

VIII Encontro Nacional de Estudos do Consumo
IV Encontro Luso Brasileiro de Estudos do Consumo
II Encontro Latino Americano de Estudos do Consumo

Comida e alimentação na sociedade contemporânea

9, 10 e 11 de novembro de 2016

Universidade Federal Fluminense em Niterói/RJ

O caderninho de receitas veganas está nas nuvens

Lidiane da Silva Hirdes¹

Renata Menasche²

Resumo

Este trabalho diz respeito à constituição de valores e práticas alimentares associados ao veganismo, ativismo de libertação que se caracteriza pelo consumo de produtos e serviços que não dependam do sacrifício e exploração animal. Assim, buscando entender a constituição dos saberes culinários veganos em contexto em que as práticas de alimentação vegana têm se expandido, coloca-se como questão: Como são (res)significados e transmitidos os saberes culinários veganos? Para o desenvolvimento da pesquisa, a delimitação do universo empírico abarcou o grupo vegano localizado na cidade de Pelotas. Para apreender o contexto cultural do grupo, optou-se pelo método etnográfico e pela técnica de pesquisa observação participante em duas modalidades: *off-line* e *online*, tomadas como complementares. Além disso, como aporte interpretativo será utilizada a narrativa visual por meio das fotografias dos pratos veganos. Nesta perspectiva, com a análise das receitas veganas nos ambientes *off-line* e *online*, pode-se evidenciar características de um consumo politizado, aspecto que reverbera em receitas adaptadas e construídas com embasamento nos valores do grupo. Nota-se que há um esforço na adaptação e (re)construção de receitas oriundas das famílias de origem dos membros do grupo. A memória coletiva e a dimensão comunicativa da comida servem como subsídios para reconstrução das receitas veganas. As transformações e inovações das receitas, com a inserção ou o (des)uso de elementos, afetam e (re)definem as características da cozinha vegana. Essas adaptações circulam especialmente nos espaços online, onde as trocas de receitas acontecem. É desse modo que o caderninho de receitas veganas está nas nuvens.

Palavras-chave: antropologia da alimentação; veganismo; receitas

¹ Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Antropologia, Universidade Federal de Pelotas. E-mail: lidisilvaa@gmail.com

² Doutora em Antropologia Social e docente do Programa de Pós-Graduação em Antropologia da Universidade Federal de Pelotas e do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Rural da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Coordenadora do Grupo de Estudos e Pesquisas em Alimentação e Cultura (ver: <https://www.ufrgs.br/gepac/>). E-mail: renata.menasche@gmail.com

1. Introdução

A vivência experienciada junto a veganos, em 2010, possibilitou conhecer um modo até então inimaginável de alimentação, pautada em dieta sem uso de derivados animais. Tal experiência despertou curiosidades: o que comeriam os adeptos ao veganismo? Seria possível viver somente de frutas e verduras? Por que não comem nada que provém de animais? Essas impressões e questões poderiam ser problematizadas, a partir de 2011, com o ingresso no curso de Antropologia da Universidade Federal de Pelotas.

Nesse percurso³, a Antropologia e especificamente a Antropologia voltada à Alimentação proporcionariam os aportes teóricos e metodológicos para refletir sobre a prática alimentar em consonância com o estilo de vida vegano. E é assim que o estudo aqui apresentado é recorte e desdobramento do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado “O caderninho de receitas está nas nuvens: um estudo *on e off-line* sobre práticas alimentares veganas” (HIRDES, 2016).

Este trabalho tem como intuito discorrer sobre a constituição de valores e práticas alimentares associados àqueles que instituem como estilo de vida o veganismo, ativismo de libertação que se caracteriza pelo consumo de produtos e serviços que não dependam do sacrifício e exploração animal. Neste sentido, buscando entender a constituição dos saberes culinários veganos, coloca-se como questão: como são (res)significados e transmitidos os saberes culinários veganos?

A concepção de alimentação do grupo vegano está arraigada no respeito e na libertação animal⁴. Esta perspectiva problematiza e tenciona o processo de construção social ocidental, em que o homem é considerado superior não somente diante de outros homens mas também frente aos seres denominados não humanos, ou seja, os animais. A atitude humana é caracterizada pelo especismo, termo utilizado, de acordo com Singer (2004, p. 19), para determinar “um preconceito ou atitude de favorecimento dos interesses dos membros de uma espécie em detrimento dos interesses dos membros de outras espécies”. A condição humana, hierarquizada e organizada sob uma racionalidade, é sempre considerada superior à não humana. Os animais acabam por ocupar a perspectiva do “outro” sob o domínio humano.

³ Durante a realização pela primeira autora deste trabalho do curso de graduação em Antropologia, os hábitos alimentares veganos foram constantemente submetidos a reflexão, em disciplinas, grupo de pesquisa e atividades de iniciação científica. O tema segue sendo seu objeto de estudo no Programa de Pós Graduação em Antropologia da Universidade Federal de Pelotas.

