | 28 |
| 4.2 A gastronomia na mídia e o fim da comida..... | 37 |
| 5 CONCLUSÃO..... | 45 |
| 6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | |

1 INTRODUÇÃO

“A culinária é a mais antiga das artes; pois Adão nasceu em jejum, e o recém-nascido, assim que entra no mundo, lança gritos que só se acalmam com o seio de sua mãe” (BRILLAT-SAVARIN, 1995, p. 255).

Vivemos um fato: cozinhar e comer estão na moda. A figura do chef de cozinha deslocou-se de uma vez por todas da cozinha para o salão do restaurante, e, mundo afora, já passa a ocupar holofotes por toda parte, a estampar capas de revista, assinar linhas de utensílios para cozinha e protagonizar campanhas para marcas da indústria alimentícia ao, com sua figura de autoridade, entrar na roda do mercado publicitário, tornando-se celebridade tão famosa quanto atletas ou estrelas de Hollywood. De carona nesta virada midiática, os comensais, antes reunidos em torno da mesa de almoço ou jantar por um puro rito diário de alimentação ou, no máximo, por motivo de uma celebração familiar ou nos negócios, agora também passaram a fazer parte de uma refeição projetada para o outro, para a esfera exterior, para as redes do mundo, e não paredes de suas cozinhas, salas de jantar ou restaurantes. Passam a deixar claro, muitas vezes em casos extremos, a importância de saciar ordens que ultrapassam as ordens básicas da nutrição por necessidade, e sim àquelas que se enquadram nas ordens mais variadas de prazer, como o simples – e extremamente complexo – “prazer pelo prazer”.

A fome que sentimos diariamente entra nesta pesquisa questionada e refletida quando elevada a estas outras ordens de satisfação que transbordam as meras compreensões alimentares e nutricionais que dizem respeito à saciedade de necessidades básicas do organismo, principalmente em uma realidade dominada por imagens, símbolos e signos tão atraentes, sedutores e disruptivos ao nosso redor, típicos da contemporaneidade. Freud, quando lança ao mundo as primeiras teorias da sexualidade infantil, nos faz acreditar que não existe fome que seja só nutriente. Há sempre algo a mais. Mas quanto a mais? Por quê? E como chegamos até a necessidade de investigar esta fome?

A primeira sensação de prazer do ser humano é gastronômica. Nós, seres humanos, somos a espécie mais prematura que existe, dependemos cem por cento de nossos cuidadores. Somos, vivemos, necessitamos o outro. E apenas somos e vivemos porque, para tal, nos alimentamos. O bebê recém-nascido, ao desbravar o mundo em seus primeiríssimos segundos de vida, é pura e simplesmente constituído de sensações. A pele é o único limite de seu corpo. Saciar a fome é seu único objetivo. Até que ele encontra o colo de sua mãe, é colocado por ela em seu seio, segue seu instinto de animal mamífero, e

suga com vigor e naturalidade seu primeiro alimento, o leite materno. Os pequenos olhos estremecem, o frágil corpo suspira aliviado. Acolhido e acalentado, com o instinto satisfeito, ele geme de prazer. É neste momento, então, que outra ordem de prazer surge para, a cada mamada, se sobrepor ao prazer meramente nutricional e instintivo, instaurando o que Freud chama de pulsão sexual, que marcará, desse momento em diante, todas as nossas noções de prazer durante toda a vida.

Por definição, as ciências da gastronomia abarcam todo conhecimento fundamentado que se relacione de alguma forma ao homem na medida em que ele se alimenta. É por meio da melhor alimentação que a gastronomia zela pela conservação dos homens, e por isso a ela tão ligada. Mas não só por isso: é também lugar de prazer, um prazer que perpassa qualquer necessidade biológica, tamanha a excitação que sua consolidação consegue proporcionar ao nosso psiquismo.

É este prazer, sua origem, seu comportamento, sua elasticidade e suas consequências nas nossas vidas que pretendo discutir neste trabalho, que surge como uma indagação que pretende investigar o papel da gastronomia e da alimentação nos desejos do homem contemporâneo. Mais do que isso: pretende discutir como este homem se comporta ao ver estes campos tão intimamente relacionados à sua conservação e manutenção enquanto ser vivo elevado a outras ordens de prazer e satisfação, legitimadas e ressignificadas, agora, pelas novas tecnologias digitais em plena sociedade do espetáculo.

Inicialmente, minha intenção era a de realizar um trabalho de pesquisa em torno do mercado atual do jornalismo gastronômico no Brasil, área à qual me dedico profissionalmente. Encontrei, porém, uma necessidade ainda mais forte de discutir a maneira como este mercado vem se configurando e de onde emerge a nova safra de profissionais da área, com que interesses, sob quais motivações e com qual público em suas miras. Não pretendo entregar respostas aos questionamentos que se seguirem ao longo do caminho, mas expor, principalmente de forma reflexiva, as origens e condições de espetacularização que favoreceram o surgimento e o sucesso deste tipo de profissional à luz das novas tecnologias e mídias digitais. Digo isso porque assistimos um movimento que colocou “de pernas pro ar” um mercado cada vez mais difuso: ao passo que os respaldados jornais impressos, com críticos de gastronomia com formação específica, passaportes carimbados e dedicação esmerada aos estudos de seus campos de atuação perdem espaço, crescem na velocidade da luz os ditos formadores de opinião, pessoas não especializadas, mas com influências antes nunca vistas no poder de decisão do público

consumidor final. Decidi, portanto, tirar o mercado de jornalismo gastronômico de cena enquanto objeto de estudo para voltar algumas casas antes no jogo, e perceber como o prazer que sentimos ainda na nossa primeira infância enquanto mamamos marca nossa experiência até o fim da vida, e como este mesmo prazer, uma vez inserido na sociedade espetacularizada do homem contemporâneo, corre o risco de maximizar e legitimar sua noção de “prazer pelo prazer” ao perder seu foco e se afogar em sua própria condição vazia e visível de excesso pelo excesso. Não é mais o prazer pelo nutriente que reina, nem mais o prazer por comer, muito menos o prazer por saber o que se está comendo, de que forma e por que razão. Aqui, o que vale é o comer por comer; o comer para parecer, como símbolo de status; o comer para aparecer, como maneira de se tornar visível e atraente ao olhar do outro.

Para tal, percorro e contextualizo estudos relacionados aos temas chave desta pesquisa: alimentação, gastronomia, prazer, subjetividade, intimidade, mídia e contemporaneidade. No primeiro capítulo, abro meu trabalho situando historicamente a arte de cozinhar e a arte da boa mesa com obras como a de Jean-Anthelme Brillat-Savarin, francês que, durante Revolução Francesa, escreveu *A Fisiologia do Gosto* (1995), obra considerada a certidão de nascimento da gastronomia, que lançou ao mundo máximas como “Diga-me o que você come que te direi quem és” (ibidem, p. 12). O livro inaugura e explora com propriedade, apuro técnico e boas doses de poesia a importância da gastronomia e da alimentação em todas as fases e ângulos de nossas vidas. Hoje, a influência e relevância de Brillat-Savarin é tanta neste universo que até o nome de um prestigiado queijo de leite de vaca francês, um dos mais conhecidos nas *fromageries*, as queijarias francesas, foi dado em sua homenagem, e praticamente todas as obras que investiguem a história ou o poder da gastronomia na atualidade dedicam pelo menos um linha – mas costumam ser ao menos alguns parágrafos ou capítulos – em alusão à sua valiosa contribuição para os estudos do tema.

Imbuído deste valioso saber, meu trabalho parte para a legitimação dessa potente relevância da gastronomia em nossas vidas, que se acha na teoria de que somente nos tornamos homens a partir do momento em que aprendemos a cozinhar nossos alimentos. É o antropólogo norte-americano Richard Wrangham, com seu taxativo *Pegando Fogo* (2009), eleito um dos melhores livros de gastronomia dos últimos anos, que serve de base para pavimentar o caminho evolutivo a partir do domínio fogo em favor do preparo dos alimentos ao afirmar que só assim pudemos desenvolver nossas faculdades cognitivas,

selecionar os alimentos que nos eram mais adequados e desbravarmos, de uma vez por todas, o riquíssimo, infinito e plural mundo da alimentação.

No segundo capítulo, então, me debruço sobre algumas das célebres teorias psicanalíticas de Freud, e investigo em que momento e em que medida a fome que sentimos enquanto instinto, ainda na primeira experiência da amamentação, é adiada, postergada e posta em segundo plano por uma diferente e independente ordem de prazer advinda da excitação da mucosa bucal, neste momento convertida em uma zona erógena de prazer que inaugura as teorias freudianas acerca da sexualidade infantil. Faço uso, ainda, de uma das mais marcantes obras do pai da psicanálise, *A Interpretação dos Sonhos* (2001), para relacionar os sonhos que temos com comida e rituais de alimentação com a força que estes campos podem desempenhar no nosso inconsciente, que é capaz de alucinar um desejo real reprimido em forma de sonho quando se há fome e ela não é saciada, por exemplo.

Munido da marcante noção de que é a saciedade da excitação provocada pela fome no nosso psiquismo a grande origem do que conhecemos conscientemente como prazer, parto para o estudo em torno do deslocamento dos eixos da subjetividade entre as eras moderna e contemporânea que brilhantemente examina a antropóloga argentina radicada no Rio de Janeiro, Paula Sibilia. Edificada na profundidade de seus prazeres e desejos, a subjetividade e suas transformações entram no foco da minha pesquisa em obras que avançam a ponto de questionar o lugar em que estamos e de que forma vivemos, lemos, escrevemos, consumimos e nos comunicamos conosco e com o mundo, tamanha integração com os meios digitais e as novas tecnologias de nossos tempos. Por meio de obras como *O homem pós-orgânico: A alquimia dos corpos e das almas à luz das tecnologias digitais* (2015), *Redes ou paredes: a escola em tempos de dispersão* (2012) e *O show do eu: a intimidade como espetáculo* (2007), sua tese de doutorado, Sibilia coloca o sujeito como tópico central de discussão, e problematiza questões como a da intimidade enquanto cerne de um *eu* contemporâneo dotado de valores que fazem da visibilidade, da superficialidade e das aparências sua verdadeira tônica. As instigantes ideias do filósofo polonês Zygmunt Bauman com sua *Modernidade Líquida* (2001) amarram a discussão ao metaforizar as relações pessoais dos nossos tempos com os estados físicos ao descrevê-los como cada vez mais furtivos, voláteis, maleáveis e mutáveis, enquanto a obra de Guy Debord, com a revolucionária contribuição que deu ao escrever o mítico *A Sociedade do Espetáculo* (2007), ajuda a entender como a intimidade escancarada de uma sociedade que

converte todo seu valor em mercadoria pode superdimensionar nossas noções de prazer no campo da alimentação, projetando nossas refeições, o ato de cozinhar e o ato de comer em momentos midiáticos e mediatizados por excelência.

O ponto de vista oferecido por Michael Pollan em *Cozinhar: Uma história natural da transformação* (2013) reforça como as noções de cozinhar e comer estão cada vez mais diferentes ao passo que se solidificam as transformações da contemporaneidade ao relacionar, por exemplo, o paradoxo presente no crescente número de reality shows cujos personagens principais são chefs de cozinha (ou aspirantes ao desejado cargo) *versus* a diminuição do tempo médio dos americanos na cozinha de suas casas. Acompanhando esse índice, o assustador crescimento da indústria de alimentos ultraprocessados que instauram em seus consumidores uma rotina alimentar predominantemente enlatada, empacotada e espetacularizada, que não faz mal apenas para a cabeça deste sujeito, que se concentra, se foca e se aprofunda cada vez menos, mas também para sua saúde, que soma rastros, vícios e danos incalculáveis em seu organismo. A comida caseira, natural, de raiz, dá lugar a um modo automático, tecnológico e frio de se alimentar. As mudanças de eixo na contemporaneidade são marcadas, inclusive nas próprias obras analisadas para esta pesquisa: os quatro capítulos do livro em questão de Pollan acabaram de virar uma série no serviço de *streaming* online Netflix, em uma bela, cara, bem produzida e fiel reprodução audiovisual do conteúdo escrito. No vácuo para muitos imperceptível entre o papel e as telas, um mundo de possibilidades, mensagens e novas verdades se instala e se naturaliza.

Todo este caminho é percorrido para que se possa, neste trabalho acadêmico, enfim, analisar analogamente a relação do homem com o prazer e os desejos provocados pela comida e pela gastronomia, seja na infância, quando temos nossa primeira experiência de prazer durante a amamentação, seja durante todas as outras refeições de nossa vida. Este, o espaço-tempo de uma garfada, de um gole, do alimentar-se, sempre será ligado ao momento apoteótico e excitante do primeiro prazer de nossas vidas, e comer será sempre, mesmo que inconscientemente, mesmo que por trás de roupagens superficiais da contemporaneidade, mesmo que nos mais radicais paradoxos, um sinônimo irrefutável de prazer.

2 COMIDA COMO POTENCIA

Entretanto, o aparelho nutritivo põe-se todo em movimento; o estômago se torna sensível, os sucos gástricos se exaltam, os gases interiores se deslocam com ruído; a boca se enche de saliva e todas as forças digestivas estão em armas, como soldados que apenas aguardam uma ordem de comando para agir. Mais alguns momentos, têm início movimentos espasmódicos, bocejos, dores no estômago, e se terá fome. (BRILLAT-SAVARIN, 1995, p. 163)

Comida é potência, e por potência entende-se poder. Cozinhando e comendo, simplesmente podíamos, podemos e poderemos viver, ser e estar enquanto seres humanos, enquanto sujeitos históricos e culturais. Poder do gosto, poder do paladar, poder do laço social, poder político, econômico e até poder sexual. A comida tem o poder de nos conservar, nos preencher e nos sustentar do momento em que nascemos ao momento em que morremos. Tem o poder de facilitar os negócios, de governar a imaginação, o espírito, as percepções, a coragem e até a moral do homem. É por meio da alimentação que se é, que se existe e que se inaugura o prazer. Que se inaugura tudo.

2.1 Como, logo, existo

Fisiologicamente, é nossa língua, com suas diversas membranas, sua delicada textura e riqueza de operações que pode sublimemente desempenhar, que anuncia que somos superiores aos outros animais no ponto de vista do gosto (BRILLAT-SAVARIN, 1995). Nos peixes, por exemplo, a língua não passa de um osso móvel, enquanto é uma cartilagem membranosa nas aves, e nos quadrúpedes costuma não apresentar movimentos circunflexos, além de ser frequentemente rugosa e revestida de crostas. Além disso, nenhum animal é onívoro como o homem a ponto de conhecer sabores compostos, como o de grãos, vegetais e carnes em uma só bocada, como nos pratos compostos que diariamente comemos. Quando fazemos uma refeição, seja ela qual for, um mundo de operações e revelações químicas, físicas e cognitivas, conscientes e inconscientes, se instaura naquele espaço-tempo, servindo não só de combustível para nosso funcionamento biológico e nos dando a energia para seguir administrando todas as outras faculdades do nosso corpo, mente e espírito, mas também marcando nossa memória, reciclando nossas referências e construindo em alguma medida, a cada garfada e a cada gole, a edificação de um *eu*. Uma refeição, mesmo que constituída de uma bocada apenas, é o mundo inteiro: uma ópera densa e complexa, encorpada e volumosa, onde

todos os sentidos e mecanismos do nosso corpo fazem as vezes de instrumentos unidos em afinada harmonia de incontáveis camadas.

