

IV
Congreso
Internacional

Observatorio de la Alimentación
& Fundación Alícia

Barcelona / 9 - 12 junio / 2015

OTRAS
MANERAS
DE COMER

elecciones / convicciones / restricciones



ISBN: 978-84-606-6842-8

Índice

Presentación.....	Pg. 2
Programa.....	Pg. 7
Sesiones Comunicaciones.....	Pg. 25
Sesión 1.....	Pg. 26
<i>Globalización, identidades, patrimonios alimentarios e hibridaciones</i>	
Sesión 2.....	Pg. 460
<i>Soberanías alimentarias: inseguridades, derechos y políticas</i>	
Sesión 3.....	Pg. 792
<i>Creencias, rituales y emociones</i>	
Sesión 4.....	Pg. 853
<i>Sociabilidades y comensalidades</i>	
Sesión 5.....	Pg. 1054
<i>Cocinas en movimiento</i>	
Sesión 6.....	Pg. 1224
<i>Construcción y control del cuerpo: dietas individualizadas</i>	
Sesión 7.....	Pg. 1424
<i>Dimensiones médicas y socioculturales de las restricciones alimentarias</i>	
Sesión 8.....	Pg. 1682
<i>Pobreza, vulnerabilidad y respuestas sociales</i>	
Sesión 9.....	Pg. 1919
<i>Comer en la escuela</i>	
Sesión 10.....	Pg. 2058
<i>Las diferentes formas de la educación alimentaria y nutricional</i>	
Sesión 11.....	Pg. 2161
<i>Las construcciones sociales de lo comestible: clasificaciones y fronteras</i>	
Posters.....	Pg. 2517

DA ABUNDÂNCIA À FRUGALIDADE: RAZÕES PARA COMER DE FORMA DIFERENTE

Virgínia Henriques Calado¹

ICS – Universidade de Lisboa / CRIA

vmcalado@ics.ul.pt

Resumo

Que lugar ocupa hoje a macrobiótica entre as diferentes formas de nos alimentarmos? Quais as suas características? Que razões levam à sua adoção? Que efeitos práticos resultam da adoção de um estilo culinário que pode ser visto como marginal e que entra em rutura com formas mais tradicionais de cozinhar? A opção por outra maneira de comer conduzirá a uma intensificação dos laços sociais ou a uma evidência de como a comensalidade pode ser em si mesma geradora de conflitos? Partindo de pesquisa de terreno realizada em Portugal nos últimos anos procurarei responder aqui a estas questões.

Seguindo os múltiplos trânsitos da macrobiótica, evidenciarei o quanto ela é um produto cosmopolita que tem encontrado em diferentes contextos das sociedades euro-americanas condições favoráveis ao seu acolhimento. É em sociedades que conhecem a abundância (apesar das suas crises) e, no caso português, junto de indivíduos que possuem recursos escolares acima da média que encontramos o maior número de simpatizantes da macrobiótica. Esta proposta viaja pelo mundo com os seus promotores/divulgadores, e coloca em circulação ideias, saberes, significados, cosmovisões. Promove a comercialização de utensílios e alimentos, sabores e aromas, alguns com origem em contextos orientais como o Japão, mas que à medida que vão sendo transacionados e apropriados tomam inevitavelmente novas formas, adquirindo características dos lugares e das culturas que os integram. Encontramos a macrobiótica em Nova Iorque, Tóquio, Paris, Londres, Barcelona ou Lisboa. A oferta alimentar pode apresentar algumas variações, de acordo com o lugar onde a comida é confeccionada e o envolvimento de quem a prepara, mas, ainda assim, a inovação na preparação dos alimentos não se afasta significativamente de uma mistura de ingredientes e

¹ Bolseira de investigação da Fundação para a Ciência e Tecnologia, ao nível do pós-doutoramento, no Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa. Pesquisa apoiada pela FCT através de fundos estruturais da União Europeia e fundos nacionais do Ministério da Ciência Tecnologia e Ensino Superior.

de um estilo de confeção concordante com a matriz a partir da qual esta proposta foi sendo construída. Uma matriz que une indivíduos de muitos lugares do mundo, que os coloca em conexão através de novas redes de comunicação e que nos faz pensar numa comunidade desterritorializada e transnacional.