⁴ Amato e Partridge (1989, *apud* FELIPE, 2008) reconhecem o termo vegano como pertencente ao subgrupo que compõe os oito tipos de vegetarianos com hábitos alimentares distintos, a saber: “(1) Ovo-lacto-vegetarianos, consomem ovos e laticínios, menos carne; (2) lacto-vegetarianos, consomem laticínios, mas não ovos e carnes; (3) ovo-vegetarianos, comem ovos mas não laticínios e carnes; (4) veganos, não comem carnes, laticínios e ovos (e geralmente também não usam mel); (5) vegetarianos macrobióticos, vivem de grãos integrais, vegetais marinhos e do solo, leguminosas e missô (uma pasta altamente proteica feita de grãos e soja fermentados); (6) higienistas naturalistas, comem alimentos vegetais, combinam alimentos, e praticam jejuns periódicos; (7) crudívoros, comem apenas alimentos crus de origem vegetal; (8) frugívoros, consomem frutas, nozes, sementes e certos vegetais; e (9) semivegetarianos, incluem pequenas porções de peixe e ou frango em sua dieta. Conforme os autores, a característica essencial da dieta vegana está no consumo de alimentos que não apresentam derivados de carnes, ovos, laticínios e mel.

Contudo, é na modernidade que emerge a concepção de cuidado com os recursos naturais, servindo como inquietação sobre a noção de domínio humano, anteriormente estabelecido. Por volta de 1800, como ensina Keith Thomas (1996), muitos eram os ingleses insatisfeitos com o avanço industrial e urbano da civilização. Havia o entendimento de que a natureza devia ser dominada, mas não completamente suprimida, pois grande parte da população aspirava o contato com o campo. Tal modificação no modo de pensar gradativamente contribuiu para o despertar de novas sensibilidades acerca da natureza e das demais espécies. Já nos séculos anteriores o consumo de carne fora eliminado da dieta de alguns que acreditavam ser errado matar animais. Assim, já no início do século XVIII estavam dados os argumentos que embasam o vegetarianismo na modernidade, sobretudo acerca do sacrifício e morte de animais em prol de necessidades humanas (Thomas, 1996).

A partir dos anos 40 do século XX esse debate se estende para a contemporaneidade, com o fortalecimento da ideologia vegetariana e o surgimento da filosofia vegana de libertação animal. Cabe aqui mencionar as ideias de Singer (2004) no que se refere à luta de libertação animal e ao princípio básico da igualdade entre distintos grupos humanos e não humanos, lembrando que o autor enfatiza que o objetivo do princípio da igualdade é levar em consideração os interesses do ser, seja esse humano ou não humano.

Nessa perspectiva, a vida passa a ser reconhecida como interesse e direito essencial de todos os seres vivos. Tal concepção orienta o surgimento do ativismo de abolição do uso animal para fins alimentares, de vestimenta ou de produção de pesquisa científica. Como afirma Santana (2006, p. 1), “a filosofia vegana, mais próxima da teoria do abolicionismo animal, recusa o consumo de todo e qualquer produto obtido com o sofrimento de animais”. Esse princípio caracteriza os significados das escolhas dos indivíduos que partilham o estilo de vida vegano.

2. Metodologia

Para Geertz (1978), os discursos humanos e os sistemas simbólicos que permeiam os comportamentos e os acontecimentos sociais servem como subsídios interpretativos para uma descrição com densidade. Na pesquisa etnográfica, se busca entender os aspectos culturais do grupo com profundidade, com o intuito de fazer conexões entre as evidências e as narrativas, as tensões e intenções, a objetividade e a subjetividade entre outras especificidades que aparecem em campo.

Sobre esse aspecto, importa destacar que o grupo vegano estudado utiliza-se do meio virtual como articulador de valores políticos e ideológicos, bem como para a transmissão e propagação de conhecimentos em torno dos direitos animais. Lévy (1999, p. 47) esclarece que o virtual não deve ser empregado com o

significado de “irrealidade” ou ainda em contraposição à tangibilidade que compõe a compreensão de “realidade”, isso porque o virtual é dimensão importante da realidade.

O virtual pode ser considerado o habitar de distintos espaços que constituem a cibercultura. Por meio de informações codificadas e digitais que movimentam o ciberespaço, a virtualidade extrapola a dicotomia entre “realidade” e “irrealidade”. Neste sentido, a virtualização da informação, através de hiperdocumentos e hipertextos, possibilita a (re)construção de saberes coletivos. Conforme explica Lévy (1999, p.57), “os hiperdocumentos abertos acessíveis por meio de uma rede de computadores são poderosos instrumentos de *escrita-leitura coletiva*”. Assim, as informações virtuais, em seus distintos formatos (fotos, músicas, textos), possuem características fluídas e maleáveis e, por isso, passíveis de interações e transformações da cibercultura.

Neste ponto, importa mencionar o conceito de cibercultura como proposto pelo filósofo contemporâneo Lévy (1999, p. 17): “um conjunto de técnicas (materiais e intelectuais), de práticas, de atitudes, de modos de pensamento e de valores que se desenvolvem juntamente com o crescimento do ciberespaço”, enquanto que o ciberespaço “especifica não apenas a infraestrutura material da comunicação digital, mas também o universo oceânico de informações que ela abriga, assim como os seres humanos que navegam e alimentam esse universo”.

Tomando, com Geertz (1978), cultura como uma teia de significados, que possibilitando ao homem constituir especificidades culturais através das conexões com o contexto em que está inserido, cabe entender a cibercultura como um ambiente que compõe a teia de significados do grupo, na medida em que é também neste âmbito que o grupo estudado interage, mobiliza, articula e fortalece a ideologia vegana.