Assim que um corpo esculento é introduzido na boca, ele é confiscado, gás e suco, sem retorno. Os lábios se opõem a que retroceda; os dentes se apoderam dele e o trituram; a saliva o embebe, a língua o amassa e o revira; um movimento aspiratório o impede em direção à garganta; a língua se levanta para fazê-lo deslizar; seu cheiro é percebido pelo olfato ao passar, e ele é precipitado no estômago, onde sofrerá transformações ulteriores, sem que nenhuma de suas parcelas, nenhuma gota, nenhum átomo, em toda essa operação, tenha deixado de submeter-se ao apreciador. É por causa dessa perfeição que a gula é o apanágio do homem. (BRILLAT-SAVARIN, 1995, p.51)

Ainda segundo Brillat-Savarin (1995), é o aparelho do gosto que excita o apetite, a fome, a sede. É o gosto, então, o início de tudo: da razão do crescimento, do desenvolvimento e conservação da espécie. Foi o gosto que nos ajudou e ajuda a escolher entre quais dos milhões e milhões de alimentos disponíveis na natureza eram os próprios e benéficos para o nosso consumo, uma vez que as substâncias nutritivas não são repulsivas ao nosso gosto ou olfato. O ato de comer, se praticado com moderação, é um ato que não nos cansa facilmente, afinal, é repetido mais de uma vez ao dia sem esforço, provoca duradouras e genuínas sensações, majoritariamente positivas, e também porque é só comendo que se proporciona um prazer difícil de definir, capaz de e reparar nossas perdas e de prolongar nossa existência em muitos diferentes sentidos.

Ao longo de sua obra, Brillat-Savarin (1995) não designa uma ou duas, mas dezenas, centenas de justificativas que demonstram a importância da gastronomia na vida humana. Nos negócios, no convívio social, e até nas relações afetivas e sexuais, como na vida matrimonial de um casal que dorme em camas diferentes, mas que come à mesma mesa. Há ali, portanto, a chance única e perfeita de partilhar das mesmas conversas acerca do que comeram, comem ou irão comer, dos pratos da moda nos restaurantes ou na casa dos outros e, assim, a possibilidade de melhorarem seu relacionamento. É por conta desses encantos e encontros proporcionados pela gastronomia, inclusive, que somos elevados a um nível altíssimo de felicidade e, nesse estado, tendemos a querer que nossa existência, de tão agradável e prazerosa, não passe mais a limitar-se a um só corpo.

Então o gosto se decide, os dentes põem-se a funcionar, a língua se une ao palato para saborear, e logo o estômago começa a assimilação. Nesse estado, um langor desconhecido se faz sentir, os objetos perdem sua cor, o corpo relaxa, os olhos se fecham; tudo desaparece e os sentidos se encontram num repouso absoluto. Ao despertar, o homem percebe que nada mudou a seu redor; no entanto, um fogo secreto fermenta em seu

interior; um novo pregão se desenvolveu, ele sente que tem necessidade de partilhar sua existência. Esse sentimento ativo, inquieto, imperioso, é comum aos dois sexos; ele os aproxima, os une, e, quando o germe de uma nova existência foi fecundado, os indivíduos podem dormir em paz: eles acabam de cumprir o mais sagrado de seus deveres ao assegurarem a duração da espécie. (BRILLAT-SAVARIN, 1995, p.40)

A arte da cozinha, segundo o jornalista norte-americano Michael Pollan (2013), é uma das atividades mais interessantes e recompensadoras que um ser humano pode realizar e, quando compartilhada, se torna ainda mais rica, importante e significativa. Não só na relação conjugal como afirma Brillat Savarin (1995), mas entre a família como um todo, desde as crianças, que “aprendem a arte da conversação e adquirem os hábitos que caracterizam a civilização: repartir, ouvir, ceder a vez, administrar diferenças, discutir sem ofender” (POLLAN, 2013, p. 22) até os avós e bisavós que compartilham com seus netos e bisnetos suas receitas de família. Segundo Brillat-Savarin (1995), eram as reuniões em torno da comida nos primórdios do homem, antes limitadas aos familiares mais próximos, inclusive, as possíveis responsáveis pela criação ou aperfeiçoamento de nossas línguas. Eram os viajantes que paravam nos povoados que, ao participarem de refeições primitivas, contavam o que se passava nos lugares distantes. “Assim nasceu a hospitalidade, com direitos reputados sagrados em todos os povos, pois mesmo os mais ferozes tinham como dever respeitar a vida daquele a quem fora consentido partilhar o pão e o sal” (ibidem, p. 168).

Falar de comida em toda sua grandeza para abarcar o poder que ela tem sobre todos os âmbitos de nossas vidas e sua enorme influência, antes mesmo de citar chefs renomados, restaurantes estrelados e harmonizações com vinhos de safras raras, ainda é, porém, falar de comida caseira, comida de raiz, “comida de alma”, como brilhante e poeticamente ilustra a banqueteira Nina Horta (2015), que assinou por anos a fio uma coluna de sobre comida na *Folha de São Paulo*. Em suas crônicas, um sensível exercício de literatura gastronômica, entrelaça lembranças de sua infância com memórias de pratos e momentos inesquecíveis à mesa. Fala de uma “galinha assada luminosa”, da “força onírica e lírica de um tomateiro machucado”, de “dois minutos de jabuticabas, um segundo de pitangas, um quarto de hora de frango ensopado”, uma “empadinha com recheio úmido”, o sublime momento “em que o camarão e o chuchu se amalgamavam num gosto só, ainda durinhos, mas não muito”. Estes e tantos outros, carregados de uma riqueza afetiva ímpar, também nos constituem como seres humanos sociais e culturais (BRILLAT-SAVARIN,

1995). E é isso, também, que nos deixa alegres e que nos dá prazer. Horta (2015) reitera em toda sua obra que cozinha é, na verdade, muito mais do que a alta gastronomia dos restaurantes requintados, mas sim pura memória afetiva, puras referências carinhosas e pessoais que nos constroem enquanto sujeitos edificadas na nossa experiência social e cultural da gastronomia e da alimentação.

E tem uma hora em que você está distraído, jantando num restaurante caro, e sente aquele ‘não pertencer’ no ar [...] E você pensa: ‘O que eu estou fazendo aqui, jantando vieiras com aspargos sob um lustre de cristal preto?’. Não sou eu, com certeza. Meu lugar é lá, na ala das velhas baianas. Me esperem que estou chegando para a feijoada. (HORTA, 2015, p. 12)

É principalmente a partir de reflexões desta natureza, ligados ao campo afetivo, emocional e longínquo das memórias mais profundas e marcantes, muitas vezes aquelas de nossa infância, por conseguinte, que devemos considerar a verdadeira importância da gastronomia em nossas vidas. O chef renomado só o é pois a crítica especializada assim um dia quis. Os restaurantes estrelados só figuram o livro da capa vermelha, o prestigioso, temido e disputado *Guide Michelin*, porque jurados cheios de interesses, *lobbies* e negociatas, assim decretaram. As harmonizações com vinhos de safras raras só são especiais pois algum pomposo crítico de vinhos disse, de gravata apertada a caneta de grife na mão, que o ano de 2009 rendeu vinhos mais frescos, poéticos, profundos e delicados do que os de 2007 na Borgonha, por exemplo.

A mídia pode construir as narrativas, mas a emoção ligada à alimentação, aquela via mais curta entre o puro e primeiro prazer experimentado na amamentação de um bebê, acha seu correspondente na idade adulta, evidentemente, na “comida de alma” de Horta (2015). Tantos adjetivos, superlativos e figuras de linguagem não seriam empregados à toa: não importa se no primeiro ou último dia de vida, comida boa é comida de mãe.

Ai, de vez em quando me dá uma saudade de comida sem responsabilidade, comida na mesa, feita por mãe ou orientada por mãe, comida que ninguém botava pensamento por cima, só comia e achava boa ou ruim. Você se sentava de mãos lavadas e esperava. [...] O arroz pedia-se solto e cheiroso; o feijão, grosso; uma salada e dois legumes, um bolinho. [...] Esse domingo que se repetia em frangos era esperado ao sol, nas calçadas de amarelinha, ou sobre patins e bicicleta ao mesmo tempo, num mundo tão seguro e tão feliz que até doía. (HORTA, 2015, p. 24-25)

2.2 Cozinheiro, logo, existo

Se o ato de comer nos é tão importante, afinal, nos inaugura, nos constitui e nos conserva, percorremos um caminho evolutivo para tal. Ao contrário do que muitas

correntes de alimentação alternativa afirmam, o ser humano necessita de uma dieta baseada em alimentos cozidos para exercer com excelência suas funções fisiológicas e cognitivas. E não apenas isto: foi uma dieta baseada em alimentos cozidos que nos tornou homens (WRANGHAM, 2009). Tudo aconteceu porque nossos ancestrais descobriram, por acidente, que a comida poderia ser cozida quando colocada próxima ao fogo – um pedaço de alimento caiu sobre uma fogueira, acesa com o intuito de aquecer e iluminar as noites frias. Este fenômeno até então acidental, o do cozimento, garantia vantagens antes nunca conhecidas sobre os alimentos: maior maciez, melhor sabor, fácil digestão e assimilação dos nutrientes e a percepção de seus consequentes efeitos no organismo. Os alimentos foram para o fogo, a evolução e a seleção natural deram conta da adaptação de nossos corpos e nasceu, então, o homem.

A deliciosa dieta cozida levou-os a desenvolver tubos digestivos menores, cérebros e corpos maiores e pelos corporais reduzidos; mais corridas; mais caçadas; vidas mais longas; temperamentos mais calmos; e uma nova ênfase na ligação entre fêmeas e machos. A maciez de seus alimentos vegetais cozidos selecionou dentes menores, a proteção que o fogo proporcionava à noite permitiu-lhes dormir no chão e perder sua capacidade galgadora, e as fêmeas provavelmente começaram a cozinhar para os machos, cujo tempo ficou cada vez mais livre para procurar carne e mel. Enquanto outros habilinos em outros lugares da África continuaram a comer sua comida crua por várias centenas de milhares de anos, um grupo afortunado transformou-se no *Homo erectus* – e a humanidade começou. (WRANGHAM, 2009, p. 130)

Considerar a comida um instrumento de conservação do homem, de reprodução da espécie, de instrumento social, de fonte inesgotável de prazer ou da felicidade plena, não seria possível se, na condição de seres humanos, não soubéssemos dominar o fogo em favor do preparo de alimentos. Se não soubéssemos, de fato, cozinhar. Foi em 1787 que o biógrafo escocês James Boswell, ao escrever sobre a vida do escritor pensador inglês Samuel Johnson, apontou algumas das palavras mais celebradas deste campo de estudos:

Minha definição de homem é: ‘um animal que cozinha’. Os animais possuem, em certo grau, memória, discernimento, e todas as faculdades e paixões de nossa mente; mas nenhum animal é um cozinheiro... Apenas o homem é capaz de preparar um bom prato, e todo e qualquer homem é mais ou menos um cozinheiro, ao temperar o que ele próprio come. (BOSWELL apud WRANGHAM, 2009, p. 19)

A partir do domínio do fogo e da primeira e mais básica forma de cozinhar, concebemos uma das poucas formas para transformar a matéria da natureza na matéria da

nossa subsistência e nosso prazer (POLLAN, 2013). É o domínio do fogo, e o consequente aquecimento que ele leva aos alimentos, que permite que eles sejam mais seguros, desenvolva inúmeras camadas de sabor e suculência, tornem-se mais facilmente mastigados, triturados e digeridos e, mais importantemente, aumentem sua quantidade energética a ser absorvida por nosso organismo (WRANGHAM, 2009).

Evolutivamente, a transição de uma alimentação exclusivamente crua para uma alimentação predominantemente cozida, principalmente à luz de técnicas e dispositivos que tornassem o cozimento cada vez mais eficiente, fez com que o ser humano, poupando o gasto energético do próprio corpo ao digerir com dificuldade alimentos crus, pudesse ter seus intestinos reduzidos e seus cérebros ampliados de tamanho, expandindo suas capacidades cognitivas à custa das capacidades digestivas (POLLAN, 2013). Deste modo,

cozinhar, na realidade, assumiu parte do trabalho de mastigar e digerir, que passou a ser realizado fora do nosso corpo, valendo-se de fontes de energia exteriores. Além disso, como o cozimento elimina substâncias tóxicas de muitas fontes potenciais de alimentos, a nova tecnologia nos deu acesso a uma preciosa reserva de calorias que não estava à disposição de outros animais. Uma vez livres da necessidade de passar os dias reunindo grandes quantidades de alimentos crus e em seguida mastigando-os [...], os seres humanos poderiam agora empregar seu tempo e seus recursos metabólicos para outros propósitos, como criar uma cultura. (POLLAN, 2013, p.14)

Para entender melhor este processo, mergulhemos no ponto de vista químico, científico da questão. Para tal, segundo Wrangham (2009), podemos tomar a função principal do processo de cozimento como a gelatinização dos amidos. Os amidos são elementos presentes nas células vegetais como grânulos, pequenos pacotes de glicose, que incham, despedaçando as cadeias de glicose em fragmentos quando aquecidos em um ambiente com a presença de água. Uma vez fragmentado, desprotegido, gelatinizado, este amido é mais facilmente alcançado pelas enzimas digestivas e metabolizado. Além disso, graças à adaptação do nosso organismo a alimentos cozidos, processo que, dentre outras funções, livra os alimentos de certas toxinas prejudiciais à saúde e dificultadoras da digestão, também temos o paladar mais sensível e seletivo se comparado ao de um chimpanzé, que é capaz de passar mais de uma hora mastigando frutas que seriam intragáveis aos paladares humanos devido a seu alto teor de acidez, amargor ou adstringência.

Ainda segundo Wrangham (2009), mesmo alguns animais, quando domesticados, demonstram rapidez em seus desenvolvimentos, facilidade na digestão, boa absorção de energia e nutrientes e quando consomem alimentos cozidos. As vacas leiteiras, por exemplo, produzem mais gorduras para seus leites, além de uma quantidade maior de leite por dia quando se alimentam de sementes cozidas em vez de sementes cruas, enquanto culturas de peixe como o salmão crescem mais rápido à base de farinhas de peixe cozidas, preparadas a partir de outros peixes menores como sardinhas e anchovas. É por isso que, na contramão dos criadouros que visam exclusivamente o lucro por meio da rápida procriação e de processos de “engorda”, donos de animais domésticos obesos investem na alimentação crudívora, predominantemente crua, para a perda de peso de seus animais. Os animais selvagens, por exemplo, quando confrontados com alimentos cozidos em experimentos conduzidos por antropólogos evolutivos e psicólogos cognitivos, demonstraram preferências aos previamente cozidos em relação aos crus, o que sugere, de imediato, um mecanismo inato para o reconhecimento de alimentos dotados de um alto teor energético, além de implicar em mudanças no paladar, já que cozidos, alguns alimentos tendem a ficar mais doces, mais suaves, menos adstringentes e com textura mais macia, agradável e menos trabalhosa à mastigação e digestão.

