

MESTRADO INTEGRADO
ARQUITETURA

Incubadores de comida feliz, para uma justiça social, favelas do Rio de Janeiro

Nila Salomé Ella Goolaub

M
2023

Nila Salomé Ella Goolaub. Incubadores de comida feliz para uma justiça social, favelas do Rio de Janeiro



Incubadores de comida feliz para uma justiça social, favelas do Rio de Janeiro

Nila Salomé Ella Goolaub





INCUBADORES DE COMIDA FELIZ
PARA UMA JUSTIÇA SOCIAL, FAVELAS
DO RIO DE JANEIRO



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	7
PARTE I.....	9
COMIDA.....	9
1. Homens e comida na história.....	9
2. A história da comida brasileira.....	13
3. Homens e comida hoje em dia; os desafios modernos de sustentar.....	61
FAVELAS CARIOCAS.....	64
1. Breve definição e história.....	64
Cidade informal versus cidade formal.....	64
2. Características do sítio.....	68
Clima carioca.....	68
Topografia.....	69
Morfologia.....	69
Infraestrutura.....	70
3. O cotidiano e a qualidade de vida numa favela carioca.....	70

<i>PARTE II</i>	75
<i>REFLEXÕES E ESTRATÉGIAS</i>	75
1. Balanço económico, social, ecológico e de saúde.....	75
2. Exemplos de alternativas e projetos existentes.....	77
3. Recursos descobertos.....	88
<i>PARTE III</i>	89
<i>APLICAÇÃO E PROJETOS</i>	89
1. Criar - Hortas.....	91
2. Partilhar - Cozinha.....	95
3. Proclamar - Mercado.....	106
<i>PARTE IV</i>	109
<i>CONCLUSÃO</i>	109
1. Um futuro?.....	109
2. O futuro da comida moderna.....	112
3. O próximo passo dos projetos.....	114
4. Os limites.....	114
<i>BIBLIOGRAFIA</i>	115

RESUMO

Através do prisma da alimentação, este trabalho tenta trazer soluções simples para os problemas sociais, financeiros, ecológicos e políticos dos habitantes dos bairros precários do Rio de Janeiro. A primeira parte consiste na recolha de dados teóricos; a história da relação entre o homem e a comida, o efeito biológico de uma boa alimentação, a história da alimentação brasileira. Assim como elementos sobre a cidade do Rio de Janeiro, as características físicas da cidade, mas também a vida social e quotidiana de um habitante de favela. Os desafios diários enfrentados por um povo esquecido: racismo sistémico, precariedade, violência, preconceito, distância geográfica do centro da cidade, dificuldade de acesso a alimentos saudáveis. Para prestar uma ajuda relevante, esses elementos são teóricos e indispensáveis.

Depois, através da análise de diferentes projetos existentes em todo o mundo, recolher os componentes adequados e aplicá-los num projeto prático que reúna os diferentes dados recolhidos até agora.

O projeto prático divide-se em três partes, a primeira das quais consiste em construir hortas em habitações de favelas utilizando meios simples e baratos. A primeira parte consiste em construir hortas nas casas das favelas com meios baratos e simples, tendo em conta o aspeto financeiro, a construção básica das casas e o espaço limitado de uma favela.

A segunda parte consiste na criação de uma cozinha comunitária onde os habitantes se podem reunir à volta de uma refeição, processar os seus produtos frescos colhidos em casa e também ter acesso a um ponto de água e electricidade.

Numa terceira fase, o projeto visa integrar os habitantes participantes na cidade formal. Isto é feito através da criação de um pequeno negócio no centro do Rio de Janeiro para vender os seus produtos frescos ou transformados (chás de ervas, especiarias, etc.). Esta parte permite que os habitantes tenham um contacto diferente com o resto dos habitantes da cidade, pelo que o projeto ajudará a quebrar os diferentes preconceitos que os habitantes sofrem. Além disso, o mercado proporcionará um impulso financeiro bem-vindo.

Este projeto é criado em pequena escala, próximo do habitante e facilmente aplicável. Para o tornar mais eficaz e para o alargar a outras cidades ou mesmo a outros países, é importante ter apoio político, social e económico. É fundamental reunir os diferentes ramos científicos para que todos possam contribuir com os seus conhecimentos e fazer desta iniciativa uma resposta global aos problemas observados na primeira parte. Urbanistas, arquitetos, sociólogos, políticos, geógrafos, agricultores, trabalhemos em conjunto para um futuro mais justo.