1. Comer de forma diferente

Abundância e escassez alimentares são fenómenos que não deixaram de marcar as sociedades contemporâneas. A preocupante obesidade caminha hoje, lado a lado, com a privação de bens alimentares indispensáveis à sobrevivência, gerando inquietantes interrogações e perplexidades. O acaso dos lugares onde nascemos, das famílias onde crescemos, das geografias que frequentamos, parece pesar mais no destino de cada indivíduo e no cenário de escassez ou de abundância que terá que enfrentar do que as decisões por si tomadas a cada dia. A geografia da fome no mundo esclarece-nos bem sobre como certos lugares são particularmente propícios à privação de bens essenciais, fazendo-nos descrever na força da agencialidade de cada indivíduo e na sua capacidade para traçar o seu próprio rumo.

Como contraponto a esses contextos geográficos particularmente expostos a situações de insegurança alimentar, as sociedades euro-americanas são caracterizadas, de uma forma geral, pela abundância alimentar. Esta abundância, está longe, porém, de se encontrar identificada com uma forma de alimentação equilibrada e saudável, antes é frequentemente associada a uma alimentação desestruturada, excessiva, desregrada (Fischler 2001), caracterizada pelo excesso de processamento e pela fraca qualidade nutricional. É neste cenário, marcado por um excesso sem qualidade, relativamente ao que comemos, que encontramos, concomitantemente, perspetivas sobre a alimentação que apelam a uma maior frugalidade e/ou a uma escolha mais seletiva sobre o que devemos comer. Não deixa de causar uma certa perplexidade o facto de ser em sociedades caracterizadas pela abundância alimentar que tais perspetivas adquirem particular expressão, dando lugar a práticas alimentares que não se encontram em sintonia com a facilidade e disponibilidade na obtenção de alimentos. Predisporá o contexto da abundância para práticas mais restritivas e singularizadas em termos alimentares? Comemos de «outra maneira» e, por vezes, de forma tão radicalmente distinta, porque a abundância nos dá essa possibilidade? Serão as diferentes modas ligadas à alimentação excentricidades de quem vive na fartura?

A opção por diferentes formas de alimentação parece ser bem mais complexa e admitir mais razões do que as da abundância e da saciedade. Sendo a alimentação um dispositivo através

do qual se expressam identidades e subjetividades (Lupton 1996) e estando este dispositivo tão impregnado de simbolismo e ideologia, é de crer que a explicação para «comer de outra maneira» nas sociedades euro-americanas ultrapasse largamente a questão da abundância. Procurarei, no decurso deste texto, apresentar argumentos que permitam um olhar mais aprofundado sobre opções alimentares menos comuns. Para tal, convocarei um sistema alimentar alternativo, justamente o que se associa à macrobiótica.

Os elementos que apresentarei decorrem de pesquisa de terreno que desenvolvi entre 2001 e 2009 no âmbito de um projeto de doutoramento que visava a análise das práticas e representações associadas à macrobiótica em Portugal (Calado 2012). Essa pesquisa foi sobretudo desenvolvida em duas cidades portuguesas: Braga e Lisboa. Cidades escolhidas porque se justificava observar de que forma circulavam pessoas, informações, significados, produtos e práticas entre diferentes lugares, um que apresentava uma maior centralidade (Lisboa) e outro que tinha um carácter mais periférico (Braga). Combinando o registo de observações com longas conversas informais, entrevistas e participação em diversos eventos relacionados com a macrobiótica, contactei cerca de uma centena de indivíduos que tinham afinidades com a macrobiótica. Desenvolvi, assim, uma análise qualitativa e intensiva, característica da abordagem etnográfica, e adotei um posicionamento mais compreensivo do que explicativo. Procurando uma informação tão densa quanto possível, frequentei durante vários anos lugares de encontro e formação associados à macrobiótica. Os meus contextos de observação acabaram, desta forma, por ser bastante diversificados. Palestras, cursos de cozinha, o curso curricular Michio Kushi no Instituto Macrobiótico de Portugal (IMP), um curso de *Shiatsu* em Braga (prática com afinidades com a macrobiótica), as observações no consultório de orientação alimentar macrobiótica, a participação em residenciais de formação, nos campos de férias organizados no âmbito de atividades ligadas à macrobiótica, a frequência de restaurantes e estabelecimentos comerciais constituíram muitos dos lugares onde desenvolvi esta pesquisa.