Para nós, humanos dos tempos atuais, é a ingestão de alimentos cozidos que funcionará em consonância com nossos pequenos aparelhos digestivos, adaptados evolutivamente para tal, fenômeno que explica o fato de termos boca e dentes pequenos – temos os menores dentes em relação ao tamanho do corpo dentre qualquer espécie primata –, maxilar fraco e tubos digestivos pequenos em relação aos símios, por exemplo. “O maior bocejo de Mick Jagger não é nada comparado ao de um chimpanzé. Como a boca é a entrada para o tubo digestivo, os humanos têm uma abertura assombrosamente pequena para uma espécie tão grande” (WRANGHAM, 2009, p. 38-39). E foi assim, por meio da biologia, já que era vã a tentativa de traçar vestígios concretos, como restos de fogueira, ou evidências arqueológicas, por exemplo, que estudiosos tentaram situar temporalmente quando o homem começou a cozinhar.

Nossas bocas, dentes e tubos digestivos pequenos são muito apropriados à maciez, à alta densidade calórica, ao baixo teor de fibras e à alta digestibilidade da comida cozida. A redução aumenta a eficiência e nos livra de arcar com custos metabólicos desnecessários com traços cujo único objetivo seria nos permitir digerir grandes quantidades de alimentos com alto teor de fibras. [...] Graças ao cozimento, os alimentos com teor de fibra muito alto, do tipo consumido por grandes símios, não é

mais uma parte útil de nossa dieta. O conjunto de mudanças no sistema digestivo humano faz sentido. (WRANGHAM, 2009, p. 41)

Segundo Wrangham (2009), foi só depois da possibilidade de cozinhar as carnes que o laço social se reforçou e moldou em algo próximo ao que vemos e vivemos hoje em torno das refeições. Era o preparo e a distribuição das carnes que fazia com que a família se reunisse, “os pais distribuindo aos filhos o produto de sua caça, e os filhos adultos prestando a seguir o mesmo serviço a seus pais envelhecidos” (BRILLAT-SAVARIN, 1995, p. 168), pois, apesar de a alimentação cozida ter começado a partir da alimentação à base de vegetais,

uma vez conhecido o fogo, o instinto de aperfeiçoamento levou os homens a aproximar das chamas as carnes, primeiro para secá-las, depois para cozê-las sobre as brasas. A carne assim tratada foi considerada bem melhor: ela adquire mais consistência, mastiga-se com mais facilidade; e a osmazoma, ao tostar-se, exala um aroma que não cessou de nos agradar. (BRILLAT-SAVARIN, 1995, p. 258)

Estudos revelam que o cozimento com uso do fogo foi praticado por absolutamente todas sociedades humanas conhecidas (TYLOR apud WRANGHAM, 2009), mesmo que em uma pequena parte da dieta (HOWELL apud WRANGHAM, 2009). Registros de antropólogos que estudaram a alimentação dos esquimós, por exemplo, contam que, por conta do clima polar, suas dietas eram praticamente desprovidas de vegetais, e suas principais refeições eram predominantemente compostas de carnes de foca e de rena, peixes semelhantes ao salmão e até carne de baleia. Todos cozidos. Segundo tais, as mulheres dos esquimós passavam o dia inteiro cozinhando em panelas de pedra sobre fogueiras alimentadas à base de óleo de foca ou gordura de baleia, os únicos combustíveis que tinham à sua disposição, para que quando seus maridos chegassem aos iglus, após jornadas inteiras dedicadas à pesca e à caça, a carne já estivesse pronta – e bem passada. Se o ritual não fosse seguido e as mulheres deixassem de preparar o fumegante jantar essencialmente constituído à base de carnes animais para seus maridos, eles lhe pisoteariam na neve e até as expulsariam de casa (STEFANSSON apud WRANGHAM, 2009).

Apesar da antropologia e da História nos pintar como seres exclusivamente carnívoros, adotando o enredo de “homem-caçador”, foi a alimentação cozida, e neste caso, independe se carnívora ou não, que, de fato, nos fez homens. Afinal, “não passamos bem com dietas cruas, nenhuma cultura se baseia nelas, e adaptações em nossos corpos

explicam porque não podemos consumir facilmente alimentos crus. Até os vegetarianos prosperam com dietas cozidas. Somos mais cozinheiros que carnívoros” (WRANGHAM, 2009, p. 48).

Para Wrangham (2009), fica claro como os adeptos da dieta crudívora, que além de excluir alimentos cozidos, na maior parte das vezes também é vegana, desprovida de qualquer alimento de origem animal – de carnes à leites, ovos e mel –, não têm condição de viver nas condições ideais de saúde. Uma dieta 100% crua não é capaz de garantir um fornecimento adequado de energias para que o corpo desempenhe todas suas funções ideais, fornecimento que acaba sofrendo deficiência crônica. Os crudívoros “só prosperam em ricos ambientes modernos, onde dependem do consumo de alimentos de qualidade excepcional. Os animais não sofrem as mesmas limitações: florescem com alimentos silvestres crus. [...] Não somos como outros animais. Na maioria das circunstâncias, precisamos de comida cozida” (WRANGHAM, 2009, p.35).

Durante seu cuidadoso relato, Wrangham (2009) ainda afirma como cozinhar e dominar o fogo nos fizeram não só sobreviver espantando predadores ou evoluir biológica e fisiologicamente. Cozinhando também evoluímos cultural e socialmente. Foi a partir deste momento que tarefas domésticas ficaram claramente divididas, organização que fortaleceu o desenvolvimento de vínculos conjugais. Com a oportunidade de oferecer alimentos macios aos bebês, as mães puderam desmamar sua prole muito mais precocemente, reestabelecendo rapidamente sua condição física após o parto, reduzindo, assim, o tempo entre duas ocasiões de dar à luz, favorecendo a mais rápida proliferação da espécie. A facilidade e a independência dada pelos alimentos cozidos, não mais intimamente ligados à disponibilidade física imediata da mãe, certamente influenciaram dinâmicas sociais e relacionais de organização, comunicação, tolerância e cooperação entre os membros da crescente prole. Além disso, graças ao alto teor energético dos alimentos cozidos, quem se alimentasse deles estaria redobradamente protegido de ocasionais temporadas de fome em relação àqueles que consomem alimentos crus. Até mesmo a redução da quantidade de pelos corporais dos humanos em relação aos primatas, Wrangham credita ao domínio do fogo, já que, se com uma grossa pelagem corria-se o risco de ficar superaquecido em épocas muito quentes, com poucos pelos era possível refrescar-se durante as épocas de calor, e, em épocas frias, era o fogo a alternativa que dava conta de aquecer regulando a temperatura corporal. Segundo Wrangham (2009), até Freud falou sobre nossa mudança no aprendizado em conviver com as chamas: para ele, o

controle do fogo teria contribuído para o nosso autocontrole, uma vez que, em volta de uma lareira éramos obrigados a reprimir um impulso primário de apagar as chamas com um jorro de urina. Mas sobre o campo da alimentação, mesmo que não diretamente, Freud pensou bem mais que isso, fundando a investigação científica e psicanalítica em torno do prazer e do desejo, as energias psíquicas que, mais que a fome, nos faz comer.

3 COMIDA E PSICANÁLISE

Sonho, prazer, desejo, fetiche, são termos comuns aos campos da psicanálise e da gastronomia. Não raro, são os escolhidos a dedo para falar de uma sensação de grande excitação ao descrever um momento gastronômico sublime, uma garfada de um prato irretocável de comida caseira, uma colherada daquela sobremesa etérea feita por nossas avós, um prato antológico de um chef estrelado, o perfume de um bom vinho ou a simples emoção de um café preto coado na hora. Tudo isso passa pela boca, e o que é a boca se não a primeira zona erógena do corpo humano, sede primeira e irrefutável de prazer (FREUD, 1905/2006)?

Escritos anteriores a Freud, os icônicos relatos gastronômicos de Jean-Anthelme Brillat-Savarin em *A Fisiologia do Gosto* (1995), sublinham que “a necessidade de comer, que a princípio era somente um instinto, tornou-se uma paixão influente, com uma ascendência bem marcada sobre tudo o que diz respeito à sociedade” (ibidem, p. 53). O que este célebre político, advogado e *gourmand* francês não sabia era que, entre o que chamou de instinto e de paixão influente, havia um grande caminho a se percorrer, analisar e entender. Em sua extensa, profunda e pioneira pesquisa psicanalítica, Freud investigou que uma nova ordem de satisfação nasce apoiada na meramente instintiva sensação de satisfação da fome, inaugurada na amamentação, ideia que Brillat-Savarin anunciara, mesmo que sem o encorpado embasamento teórico de Freud, quando afirmou que “a gastronomia governa a vida inteira do homem; pois os choros do recém nascido reclamam o sermão de sua ama-de-leite” (1995, p.58).

3.1 O erotismo “gastronômico” em Freud

A fome é um estímulo interno recebido pelo psiquismo, e todo estímulo interno exige satisfação (FREUD, 1905/2006). Quando sentimos fome, o corpo envia ondas de excitação ao psiquismo que representam uma necessidade exigente e urgente de satisfação. Em estado de excitação extrema, o psiquismo busca o caminho natural de descarregar esta excitação, livrando-se dela, buscando um estado de repouso. Estas cargas de excitação são inconscientes, mas acham seus correspondentes conscientes no que chamamos de desprazer, no caso do excesso da excitação, e de prazer, no caso da saciedade da excitação, ou seja, do estado de repouso do psiquismo. É somente quando esta carga é atingida e cessada, quanto se atinge o objeto de satisfação e se é atendida a excitação em nível inconsciente, se dá, então, em nível consciente, o correspondente ao que conhecemos como

prazer. Em esfera inconsciente, a corrente que movimenta o nosso psiquismo em direção ao prazer é o que Freud chama de desejo, fenômeno que, por sua vez, segundo o psicanalista contemporâneo Joel Birman, “regularia a realidade psíquica, a qual estaria sempre na dependência estrita dele” (2003, p.42).

Todos estes conceitos são freudianos, e todos são estudados com base nas primeiras manifestações da atividade sexual infantil por meio do relato de uma experiência mítica: a da primeira amamentação. Vale ressaltar que a sexualidade infantil não é inata nem natural, mas sim o resultado da relação com o outro. O primeiro “outro” que o bebê conhece é a mãe ou a figura que a representa, e é na amamentação que se dá esta primeira troca, que se inaugura e se estabelece esta relação. É por isso que, para Freud (1905/2006), é a mãe que erotiza o bebê, e é na experiência da amamentação, portanto, que surgiria o primeiro contato do homem com a sensação consciente de prazer derivada de uma satisfação exterior às ordens biológicas do instinto, e, por conseguinte, se inauguraria, então, sua sexualidade. Antes de mergulhar nesta primeira experiência, é importante salientar, com efeito, que a sexualidade humana não se resume essencialmente “ao esforço de colocar os próprios genitais em contato com os de uma pessoa do outro sexo” (ZWICK, 2014, p. 55) no pensamento freudiano como muitos erroneamente acreditam, mas compreende, em sua larga complexidade, “a função do ganho de prazer a partir de zonas corporais” (ibidem, p.56). Segundo Birman (2003), foi no emblemático momento em que Freud escreveu *Três ensaios sobre a teoria da sexualidade* (1905), que o pai da psicanálise anunciou a existência da sexualidade infantil, descolando, portanto, a sexualidade do campo restrito da reprodução, sendo esta apenas uma dimensão da sexualidade, e não sua totalidade. Há de se saber separar sexual de genital. Afinal, faz parte da opinião popular acreditar que a sexualidade nas crianças só se desenvolve em fases mais avançadas como a puberdade, o que Freud considera “um equívoco de graves consequências, pois é o principal culpado de nossa ignorância de hoje sobre as condições básicas da vida sexual” (FREUD, 1905/2006, p. 163).

Para ilustrar a inauguração da sexualidade infantil e a instauração do importante conceito que chama de pulsão sexual, Freud relata de forma mítica a experiência de quando bebê é amamentado pela primeira vez. O caminho que conhece é primeiramente provocado pela via natural e instintiva de satisfação da fome: o bebê sente fome, a mãe o leva ao seu seio, ele suga e obtém o leite materno, seu objeto de satisfação para saciar a fome que sente, colocando seu psiquismo em estado de repouso e livrando-se do desprazer

que o acomete. Entretanto, ao passo que este prazer consciente de saciedade da fome se instala, surge uma outra ordem de prazer e satisfação, diferente e, aos poucos, independente da primeira. Apoiada na satisfação da nutrição, o bebê encontra outra ordem de satisfação que não é a da necessidade instintiva de nutrientes. E isto é o que Freud (1905/2006) chama de pulsão sexual: um conceito limite entre corpo e psiquismo, uma outra ordem de prazer, diferente e independente da necessidade instintiva do alimento. Em um compêndio da psicanálise em tradução direta do alemão, Renato Zwick pormenoriza dizendo que

a primeira teoria das pulsões apresentava duas energias psíquicas como sendo a base dinâmica do psiquismo: as pulsões do eu e as pulsões do objeto. As pulsões do eu ocupam-se em dar ao eu proteção, guarida e satisfação das necessidades elementares (fome, sede, sobrevivência, proteção contra intempéries etc.), e as pulsões do objeto buscam a associação erótica e sexual com outrem. (ZWICK, 2014, p.15)

No momento em que o propósito de nutrição deixa de ser predominante durante a amamentação, a boca do bebê se torna, então, uma zona erógena, e só se constitui como tal na medida em que há uma troca afetiva com a mãe. Esta é a teoria freudiana que pretende descortinar a gênese da sexualidade humana, e é por ser tão central, seminal e essencial para o pensamento freudiano que “uma vez compreendida a pulsão vinda de uma única zona erógena, não temos muito mais coisas importantes a aprender sobre a atividade sexual das crianças” (FREUD, 1905/2006, p. 174). É a partir desta compreensão, portanto, que se desenvolverão todas as outras esferas relativas às ideias de prazer e desejo do homem.

Este primeiro prazer está representado no momento que Freud (1905/2006) usa para estudar a primeira fase da sexualidade infantil, a fase oral. Ela se manifesta baseada principalmente no ato que chama de chuchar, “*lutschen*” ou “*ludeln*”, em alemão. Trata-se da repetição rítmica de sucção com a mucosa bucal, que aparece no bebê recém-nascido durante a amamentação e pode atravessar toda a vida. Quando se instaura a pulsão sexual, apoiada no que chama a pulsão de conservação, a referente à necessidade instintiva por alimento, Freud frisa, está excluído todo e qualquer propósito de nutrição. É este sugar, com objetivo único de prazer do órgão, esta força constante de estímulo interno do psiquismo, então, que Freud chama de pulsão sexual. Vivenciada uma vez na primeira amamentação, a pulsão finalmente se instaura, e no bebê resta uma necessidade de repetir esta satisfação.

É fácil adivinhar também em que ocasiões a criança teve as primeiras experiências desse prazer que agora se esforça para renovar. A primeira e

mais vital das atividades da criança – mamar no seio materno (ou em seus substitutos) – há de tê-la familiarizado com esse prazer. Diríamos que os lábios da criança comportaram-se como uma zona erógena, e a estimulação pelo fluxo cálido de leite foi sem dúvida a origem da sensação prazerosa. A princípio, a satisfação da zona erógena deve ter-se associado com a necessidade de alimento. A atividade sexual apóia-se primeiramente numa das funções que servem à preservação da vida, e só depois torna-se independente delas. (FREUD 1905/2006 p. 171)

Depois desta experiência inaugural, é inegável, inevitável que o seio tenha deixado uma marca como um objeto que satisfaz. Nas próximas vezes que sentir fome, já ao perceber o seio, o bebê sairá de seu estado de desprazer em direção ao prazer, pois a fome existe e ocasionará a demanda, mas é o percurso de excitação que marca mnemicamente o psiquismo. Desta forma, da próxima vez em que o bebê sentir fome, o psiquismo evocará o seio materno novamente a fim de livrar-se daquela excitação, rito marcado pela lembrança do prazer de satisfazer sua fome, mais do que pela fome por si só.