ABSTRACT

“Incubadores de comida feliz, para uma justiça social, favelas do Rio de Janeiro” is an intervention proposal that seeks, through the creation of food gardens and community kitchens, to open a door for favela inhabitants towards the center of Rio de Janeiro. In this way, the exchange between certain informal neighborhoods and their formal city center becomes permeable. An exchange often difficult due to the geographical location of precarious neighborhoods, but also due to a negative reputation exacerbated by the media. It will also generate an economic exchange with the city and thus improve the social status of favela residents.“

Palavras-chaves: Comida, justiça social, favela, Rio de Janeiro, intervenção, hortas alimentares, cozinhas comunitárias, cidade permeável, intercâmbio, bairros precários

INTRODUÇÃO

As favelas são o lar de um terço da população mundial¹ e são, portanto, uma questão urbana central que nós, como arquitetos, devemos enfrentar. Acredito que é essencial multiplicar as propostas a fim de oferecer muitas ideias inspiradoras e alternativas para os municípios que enfrentam tais desafios.

Os habitantes de bairros precários sofrem de muitas dificuldades diárias. Violência, precariedade, insalubridade, isolamento social e geográfico, acesso limitado a serviços básicos como saúde, educação, eletricidade, água corrente, os preconceitos que eles enfrentam na cidade formal e assim por diante.

Uma solução que englobaria todas essas dificuldades é utópica e dependeria tanto de escolhas políticas quanto da pesquisa conjunta de diferentes ramos como sociologia, economia, urbanismo, arquitetura, engenharia, etc.

Em minha própria escala, com este projeto, estou tentando responder algumas das questões que surgem para os moradores de bairros precários.

«Incubadores de comida feliz para uma justiça social» é uma proposta de intervenção que busca, através da criação de hortas alimentares e cozinhas comunitárias, abrir uma porta para os habitantes das favelas em direção ao centro do Rio de Janeiro. Desta forma, o intercâmbio entre certos bairros informais e seu centro formal da cidade se torna permeável. Um intercâmbio muitas vezes difícil devido à localização geográfica dos bairros precários, mas também devido a uma reputação negativa exacerbada pela mídia. Também gerará uma troca econômica com a cidade e assim melhorará o status social dos moradores de favelas.

Este projeto também melhorará a saúde dos habitantes, tornando possível o consumo de produtos frescos de sua produção local. Além disso, graças às cozinhas comunitárias, a saúde

¹ <https://donnees.banquemondiale.org/indicador/EN.POP.SLUM.UR.ZS>

mental dos habitantes também será reforçada. Numerosos estudos mostraram os benefícios de cozinhar e compartilhar uma refeição com amigos e familiares. Além disso, a capacidade de produzir parte dos próprios alimentos permitirá que a população seja mais autônoma em relação ao mercado de alimentos disponíveis nas favelas. De fato, os alimentos que estão prontamente disponíveis nas favelas são muitas vezes altamente processados e pobres em nutrientes. Em segundo lugar, também proporcionaria um pequeno ganho financeiro.

Por outro lado, as favelas são frequentemente bairros urbanos com pouca ou nenhuma vegetação. A adição de hortas, ou algumas árvores frutíferas, aumentará o verde em áreas que geralmente são construídas em sua maioria.

É importante acrescentar que este projeto não tem um sítio fixo. Ele é desenvolvido levando em conta as especificidades da maioria das favelas cariocas, como o terreno inclinado, o período chuvoso, o clima e a cultura social.

Isto se deve a diferentes razões, a primeira é que com a crise que temos vivido nos últimos anos tem sido impossível para mim viajar. E desta forma, criando projetos que não dependem inteiramente de um local em particular, seria possível, em teoria, adaptá-los a diferentes localizações geográficas e até mesmo a diferentes países.

Espero que este projeto traga algumas ideias e um início sobre as diferentes propostas possíveis para melhorar a qualidade de vida de nossos pares.

PARTE I

COMIDA

1. Homens e comida na história ²

A evolução da nossa alimentação

A alimentação construiu a maneira de ser do Homem, de nos comportar com os outros, de ser feliz ou infeliz. Permitiu criar ferramentas, para desenvolver o pensamento, a inteligência. Os alimentos moldaram e ainda moldam o nosso corpo, a nossa forma de evoluir e de funcionar. Modelou as casas, nos quatro cantos do mundo, construiu as cidades, os países. Estabeleceu as políticas, criou guerras e injustiças. A alimentação condicionou mundo moderno. Neste capítulo, relacionar-se, portanto, a evolução da relação que o Homem tem com a alimentação, a influência que tem no seu corpo físico e estado mental, a importância do seu papel nas construções sociais e na evolução tecnológica.

Vamos resumir muito rapidamente a história da humanidade. Há cerca de 20 milhões de anos, a nossa história começa com as primeiras espécies de homínídeos. Há um milhão de anos atrás, o Homo Erectus domesticou o fogo. A forma de comunicar, a língua, tem 100.000 anos de idade. A agricultura, por outro lado, apareceu há cerca de 11.000 anos. A primeira cidade existe há 4.000 anos A.D. A revolução industrial trouxe consigo o surgimento da energia do vapor, que teve lugar há 200 anos. Os computadores pessoais surgiram há apenas 50 anos, e há 25 anos que temos acesso à Internet.