Importa, assim, destacar que a constituição vegana está, na contemporaneidade, pautada por discussões, articulações e trocas que acontecem na cibercultura. Desta forma, a cibercultura é, para os veganos, um importante meio de comunicação e, por isso, ambiente que possibilita produção de sentido ao grupo. Desse modo, o olhar etnográfico sobre esse ambiente é de extrema importância para a compreensão cultural do grupo, o que justifica trazer a etnografia virtual – pautada nas mesmas premissas que guiam o método etnográfico, quais sejam: postura de estranhamento do pesquisador diante do objeto, percepção dos aspectos subjetivos envolvidos na investigação, dados oriundos como interpretações de segunda e terceira mão, relatos etnográficos como textualidades múltiplas – para o centro da realização deste estudo.

Contudo, se considerarmos a transposição etnográfica do espaço físico ou *off-line* para o espaço virtual ou *online*, faz-se necessário inserir alguns procedimentos específicos. Conforme Amaral (2008), uma diferenciação da etnografia virtual seria a capacidade metodológica de abarcar diferentes contextos, característica que está em consonância com a pluralidade cultural presente no ciberespaço. Sob esse viés, Kozinets (1998) indica que a etnografia virtual, diante dos grupos pesquisados nos ciberespaços, precisa

estar em sintonia com a participação imersa e a observação cultural, exigindo do pesquisador a inserção e o reconhecimento como um membro da cultura. No que diz respeito à coleta de dados, esse autor salienta que as notas de campo devem ser relacionadas com os “artefatos” da cultura ou comunidade, tais como: *download* de arquivos, transcrições de bate-papo, postagens em *newsgroups*, postagens e/ou comentários em blogs, troca de e-mails, imagens e arquivos de áudio e vídeo.

Com relação ao compartilhamento de arquivos nas comunidades *online*, Gomes (2006) comenta sua essencialidade na troca de informações nos ambientes *online*. Para a autora, os arquivos garantem toda a base de reciprocidade, solidariedade e confiança que caracterizam as relações virtuais. Os arquivos, em seus mais variados formatos, sustentam o portfólio de informações, sociabilidade e interatividade no interior dos ambientes virtuais. Cabe salientar que os arquivos podem ser realizados e compartilhados de maneira instantânea e concomitante às vivências que permeiam a rede, ou seja, na vida *off-line*. Neste sentido, diferentemente da etnografia submetida ao campo presencial ou *off-line*, na etnografia virtual os dados de pesquisa são produzidos a todo instante e em diferentes ambientes *online*, muitas vezes de maneira síncrona.

Sob as perspectivas de estudo *off-line* e *online*, em trabalho tomado aqui como referencial metodológico, Miller e Slater (2004) expressam a importância de sua realização de forma inter-relacionada. Ainda no que se refere ao estudo concomitante dos ambientes *off-line* e *online*, Leitão e Gomes (2011, p. 27) relatam que em suas “experiências prévias de pesquisa do e no ciberespaço têm procurado primeiramente analisar a relevância da distinção *on/off* para os próprios sujeitos, seus interlocutores de pesquisa”. As autoras ressaltam a importância do pesquisador verificar se “as interações sociais online são por eles estendidas para o *off-line*, através de encontros fora do ambiente digital”. Caso este aspecto seja evidenciado, aconselham ao pesquisador a acompanhar esses deslocamentos, estendendo a observação para a dimensão *off-line*.

Ainda, a partir de aportes interpretativos da Antropologia Visual, serão abordados os arquivos em formato de fotografia que comportam as imagens dos pratos veganos preparados no âmbito *off-line* e disponibilizados no ambiente *online* na página *Veganos Pelotas*⁵ na Rede Social Facebook. Na concepção de Barbosa e Cunha (2006), as imagens servem para dialogar e acessar as regras e códigos de uma cultura e, portanto, auxiliam nas dimensões interpretativas e na compreensão do universo simbólico do grupo, contribuindo para o desenvolvimento deste trabalho.

⁵ O acesso ao “Veganos Pelotas” está disponível em: <https://www.facebook.com/groups/opcaoveganapelotas/?fref=ts>

2.1 Campos *off-line* e *online*

A pesquisa de campo *off-line* foi realizada entre janeiro e abril de 2016. Por escolha dos interlocutores, os encontros ocorreram em um restaurante vegano da cidade, por ser um local central e fazer parte dos ambientes frequentados por eles. Os encontros, entre sete e oito com cada interlocutor, ocorreram de forma individual e duraram em média uma hora. As conversas com os dois interlocutores foram principalmente pautadas em torno de suas preferências alimentares, antes e após tornarem-se veganos.

Ao discorrer sobre suas preferências, os interlocutores falavam sobre as adaptações ocorridas em suas práticas alimentares, bem como os elementos que retiravam, incluíam e substituíam em suas receitas. Nas conversas estabelecidas, eram, com frequência, explicitadas dinâmicas de relações pessoais com indivíduos onívoros, vegetarianos e vegetarianos veganos. O diálogo a respeito dos hábitos⁶ alimentares dos interlocutores e de suas receitas ocupava o centro das conversas. Com o intuito de contextualizar relatos dos interlocutores na modalidade *off-line* desta pesquisa, apresento-os brevemente:

Lucas tem 33 anos e é professor de sociologia no ensino médio/técnico em Pelotas. Com relação a sua experiência com o veganismo, segue seu relato:

Eu era vegetariano há uns quatro anos, mas com ajuda de uma amiga, conversas e trocas de receitas, comecei a pensar sobre a possibilidade de ser vegano. Mas quando assisti um documentário sobre consumismo, um vídeo chamado Baraka, vendo o sacrifício que fazem com os pintinhos que viram nuggets, é que deixei de vez de consumir ovos e laticínios e virei vegano. Há cinco anos sou vegano. É, sou um vegano abolicionista relativista. Pois, penso e relativizo a utilização animal por outros grupos, como por exemplo, os grupos das religiões afro. Levo em consideração as discussões políticas, econômicas e sociais.