Se, segundo Freud (1900/2001) desejo são correntes inconscientes no interior do aparelho psíquico que partem de alguma espécie de falta que gera desprazer, e dirigem-se ao prazer, sendo somente o desejo capaz de por o psiquismo em movimento, traçamos a ponte que liga o prazer à necessidade, e vemos que esta segunda, acaba, de fato, em segundo plano. É, na verdade, ainda segundo Freud, a excitação provocada pela necessidade, e a urgência que temos em satisfazê-la nos livrando desta excitação, mais do que à nossa própria necessidade em si, que marca nosso psiquismo. “Um componente essencial dessa vivência de satisfação é uma percepção específica (a da nutrição, em nosso exemplo), cuja imagem mnêmica fica associada, daí por diante, ao traço mnêmico da excitação produzida pela necessidade” (ibidem, p. 543).

Ouso relacionar, portanto, estes movimentos psíquicos com o que acontece com um homem adulto ao comer, por exemplo, não pela fome instintiva ligada à necessidade de nutrientes, mas pela excitação provocada pela lembrança do prazer de comer. Pelo que chamamos popular e corriqueiramente de “vontade de comer”, expressão sempre oposta à fome. Pelo que muitos chamam de gula, outros de gulodice. Uma atração fascinante, irresistível, que aguça os sentidos, que vicia, anestesia. Perfeito exemplo quando dizemos estar “morrendo de fome”, mas, na verdade, temos vontade de comer um tipo específico de comida. Quantas vezes não estamos com fome e relutamos em comer o almoço do dia anterior que está guardado na geladeira pois estamos enjoados dele? Em vez disso, investimos as energias de nossa vontade em uma vistosa pizza, influenciados pela bela e

sedutora imagem de um encarte de papel. Quando damos a primeira mordida, muitas vezes fechamos os olhos e gememos de prazer – um prazer associado à saciedade da excitação provocada pela fome, e não pela fome por si só enquanto necessidade biológica de conservação. Brillat-Savarin (1995) faz o mesmo contraponto com o que chama de prazer de comer e prazer da mesa. O prazer de comer seria a sensação direta da fome saciada, ou seja, de uma necessidade de nutrição do corpo atendida. Já o que chama do prazer da mesa seria “a sensação refletida que nasce das diversas circunstâncias de fatos, lugares, coisas e personagens que acompanham a refeição” (ibidem, p. 170), referindo-se à forte influência do que é externo à necessidade de nutrição e independente de fome ou de apetite.

Acontece um processo parecido com o bebê quando ele se alimenta – não no que diz respeito à escolha do alimento, mas sim ao comportamento das estruturas de prazer e satisfação ligadas à fome. Uma vez instaurada a pulsão, apoiada primeiramente na necessidade de nutrição e, pouco a pouco, dela diferida e independente, o bebê passa a se interessar não pelo leite enquanto alimento veículo de nutrientes, mas pela excitação causada por aquele momento, pelo prazer gerado por sua mucosa bucal e pelo registro de sua memória referente àquela satisfação de prazer, àquela desaceleração das cargas de excitação que transitam em seu psiquismo. Tamanha é a catarse desta preciosa sensação de satisfação que Freud (1905/2006) chega a sugerir um paralelo entre o prazer quando mamamos e o prazer proporcionado pelo ato sexual na idade adulta ao comparar a expressão facial de um bebê logo após mamar e a de um homem adulto após ter um orgasmo: “Quem já viu uma criança saciada recuar do peito e cair no sono, com as faces coradas e um sorriso beatífico, há de dizer a si mesmo que essa imagem persiste também como norma da expressão de satisfação sexual em épocas posteriores da vida” (FREUD 1905/2006 p. 171).

É, desta forma, este primeiro encontro, em toda sua riqueza e complexidade que vai muito além do alimento, que desenvolve uma experiência que deixa uma primeira – e, por isso, grande, profunda, marcante, importante – memória psíquica que, por mais que em nível inconsciente, vai nos marcar até o fim da vida. Não é errado nem genérico, logo, apontar que os prazeres gastronômicos que experimentamos ao longo da vida advêm e dependem em alguma medida, mesmo que não nos recordemos, desta experiência primeira de troca durante o processo de amamentação. Também por isso, Freud (1900/2001) explica, recorrendo ao complexo de Édipo para falar da interpretação dos sonhos com entes queridos, que não há motivo para assombro ou repulsa quando muitos homens

sonham ter relações sexuais com suas mães, e sim que esta conexão é feita em referência a este primeiro prazer pulsional experimentado por meio da amamentação. Trata-se de uma conexão um tanto absurda se vista na superfície, mas que faz pleno sentido quando relacionada com estas primeiras teorias psicanalíticas da sexualidade infantil, tamanha força, intensidade e “longevidade”, por assim dizer, da qual é dotada em sua essência mais pura.

É importante salientar, ainda, que não basta um seio abastecido de leite materno para que a pulsão sexual se instaure em sua forma mais completa. Se a sexualidade do bebê só se inaugura a partir da troca com o outro e é a partir daí que nasce uma outra ordem de satisfação, há de se investigar, então, a qualidade e as condições em que se dá esta troca. Quando o bebê reclama de fome pela primeira vez e a mãe o corresponde lhe oferecendo seu seio, sua demanda é atendida e seu desprazer caminha sentido ao prazer. O bebê recebe o leite da mãe, mas não só ele. A mãe traz o leite, o alimento do qual o corpo do bebê também precisa, mas, com ele, traz bem mais do que isso. Traz também o conforto de seu colo, o calor de seu corpo, o toque terno, o olhar carinhoso. O timbre de sua voz, cada traço mais marcante de seu cheiro. Suas feições mais particulares, as texturas de seu cabelo e as cores de sua pele, de suas roupas. Todos esses fatores também contribuem substancialmente para que se instaure a pulsão, afinal, vale lembrar, a satisfação do bebê não vem só do leite enquanto alimento. Imediatamente, é estabelecido também um vínculo social entre a figura materna e o bebê, e o alimento entra como objeto de doação, de amor. Freud (1905/2006) lembra que durante a amamentação “o sugar com deleite alia-se a uma absorção completa de atenção e leva ao adormecimento, ou mesmo a uma reação motora numa espécie de orgasmo” (ibidem, p. 169). É neste ápice da troca entre a mãe ou sua equivalente e o bebê que a pulsão sexual acha as perfeitas condições para se instaurar em sua mais plena totalidade, deixando de apoiar-se na necessidade de nutrição e tornando, assim, o ato da alimentação mais do que uma mera necessidade nutricional e biológica do organismo. Falamos aqui de uma experiência gastronômica a priori, mas não só alimentar. Caso contrário, o bebê poderia alimentar-se por meio de uma sonda, por exemplo, sem nunca conhecer o contato caloroso, carinhoso e complexo com o seio e o colo materno.

Uma certa dose de uso do tato [...] é indispensável para que se atinja o alvo sexual normal. Sabe-se também, universalmente, que fonte de prazer, por um lado, e que afluxo de excitação renovada, por outro, são proporcionados pelas sensações de contato com a pele do objeto sexual. [...] O mesmo se dá com o ver, que em última análise deriva do tocar. (FREUD, 1905/2006, p. 148)

Prova disso são alguns experimentos liderados pelo psicólogo estadunidense Harry Harlow, que estudou macacos da espécie Rhesus para entender o comportamento humano no desenrolar de sentimentos como apego, amor e dependência por meio de uma série de situações que envolveram convívio social conectados à alimentação. Em uma delas, individualmente, macacos separados de suas mães no dia de seus nascimentos eram colocados em uma gaiola com dois bonecos que representariam mães fictícias. Um deles era feito de arame, e continha, acoplado a seu corpo, uma mamadeira com leite. Ao lado, sem a mamadeira, um boneco forrado por um felpudo e macio pano de algodão atoalhado. Assim que o filhote de macaco entra na gaiola, ele busca e mama rapidamente na “mãe de arame”, para, logo depois, correr para o “colo” da “mãe de pano”, onde permanecerá fortemente abraçado pelas próximas 18 horas. Em um próximo experimento, é inserido na mesma gaiola um boneco em movimento com a finalidade de assustar o filhote de macaco a fim de descobrir qual seria sua reação imediata. No mesmo momento, sem hesitar e em claro desespero, o macaco corre para “colo” da “mãe de pano” para buscar abrigo e proteção. O mesmo acontece com os bebês, que recebem o alimento, mas precisam e demandam muito mais que ele, afinal, a oferta do alimento também se mistura com um ato de amor. Se dissociadas essas duas partes, o bebê, segundo Freud, poderá vir a desenvolver problemas psíquicos dadas as falhas no processo de instauração de suas pulsões. É assim que surgem e que podem se desenvolver, por exemplo, os transtornos alimentares como bulimia e anorexia.

Tamanha é a importância da alimentação por meio da amamentação para os primeiros passos fundamentais da construção humana, que, além do início das manifestações sexuais e das noções de prazer, é nesta fase, e por conta da fome em um primeiro momento, que o bebê também vive suas primeiras experiências comunicacionais. No que Freud (1900/2001) chama de processo psíquico primário, a primeira saída para cessar a excitação presente no psiquismo buscando seu estado de repouso (inconsciente), equivalente ao que conhecemos como prazer (consciente), é a descarga motora. Para o bebê, livrar-se da excitação do psiquismo por meio da descarga motora significa espernear, chorar continuamente, gritar e respirar de maneira ofegante, com inquietude extrema. É a partir desta descarga motora fortemente incômoda, ou seja, um consciente e claro desprazer, que a mãe faz uma interpretação e tira sua conclusão. Infere, então, que o bebê está com fome e o pega no colo, aproximando-o de seu seio para finalmente amamentá-lo. O choro, apesar de ineficaz, pois não mata a fome por si só, se torna uma via de

comunicação. Se ele funciona na primeira vez, funcionará também nas outras: o bebê refaz o percurso que o levou ao estado de satisfação original, realizando seu desejo de atingir novamente aquele estágio de prazer, aqui, já além da mera fome de nutrientes. “Só pode haver mudança quando, de uma maneira ou de outra (no caso do bebê, através do auxílio externo), chega-se a uma ‘vivência de satisfação’ que põe fim ao estímulo interno” (FREUD, 1900/2001, p. 543).

Este impulso de repetição da satisfação original, o movimento que tende a reinvestir nas representações do objeto de prazer, é, novamente o que Freud chama de desejo. O desejo é causado pela falta do objeto, e passa pela demanda para alcançar o objeto. O desejo é marcado por uma impossibilidade de satisfação que é fundamental: o desejo não se satisfaz, mas é o movimento de busca no universo psíquico e nas memórias. É por esta razão que “o caminho mais curto para essa realização é a via que conduz diretamente da excitação produzida pela necessidade para uma completa catexia da percepção” (FREUD, 1900/2001, p. 543). Que conduz, em outras palavras, para a alucinação do objeto de satisfação.

3.2 Sonhos e desejos gastronômicos

A influência da dieta não é menor sobre o sono e os sonhos. Quem tem necessidade de comer não consegue dormir; o estômago vazio o mantém dolorosamente desperto, e, se a fraqueza e o esgotamento o forçarem a dormir, o sono é leve, inquieto e entrecortado. [...] A experiência, baseada em milhões de observações, ensinou que a dieta determina os sonhos. Em geral, todos os alimentos ligeiramente excitantes fazem sonhar: é o caso das carnes escuras, carnes de pombo, de pato, de caça, sobretudo a lebre. [...] Seria um grande erro pensar que devem ser banidas de nossas mesas essas substâncias soníferas; pois os sonhos que resultam delas são em geral de natureza agradável, leves, e prolongam nossa existência, mesmo durante o tempo em que ela parece suspensa. (BRILLAT-SAVARIN, 1995, p. 212-213)

Como vimos, o bebê, ao mamar, ao saciar-se, livrando seu psiquismo de um estado de excitação extrema, conecta-se intimamente à experiência de prazer tátil da mucosa bucal, zona erógena por excelência, cuja excitação confere à pulsão seu caráter sexual (FREUD, 1905/2006). Isto faz com que, automaticamente, a partir deste intenso momento, todo o campo da alimentação, absolutamente todo, seja ligado à memórias e representações de prazer advindas desta primeira experiência de troca durante a amamentação, afinal, “seria na dita sexualidade infantil que os fantasmas se ancorariam e perpassariam

capilarmente todas as representações mentais, constituindo as cenas psíquicas interditas e secretamente arquivadas” (BIRMAN, 2003, p. 38). Além disso, “as mesmas impressões por nós esquecidas deixaram, ainda assim, os mais profundos rastros em nossa vida anímica e se tornaram determinantes para todo o nosso desenvolvimento posterior” (FREUD, 1905/2006, p. 165).

Se durante a amamentação já é clara para Freud a separação entre o prazer gerado pela saciedade do nosso corpo em relação aos nossos instintos de autoconservação e nutrição e o prazer erógeno regido pela pulsão sexual, quando crescemos se mostram ainda mais evidentes como são diferentes e independentes estas duas naturezas de prazer e satisfação, afinal, já temos dentes para mastigar, mas continuamos “chuchando”. Por isso, não é de se espantar, por exemplo, que um bebê ou criança fortemente adeptos de tal ato tornem-se adultos apreciadores de intensos beijos, propensos a um consumo severo de bebidas, cigarros e todos outros prazeres conectados à boca e aos lábios, zonas corporais que têm, para estas pessoas, significação erógena reforçada. Freud (1905/2006) ilustra este fato, por exemplo, ao contar o caso de uma paciente que levou o hábito de chupar o dedo da infância até a vida adulta, e identificou a origem deste hábito durante um sonho. Em uma cena de sua infância, ainda de seu segundo ano de vida, se viu mamando no seio de sua ama-de-leite e puxando-lhe ritmicamente o lóbulo da orelha, segundo Freud, uma forma de autogratificação pelo ato de chupar. Para ele, é a intensa atividade dessa zona erógena em idade precoce que constituiu a condição somática para que ela chupasse o dedo até a idade adulta e que, não raro, esta jovem senhora teria maior probabilidade de sentir prazer oral com o objeto sexual masculino, em um simples esquema de substituição, assim como o dedo substituiu o mamilo na infância.

Assim, essa fantasia perversa e sumamente escandalosa de chupar o pênis tem a mais inocente das origens; é a nova versão do que se pode chamar de impressão pré-histórica de sugar o seio da mãe ou da ama - uma impressão comumente revivida no contato com crianças que estejam sendo amamentadas. (FREUD, 1905/2006, p. 57)

É por meio deste complexo processo que a memória ainda incipiente de um recém-nascido edifica sua estrutura em bases que remontam, hora após hora, os ciclos que envolvem a evocação do objeto de satisfação e desejo a partir da excitação do psiquismo. Instaurada a pulsão, o plano de investimento é tão forte sobre este objeto, que conduz à alucinação quanto ocorre a falta – o desejo se constitui a partir dela, afinal. Quando não atendido, o psiquismo satisfaz a fome de forma a fantasiar, alucinar o seio materno,

promovendo “a revivificação alucinatória da identidade perceptiva desejada” (FREUD, 1900/2001, p. 578). O prazer é tão urgentemente dirigido ao agora, ao momento presente, que, se não for saciado, será alucinado. O que Freud chama de desejo se volta para a marca de memória inconsciente do objeto de satisfação.