Tendo como fundo este quadro metodológico, apresento de seguida alguns elementos que permitem situar a macrobiótica. Brevemente, trata-se de uma proposta de orientação no mundo que é comumente associada a opções alimentares muito específicas. Contudo, identificar esta proposta apenas com a questão alimentar constitui uma visão muito restrita sobre o que é esta proposta (Calado 2012). A macrobiótica tem a si associada uma cosmovisão e uma conceção sobre a vida humana que extravasa os limites do domínio estritamente alimentar. De forma muito geral, e apenas para efeitos de contextualização, é importante referir que a macrobiótica é uma proposta de entendimento do mundo de

inspiração sino-japonesa, que se encontra fundada em sistemas de pensamento orientais, como o taoísmo e o budismo, e que parte de uma abordagem dualista da realidade, aquela que é sugerida pelas categorias de yin e yang. São estas categorias que fornecem as orientações fundamentais para conferir «ordem» ao mundo e analisar a transformação da energia (ki). Remissíveis para sistemas de pensamento como o taoísmo e ancoradas em documentos ancestrais como o *I Ching*² — o livro das transformações —, estas formas de classificação foram interpretadas e reelaboradas pelo japonês Georges Ohsawa (1893-1966), considerado o fundador da macrobiótica moderna e figura incontornável para compreender a divulgação desta conceção no Ocidente (Ohsawa 1968, 1976).³ Os princípios classificatórios associados a yin e yang são pois considerados os princípios basilares de compreensão do funcionamento do universo, do mundo mineral, vegetal e animal. Expressam formas de energia opostas mas complementares. A classificação yin e yang constitui, pois, o recurso fundamental a partir do qual a macrobiótica procura apresentar uma visão integrada do universo, uma visão holística que tende a salientar a interdependência de todos os fenómenos, bem de acordo com outras propostas que podemos encontrar nesse vasto campo que é o do *New Age*.

2. A alimentação macrobiótica

Do mesmo modo que a formação do universo é compreendida em termos de yin e de yang (Kushi 1989), também os indivíduos e os alimentos disponíveis são categorizados de acordo com esta proposta dualista. Uma alimentação equilibrada, desejável para a constituição de indivíduos saudáveis, é uma alimentação onde o balanço entre alimentos yin e yang é adequado. Apesar da assinalável importância destes princípios, eles não são, contudo, objeto de focalização prioritária nas primeiras sessões de um curso prático de cozinha macrobiótica. Nesses cursos dá-se sobretudo importância à seleção dos alimentos, à forma de os cozinhar e às técnicas que podem ser utilizadas para os preparar. A abordagem dominante que se faz da comida tem sobretudo em consideração os seus efeitos a nível terapêutico e ao nível do bem-estar. A preocupação com o saudável e a demanda da saúde, de forma a assegurar o bem-estar físico e espiritual, são orientações fundamentais. Refere Nancy Chen que se no início do séc. XX as filosofias sobre dietas alimentares nos EUA se encontravam muito marcadas por ideias moralistas, surgindo a alimentação como parte importante da vida espiritual, essa situação não se observa nos dias de hoje (Chen 2009:60). Se dantes as orientações alimentares estavam

² O termo *I* significaria transformação e *king* a trama de um tecido ou também «tratado de base». De acordo com a tradição chinesa, as origens do *I Ching* podem ser situadas no terceiro milénio A.C., sendo assim classificado como um dos livros mais antigos de que há registo (cf. Guita, 2005:26).

³ Para uma análise mais aprofundada sobre o percurso de Georges Ohsawa ver Kotzsch (1981,1985).

integradas num conjunto de princípios morais, hoje surgem, a seu ver, sobretudo sob a alçada das ciências da nutrição e da prática biomédica. No caso da macrobiótica, estas duas vertentes (princípios morais e saúde) encontram-se bem combinadas, ainda que nos cursos de cozinha sejam particularmente realçadas as propriedades nutritivas e energéticas dos alimentos. Numa das brochuras de apresentação dos cursos de cozinha que frequentei (2001-2002), dinamizado por formadora de Braga em colaboração com o IMP, apresentava-se desta forma a cozinha macrobiótica:

A cozinha macrobiótica é uma arte única que não só satisfaz os sentidos mas tem a capacidade de criar uma vida mais harmoniosa. Não é uma dieta rígida mas sim uma abordagem flexível e de senso comum, que difere de acordo com o clima, a idade, sexo, actividade, condição de saúde, estilo e objectivos de vida

Baseada em princípios e tradições milenares, consiste em simples mas deliciosos produtos tais como cereais integrais, vegetais, algas e leguminosas e seus derivados. Como alimentos complementares inclui também as frutas em estação, produtos animais opcionais (especialmente peixe), oleaginosas, sementes e uma variedade de óleos, temperos e condimentos.

A cozinha macrobiótica adquire cada vez mais sentido nas sociedades contemporâneas contrabalançando os efeitos da poluição, da *fast food*, da *junk food* e de uma vida sedentária. A crescente ocorrência de doenças degenerativas e de múltiplos problemas de saúde causados por regimes alimentares agressivos, pode, deste modo, ser combatida.