Luiza tem 27 anos, é estudante de artes e conta que:

Sou vegana há cinco anos e antes de ser vegana era, há três anos, vegetariana. Mas mesmo antes de ser vegetariana já não tinha costume de comer carne vermelha, pois minha mãe comia pouca carne e quando comia era carne branca (peixe e frango). Sou vegana pela causa animal. E porque quando era vegetariana percebi que consumia muito mais laticínios que antes. E o consumo de laticínios, se comparado ao consumo de carne, afeta tanto ou mais os animais.

Além da participação desses interlocutores, os estudos dos dados coletados para esta pesquisa se estendem ao campo *online*, mais especificamente, a partir da página do grupo *Veganos Pelotas*. Nesse ambiente, a

⁶ Nesta pesquisa, entende-se hábitos a partir da concepção proposta por Barbosa (2007, p.89): “O conceito de hábitos implica a pressuposição da existência de um padrão repetitivo de práticas e representações, que se reproduziriam no interior da sociedade”.

coleta de dados – pontualmente de receitas – limitou-se ao período compreendido entre fevereiro e junho de 2016, ainda que a inserção nesse ambiente virtual tenha se dado desde o início da pesquisa, em novembro de 2014, até o presente momento.

O convite para participar da página do grupo *Veganos Pelotas* ocorreu no momento em que apresentei a proposta de pesquisa a uma das administradoras. Essa inserção possibilitou-me, por meio de mensagens privadas ao perfil do usuário da rede social Facebook, estabelecer contato com interlocutores *off-line*. Esses contatos se deram ao menos em dois momentos: o primeiro com o intuito de explicar a proposta e realizar o convite para participar da pesquisa e o segundo como meio de comunicação com os interlocutores que participaram da pesquisa *off-line*.

Além disso, fazer parte do *Veganos Pelotas* possibilitou observar discussões sobre distintos temas abarcados pelo veganismo, inserções em novas páginas na rede social, articulações de encontros veganos, mobilizações de verbas em prol da causa animal. O fato é que essa experiência permitiu “curtir” e “compartilhar” algumas das postagens da página do grupo *Veganos Pelotas* em perfil particular da pesquisadora na Rede Social Facebook. Ou seja, viver os veganos também no âmbito virtual.

Ao longo da pesquisa, foi realizado o levantamento de quarenta e cinco receitas veganas, sendo os nomes dos pratos/receitas atribuídos pelos interlocutores. Pode-se notar que as receitas obtidas *online* são mais elaboradas do que aquelas que o foram *off-line*. Enquanto que no ambiente *online* são disponibilizadas receitas especiais e de boa aparência, as receitas fornecidas pelos interlocutores *off-line* estão associadas aos hábitos alimentares cotidianos e à praticidade. Assim, importa destacar que as imagens representam uma maneira distintiva de produção de significados para o grupo pesquisado, razão pela qual a narrativa visual por meio das fotografias dos pratos veganos disponibilizadas na modalidade *online* serão tomadas como aporte interpretativo desta pesquisa.

3. As práticas alimentares veganas na perspectiva imagética

Sabemos que a alimentação é prática essencial a todo e qualquer grupo humano (MINTZ, 2001; MENASCHE; ALVAREZ; COLLAÇO, 2012). Assim como a comida, a imagem acompanha o homem desde a constituição da humanidade (NOVAES, 2008). Os homens acessam a imagem e a comida de maneira elementar em seu cotidiano. Então, se todos os homens comem mas cada sociedade define diferenciadamente o que é comida (DAMATTA, 1987), na perspectiva da imagem se pode aí propor uma analogia, pois é somente “o homem quem fabrica, reconhece e atribui sentidos às imagens” (NOVAES, 2008, p.458). Desse modo, os significados atribuídos à comida e à imagem apenas têm sentido quando reconhecidos e apreciados por determinado grupo.

Comida e imagem produzem sentidos aos interlocutores veganos que participam desta pesquisa. Os pratos, além de serem preparados para a degustação, são construídos também para o registro por meio da câmera fotográfica. Esse é o aspecto que se pode evidenciar no relato dos interlocutores *off-line* e na amostra *online* deste estudo. Na amostra *off-line*, os interlocutores desta pesquisa relatam fazer o registro fotográfico dos pratos que elaboram com o intuito de enviar, por meio de dispositivos móveis, as imagens aos amigos. Mas as imagens partilhadas não são dos pratos que compõem suas práticas alimentares, mas de novas receitas ou comidas inusitadas.

Na etnografia virtual desta pesquisa, observou-se que todas as receitas postadas na Rede Social Facebook possuíam imagens das elaborações, sendo que em um universo de trinta receitas *online*, vinte e oito apresentavam imagem estática (fotografia), enquanto que duas em movimento (vídeo).

Observa-se que a maior parte das imagens apresentadas comunicam para além das receitas, na medida em que diferentes elementos estão presentes na construção dos pratos veganos mostrados. Assim, na receita de espaguete de proteína (Figura 01), nada consta sobre o acompanhamento do prato, enquanto que na foto que ladeia a receita na postagem é possível notar a presença de brócolis, alface e pepino em conserva. Assim, se não fosse pela imagem, não haveria associação aos outros elementos que compõem o prato. Ainda que os interlocutores *off-line* desta pesquisa tenham apontado preocupação com o consumo diversificado de vegetais, com o intuito de ingerir os nutrientes essenciais em suas refeições cotidianas, não seria possível a observação dessa característica apenas pelo texto que, na modalidade *online*, descreve as receitas. Nesse sentido, as figuras abaixo apresentadas permitem a visualização da composição dos pratos referentes às receitas veganas divulgadas.