No início, o bebê não distingue o objeto alucinado do objeto real, é só depois, com o passar do tempo, que vai aprendendo a discernir. Todas as noites, nós, seres humanos adultos, nos reencontramos com esse método primário de revivificação de nossos objetos desejados – ele aparece nos nossos sonhos. Se dormirmos com muita fome, por exemplo, podemos vir a sonhar com um banquete, e essa alucinação é capaz de adiar o desejo real. “A alma se ocupa de objetos análogos às suas necessidades; a memória convoca as coisas que agradaram o gosto; a imaginação julga vê-las; existe nisso algo semelhante ao sonho”, adiantou Brillat-Savarin (1995, p. 63).

Quando investiga o que ocasionaria o desejo que se realizam nos sonhos, Freud (1900/2001) aponta que eles podem ser vontades despertadas durante o dia que não foram satisfeitas e por isso são alucinadas durante a noite, além de que podem, também, terem surgido durante o dia, mas terem sido repudiadas, suprimidas. Sublinha, ainda, que é o impulso desejoso com a intensidade própria das crianças que é mais fortemente capaz de produzir um sonho advindo de um desejo não realizado de forma tão rápida e intensa, já que, com o controle progressivo dos nossos pensamentos, domínio que vamos adquirindo com o passar do tempo, enquanto adultos, tendemos a renunciar e a não reter desejos a ponto de se converterem em sonhos imediatamente.

Sonhos com comida, especialmente em crianças, representam a urgência de reestabelecer um prazer, um ato desejoso que, em alguma medida, remonta o prazer proporcionado por sua primeira sensação de satisfação durante a amamentação. Em um dos sonhos que narra em *A Interpretação dos Sonhos* (1900/2001), por exemplo, Freud conta sobre uma criança com menos de quatro anos de idade, que, na noite anterior ao sonho, teria sido submetida a uma dieta de leite por ordem médica. A criança havia sonhado com um prato com um grande pedaço de carne assada e legumes, e de repente, toda a carne foi comida inteira, não se viu por quem. Isso aconteceu, segundo a análise de Freud, porque o menino estava proibido de realizar o seu desejo, que era o de comer algo que não fosse leite, e, por isso, teria dormido com fome, sentimento que preferiu não demonstrar a seus pais. Como espécie de válvula de escape, encontrou no sonho a expressão de seu desejo naquela noite, e como sabia que não podia comer o prato “dos sonhos”, literalmente,

portanto, nem no sonho permitiu-se se deliciar com o banquete, que lhe foi suprimido por uma figura anônima.

Em outro sonho relatado por Freud (1900/2001), sua filha Anna, à época com 19 meses de idade, haveria ficado um dia inteiro sem comer devido ao ataque de vômitos que tivera na manhã anterior, ocasionado, segundo sua ama, por uma indigestão de morangos. Anna exclamou no meio da madrugada, com fome e excitação: “molangos, molangos silvestres, omeéte, pudim”, evocando o desejo de sua alimentação ideal naquela noite e, de certa forma, retaliando, em sua alucinação, contra a sua restrição alimentar de morangos. O fato de os morangos aparecem no sonho em questão em duas variedades era uma manifestação contra os regulamentos domésticos de saúde naquela noite. Baseava-se no fato, que ela sem dúvida havia observado, de sua ama ter atribuído sua indisposição a uma indigestão da fruta.

É inegável que nem dos sonhos escapam as marcas que a alimentação e a gastronomia deixam em nossas vivências de prazer e desprazer. Esta marca é significada pela teoria psicanalítica de Freud em sua primeira manifestação, durante a amamentação, e a partir dela, rege e atravessa toda a vida. Partamos, então, munidos destas teorias fundadoras, para um recorte presente: o sujeito contemporâneo.

Que a alimentação é indispensável na inauguração do prazer do homem e não só para sua manutenção enquanto ser vivo, já sabemos, mas de que maneira ela pode regular, dimensionar e propagar nossas noções de prazer e nossos desejos? De que maneira este prazer nos é influente e qual poder tem sobre a construção e a configuração da nossa subjetividade, a maneira como vemos e vivemos o mundo, o outro e a nós mesmos?

4 A GASTRONOMIA NA ERA DIGITAL

As novas tecnologias e seus diversos aparelhos são transformações que foram se engendrando varias décadas atrás e vêm afetando nossos valores, nossos modos de ser, viver, e a forma de nos relacionarmos conosco, com outros e com o mundo, além de terem se tornado, em tão pouco tempo, imprescindíveis e naturalizados para quase todos nós (SIBILIA, 2012).

No universo da gastronomia, particularmente, o que mudou não foi a necessidade da alimentação enquanto nutriente, pelo contrário, esta sempre irá existir em proporções parecidas, mas sim a virada midiática pelo qual o universo da gastronomia e da alimentação vem passando nos últimos anos. O que cresce a cada fração de segundo é a comunicação aliada aos campos da alimentação e gastronomia. São usuários de redes sociais que não param de postar fotos de suas refeições diárias; são séries documentais acerca da vida de chefs de cozinha internacionalmente conhecidos; são reality shows onde competidores concorrem a prêmios milionários por seus desempenhos no comando das panelas e fogões; são os novos formadores de opinião que desbancam a crítica especializada com seus palpites empíricos por excelência. São garfos e facas e pratos e taças por todas as partes, todo o momento, até para que nunca pensou que teria a mínima relação ou intimidade com eles.

Assim como muitas outras atividades cotidianas, fazer as refeições era uma atividade corriqueira, simples, e simplesmente privada. Afora os banquetes da corte, as icônicas celebrações até retratadas em obras de arte de dimensões grandiosas, regadas à ostras, champanhe e carnes de caça, o dia-a-dia gastronômico desempenhava parte de uma função básica do ser humano, uma esfera familiar, íntima e privada. Com as redes sociais, o rito da refeição diária, mesmo um simples café da manhã, antes uma despreziosa composição sem intenção de ser ou mostrar algo especial, bem como muitos outros hábitos trazidos no bojo dos tempos contemporâneos, virou público, virou notícia. Tornou-se visível e, a partir de então, para muitos, tornou-se mais do que um café da manhã: virou um produto. A refeição virou uma mercadoria.

Nunca como hoje a gastronomia, seus ingredientes, seus produtos, seus suportes, suas técnicas, seu imaginário e suas pessoas, estiveram tão em evidência no mundo. As subjetividades contemporâneas, sem dúvidas, são outras. Resta investigar por que até o que comemos, como, onde, com quem e por qual motivo comemos, pode ajudar a construí-las.

4.1 Intimidade e subjetividade

Em vez de uma vivência marcada pela presença normativa de uma interioridade conflituosa, entra em cena, na contemporaneidade, uma subjetividade cuja esfera exterior é seu eixo central, esvaziada em sua dimensão privada idiossincrática e avessa à experiência do conflito interno (BEZERRA apud SIBILIA, 2012, p. 50).

Em sua obra, a antropóloga argentina Paula Sibilía, com ampla atuação acadêmica no Rio de Janeiro e tese de doutorado publicada pela Escola de Comunicação da UFRJ, percorre e investiga com clareza, perspicácia, profundidade, boas doses de pensamento crítico e projeções futuras a formação da subjetividade do homem moderno e contemporâneo, este último que eleva, em alguma medida, à um novo título: o de homem pós-orgânico, tamanha integração com os novos tempos, seus suportes e aparatos (bio)tecnológicos e midiáticos. É o homem da era das novas tecnologias digitais, da internet e das redes sociais, e também daqueles cujos corpos e subjetividades estão sendo construídos com a ajuda da teleinformática e das biotecnologias (SIBILIA, 2015).

Façamos um breve histórico da formação e evolução do *eu*: durante os séculos 19 e 20, segundo Sibilía (2007), ler e escrever eram atividades fundamentais, feitas em silêncio e em total solidão para fomentar o diálogo consigo mesmo, um monólogo interiorizado, feito com persistência, regularidade, concentração e devoção cotidiana. Antes, a leitura era feita em rodas coletivas e a interpretação que se extraía de uma determinada história era homogênea, não havendo preocupação individual, apenas relativa ao senso de um determinado grupo. O motor desta mudança, que partiu do coletivo rumo ao individual, não foi empreendido apenas pelo sujeito por si só, mas sim facilitado por uma série de fatores como os aparatos tecnológicos da época, a imprensa e os livros impressos, que favoreceram, aperfeiçoaram e legitimaram esta mudança de eixo.

Até mesmo a arquitetura moldou-se de acordo com a formação de um novo sujeito, que deixava ambientes coletivos para mergulhar em suas próprias profundezas a fim de cultivar frutíferos momentos de solidão com a leitura de livros e a escrita íntima, prática que incentivou o aumento dos gêneros confessionais na literatura da época. Diferentemente das casas medievais, por exemplo, na modernidade as residências passaram a ter cômodos separados para cada indivíduo e dedicados para atividades específicas. Tal qual a cozinha e o banheiro, passariam agora a erguer-se paredes dedicadas à separação dos quartos de dormir dos quartos de leitura. Neles, por meio da leitura solitária de romances e da escrita de diários íntimos, seja para se evadir e fugir da realidade, mas também para enriquecer os

acervos interiores dos indivíduos e alimentar suas autoconstruções ao promover a identificação com personagens e a estabelecer diálogos com o autor, por exemplo, cada um se tornava quem era, construía pouco a pouco um sujeito histórico. Nesse gesto de mão dupla vivenciado em experiências como a da leitura privada, os homens modernos erguiam seus sujeitos individuais, criando as essências de cada um, se tornando compatíveis com as possibilidades de sua época e tentando responder à tão pertinentemente moderna pergunta do “quem sou eu”. Com todo esse processo histórico se desenvolveu um modo de ser que é interiorizado, individual, privado e notavelmente profundo.

Em contraposição ao protocolo hostil da vida pública, o lar foi se transformando no território da autenticidade e da verdade: um refúgio onde o eu se sentia resguardado, um abrigo onde era permitido “ser si mesmo”. A solidão, que na Idade Média tinha sido um estado raro e não necessariamente apetecível, converteu-se em um verdadeiro objeto de desejo. Pois somente entre essas quatro paredes próprias era possível desdobrar uma série de prazeres até então inéditos e agora vitais, a salvo dos olhares intrusos e sob o império austero do decoro burguês: o deleite (e o labor) de estar consigo mesmo. (SIBILIA, 2007, p.61)

Todas essas operações da subjetividade eram realizadas “no seio do lar, essa doce instituição de confinamento habitada pela familiar nuclear de inspiração burguesa” (SIBILIA, 2012, p. 47), e foram advenços como o livro impresso e a pluma molhada no nanquim fazendo as vezes de caneta, surgidos séculos atrás como uma nova tecnologia na Europa, que ajudaram a tornar este homem um homem moderno, a promover a leitura e a escrita individual e em silêncio, que só era acessível graças àquelas novas tecnologias.

Pode soar curioso falar de “novas tecnologias”, porém, nos tempos atuais. Os termos pipocam em manchetes de jornais e nas mais corriqueiras conversas sobre o mundo digital. Falamos das novas tecnologias dos dias de hoje (*internet, touchscreen, e-book...*), utilizando tais termos como se fossem inaugurais, enquanto, na verdade, toda época tem suas novas tecnologias. A caneta e o papel, a imprensa, eram as novas tecnologias destes tempos modernos. Gozando delas, ler ou escrever se fez possível. Ler ou escrever demais, no entanto, podiam ser consideradas atividades viciantes e poderiam ser, inclusive, consideradas suspeitas e até pecaminosas, especialmente por mulheres, que dificilmente tinham um espaço privado e a oportunidade de escrever diários íntimos em quartos próprios, com paredes onde pudessem estar isoladas. A fixação do homem com estas novas tecnologias modernas, bem como a dedicação, persistência, regularidade, concentração, energia e devoção que se destinava a elas, são fenômenos facilmente comparáveis à

dedicação e devoção que o homem contemporâneo canaliza hoje para utilizar os meios digitais na contemporaneidade (SIBILIA, 2007).

Se, ainda segundo Sibilía (2007), na era moderna, estar sozinho com um livro ou com um caderno era estar sozinho de uma nova, fértil, rica e individualmente produtiva maneira, com o declínio da modernidade, estes modos introspectivos, profundos, solitários e insólitos de ser, também declinam. Com a escrita de diários íntimos perdendo espaço na construção destas subjetividades, são os blogs e as redes sociais os sucessores naturais para substituí-los, mas deles não emprestam a mesma maneira de escrever e ler. Surgem, no bojo da contemporaneidade, portanto, novas formas de lidar com a escrita, a leitura e a subjetividade, que, com o enfraquecimento da cultura letrada, abrem espaço para a cultura imagética recheada dos mais variados símbolos, com suas dinâmicas e telas vertiginosamente rápidas, mutáveis, instáveis e ziguezagueantes.

Enquanto a leitura de ficções literárias declina em todo o planeta, a principal inspiração para os devires subjetivos parece emanar de outras fontes: notoriamente, uma caudalosa vertente brota das telas que invadem todos os cantos da paisagem contemporânea, com suas insistentes imagens cinematográficas, televisivas e publicitárias. Os dados são explícitos: enquanto o consumo de TV se impõe como a atividade preponderante da maioria da população mundial, a leitura de contos e romances decai vertiginosamente. (SIBILIA, 2007, p. 33)

Ao passo que com a proliferação das telas, sobretudo regidas por princípios imagéticos ilusórios e mercadológicos da sociedade do espetáculo (DEBORD, 2007), se alargam os limites do que se pode dizer e do que se pode mostrar, surge um tipo de *eu* epidérmico e dúctil, capaz de se exibir na superfície da pele e das telas, edificando sua subjetividade em uma exposição interativa, onde o campo pessoal de uma intimidade até então preservada e resguardada, se exacerba sob a luz de uma visibilidade que se deseja total, se deixando, pouco a pouco, infiltrar por muitos olhares e presenças reais e virtuais (SIBILIA, 2007).

Se na modernidade os padrões de confinamento e poder eram estabelecidos por mecanismos como as paredes de fábricas, prisões, escolas e casas, fundamentais para moldar a formação da subjetividade moderna, agora são as redes que atravessam e derrubam estas paredes, projetando-nos para fora delas, para o mundo, o tempo todo (SIBILIA, 2012). Hoje, precisamos estar online para existirmos – é esta a matéria de criação que vai nos constituir enquanto sujeitos históricos da contemporaneidade. Se nos últimos dois séculos era a germinação de subjetividades introdirigidas que florescia

hegemonicamente, hoje são as alterdirigidas que, com suas telas disruptivas e intimidades escancaradas, povoam a sociedade onde o *eu* é altamente centralizado, espetacularizado, divulgado e externalizado. Se, tempos atrás, era a confissão na igreja que vigorava como difícil método de extração de uma abissal e protegida intimidade, hoje esse esforço é nulo: os desabafos são fáceis e naturais, se enfileiram e se renovam segundo após segundo nos *feeds* de notícias das redes sociais.