Para além das propriedades físicas dos alimentos (carboidratos, proteínas, vitaminas, etc.) a cozinha macrobiótica considera também o *ki* ou qualidade energética dos mesmos. Por isso o curso de cozinha é também um estudo aprofundado de noções como *yin-yang* ou cinco transformações que têm aplicações muito concretas na elaboração e confecção de menus, jogando com os cinco sabores, as cinco cores e os diferentes estilos culinários. (Macrovida 2001).

Através desta brochura sobre cozinha macrobiótica é-se convidado a experienciar uma outra maneira de comer. Começando por procurar uma adesão generalizada da população, rejeitando um direccionamento para um grupo particular, esta apresentação, contraria, desde logo, a ideia da macrobiótica como «dieta rígida». Sublinha-se também o facto de este tipo de cozinha não ignorar os sentidos, ficando assim implícita a atenção que é conferida a sabores, aromas, efeitos visuais e textura dos alimentos. Por outro lado, salienta-se que não é uma cozinha com particulares exigências, mas sim uma cozinha «flexível» e de «senso comum», direccionada, portanto, para a generalidade dos cidadãos. Refere-se ainda que varia *apenas* de acordo com «o clima, a idade, sexo, actividade, condição de saúde, estilo e objectivos de

vida»⁴. Para além destas especificações, o convite para a prática de uma cozinha diferente faz-se também através da evocação da ancestralidade, como se esta cozinha revelasse uma sabedoria e uma eficácia legitimada pelo tempo. Faz-se ainda através dos ingredientes utilizados, referindo-se uma diversidade que contraria a ideia de uma cozinha monótona e sobretudo centrada no arroz integral (alimento muito valorizado na cozinha macrobiótica). Não se ensina apenas a conhecer os alimentos em termos nutritivos mas também a conhecê-los do ponto de vista energético, o que neste contexto significa proporcionar um conjunto de ensinamentos que permitam interpretar os alimentos e a condição física de acordo com as categorias de Ki, Yin, Yang e de acordo com a teoria das cinco transformações (Kushi 1989). São pois diversos os argumentos utilizados para que se experimente uma nova cozinha, destacando-se, contudo, a ideia de que através da alimentação aí proporcionada é possível contrariar alguns dos problemas da «vida moderna». Através desta forma de cozinha é possível combater a alimentação inadequada (frequentemente simbolizada no «fast food»), os efeitos da poluição, a vida sedentária e inúmeras doenças. É pois a saúde que é convocada como motivação para que se experimente uma cozinha diferente. Esta dimensão, a da saúde, surge na macrobiótica, tal como noutras propostas alimentares (Chen 2009), como eixo estruturador dos discursos sobre alimentação; ela é apresentada como uma das razões maiores para que se siga a macrobiótica.

3. Trânsitos da macrobiótica

A prática da macrobiótica contribuiu para que nas sociedades euro-americanas se ampliasse a diversidade e pluralidade alimentar. Esta prática, integrada numa visão do mundo, contribuiu para que produtos como as algas e a soja e seus derivados (miso, tofu, tempeh...) fossem mais amplamente divulgados e encontrassem acolhimento. Para tal foi necessário criar empresas de distribuição que ajudassem a colocar estes produtos no mercado. Algumas dessas empresas, criadas na Europa e nos EUA, estabeleceriam relações comerciais com o Japão, colocando assim em circulação alimentos praticamente desconhecidos para a maioria de europeus e americanos. Para que muitos dos produtos habitualmente usados na cozinha macrobiótica fossem utilizados foi necessária uma ampla divulgação das vantagens da macrobiótica. A cosmovisão associada a esta forma de alimentação foi importante na divulgação e aceitação desta proposta alimentar. O ambiente social efervescente da década de 1960, com a atração pelo exotismo oriental e com expressão em movimentos como o de contracultura foram

⁴ A palavra *apenas* só pode ser aqui compreendida enquanto recurso promocional para a apresentação deste produto específico — curso de cozinha —, porque uma alimentação que tem em consideração tantas variáveis (incluindo as estações do ano) exige saberes específicos, aprendizagem e treino

também favoráveis à receção desta proposta. Houve assim uma conjugação de fatores históricos e sociais que favoreceram a expansão de certas práticas alimentares (Calado 2012). Os trânsitos da macrobiótica pelo mundo fizeram dela um produto cosmopolita, facilmente reconhecível por aqueles que receberam ensinamentos sobre a mesma e possuem códigos para a decifrar. Um indivíduo que siga a macrobiótica na Bélgica facilmente reconhecerá os preparados culinários que lhe são apresentados em Portugal como sendo ou não emanados da macrobiótica. A identificação com a macrobiótica permite que indivíduos de diferentes contextos geográficos, com diferentes tradições alimentares, possam ter como referência ingredientes comuns, as mesmas técnicas culinárias e a mesma atitude face à comida, construindo, assim, algo daquilo que pode ser considerado uma cultura alimentar (Gracia 2002:17).