Da narrativa fotográfica dos pratos veganos que compõem as imagens que seguem (Figuras 01 a 08), registradas por interlocutores virtuais e disponibilizadas na página do grupo *Veganos Pelotas*, importa destacar que, ainda que a página *Veganos Pelotas* seja um grupo aberto – ou seja, qualquer membro da Rede Social Facebook tem acesso a seus conteúdos –, as figuras aqui expostas contam com prévia autorização dos autores dos pratos e imagens.

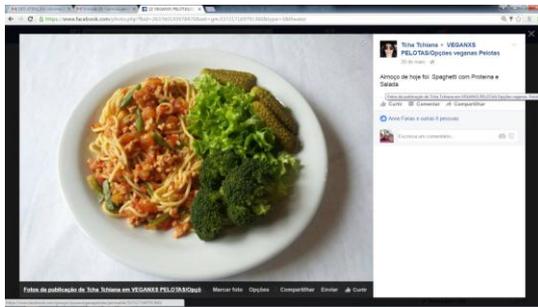


Figura 01. Receita: espaguete com proteína.
<https://www.facebook.com/groups/opcaoveganapelotas/?fref=ts>

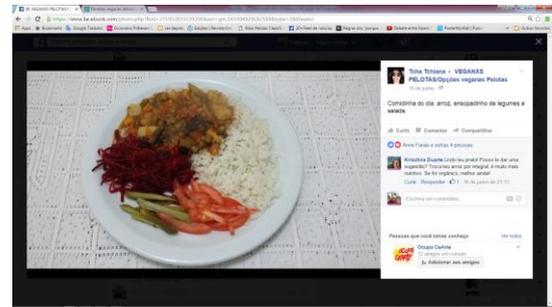


Figura 02. Receita: ensopado de legumes
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=271952833159206&set=gm.543304929182584&type=3&theater>

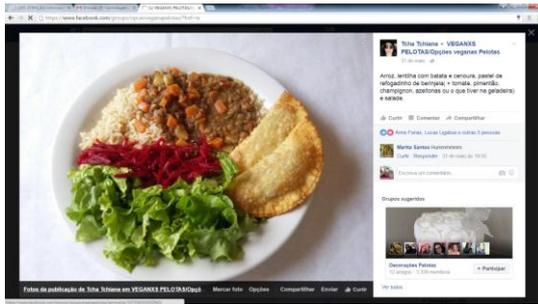


Figura 03. Receita: pastel de refogado de berinjela.
<https://www.facebook.com/groups/opcaoveganapelotas/?fref=ts>



Figura 04. Receita: almondegas de grão de bico
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=261764927511330&set=gm.535964823249928&type=3&theater>



Figura 05. Receita: bolinho de abobrinha
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=264991750521981&set=gm.538174423028968&type=3&theater>

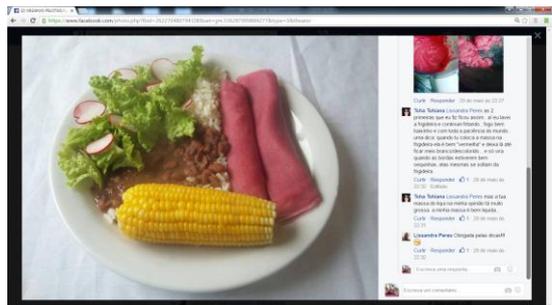


Figura 06. Receita: panqueca.
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=262270480794108&set=gm.536287999884277&type=3&theater>

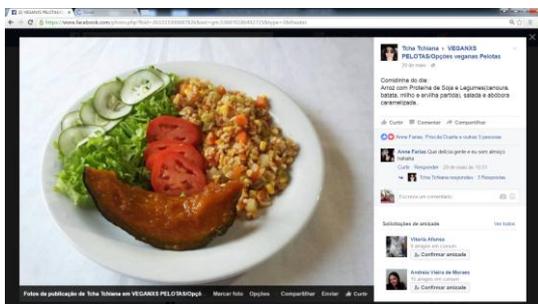


Figura 07. Receita: arroz com proteína de soja e legumes
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=263333300687826&set=gm.536870186492725&type=3&theater>



Figura 08. Receita: hambúrguer de grão de bico
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=261247614229728&set=p.261247614229728&type=3&theater>

4. Receitas veganas: um olhar antropológico

A constituição de valores e práticas alimentares associados ao veganismo, mais especificamente às receitas veganas, é objeto de reflexão na pesquisa mais ampla que deu base a este trabalho. E é nessa perspectiva que trazemos à análise a seguinte receita:

Receita 01: Delícia de pastel de carne de jaca com massa caseira e queijo vegano!⁷

Massa:

- 500 g de farinha de trigo
- 200 ml de água morna
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 colher de sobremesa de sal
- Óleo para fritar

Preparo:

- Coloque a farinha e o óleo num recipiente e acrescente água morna e o sal.
- Mexa e coloque em superfície lisa e sove.
- Acrescente mais um pouquinho de água se for necessário.
- Deixe descansar por dez minutos.
- Cilindre ou abra pequenas porções da massa com o rolo, até ficar bem fina, com uns 2 mm de espessura.
- Se for necessário, coloque um pouco de farinha na superfície.
- Corte no formato e tamanho desejado e coloque o recheio já frio.
- Feche os pasteis apertando com as mãos.
- Pressione o garfo nas barreiras.
- Frite jogando óleo por cima ou afundando.