Se falamos, inclusive, de como a arquitetura se moldou entre a Idade Média e a modernidade, com a criação de quartos individuais de leitura, por exemplo, tornamos a encontrar o tema nesta nova mudança de eixo do sujeito, e percebemos o seio do lar burguês invadido por telas que brilham por todos os lados, permeando com suas configurações metamórficas um espaço cada vez mais vazio de objetos e esvaziado de sentido e aura (SIBILIA, 2007). Vidro e aço, duros, frios e escorregadios, tornam-se os materiais base da arquitetura contemporânea, e chegam com a função de eliminar quaisquer rastros de privacidade: penetram e refletem a imagem de vida íntima do indivíduo, entregam ao mundo exterior uma personalidade até então agasalhada por tijolos e camadas de concreto e intimidade. Devassado, desprotegido e visível, o *eu* deixa de interiorizar-se e passa a exteriorizar-se cada vez mais e com mais naturalidade. Sua morada, antes repleta de vestígios, lembranças e símbolos pessoais e familiares, se integra com o espaço público, e passa a perder seu pertencimento singular. A tela de seu retrato de família vira uma tela que, conectada a um cabo de internet, leva o mundo inteiro para dentro de um espaço supostamente individual, “mais loquaz e indiscreta que qualquer janela modernista” (SIBILIA, 2007, p.75). De carona nas transformações econômicas, sociais, políticas, culturais e tecnológicas das últimas décadas, que, com a renovação de suas ideias, deixaram para trás velhas convenções, a vida interior, íntima e privada, matéria prima da subjetividade moderna, então, deixa de ter papel central para ser questionada, dando lugar ao sujeito em permanente exteriorização, e cada vez mais distante de seu verdadeiro interior, esfera esta cada vez mais abandonada e negligenciada por ele.

Aparências e visibilidade são, nesses novos tempos, ainda segundo Sibilía (2007), as tônicas do sujeito essencialmente contemporâneo. São termos centrais para a construção da subjetividade de nossos tempos, ao passo que as tão célebres e complexas profundezas do eu moderno caem por terra em detrimento de um exterior visível e, mais do que isso, atraente ao olhar do outro. Esse sujeito migra de dentro para fora; do interior para o

exterior; do privado para o público; da alma para a pele; do quarto íntimo para as telas de vidro dos computadores, televisões, celulares, tablets...

Elevada às alturas, esta fixação pela visibilidade, se aliada a um prazer erógeno das experiências de alimentação, legitimada pela internet enquanto novo palco de convívio e relações interpessoais, por exemplo, pode chegar aos extremos em casos públicos, bizarros e abjetos de canibalismo consentido. Foi o praticou o alemão Armim Meiwes em 2011, que encontrou pela *deepweb*, o lado obscuro da rede que os sites de buscas não alcançam, parceiros que topassem ser, literalmente, comidos por ele. Baseada nesta história, Gilberto Gawronski dirigiu e protagonizou a premiada peça “Ato de comunhão”, onde o personagem Frank procura na internet uma pessoa para comer, num ato canibal erotizado, filmado e divulgado. Juntos, comem o pênis do parceiro eleito frito com óleo, alho, sal e alecrim. Frank é claramente um sujeito contemporâneo viciado na navegação na internet e por isso apegado à inerente visibilidade deste ambiente virtual. Neste caso, uma clara tensão entre as leis do homem perante a sociedade e as leis de seus próprios desejos íntimos, a subjetividade contemporânea mostra a complexidade que carrega em sua versão mais perturbadora. E não são poucos os episódios desta natureza, quando, segundo os valores superficiais, velozes e visíveis típicos da contemporaneidade, o sujeito perde suas referências para navegar em uma extasiante realidade.

Em 1967, Guy Debord adiantara muito do que viraria a máxima do colapso revolucionário de maio de 1968 com *A Sociedade do Espetáculo*, onde frisa, em suas 221 brilhantemente contundentes teses, evidências como a inversão do *ser* para o *ter* e *parecer* e da perda da qualidade em detrimento da quantidade, tão claras hoje, na contemporaneidade, como a síntese máxima e quase redundante de uma sociedade predominantemente edificada sobre as leis ilusórias do espetáculo e da imagem. Imbuído de um modo de ser espetacularizado, este sujeito desenvolve-se no que é quantitativo, e não mais qualitativo. Desenvolve-se naturalmente na velocidade e intensidade dos fluxos atuais, que conspiram contra a produção e coagulação de significados (SIBILIA, 2012).

É buscando entender os sentidos desses novos fenômenos de deslocamento da subjetividade de dentro para fora, do privado para o público, do íntimo para o exterior, da parede para a rede (SIBILIA, 2012) que alguns autores, como o sociólogo e filósofo polonês Zygmunt Bauman, se referem à liquidez de nossos tempos, ao aludir, escrevendo *Modernidade Líquida* (2001), à contemporaneidade e seu caráter extremamente mutável, volúvel, escorregadio, furtivo, frágil, superficial e imediato. Em poderosa metáfora,

Bauman evoca os estados físicos para falar da dinâmica dos relacionamentos do homem com si próprio, com o outro e com o mundo nestes novos tempos onde o fluxo de informações velozes das imagens se opõe a qualquer chance de aprofundamento e estabelecimento de raízes, laços ou qualquer coisa que seja firme, fixa, sólida e resistente. Tudo é efêmero e transitório, nada é feito para durar.

O que todas essas características dos fluidos mostram, em linguagem simples, é que os líquidos, diferentemente dos sólidos, não mantêm sua forma com facilidade. Os fluidos, por assim dizer, não fixam o espaço nem prendem o tempo. [...] Para eles, o que conta é o tempo, mais do que o espaço que lhes toca ocupar; espaço que, afinal, preenchem apenas “por um momento”. (BAUMAN, 2001, p. 8).

Tal qual o estado físico da liquidez, os relacionamentos fluidos e superficiais se dão pois, traço de nosso presente, “fixar-se no solo não é tão importante se o solo pode ser alcançado e abandonado à vontade, imediatamente ou em pouquíssimo tempo” (ibidem, p. 21). Clássica, apesar de extremamente atual, a máxima do filósofo grego Heráclito nunca soou tão apropriada para a época em que vivemos: nós nunca entramos no mesmo rio duas vezes, pois mudamos nós a cada segundo, e muda o rio ao correr e fluir, também. As coisas e as pessoas estão em contínuo devir, e nunca são as mesmas. E deste leque *ad infinitum* de opções, opiniões e caminhos em profusão e constante mudança, da liberdade inerente à contemporaneidade com sua velocidade extasiante, achamos a individualidade perdida, sem foco nem rumo.

Para Sibilia (2012), inclusive, o fluxo de informações, a rapidez e a dinâmica a qual o sujeito contemporâneo vem incorporando em suas configurações mais interiores é tanta que ele acaba por perder suas capacidades de filtrar o que vê. São muitos estímulos, muitas imagens, muitas provocações ao mesmo tempo. Em um mundo de telas, cores e mensagens tão atraentes, “o mundo presente e ausente que o espetáculo faz ver” (DEBORD, 2007, p.28), não se sabe ao certo por quem ou o que se deixar seduzir. E nesse espiral movediço, por conseguinte, rodopiam também as palavras e a linguagem.

Em sintonia com a banalização e a saturação imagética, as palavras também não amarram nem decantam, não chegam a consolidar significados em quem as profere nem em quem as escuta: em vez de ancorar experiências com seu peso capaz de marcar corpos e subjetividades, elas patinam ou deslizam sem se prender a nada, como opiniões intercambiáveis que se somam à maré e desaparecem, em vez de lhe dar espessura fazendo-a se deter ou interrompendo seu devir. Em seu excesso sem densidade, tanto as imagens como as palavras se mostram impotentes para desacelerar esse fluxo ou para lhe dar coesão: não

conseguem se condensar em diálogo nem em pensamento. (SIBILIA, 2012, p.86)

É a presença massiva de barreiras invisíveis e virtuais dotada de uma força descentralizadora vertiginosa, apesar de silenciosa, ainda segundo Sibilía (2012), que favorece a reverberação de sujeitos que desempenham esta nova maneira de ser e estar no mundo. Respondendo às exigências da contemporaneidade, este novo sujeito alimenta à base das insistentes demandas de novos modelos de autoconstrução ao explorar a tensão entre paredes e redes, conflito entre dois regimes que parecem incompatíveis. A verdade é que as paredes caíram, mas só no plano concreto. Os obstáculos contemporâneos têm pretensões ainda mais vis do que apenas isolar ou confinar, como na modernidade: dedicam-se, ao contrário, em espalhar, repartir, dividir e destroçar. Manifestam-se na instantaneidade e transitoriedade de tudo, na maneira ligeira e delirante como impõe suas significações, cada vez menos enraizadas, sólidas, fixas, maciças e profundas. Se é difícil encontrar o silêncio e a solidão nos tempos atuais porque dialogamos diariamente com milhares de pessoas online, é porque não conseguimos achar maneiras de fugir da forma como a penetrabilidade virtual invadiu nossas subjetividades. Estamos cercados do ar contemporâneo. Ele nos constitui ao passo que nos liquidifica, e a cada novidade dos novos tempos, fica mais difícil mapear a subjetividade contemporânea, que está em franca, frenética, constante e acelerada configuração.

No campo da alimentação, não é difícil achar tais correspondências: o consumidor contemporâneo está, mais do que nunca, disperso, desconcentrado, descentralizado, desatento, indeciso e abstraído. Imerso em uma realidade imagética sedutora e magnética, não sabe para onde levar seu olhar: se para o letreiro com iluminação rítmica de uma rede de *fast-food*, cujas cores foram milimetricamente estudadas para acionar as áreas cerebrais que ativam o apetite humano, ou se para as fotos de pretensamente irresistíveis fotografias comida em redes sociais como o Instagram, baseada no compartilhamento de imagens instantâneas, onde multiplicam-se referências imediatas à termos do universo sexual relacionado à gastronomia em marcações com hashtags como #foodporn e #foodgasm, alusivas a “pornográfico” e “orgástico”, respectivamente, por exemplo. Existe prova mais convincente de como o ato de comer está ligado ao prazer facilmente conectado ao prazer sexual?

Fruto dessa imensa e atordoante quantidade de escolhas multiplicam-se modelos e formatos de negócios que se adaptam inteligentemente a engrossar o coro que prega tais interesses. É o caso dos restaurantes da rede *Spoletto*, onde a personalização de um prato de macarrão pré-pronto, disfarçada de um atributo benéfico ao cliente, que desfrutará de uma criação exclusiva, enriquece empresários que acharam uma maneira de sutil de lucrar a qualquer custo, já que as possibilidades de combinações de ingredientes de baixa qualidade sobre os quais se tem uma vantajosa margem de lucro, não parecem ter fim. A pressão para escolher quais ingredientes, qual molho e qual tipo de massa se reunirão no prato, é um indício claro da aura superficial, rápida e intencionalmente desprovida de senso crítico que permeia a contemporaneidade.

Observemos também a estrutura comercial de restaurantes que oferecem serviço de rodízio ou *buffet*, onde o cliente paga um preço fixo com a intenção comer muito mais do que seu corpo pode aguentar. Afora os garçons que circulam com espetos, carrinhos ou bandejas em um balé fúnebre, nas estações vistosas decoradas com folhas de alface hidropônica brilham travessas de palmitos em conserva carregados de sódio e culpa por devastarem a Mata Atlântica; bacalhaus que nadam no creme de leite com azeitonas do dia anterior; trutas que se alimentam à base de rações que pigmentam suas carnes e as fantasiam de robustos salmões, que enrolarão bolinhos de arroz com gergelim e um farto naco do americaníssimo *cream cheese*. Todas estas aparências tragam com destreza o sujeito contemporâneo, que não só escorrega e embarca sem perceber nesta experiência gastronômica onde a variedade e a possibilidade do excesso o enfeitiçam, mas se diverte, se farta, e sente muito prazer ao desfrutar dessa esbórnica alimentícia.

Instigante perceber, ainda, que à mesma instantaneidade, fluidez e velocidade da informação que Sibilia (2012) recorre para falar da programação televisiva, com sua volátil e tipicamente contemporânea atividade do zapear, o ato de pular de canal em canal sem nunca parar em um só, podemos resgatar para discutir o universo da gastronomia. Da mesma maneira que um espectador é inserido em um ambiente de dispersão por meio um contato sem ancoragens, o consumidor também acaba por preferir o que é fácil, o que é rápido, prático e, principalmente, o que é visualmente atraente na hora de comer. A fome é um estímulo interno vindo do psiquismo, lembrou-nos Freud (1905/2006), mas é sobretudo a excitação provocada pela saciedade da fome que marca e define nosso prazer, muito mais do que a saciedade da fome por si só, enquanto necessidade de nutrientes. Sob a ótica do sujeito contemporâneo, guiado por imagens velozes e volúveis, muito mais do que por

significados fundados, não é difícil adivinhar que um lanche industrializado, vistoso, colorido, rico em texturas e vestido por uma embalagem atraente, o chamará mais atenção do que um simples prato caseiro de arroz, feijão, frango e salada, por exemplo. Basta dirigir com fome por alguns metros na Avenida das Américas, na Barra da Tijuca, no Rio de Janeiro, por exemplo, e se deixar entorpecer pela quantidade de *outdoors*, telas de LED, letreiros de lanchonetes e fotos de hambúrgueres primorosamente montados – existem cursos e técnicas preciosamente pensadas para tais táticas tentadoras, que flertam com a psicologia e a neurociência a fim de construir extasiantes e falazes experiências. Cito o Rio de Janeiro para ser bairrista, pois elevando este cenário à milésima potência encontramos os painéis luminosos e anestésicos da Times Square, em Nova York, símbolo incontestável dos reflexos da sociedade do espetáculo e do consumo na nossa construção subjetiva. A primeira vez que lá pisei, depois de um show de música pop, lembro-me de ter comido um cachorro quente de rua – pão, salsicha e *relish* de pepino – e dois hambúrgueres duplos do McDonald's, mesmo sem ser um grande fã de nenhum dos deles e sem estar com muita fome no momento. Tive uma noite de indigestão, mas senti que havia me divertido. E, me esforçando para sair da superfície, livre-me do peso que me puxava para cima, a continuar mirando nas imagens, e pude, enfim, entender o porquê.

De algum modo, nos últimos anos, aprendemos a viver assim: com a sensibilidade saturada de estímulos que disparam a toda pressa, sobrecarregando as possibilidades de processamento consciente, mas, ao mesmo tempo, com a exigência de responder a essas demandas com agilidade e eficácia [...] Por isso, assim como acontece com o aluno no colégio, o usuário midiático atual costuma estar potencialmente entediado e desatento, não exatamente oprimido ou reprimido. Não deixa de ser curioso que essa busca incessante por diversão termine engendrando uma mescla de fastio e ansiedade, que desemboca numa insatisfação impossível de saciar. (SIBILIA, 2012, p. 88)

Uma vez enquanto peças do jogo da realidade espetacularizada, sensíveis à todos estímulos mas incapazes de nos aprofundarmos em nenhum deles, pois são todos ilusórios, apostamos em uma espécie de mania de aprimoramento, um vício de querer sempre mais e mais rápido, segundo Sibilía (2015), em um desejo de ajustar a própria compatibilidade com o tecnocosmo digitalizado. Intimidados ao mesmo tempo em que seduzidos, azeitamos sem perceber a engrenagem que move a escravidão imagética de nossos tempos em uma espécie de servidão voluntária (LA BOÉTIE, 1999), mergulhando de cabeça em universos paralelos e virtuais e, gradativamente desprovidos de nossas faculdades críticas e

de julgamento da realidade, seguimos a correnteza conveniente das imagens que oxidaram nossos músculos e nos fizeram boiar, sem densidade nem espessura, na superfície.