Para autores como Belasco (2005, 2007), à contracultura associou-se uma «contracozinha» («countercuisine»), com preferência pelos produtos biológicos, que condenava a «comida de plástico» e que tinha uma dimensão terapêutica (Belasco, 2007:4). Esta «contracozinha», terá constituído, de acordo com o mesmo autor, uma séria tentativa para reverter a direção da modernização alimentar e alinhar os consumos individuais com as preocupações globais e ambientais que eram percecionadas (Belasco 2005:217). Para aqueles que tinham preocupações com o ambiente e partilhavam uma visão holística do mundo, ou seja, uma visão integrada do universo em que todos os fenómenos surgem em estreita conexão, esta cozinha alternativa surgia, especialmente nos EUA, como forma de contestação social de um sistema de produção, distribuição e consumo de alimentos (Goody 1998). Tratava-se de uma proposta que representava uma via de transformação do mundo através de ações individuais quotidianas associadas ao ato de comer. Esta outra maneira de comer permitia dar expressão ao sentido moral das ações individuais. Cada indivíduo deveria contribuir para o bem-comum e desenvolver uma ética de responsabilidade que o levasse a transformar o mundo através da modificação dos seus hábitos alimentares. Só através dessa transformação seria possível defender o planeta e a humanidade.

Neste contexto, tal como refere Belasco (2005:221), a recusa do pão branco e a promoção do consumo de pão integral, surgia como ato de rebelião através do qual se questionava o sistema social. Ainda que na confeção do pão integral nem sempre se assegurasse a devida qualidade, este pão constituía parte de uma gramática de oposição que contrapunha o mundo urbano do pão branco, pouco nutritivo e desvitalizado, ao mundo do pão integral, rural, enérgico e saudável. O pão surgia, desta forma, como recurso através do qual se afirmava uma visão do mundo mais atenta ao planeta, à ecologia e a categorias como *natural*, *biológico* e *integral*.

Uma visão que no seu fascínio pelo exótico, pelo antigo, pelas técnicas manuais de confeção e pelo tempo de preparação despendido (longa duração), agregava elementos de um posicionamento ideológico que era de contestação a uma sociedade industrializada de matriz tecnológica, martirizada pela aceleração de processos, entre os quais a produção rápida de alimentos e a maximização do lucro.

Esta utopia de transformação do mundo através da alimentação que a «contracozinha» representa no movimento de contracultura é também reencontrável, ainda que não exatamente nos mesmos termos, na macrobiótica, que incorpora, também ela, uma cozinha de rutura com práticas alimentares correntes na Europa e nos EUA, tanto ao nível dos ingredientes utilizados como do estilo culinário ou das técnicas específicas de confeção. Tal não significa, porém, que os projetos sociais propostos pelo movimento de contracultura e pela macrobiótica, bem como os termos através dos quais esses projetos são construídos, sejam idênticos. O que deve ser sublinhado é que a macrobiótica, pela cozinha de rutura que propõe, influencia de forma significativa a formação de uma «contracozinha» (Belasco 2007). Uma mesma crença pode ser encontrada nestes movimentos: a de que através da alimentação é possível modificar radicalmente o indivíduo e, concomitantemente, as sociedades.⁵ No caso da macrobiótica, tanto Ohsawa como Kushi (dois dos principais divulgadores da macrobiótica) partilhavam a ideia de que a paz mundial só poderia ser assegurada através de uma profunda transformação de hábitos alimentares. Os alimentos, dotados de poderes específicos, podiam conferir força, energia, equilíbrio, doçura ou agressividade, podiam afetar o juízo moral e a integridade de cada um. A alimentação surgia, pois, como a via mais adequada para transformar cada indivíduo e assim transformar a sociedade. Por seu lado, a «contracozinha», influenciada pela proposta alimentar macrobiótica, permitia a expansão de uma forma de alimentação que contrariava a modernização alimentar e que a questionava em aspetos fundamentais, justamente os que se prendiam com o modo de produção, distribuição e consumo de