Recheio:

Carne de jaca versão salgada da fruta

- É importante a jaca ser verde para o preparo do prato.
- Passe óleo nas mãos e na faca para não grudar.
- Corte a jaca já lavada em pedaços menores, lavando-os para tirar um pouco do leite.

⁷ Esta receita foi disponibilizada na página do grupo *Veganos Pelotas* em dois momentos: no primeiro, com os ingredientes e modo de preparo da massa, com acesso em: 13 de fev. 2016, disponível em: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=994863803919069&set=gm.496325370547207&type=3&theater>. No segundo, com incluído o link de acesso para o preparo da carne de jaca. Desse modo, o recheio apresentado aqui é resultante da transcrição do vídeo “Como fazer ‘Carne’ de Jaca (e Fricassê Vegano)” acessado em 13 de fev. 2016, disponível em: <https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DdpkFE06m22o&h=JAQGc6uxI>

- *Coloque-os na panela de pressão cobrindo-os com água.*
 - *Deixe cozinhando e quando a panela pegar pressão conte 15min e desligue.*
 - *Escorra a água e espere esfriar para desfiar.*
 - *Retire o miolo e a casca que são mais duros, as sementes também.*
 - *Após, desfiada a carne de jaca já está pronta para ser temperada.*
 - *Em uma panela com um fio de óleo refogue três dentes de alho picados e meia cebola picada até dourar.*
 - *Acrescente duas xícaras de carne de jaca.*
 - *Tempere com meio limão e outros temperos a gosto, como por exemplo, cominho e orégano.*
- “A carne de Jaca não tem gosto próprio, ela tem mais uma textura, que parece um pouquinho com o frango, ela vai pegar o tempero que você der”.*

Na receita exposta percebe-se que a massa do pastel é preparada em casa. Os elementos utilizados na massa não têm origem animal e a massa poderia servir de suporte para diversos recheios. O recheio é peculiar: a versão salgada de uma fruta exótica originária da Índia, a jaca. O infrequente consumo da jaca na região sul do Brasil desperta questionamentos e comentários na postagem: “Onde se encontra jaca poraqui?” “Dá pra assar?” O interesse pela aquisição e forma de preparo é decorrente do consumo inabitual da jaca em Pelotas.

A cultura, segundo Garine (1987), é definidora do que é ou não comestível. Assim, o estilo de vida do grupo vegano define que a jaca é comestível. Contreras e Gracia (2004) mostram que por meio da cozinha é possível apreender os elementos identitários característicos de uma sociedade. De acordo com esses autores, cada grupo social tem referências específicas que orientam o conjunto de elementos que podem ser entendidos como “marcadores étnicos”. Essa característica é parte da identidade cultural que se (re)constrói na medida em que ocorre a interação com outros grupos.

Assim, os hábitos alimentares incorporam conhecimentos culinários⁸ que têm origem em distintas vertentes: familiares, regionais, religiosas, políticas, econômicas, entre outras. Contreras e Gracia (2004) esclarecem que as transformações e inovações, com a inserção ou o (des)uso de elementos, afetam e (re)definem as características da cozinha e que, nesses processos, pode-se observar que os ingredientes se modificam, mas as formas de preparo permanecem. Nesse sentido, as cozinhas possibilitam a composição de um prato de maneira diversificada no que se refere à combinação e preparação do alimento em comida. No caso, a jaca enquanto fruta, passa a ser carne. Por meio do processo de preparo – corte, seleção/exclusão das partes da fruta, cozimento e combinação de temperos –, o alimento é (res)significado.

Nesta perspectiva, a jaca pode ser transformada com diferentes combinações e temperos, pois, conforme o relato da apresentadora do vídeo *“a carne de jaca não tem gosto próprio, ela tem mais uma textura, que*

⁸ Na concepção de Barbosa (2007, p. 93), culinária é “um conjunto que engloba manipulação, técnicas de cocção, representações e práticas sobre as comidas e as refeições, é o principal mecanismo que transforma o alimento em comida, ou seja, nos pratos”.

parece um pouquinho com o frango, ela vai pegar o tempero que você der”. Os elementos inseridos no preparo da carne de jaca são determinados de acordo com os hábitos alimentares e os valores simbólicos. Neste caso, por ser uma carne de jaca vegana, não há entre os temperos elementos de origem animal, uma vez que as práticas alimentares veganas estão em consonância com a ideologia e o estilo de vida do grupo. Esses aspectos representam hábitos alimentares contemporâneos (BARBOSA, 2007) centrados em posturas éticas e morais em torno dos animais, evidenciando que os hábitos alimentares veganos apontam para um formato de consumo politizado, caracterizado, entre outros aspectos, pela valorização do meio ambiente (PORTILHO, 2009).

Os valores engendrados nas escolhas dos ingredientes e no preparo do pastel de carne de jaca, (re)afirmam-se no seguinte comentário: “Que delícia!”, expressão que permite apreender os significados simbólicos que envolvem o consumo alimentar vegano. O pastel de jaca é delicioso porque em harmonia com o padrão de consumo que respeita a vida dos animais.