4.2 A gastronomia na mídia e o fim da comida

Comemos alimentos para devorar grifes (ou chefs famosos), anúncios, em um processo que pode nos fazer comer o que não queremos, mas o que devemos – se uma determinada comida está na moda e faz sucesso, devo comê-la para mostrar que sou um gastrônomo. E sempre podemos comer com os olhos, nos apropriando da imagem da comida como uma mídia e convergindo-a organizadamente para nossa própria vida. (JACOB, 2013, p. 197)

Atividade tão íntima, pessoal e em alguma medida, individual, apesar do laço social que a envolve (BRILLAT-SAVARIN, 1995), o alimentar-se virou, tal qual um novo corte de cabelo, a compra de um novo carro ou o “sim” de um pedido de casamento, um objeto de visibilidade e exteriorização na era digital.

Às mesma referencias que recorre Sibilía (2007) para falar do deslocamento do eixo do *eu* do privado para o público, que ilustra, dentre outras manifestações, com a verdadeira viralização de reality shows, webcams e outras janelas que se abrem no aconchego e na intimidade de nossos próprios lares privados, projetadas imediatamente ao mundo por meio da internet e das novas tecnologias digitais, recorremos aqui para falar do campo da alimentação e sua relação cada vez mais íntima com a mídia propriamente dita – compreendamos as plataformas online de imprensa, as redes sociais, os dispositivos digitais e todos outros que sustentem telas sempre plugadas e conectadas com o mundo exterior.

Não é raro vermos nas redes sociais pessoas que compartilham todas as refeições de seus dias, seja para fins profissionais, como um jornalista especializado em gastronomia dividindo suas visitas aos restaurantes da cidade, ou um chef em ação na cozinha de seu restaurante; seja para uma personalidade do mundo *fitness* ao compartilhar suas dicas de receitas para emagrecer, perder ou ganhar massa muscular; seja para a dona de casa de primeira viagem, que está testando suas novas experiências no comando das caçarolas e, ao compartilhá-las com o mundo, legitima seus saberes gastronômicos.

Seria fácil apenas dizer que cozinhar e comer estão na moda, mas não é só isso, não se trata de uma mera questão de tendência. A verdadeira tônica dos nossos tempos quando falamos desse assunto é a de compartilhar o que se cozinha e o que se come e assistir o que os outros cozinham e o que os outros comem, mais do que praticar os atos de comer e

cozinhar em si. É a projeção exterior das refeições que realmente importa, mais do que o acontecimento delas para nós mesmos. Se, na sociedade do espetáculo, “o momento em que a mercadoria ocupou totalmente a vida social” (DEBORD, 2007, p. 30), o *ser* perde para o *ter*, aqui, o *ter* converte-se, analogamente, ao mostrar o que se tem. E ao assistir, por conseguinte, ao que os outros também tem a mostrar.

Para pensar este momento, o jornalista e historiador gastronômico norte-americano Michel Pollan (2013) lança mão de um paradoxo instigante: o porquê de os americanos estarem vivendo o *boom* da gastronomia na mídia, assistindo tantos chefs cozinhar na televisão e reverenciando tudo que os envolve, enquanto só cresce o número de restaurantes de cozinha rápida e o consumo de comidas processadas e congeladas em suas rotinas e só diminui o tempo médio em que, por dia, os americanos médios gastam, de fato, cozinhando em suas casas. Pollan faz um recorte para problematizar o consumo dos estadunidenses, população que representa o número mais alarmante, mas a tendência, garante, é global.

Parecia que, quanto menos cozinávamos no nosso dia a dia, mais a comida e seu preparo por mãos alheias despertavam nosso fascínio. Nossa cultura parece estar no mínimo indecisa em relação a esse assunto. Pesquisas de opinião confirmam que, a cada ano, cozinhamos menos e compramos mais refeições prontas. O tempo gasto com o preparo de refeições nos lares nos Estados Unidos caiu pela metade desde meados dos anos 1960, quando eu assistia à minha mãe fazer o jantar, e hoje é de apenas 27 minutos por dia. [...] Por outro lado, estamos falando mais sobre culinária — e assistindo a programas de culinária, lendo sobre o assunto e indo a restaurantes onde podemos observar o preparo da comida em tempo real. Vivemos numa era em que cozinheiros profissionais se tornaram celebridades, alguns deles tão famosos quanto atletas ou estrelas de cinema. (POLLAN, 2013, p. 13-14)

Em consonância com o que aponta Sibilia (2012), também aparecem nestas análises as noções de como a presença massiva das telas tem afetado nossas rotinas ao comer e cozinhar, e o quão contraditório é o comportamento deste sujeito contemporâneo, que esquece de si e passa até mesmo a descuidar de sua saúde para constituir-se a partir da apreciação da imagem do outro, seja este outro um chef-celebridade ou uma grande empresa de produtos alimentícios industrializados, legitimada, nas telas, por figuras de autoridade ou pela venda de um estilo de vida ideal, muito diferente do que a realidade prática de quem compra e consome aquele produto. Este comportamento contraditório de desfrutar do entretenimento que representa assistir refeições sendo preparadas na televisão em vez de, efetivamente, prepara-las em casa, segundo o ponto de vista de Pollan (2013),

não tão afeto aos estudos psicológicos da subjetivação contemporânea em sua obra, e, talvez por isso, mais romantizado, se deve ao fato de que muitas pessoas, principalmente homens e crianças, somente observavam suas mães e avós cozinhando, e colecionavam estas lembranças afetivas, pensamento com o qual podemos relacionar os princípios do prazer em Freud (1905/2006) para constatar que estamos eternamente marcados pela sensação de prazer provocado pela alimentação e tudo o ritual e os elementos que o envolvem ainda em nossa primeira infância, e este prazer, o de comer, é a memória que verdadeiramente nos marca. Somada a isso, a teoria de Pollan reforça o caráter contemplativo do sujeito ao justificar nossa audiência ao fenômeno midiático da gastronomia nas boas porções de magia e encantamento que carrega a figura do cozinheiro, que usa de forma magistral elementos primordiais que nos conectam com o mundo e com nossas origens ancestrais, como os elementos básicos, a terra, a água, o fogo, além do manuseio direto com elementos deles provenientes, como plantas, legumes, frutas e animais. A verdade é que estamos cada vez mais distantes deles no plano real, mas cada vez mais próximos a eles no plano ilusório das imagens espetacularizadas criadas pelos esforços da indústria capitalista (DEBORD, 2007).

Basta dedicarmos alguns minutos de nossa atenção para o conteúdo consumido atualmente para notarmos o quão consolidada, viralizada e estável já é essa condição de dependência midiática entre o público e os conteúdos relacionados à gastronomia e alimentação no campo audiovisual. Só no início de 2016, por exemplo, o filme *Pegando Fogo* dominou os cinemas do mundo com o astro Bradley Cooper na pele de um chef estrelado; o serviço de *streaming* Netflix produziu e lançou dezenas de conteúdos sobre gastronomia nos últimos anos, entre eles mais uma temporada da afinada série *Chef's Table*, que percorre a cada episódio a trajetória pessoal e profissional de um chef de cozinha mundialmente conhecido por sua pomposa, cara e prestigiada alta gastronomia, enquanto a série *Cooked*, a versão audiovisual do livro de Michael Pollan (2013), desvendou em quatro episódios os quatro elementos básicos fogo, água, ar e terra. Fora as temporadas de *Master Chef*, produzidas à exaustão nos quatro cantos do mundo, e o fenômeno que são os programas de culinária como *Tempero de Família*, apresentado pelo ator global Rodrigo Hilbert, *Receitas da Carolina*, também apresentado por um artista global, Carolina Ferraz, e *Bela Cozinha*, apresentado pela nutricionista e guru da alimentação saudável Bela Gil, filha de Gilberto Gil – isto apenas para citar alguns dos muitos recordes de audiência em cartaz na grade fixa do canal por assinatura GNT. Na

televisão aberta, por exemplo, o *Mais Você*, capitaneado por Ana Maria Braga, é exibido de segundas a sextas desde 1999, tendo nas receitas e no campo da culinária caseira do dia-a-dia uma de suas principais tônicas.

Desde que as importações foram abertas no Brasil, na década de 1990, no entanto, o gosto do brasileiro tem se moldado ao que é importado, automaticamente um sinônimo de elegância, sofisticação e status. Certa vez, uma amiga empresária, dona de um restaurante em Ipanema, o contemporâneo Bazzar, me contou sobre uma seção de seu cardápio intitulada de “tombados”. Eram os pratos clássicos da casa, que entraram no menu logo que o restaurante abriu suas portas, há aproximadamente 20 anos, justamente na Era Collor, com a enxurrada de produtos estrangeiros recém chegados nas mesas dos brasileiros. Por lá figuram até hoje composições como o *confit* de pato ladeado de risoto de laranja e queijo Gorgonzola do Piemonte, o risoto de queijo Grana Padano com presunto de Parma crocante e folhas de mostarda e o filé mignon com molho de damasco acompanhado de arroz cremoso de queijo brie francês. Há poucos anos, a casa levantou a bandeira de priorizar o uso de produtos de pequenos produtores locais, além de tentar ao máximo respeitar a sazonalidade dos alimentos – mas os “tombados”, ela me garantiu, os clientes antigos não deixam que saiam do cardápio. Reclamam, esperneiam, mas não se conformam em ter que se adequar às vontades da natureza.

Pode soar engraçado, mas, na verdade, o assunto é seríssimo: a abertura das importações, um dos ritos que legitimam a penetração impiedosa do mundo globalizado e seus signos, permitiu que referências mundiais logo tomassem conta dos nossos hábitos, das vestimentas à música e alimentação, e fez com que, dotada de sua envergadura imperialista, opressora e massificadora, tivesse forte influência sobre nossas preferências, que acabaram inclinando-se a achar que o que vem de fora, simplesmente pela forte realidade imagética que carrega em seu bojo enquanto mercadorias simbólicas e culturais estrangeiras, é de melhor e mais nobre origem e qualidade.

O princípio do fetichismo da mercadoria, a dominação da sociedade por “coisas supra-sensíveis embora sensíveis”, se realiza completamente no espetáculo, no qual o mundo sensível é substituído por uma seleção de imagens que existe acima dele, e que ao mesmo tempo se fez reconhecer como o sensível por excelência [...] E o mundo da mercadoria é assim mostrado como ele é, pois seu movimento é idêntico ao afastamento dos homens entre si e em relação a tudo que produzem. (DEBORD, 2007, p. 28)

É esse afastamento, sobretudo o do homem com a natureza, hoje problematizado por ativistas de pautas relativas à alimentação saudável, justiça social e consciência alimentar e ambiental, e a maneira como estamos deixando de lado a comida de verdade para embarcar em um ilusório e fragmentado mundo da indústria ultraprocessada, aquela de onde vêm alimentos carregados de aditivos químicos que sofrem diversos processos invasivos como pasteurização e refinação, por exemplo, uma das questões basilares de nossos tempos ao pensar a alimentação na contemporaneidade. A evolução, a modernização e a urbanização foram se ocupando desse afastamento, mas, na sociedade do espetáculo, perdemos o controle de filtrar e julgar o momento certo de parar: se não podemos mais ir ao campo colher espigas de milho puras como a terra nos oferece, o ideal seria que comprássemos o milho na feira ou no mercado. Na contemporaneidade, porém, o homem está inclinado, sem pensar nas consequências, a comprar o milho enlatado, de um intenso amarelo nunca antes visto na natureza, com sabor, textura e teores nutricionais totalmente diferentes do original.

O sujeito contemporâneo é pressionado pela indústria capitalista e pelas imagens opressoras e ilusoriamente positivas da sociedade do espetáculo com sua voraz indústria publicitária, a comprar o alimento pela embalagem, e não por sua composição, por seu sabor, pelas vitaminas e minerais que carrega em cada um de seus átomos. Com o pão, originalmente feito de farinha, sal, água e fermento, acontece o mesmo. Hoje em dia, a lista de ingredientes dos pães que compramos nos supermercados ultrapassa cinco linhas, e nem a farinha, que encabeça a lista, é pura – vem sempre acompanhada de nomes estranhos à nossa compreensão, são sempre enriquecidas, pois são pobres se isoladas, com algum composto químico, e mesmo se fossem puras, são tão refinadas e processadas industrialmente, são produto de uma plantação de trigo tão fortemente bombardeada de agrotóxicos e pesticidas, que acaba por não cumprir mais sua função primordial de alimentar com os nutrientes básicos do trigo enquanto grão ancestral sagrado, base da alimentação de muitas civilizações e símbolo de união entre os homens. “O que tem sido chamado de ‘as contradições culturais do capitalismo está hoje à mostra de forma gritante na mesa de jantar moderna, junto dos pacotes multicoloridos que a indústria de alimentos conseguiu plantar ali” (POLLAN, 2013, p. 22).

O declínio da comida caseira, da comida de verdade, da comida de alma (HORTA, 2015), acompanha não só a quebra gradual do laço social tão solidamente estabelecido pelos rituais de caça, preparo e consumo do alimento nos primórdios do homem, uma vez

que, dada a pressa, a velocidade e a fluidez (BAUMAN, 2001) do dia-a-dia contemporâneo, tendemos a comer mais rapidamente e muitas vezes, sozinhos, mas também contribui para o agravamento de doenças como a obesidade, em decorrência de um consumo cada vez mais imprudente de comidas industrializadas e processadas (POLLAN, 2013). Em 2015, um estudo inédito – e alarmante – do Ministério da Saúde revelou que 60,8% das crianças brasileiras com menos de dois anos de idade consomem regularmente biscoitos e doces industrializados e processados, e que 32,3% consomem refrigerantes ou sucos artificiais. A mesma pesquisa apontou, ainda, que 56,9% dos brasileiros com 18 anos ou mais estão acima do peso, porcentagem que se aproxima do número de 82 milhões de pessoas. Estes são os previsíveis degraus para uma vida fadada a problemas graves de saúde como hipertensão, diabetes e obesidade. A expectativa não é otimista: estudos similares mostraram números menores em anos anteriores, enquanto o número de mortes por decorrências da obesidade, como problemas cardíacos e acidentes vasculares, só cresce.

A comida industrializada está custando caro para a nossa saúde e o nosso bem-estar. As grandes empresas não cozinham como as pessoas (motivo pelo qual costumamos dizer que eles “processam alimentos”). Elas tendem a usar muito mais açúcar, gordura e sal do que nós usamos ao cozinhar; também dispõem de novos ingredientes químicos raramente encontrados nas despensas para fazer com que seus alimentos durem mais e pareçam mais frescos do que de fato são. (POLLAN, 2013, p. 21)

Este processo de descolamento do caseiro, local, sazonal, nativo e natural em detrimento do químico, industrial e ultraprocessado no campo da alimentação, corrobora, mais uma vez, com o pensamento de Sibilía (2012) quando afirma que o sujeito, e, por conseguinte, o espectador e o consumidor contemporâneo está, tamanha a velocidade, fluidez e conseqüente superficialidade do fluxo de informações que acessa, perdendo sua capacidade de filtro, sua capacidade de lançar uma leitura crítica sobre o conteúdo que acessa ao surfar ininterruptamente no caos das informações. Compramos, literalmente, as ideias impostas pelas indústrias alimentícias, em íntima e perigosa relação com a indústria publicitária. A falta de tempo, elemento constante em nossas rotinas, a dificuldade em concentrar-se, em decidir, em discutir e problematizar, nos guia ao silencioso caminho do que é fácil e atraente aos olhos. Podemos perceber, enfim, que, revigorando a reciclagem do fluxo capitalista, o desenvolvimento do marketing e das ciências do consumo voltados para a alimentação são “explorados com tecnologias novas e sofisticadas: toda uma série de saberes e ferramentas se desenvolvem em torno de uma retórica própria – ou, então,

emprestada de outros campos. (SIBILIA, 2015, p. 25-26). Cria-se, então, uma espécie de fome simbólica que, tal qual os motores da indústria publicitária de moda e beleza, por exemplo, desperta uma necessidade espontânea em torno do consumo, muito além da fome.