⁵ A ideia de que o regime alimentar pode modificar a condição humana não constitui, evidentemente, uma novidade da macrobiótica, muitos outros apresentaram propostas nesse sentido. Nessa medida, a alimentação proposta na macrobiótica deve ser incluída nesse vasto conjunto de conceções que visam reabilitar o humano através da alimentação. De acordo com Wenker (2008), entre os textos e autores que fizeram menção à importância da alimentação numa vida longa, podem ser referidos os *Diálogos* de Platão (428/27-348/347 A.C.); o *Corpus Hermeticum* (100-300 D.C.) atribuído a Hermes Trismegistus; as *Enéadas* de Plotino (205-270); *De Triplici Vita* (*De Vita Sana; De Vita Longa; De Vita Coelitus Comparanda*) de Marsilio Ficino (1433-1499) e o *Tratado da vida sóbria* de Alvisse Cornaro (1484-1566). Renascentistas como Giovanni Pico della Mirandola (1463 –1494), Paracelso (1493-1541), Marco Fabio Calvo (1440-1527), Leonardo da Vinci (1459-1519) são também considerados como tendo tido preocupações específicas com a dieta alimentar. Nos séculos XVIII e XIX assiste-se a um aumento significativo de publicações defensoras da abstinência de carne. Georges Cheyne (1671-1743); Joseph Ritson (1752 –1803); Johnny Appleseed (1774 – 1845); Percy Bysshe Shelley (1792-1822); Amos Bronson Alcott (1799 - 1888); Gustav Struve (1805 – 1870); Sylvester Graham (1794-1851) são alguns dos defensores do vegetarianismo

alimentos a que Goody (1998) prestou tanta atenção. A importância que a «contracozinha» conferia aos processos e não apenas ao produto (produção local, biológica, artesanal) permitia-lhe revelar a dimensão política da comida. Neste contexto, a alteração dos processos dominantes, na sua atenção pelo artesanal, constituía uma forma de contestação política e uma via para a transformação social. Uma via que apelava, como referido, à responsabilidade individual e à importância global de que o acto individual de comer se pode revestir.

De acordo com Belasco (2005), a «contracozinha» mais do que representar uma preocupação com questões relacionadas com a saúde e a longevidade ou uma continuidade relativamente aos movimentos de alimentação saudável, representaria uma preocupação com a questão ecológica e uma forma radicalizada de fazer política. Devo referir que nas minhas observações relativas às práticas alimentares em torno da macrobiótica este posicionamento político nunca foi apresentado explicitamente. É certo que são reveladas preocupações ambientais e que a macrobiótica intercepta a causa ecológica, mas a preocupação maior encontra-se focalizada no corpo e na saúde. O bem-estar geral, para o qual a saúde é indispensável, constitui aqui, reitero, um tema central; estrutura os discursos sobre alimentação. Nessa medida, há de facto, na macrobiótica, uma continuidade relativamente a uma vasta literatura sobre como a alimentação influencia a saúde e a longevidade, sendo estes temas relevantes.

É possível também que em diferentes momentos, e de acordo com diferentes contextos, a macrobiótica tenha servido melhor diferentes causas. Uma hipótese a explorar é a de que na macrobiótica a causa ambientalista possa ter perdido algum relevo, para dar primazia ao tema da saúde. Os elementos que recolhi no terreno sobre a prática da macrobiótica não permitem afirmar que as orientações inerentes a esta proposta constituam um pretexto para qualquer forma organizada de ativismo político. As questões políticas, que sempre podem ser relacionadas com diferentes práticas alimentares na medida em que são colocados em ação produtos e processos de produção, distribuição e consumo, acabam por emergir entre aqueles que seguem a macrobiótica, mas não de forma direta, quer dizer, com intuito manifesto de a partir desta proposta se fazerem reivindicações de carácter político.

4. Razões para comer de forma diferente

As motivações para optar por comer de forma diferente, a partir da macrobiótica, são diversificadas. Pude detetá-las a partir das minhas observações enquanto aluna de diversos cursos de formação nesta área e através da consulta do arquivo de registo de alunos no IMP.

Este arquivo possuía uma ficha de inscrição para cada aluno que se matriculava nos cursos com um conjunto de questões relativas à idade, à formação e à profissão, bem como questões sobre o interesse pela área da macrobiótica, referência a doenças existentes, utilização de medicamentos, etc. Foi-me assim possível aceder a um conjunto sistematizado de dados sobre o conjunto de indivíduos que frequentaram os cursos do IMP (Curso de culinária macrobiótica e Curso Curricular Michio Kushi) em três anos letivos consecutivos: 2005-06; 2006-07 e 2007-08.