Outro aspecto relevante é a constituição da receita no ambiente virtual. No que se refere à receita de pastel de carne de jaca, a receita é partilhada por uma postagem escrita descrevendo a massa e uma fotografia do pastel. Porém, a partir da interação com membros da página, que solicitavam detalhamento da receita, houve a inserção de um vídeo apresentando o preparo da carne de jaca, mas o preparo desse ingrediente em outra receita, um Fricassê de carne de jaca. A inserção não foi questionada, pois foi compreendido que para o pastel deveria ser utilizado apenas o início da receita. A receita virtual traz uma dimensão comunicativa e interativa características da cibercultura (LÉVY, 1999), que contribui para que o processo de troca de saberes culinários ocorra de forma mais fluida.

Receita 02: Leite de inhame e pãezinhos de resíduo do leite

Fiz o leite com 2 inhames de tamanho médio e bati com 500ml de água e coei. Aí pega esse resíduo e junta com 1 1/2 xícara de farinha de trigo, 3 colheres de açúcar, 3 colheres de óleo, 1 colherinha de sal. Dissolva 1 colher de sopa (rasa) de fermento biológico em 1 xícara de água morna, e misture aos outros ingredientes. Misture bem e deixe a massa descansar até dobrar de volume. Depois molde as bolinhas ou coloque a massa em forminhas de empada e asse em forno pré aquecido, em temperatura média por uns 20 a 30 min.

A receita acima descrita substitui o leite de origem animal pelo leite extraído de um tubérculo de origem africana denominado inhame. Os pães, ao invés dos ovos de origem animal, foram produzidos com o resíduo da extração do leite. Nas receitas analisadas ao longo da pesquisa, pode-se observar que a seleção de elementos para a constituição das receitas veganas está associada ao esforço de substituição e adaptação de três derivados de origem animais: carne, leite e ovo.

Além disso, o reaproveitamento de alimentos, a exemplo dos resíduos de inhame, conecta-se à concepção de consumo do grupo vegano. Afinal, como aponta Portilho (2009), o consumo é relacional e os bens selecionados/consumidos são utilizados para caracterizar e distinguir um grupo dos demais. O comportamento de consumo característico do grupo está associado a princípios de preservação, respeito e direito à vida animal e ambiental, sendo a todo o momento posto em evidência o ativismo político e ideológico, também por meio dos hábitos alimentares e, por conseguinte, das receitas.

Importa destacar que valores, saberes e práticas contam, na contemporaneidade, com o formato de consumo autônomo e ativo. Esse estilo de consumo, abrangendo as escolhas alimentares, está em harmonia com as características que envolvem o modo de vida vegano. Para Portilho (2009, p. 209), esta seria “uma forma de ação política que incorpora, de diferentes maneiras e diferentes graus, preocupações e valores em prol do meio ambiente e da justiça social”.

Nas receitas veganas trazidas como exemplo, pode-se notar características de um consumo politizado, aspecto que reverbera em receitas adaptadas e construídas com base nos valores ideológicos e simbólicos do grupo. A cooperação, compartilhamento e socialização dos hábitos alimentares e de consumo é pautada pelo respeito aos animais, estimulando a re(construção) de determinadas receitas familiares, eliminando delas os ingredientes originários de animais. Os hábitos alimentares são adaptados ao estilo de vida de um grupo, que (re)inventa as formas de consumo e a cozinha vegana. A jaca, fruta exótica, e a proteína de soja, que por outros grupos não são consideradas comida, são elevados ao status de comida por substitutos do que para os veganos são alimentos rejeitados e, portanto, não considerado comida. Assim, no processo de substituição, adaptação e transformação em comida vegana, os alimentos são reclassificados e (res)significados.

5. Substituições que criam comida

A presente pesquisa propôs entender a constituição dos saberes culinários veganos em um contexto em que essa prática alimentar e de consumo tem se expandido. Para tanto, realizou-se a etnografia nas modalidades *online* e *off-line*, com emprego da narrativa visual e análise de algumas receitas veganas.

Embora os hábitos alimentares veganos sejam caracterizados pela seleção e escolha de alimentos que não contêm derivados animais e pelo consumo pautado na ética de respeito aos animais, as receitas veganas estão calcadas no aprendizado social e nas culturas alimentares dos grupos onívoros. A compreensão desse fato pode ser evidenciada pela nomenclatura atribuída às receitas veganas, a exemplo do “Pastel de carne de jaca” e “Leite de inhame e pãezinhos de resíduo do leite”, entre outras: fala-se em “carne” de jaca e em “leite” de inhame. Entretanto, esse aspecto pode ser percebido como mais amplamente aplicável,

característico de práticas alimentares sem origem animal, uma vez que os interlocutores desta pesquisa assumem que hábitos alimentares vegetarianos antecederam ao veganismo.

Nesta perspectiva, percebe-se que, com o decorrer do tempo, a necessidade de associação com a carne e outros derivados animais diminui entre os veganos. A “carne de soja”, a “linguiça vegetal” e o “presunto vegano”, entre outros, seriam itens presentes na transição de onívoro a vegano. Apesar disso, entende-se que alguns veganos permanecem veganos em boa medida por terem essas possibilidades de produtos e pratos associados à carne ou outros derivados de origem animal. A utilização de ingredientes que lembram a carne e outros derivados animais não é problema, uma vez que efetivamente contribui para a redução do consumo de produtos de origem animal, fortalecendo o objetivo principal do ativismo vegano, a garantia aos animais do direito à vida. É assim que, no grupo vegano, a soja é temperada e preparada de modo a tornar-se comida. A jaca, fruta com característica doce, pode ser salgada. Ou seja, esses alimentos são ressignificados simbolicamente, representando e constituindo a identidade do grupo vegano, transformados assim em comida.