É um beco sem saída: imerso nessa realidade imagética, regida por capitalismo altamente especializado e inteligente, calculado e bem arranjado em todas suas partes, o consumidor só perde. Perde seus reflexos, suas capacidades de escolha. Perde sua identidade e saúde. É a ascensão e a solidificação do mundo das imagens, o fetiche imagético da sociedade do espetáculo, que faz com que nos sintamos inseridos em um pseudomundo, um mundo construído por uma realidade imagética e ilusória, entregue à mercadoria (DEBORD, 2007). O *ser* perde espaço para o *ter*, *mostrar*, *parecer* e *aparecer*, em sintonia clara com o esquema onde o interior perde espaço para o exterior. As receitas e os cadernos de família são corroídos pelas traças do esquecimento, sobrepostos, sem piedade, pelos tablets que ostentam, muito mais atraentes, brilhantes, coloridos e interativos, as receitas daquela chef britânica que também enfeita com frequência a televisão de tela plana em alta definição, som perfeitamente afinado e controle remoto sensível à voz da sala de estar.

A comida de verdade, que ironia, está cada vez mais perdendo sua força nas mesas e nas grandes estatísticas, afinal, “chegamos a um momento em que, movidos pela lógica dos desejos humanos e do progresso tecnológico, começamos a exagerar no processamento de certos alimentos ao ponto de torná-los prejudiciais à nossa saúde e ao nosso bem-estar” (POLLAN, 2013, p.382). Preferimos substituir uma refeição de verdade, feita a partir de alimentos naturais e frescos, por algo pronto ou pré-pronto do que ter que fazer tudo desde o começo, e as consequências às nossas saúdes não importam tanto, já que ganharemos tempo, grandeza valiosa da contemporaneidade e justificativa plausível para a sedução hipnotizante das grandes indústrias. O ciclo é escorregadio, e acaba se naturalizando sem que sequer possamos nos dar conta: se antes comprávamos batatas a fim de descasca-las e fazermos dela um aveludado e fumegante purê, passamos a comprar a versão descascada, depois, congelada, e, em última instância, um pó que só requer a adição um ingrediente para que nasça, finalmente, um purê de batatas. Espanta saber que, no ápice da praticidade, rapidez e facilidade dos nossos tempos, o purê de batatas em pó tem inúmeros ingredientes químicos no verso de sua colorida embalagem. Nenhum deles é ou lembra a batata enquanto tubérculo. Daí emergem histórias que hoje nos surpreendem, mas talvez nem

sejam mais discutidas nas próximas gerações: muitas crianças não sabem que a batata frita do McDonald's, por exemplo, vem (ou pretende vir) destas raízes que crescem debaixo da terra e são a base da alimentação de culturas como a francesa, uma das poucas resistentes à massificação alimentar dos ultraprocessados. Ou que o leite vem das vacas, e não de uma caixinha de papelão, apesar do esforço da indústria de laticínios em estampar vaquinhas malhadas e sorridentes nas embalagens que guardam um líquido pasteurizado, clareado, homogeneizado, com proteínas desnaturadas e livre de enzimas que facilitem a absorção de nutrientes, muito distante do que sai do úbere do animal.

Agência Nacional de Vigilância Sanitária, a ANVISA, por exemplo, requer que todos os produtos que entrem nas prateleiras de um supermercado sejam catalogados e tenham códigos de acordo com seus compostos naturais. Naturalmente, uma cobertura de framboesa deveria ter diversos códigos catalográficos: o da framboesa enquanto fruta, o do açúcar enquanto produto da cana-de-açúcar... Em muitos supermercados, porém, as coberturas de framboesa, frutas vermelhas, chocolate e tantas outras que prometem frescor, “pura fruta” ou “chocolate belga”, entretanto, têm um único código: o de *coberturas*. O motivo? Elas só têm essências dos sabores que prometem carregar em sua receita, mas nem um por cento dos ingredientes que, vistosos, estampam o rótulo que captura os consumidores à compra imediata e sedutora do produto. São uma mistura homogênea, pobre, puramente química e ilusória. O processamento dos alimentos na era industrial em que vivemos é tão alarmante que, afastado de sua verdadeira origem, o alimento acaba perdendo não só sua forma, textura ou sabor original, mas, principalmente, a totalidade de seu valor nutricional. Acabamos consumindo, portanto, uma quantidade exorbitante de calorias vazias, substâncias que congestionam nosso organismo de aditivos químicos, e não das vitaminas essenciais ao nosso funcionamento saudável. Carregados de substâncias que viciam ao passo que nos intoxicam, como açúcares refinados, farinhas de trigo geneticamente modificado, culturas transgênicas e gorduras de baixa qualidade, os alimentos perdem seu sentido original de alimentar.

Brillat-Savarin (1995), tenho certeza, estaria assombrado frente a tantas radicais mudanças.

5 CONCLUSÃO

Diz-se por aí que o mundo está dividido: enquanto boa parcela da população morre de fome, outra grande parte faz dieta, e outra, que só cresce, figura nos índices de obesidade. A alimentação está, de fato, no centro de tudo. Antes de qualquer indicador social e cultural, vem a alimentação. Tudo porque o prazer proporcionado por ela e o laço social que a envolve nos regula de forma muito mais forte do que, conscientemente, somos capazes de notar. Vimos que, traço da contemporaneidade, o sujeito se vê podado ao tentar empreender mergulhos e investigações mais profundas em todos os âmbitos de sua vida tamanha a velocidade das informações e imagens que chegam até nossas percepções. Se alimentar é um deles. Há de se alimentar para sobreviver, mas é preciso estar atento para o fato de que não basta *somente* se alimentar para sobreviver. Há de se alimentar bem.

Especialistas em alimentação saudável são taxativos: o melhor a se fazer é começar de baixo, ainda na infância, inserindo a criança no mundo alimentar e ensinando-a, aos poucos, a importância de se comer bem e de se desenvolver uma relação de familiaridade com os alimentos. É oferecer aos bebês papinhas caseiras, feitas com alimentos frescos, por exemplo. É levar as crianças na feira e aproximá-las dos alimentos, fazer com que elas conheçam e manuseiem uma horta, façam uma lista de compras e ajudem a cozinhar pelo menos uma refeição ao dia. É educar para não precisar reeducar.

Bela Gil, ícone da alimentação saudável no Brasil, tem dois filhos: Flor, de 7 anos, e Nino, nascido há poucos meses. Em seu programa *Bela Cozinha*, no canal por assinatura GNT, a alimentação infantil é um assunto recorrente, e não é raro ver sua filha dando as caras por lá, seja ajudando a medir quantas xícaras de chia – a semente da vez – darão liga ao bolo de chocolate vegano, sem leite animal, ovo ou manteiga, seja provando as receitas saudáveis da mãe, a exemplo do biscoito de arroz integral, do macarrão de palmito pupunha ou do falafel assado de feijão fradinho. Bela causou polêmica na internet, inclusive, ao postar uma foto do que seria a merenda escolar diária de sua filha: figuravam na lancheira rodelas de batata doce e banana da terra assadas, granola caseira e uma garrafinha de água mineral. Em tom inflamado e agressivo, alguns internautas insinuaram, que sua filha sofreria bullying na escola por não consumir biscoitos recheados ou refrigerantes. Bela, que enxerga a alimentação saudável como instrumento de mudança política e social, não mudou uma vírgula de seu discurso. Fez além: no canal do Youtube onde reúne mais de 35 mil inscritos, está prestes a lançar uma série de vídeos chamados *Lancheira da Flor*, onde dará dicas de lanches saudáveis para o dia a dia das crianças.

Entre as sugestões, podem se esperar os alimentos queridinhos da nutricionista filha de Gilberto Gil: amêndoas, goji berry, tofu, quinoa, cogumelos e muitas frutas e legumes.

São iniciativas como essa que, na contracorrente do furacão contemporâneo, tentam arrebatam olhares perdidos e, esperançosamente, operar alguma mudança de hábito. A intenção não é radicalizar, transformar o mundo em um reduto vegetariano e totalmente avesso a qualquer produto que não venha da terra, tampouco obrigar o consumo de alimentos que, em parte, são muito mais caros do que a média, mas sim conscientizar a população de que é preciso haver equilíbrio. Ganha o homem, ganha o planeta.

Se os agricultores familiares fossem incentivados por meio das próprias compras públicas, por exemplo, deixaríamos de enriquecer as grandes empresas ao mesmo tempo em que a economia local voltaria a ganhar fôlego. E o melhor: agricultores familiares costumam usar muito menos agrotóxicos em suas produções – alguns são até orgânicos. Se consolidadas medidas desta natureza, várias questões poderiam ser, pouco a pouco, sanadas: além do incentivo à economia local e familiar, ocorreria, por tabela, o processo de democratização e conscientização da alimentação saudável, local e orgânica, palavras de ordem quando o assunto é consciência alimentar.

O ritmo natural é que termos como esses permeiem cada vez mais nosso vocabulário, cotidiano e também nossas mesas. Na cidade de São Paulo, por exemplo, o atual prefeito Fernando Haddad sancionou projeto que inclui alimentos orgânicos na merenda escolar das escolas municipais. Em Santa Catarina, mais de 10 anos antes, em 2002, o mesmo processo já estava sendo implementado: um projeto de lei já discutia o fornecimento de alimentos orgânicos na merenda escolar nas unidades educacionais do estado. Hoje, a operacionalização do programa “Sabor e Saber” já está beneficiando mais de 40 escolas de Florianópolis e Criciúma e atendendo a cerca de 30 mil crianças com a merenda escolar formulada a partir de alimentos advindos do cultivo orgânico ou biológico, sem agrotóxicos. O mais importante de projetos desta natureza é exatamente a informação que ele é capaz de trazer.

Informação, aliás, é palavra-chave desta mudança. Se para todas as coisas há um lado bom e outro ruim, não podemos apenas demonizar a internet. Com ela e suas mídias sociais, uma conseqüente enxurrada de informação, de natureza boa e ruim, chega até o grande público consumidor. Desta maneira a população ganha voz, e pode protestar e engajar-se contra grandes empresários da indústria alimentícia e da indústria publicitária responsável por divulgar e incentivar o consumo de produtos claramente nocivos à saúde,

como refrigerantes, sucos artificiais, produtos refinados e ultraprocessados. Na contramão, alargam-se cada vez mais os canais de divulgação de um estilo de vida saudável, onde se multiplicam redes de troca de informações, receitas, dicas, recomendações de pequenos produtores locais e até mesmo troca de alimentos. O caminho para a mudança, como sempre, é a comunicação e o uso que fazemos dela. Comunicar-se, afinal, é a chave para um futuro não só orgânico, saudável e local, mas possível.

Este trabalho de pesquisa não acaba por aqui: não pretende propor soluções, mas instigar discussões acerca do tema. Incitar discussões que tratem, portanto, da possibilidade de driblar a onda assustadoramente veloz da contemporaneidade que nos assola, nos tira do ritmo, do eixo, nos desconcentra e desconcerta. Unir a força comunicativa da internet e dos novos dispositivos digitais, sua capacidade de massificação na divulgação de mensagens rápidas e instantâneas para veicular, por exemplo, a temática da alimentação consciente, do retorno e da valorização da culinária caseira e da agricultura familiar no bojo de suas discussões.

Comer, novamente, nunca sairá de moda. Sempre precisaremos comer para continuar funcionando enquanto seres vivos. A comunicação aliada à alimentação e gastronomia é que pode, sim, deslocar seu eixo para um horizonte mais otimista. Por mais que orgânicos levem tempo para crescer, por mais que não sejam tão bonitos, coloridos e brilhosos quanto os com agrotóxicos, por mais que o pão mais saudável seja aquele feito por meio de fermentação natural, lenta e por horas a fio, ainda há esperança para manter vivo, sim, o motor de mudança a delinear as novas tônicas dos tempos que estão por vir. Os mercados já têm suas gôndolas dedicadas aos orgânicos, por exemplo, e investem em prateleiras resfriadas abastecidas de sucos extraídos na hora, naturalmente, da fruta. O império das caixinhas e pacotes bombardeados de aditivos químicos ainda domina, é verdade, até porque, propulsionados por uma grandiosa e rica indústria na malha publicitária que atinge a tudo e a todos, consegue, inclusive, ter preços mais baixos e maior alcance nas redes de compra e distribuição. Mas a informação, a grande matéria prima da internet, pode e deve ser utilizada em favor do consumidor, e não do empresário. Unidos os devidos esforços em longo prazo, o entendimento de que mais vale gastar um pouco mais na alimentação para economizar na conta do hospital, um dia, vigorará.

Comer e cozinhar serão sempre assuntos recorrentes, mas o prazer que conhecemos será ainda mais completo quando agregar mais um significado às suas correntes desejosas: a consciência de que está se fazendo bem a você mesmo e ao mundo.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAUMAN, Zygmunt. *Modernidade Líquida*. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BIRMAN, Joel. *Freud e a Filosofia*. Rio de Janeiro: Zahar, 2003.

BRILLAT-SAVARIN, Jean-Anthelme. *A Fisiologia do Gosto*. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

FREUD, Sigmund. *As pulsões e seus destinos*. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2013. (Obras incompletas de Sigmund Freud).

_____, Sigmund. *Um caso de histeria, Três ensaios sobre sexualidade e outros trabalhos (1901-1905)*. In: Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud [ESB]. Rio de Janeiro: Imago Editora, s/d, vol. VII, 2006.

_____, Sigmund. *A Interpretação dos sonhos*. Rio de Janeiro: Imago Editora, 2001.

HORTA, Nina. *O frango ensopado da minha mãe*. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.

LA BOÉTIE, Étienne. *Discurso da Servidão Voluntária*. São Paulo: Editora Brasiliense, 1999.

POLLAN, Michael. *Cozinhar: Uma história natural da transformação*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2013.

SIBILIA, Paula. *Redes ou paredes: a escola em tempos de dispersão*. Rio de Janeiro: Contraponto, 2012.

_____, Paula. *O homem pós-orgânico: A alquimia dos corpos e das almas à luz das tecnologias digitais*. Rio de Janeiro: Contraponto, 2015.

Artigos, teses e dissertações:

JACOB, Helena. *Gastronomia, culinária e mídia: estudo dos ambientes midiáticos da comida e da cozinha*. Tese de doutorado. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2013.

SIBILIA, Paula. *O show do eu: a intimidade como espetáculo*. Tese de doutorado. Programa de Pós-Graduação da Escola de Comunicação da UFRJ, Rio de Janeiro, 2007.