Foram analisados 181 registos: 144 mulheres e 37 homens, com idades entre os 17 e os 61 ou mais anos. É possível constatar que são sobretudo as mulheres que frequentam estes cursos. Em 171 registos considerados válidos para averiguar o nível de escolaridade dos participantes, verificou-se que 99 tinham formação de nível superior e que 72 tinham formação ao nível do 3º ciclo do ensino básico e do secundário. Verificamos assim que os níveis de escolaridade são neste grupo bastante elevados. Entre as profissões referidas (foram consideradas 138 respostas válidas), a categoria mais frequentada foi a de especialistas das atividades intelectuais e científicas, 64 indivíduos afirmavam exercer profissões nesta área. Arquitectos, professores, actores, bailarinos, investigadores, jornalistas e cineastas foram alguns dos profissionais que foram integrados nesta categoria.⁶ Como é fácil verificar, o conjunto de pessoas que frequenta estes cursos possui um elevado grau de instrução e pertence às classes média/média-alta⁷.

Da análise destes registos pude constatar que quando questionados sobre problemas de saúde muitos não respondiam. Entre os 92 que responderam, 56 referiram que não tinham problemas de saúde e 36 responderam afirmativamente. Estes dados devem ser analisados com algum cuidado, dado que as minhas observações diretas, enquanto aluna, me permitiram detetar que algumas dessas pessoas tinham tido problemas de saúde antes da adoção da macrobiótica, tendo sido as melhores no estado de saúde, com a modificação na alimentação, que terão levado a um desejo de aprofundamento de conhecimentos sobre a macrobiótica. Por outro lado, o facto de 105 dos indivíduos referir que não tomava medicamentos deve também ser analisado com precaução, dado que a toma de medicamentos tende a ser sinalizada na macrobiótica como uma incapacidade de resolver problemas de saúde através da alimentação. Um outro aspeto considerado nesse registo – de que forma se manifestava o interesse pela macrobiótica – merece também aqui ser destacado, dado que nos permite identificar quais os motivos que conduzem a um interesse pela proposta macrobiótica e pela forma de comer

⁶ Ver: Instituto Nacional de Estatística. 2010. *Classificação Portuguesa das Profissões 2010*. Lisboa: INE.

⁷ Para uma análise mais detalhada ver Calado (2012).

diferente que ela propõe. Foi possível a partir destas respostas encontrar um conjunto distinto de significados. Assim, por ordem do mais para o menos referido: 1) Desejo de melhorar os hábitos alimentares e de aprofundar o conhecimento sobre a alimentação macrobiótica; 2) Interesse pelas filosofias e propostas terapêuticas orientais bem como por tratamentos naturais; 3) Desenvolvimento pessoal; 4) Razões profissionais; 5) Razões de saúde; 6) Interesse em mudar o modo de vida (Calado 2012). A questão da espiritualidade e a questão ambientalista foram também mencionadas por alguns indivíduos, mas o número foi muito menos expressivo, pelo que as suas respostas não deram lugar à criação de uma categoria específica. Convém aqui referir que os significados encontrados podem ser evocados em simultâneo pelo mesmo participante. Este pode pretender, ao mesmo tempo, melhorar a sua alimentação, encontrar maior equilíbrio físico e emocional, transformar o seu modo de vida e até procurar uma nova profissão. Tudo isto através de uma área pela qual sente atração, as «filosofias e terapias orientais» que lhe permitem um «maior desenvolvimento da espiritualidade». Por este tipo de posicionamentos verificamos que, contrariamente ao defendido por Belasco (2005) a propósito da adoção de uma «contracozinha», as motivações encontram-se mais centradas no «desenvolvimento pessoal», que a transformação de hábitos alimentares pode proporcionar, do que num desejo de intervenção política. Ainda que o desejo de transformação social seja observado, não se consubstancia num enfoque no sistema social mas antes no indivíduo. O tema da responsabilidade individual é recorrente nos discursos sobre a macrobiótica e por ele se procura conferir um sentido ético à ação.

A adoção da alimentação macrobiótica constitui uma decisão cujos efeitos são evidentes no quadro familiar. Pode levar à modificação dos hábitos alimentares da família e a que se instaure uma rutura com anteriores hábitos e com práticas alimentares predominantes. Novos alimentos (tofu, tempeh, miso, algas...), e novas formas de apresentação dos mesmos, são colocados sobre a mesa, sendo que alguns deles como o leite, a carne ou as batatas, não são aconselhados. Se para algumas famílias esta prática corresponde a um redirecionamento em termos de consumos e de estilo de vida e a uma intensificação da vida familiar, para outras, a alimentação macrobiótica transforma-se num elemento disruptor gerador de conflitos. Nem sempre a prática da comensalidade corresponde a um saudável quadro de socialidade. É esse o caso quando determinadas práticas alimentares não são bem aceites por toda a família. No âmbito da pesquisa desenvolvida, pude ouvir diversos relatos relativos a conflitos familiares causados pelas opções alimentares. Do marido que procura impedir a mulher grávida de comer bananas (alimento a evitar), à mulher que se divorcia por desentendimentos vários, entre os quais a alimentação, referindo que o próximo companheiro terá que ter as suas

preferências alimentares, são diversas as situações que demonstram que a comensalidade pode ser problemática. Uma certa rigidez relativa à prática alimentar, comum entre muitos dos que contactei, pode, efetivamente, favorecer os conflitos à mesa.