Ainda no que se refere à constituição das receitas, percebe-se que há um saber culinário adaptado à concepção de vida vegana. E nesse sentido, a virtualização das receitas veganas possibilita a combinação de elementos e a troca de saberes culinários. A interatividade entre os veganos proporcionada pela cibercultura potencializa as práticas alimentares sem ingredientes de origem animal. Assim, a construção das receitas veganas é colaborativa, mas as cozinhas e os temperos são distintos, em acordo com as memórias coletiva e individual que compõem o aprendizado social e a cultura alimentar de cada vegano.

As imagens que acompanham as receitas incentivam o preparo dos pratos. Compartilhar a fotografia de uma receita é tornar público o que se come, é pensar na aparência do prato e ter orgulho do preparado daquela comida, contrapondo-se a um estigma que associa comida sem carne a comida ruim. É, portanto, uma maneira de desconstruir a ideia comumente disseminada de que “vegano só come alface”, ou ainda que se alimenta mal pela não ingestão de carnes ou outros derivados animais. Nesse quadro, entende-se que o compartilhamento das fotografias dos pratos e a constituição das receitas veganas nas dimensões *online* e *off-line* exteriorizam significados simbólicos do grupo. É também por meio das receitas que o grupo vegano estabelece sua identidade, afinal, as receitas veganas colocam-se como forma de ativismo pela abolição do consumo de animais. E se espalham nas nuvens.

Referências

AMARAL, A. Netnografia como aporte metodológico da pesquisa em comunicação digital. **Sessões do Imaginário**, Porto Alegre, v. 13, n. 20, p. 34-40, 2008.

BARBOSA, L. Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros. **Horizontes Antropológicos**, Porto Alegre, v. 13, n. 28, p. 87-116, 2007.

BARBOSA, A.; CUNHA, E. **Antropologia e Imagem**. Coleção Passo a Passo. Rio de Janeiro: Zahar, 2006.

CONTRERAS H., J.; GRACIA A., Mabel. **Alimentación y cultura**: perspectivas antropológicas. Barcelona: Ariel, 2004.

DA MATTA, R. Sobre o simbolismo da comida no Brasil. **O Correio da Unesco**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 7, p. 22-23, 1987.

FELIPE, S. T. **Ética na alimentação: o fim da inocência**. Conferência proferida no Encontro Temático da SVB, 16 e 17 de agosto de 2008. Acesso em: 01 set. 2016. Disponível em <http://www.gatoverde.com.br/veganismo/etica-na-alimentacao/>

GARINE, I. Alimentação, culturas e sociedades. **O Correio da Unesco**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 7, p. 4-7, 1987.

GEERTZ, C. **A interpretação das culturas**. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.

GOMES, L.G.F.F. As representações do "eu na vida virtual": o incrível mundo dos fotologs, avatares, banners, pps e outras formas de manipulação, fruição e veiculação da imagem no mundo virtual. **25ª Reunião Brasileira de Antropologia**. Acesso em: 08 fev. 2016. Disponível em: <http://www.portal.abant.org.br/index.php/2013-04-20-13-57-45/2013-04-20-13-57-11>

HIRDES, L. S. **O caderninho de receitas está nas nuvens**: um estudo *on e off-line* sobre práticas alimentares veganas. 2016. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Antropologia) - Departamento de Antropologia e Arqueologia do Instituto de Ciências Humanas, Universidade Federal de Pelotas.

KOZINETS, R. V. **On netnography**: initial reflections on consumer research investigations of cyberculture. In: ALBA, J; HUTCHINSON, W. *Advances in*, Provo-UT: Association for Consumer Research, 1998.

LEITÃO, D.K.; GOMES, L.G.F.F. Estar e não estar lá, eis a questão: pesquisa etnográfica no Second Life. **Revista Cronos**, Natal, v. 12, p. 23-38, 2011. Acesso em: 06 fev. 2016. Disponível em: <http://www.periodicos.ufrn.br/cronos/issue/view/224>

LÉVY, P. **Cibercultura**. São Paulo: Ed. 34, 1999.

MENASCHE, R.; ALVAREZ, M.; COLLAÇO, J. Alimentação e cultura em suas múltiplas dimensões. In: _____ (Org.). **Dimensões socioculturais da alimentação**. Diálogos latino-americanos. Porto Alegre: Ed. UFRGS, 2012.

MILLER, D.; SLATER, D. Etnografia On e Off-line: cibercafés em Trinidad. **Horizontes Antropológicos**, Porto Alegre, n. 21, p. 41-65, 2004.

MINTZ, S. W. Comida e antropologia: uma breve revisão. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, São Paulo, v. 16, n. 47, p.31-41, 2001.

NOVAES, Sylvia Caiuby. Imagem, magia e imaginação: desafios ao texto antropológico. **Mana**, v. 14, n. 2, p. 455-475, 2008.

PORTILHO, F. Novos atores no mercado: movimentos sociais econômicos e consumidores politizados. **Política e Sociedade**, Santa Catarina, v. 8, n. 15, p. 199-224, 2009.

SANTANA, H.J. O vegetarianismo como ação política. **Revista Evocati**, Aracaju, n. 12, 2006.

SINGER, P. **Libertação animal**. São Paulo: Lugano, 2004.

THOMAS, K. **O homem e o mundo natural**. São Paulo: Companhia de Letras, 1996.