Sendo a macrobiótica um «produto» com raízes no Japão, mais precisamente no movimento *Shoku-yo* (movimento de defesa da importância de uma alimentação simples, inspirado naquilo que se classificava como alimentação tradicional japonesa [Kotzsh 1981]), o que verificamos é que através da atividade de Ohsawa, a macrobiótica se transforma num produto cosmopolita. O trabalho de Ohsawa, em termos de invenção e divulgação da macrobiótica foi fundamental, a ele se devendo a «arquitetura» do que é hoje designado como macrobiótica. Por outro lado, a sua permanência na Europa e empenho na formação de discípulos foi fundamental para a globalização da macrobiótica. Os trânsitos da macrobiótica entre o Japão, Europa e América tornaram a prática alimentar macrobiótica num produto internacionalizado, com uma identidade própria, aspeto que pode favorecer a homogeneização dos consumos dos que a ela aderem. É certo que a macrobiótica convoca frequentemente as cozinhas locais, há, no entanto, um conjunto de ingredientes, de técnicas de confeção, de saberes e de significados que são comuns e que conferem identidade àqueles que aderem a estas práticas. Por outro lado, as novas redes de comunicação facilitam a interação entre aqueles que aderem à macrobiótica, permitindo colocar práticas e valores em circulação e sugerindo a ideia de que tudo se passa numa comunidade transnacional.

Bibliografia

Belasco, W. (2005) “Food and the Counterculture: a Story of Bread and Politics” in J. Watson e M. Caldwell eds. *The Cultural Politics of Food and Eating, a Reader*. Massachussets, Oxford e Victoria: Blackwell Publishing Ltd. 217-234.

Belasco, W. (2007) *Appetite for Change, how the Counterculture took on the Food Industry*. Ithaca e Londres: Cornell University Press.

Calado, V. (2012) “*À mesa com o Universo*”, *a Proposta Macrobiótica de Experiência do Mundo*. Dissertação de Doutoramento. Lisboa: Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa.

Chen, N. (2009) *Food, Medicine, and the Quest for Good Health*. Nova Iorque, Chichester, West Sussex: Columbia University Press.

Fischler, Claude. (2001) *L’Honnivore: le Goût, la Cuisine et le Corps*. Paris: Odile Jacob.

- Goody, J. (1998) *Cozinha, Culinária e Classes*. Oeiras: Celta.
- Gracia, M. coord. (2002) *Somos lo que Comemos, Estudios de Alimentación y Cultura en España*. Barcelona: Ariel.
- Guita, R. (2004). *I – Ching para Portugueses*. Carcavelos: Editorial Angelorum, Lda.
- Instituto Nacional de Estatística. 2010. *Classificação Portuguesa das Profissões 2010*. Lisboa: INE
- Kotzsch, R. (1981) *Georges Ohsawa and the Japanese Religious Tradition, a Study of the Life and Thought of the Founder of Macrobiotics*. Hannover: Sorbengeist Publications.
- Kotzsch, R. (1985) *Macrobiotics Yesterday and Today*. Tóquio – Nova Iorque: Japan Publications, Inc.
- Kushi, M.; Jack, A. (1989) *The Book of Macrobiotics, the Universal Way of Health, Happiness, and Peace*. Tóquio e Nova Iorque: Japan Publications.
- Lupton, D. (1996) *Food, the Body and the Self*. Londres, Thousand Oaks, Nova Deli: Sage Publications.
- Macrovita (2001) “Escola de Cozinha”. Brochura de divulgação de curso de cozinha macrobiótica. Braga: Macrovita.
- Ohsawa, G. (1968) *Principe Unique de la Philosophie et de la science d'Extrême-Orient*, Paris: Librairie philosophique J. Vrin.
- Ohsawa, G. (1976) *Macrobiótica Zen, a Arte da Longevidade e do Rejuvenescimento*. Porto Alegre: Associação Macrobiótica de Porto Alegre.
- Wenker, G. (2008) *Histoire de la macrobiotique a travers les âges*. Fribourg: Ed. Autor.