Há 3,4 milhões de anos, ocorreu uma mudança significativa na história da humanidade. Começou-se a utilizar ferramentas. Começou-se a desenhar pequenas facas de sílex. Estas ferramentas permitiram ao Homem caçar animais de grande porte. De facto, estas facas de

2 Os números, dados e estatísticas citados neste capítulo são provenientes de STEEL, Carolyn (2021), Sitopia: How food can save the World, London: Vintage Publishing. Quando este não é o caso, as fontes são citadas.

sílex facilitaram a esfolagem de um animal de maior tamanho.

Há cerca de um milhão de anos, os antepassados humanos domesticaram o fogo. Esta grande mudança teve um papel crucial na relação do homem com a alimentação e o meio ambiente. Também, trouxe enormes progressos para o desenvolvimento do ser humano, tendo em conta que o fogo fornece protecção contra animais perigosos e traz calor. O fogo é também um espaço onde os seres humanos se reúnem, onde socializam. Mas mais importante ainda, é que com o surgimento do fogo o Homem passou a cozinhar a maioria dos alimentos que consome.

A digestão consome cerca de 10 por cento da “taxa metabólica em repouso”³. É por isso que depois de uma boa refeição, o corpo sente a necessidade de descansar. O cérebro, por outro lado, consome cerca de 25 por cento da taxa metabólica em repouso. O cérebro e o sistema digestivo juntos consomem mais de um terço da energia.

A digestão da carne crua é crucialmente mais consumidora de energia do que a da carne cozida. Assim, o cérebro aproveita essa energia economizada e utilizá-la para pensar. Além disso, em vez de passar seis horas por dia a mastigar carne crua, os nossos antepassados passaram mais tempo a socializar-se. Os seus cérebros ficaram mais desenvolvidos, passaram a pensar mais e melhor, e a sua dieta expandiu-se. Passaram a comer peixe, rico em omega-3, a comida preferida do nosso cérebro.

Os nossos antepassados eram caçadores e recolectores viviam daquilo que a natureza oferecia-lhes. A sua casa era a natureza, estavam ligados, conectados ao seu território, à natureza, ao seu ambiente. Eram completamente dependentes dela para a sobrevivência. Era o seu único e exclusivo recurso para a alimentação e protecção. A natureza era essencial para a sua sobrevivência.

Assim, há 12.000 anos atrás, passamos de uma tribo nómada a uma tribo sedentária com a chegada da agricultura. A agricultura mudou tudo. A forma como o Homem se alimenta

3 Resting metabolic rate (RMR)

determina a sua forma de viver. De facto, já não é nómada. Inventou a farinha, o pão. Os alimentos são menos variados e baseiam-se muito mais em cereais.

Também, a descoberta da agricultura fez mudar a relação do Homem com a natureza, com o meio ambiente. Ela foi a sua casa, o seu único recurso e indispensável para a sua sobrevivência. No entanto, é também dependente do clima, da seca, da chuva, de que se tenta proteger.

Antes da revolução industrial, a maioria da população humana era alimentada através da criação de animais, da agricultura tradicional, da recolha, caça e pesca. A alimentação condicionava o lugar onde o homem devia viver. Foram escolhidos espaços mais favoráveis à agricultura e à criação de animais. Com a revolução industrial expandiram-se as cidades, especializou-se o trabalho. Uma grande parte da população, perdeu a ligação entre a sua casa e a sua comida.

A revolução industrial foi um marco muito importante na história da humanidade. Antes disso, a atividade do homem relacionava-se essencialmente com a alimentação. A revolução industrial mudou tudo, o homem passou a trabalhar principalmente nas fábricas. Já não fazem a comida, compram-na. A última ligação com a natureza está a quebrar.

Depois veio a Primeira Guerra Mundial. Os homens foram para a guerra, as mulheres substituíram-nos nas fábricas, já não estavam em casa, já não se ocupavam do lar. As guerras acabaram, as mulheres voltaram aos seus velhos papéis, tomar conta do lar. No entanto, durante a guerra, a educação das mulheres foi diferente, já não são ensinadas a cozinhar, mas a tornarem-se boas operárias. Quando regressaram às suas cozinhas, já não estavam habituadas a isso. Além disso, passou a ser um trabalho que fazia menos sentido para elas. É ali que a indústria agro-alimentar viu uma mina de ouro. Começou a produção de alimentos pré-fabricados. Iniciou-se o consumo de alimentos processados, industrializados, que são menos nutritivos e mais prejudiciais para a nossa saúde.

Mais recentemente meio ambiente está a mudar de uma forma brutal, como nunca antes na história. O progresso tecnológico humano, num período de tempo extremamente curto, transformou-se numa curva exponencial.

A influencia da alimentação do homem na sua vida social e bem-estar

Actualmente, existem certas tribos que vivem em completa simbiose com a natureza. Como os Mbuti, por exemplo que são um povo que vive na República Democrática do Congo. Recolhem alimentos na natureza, pescam, caçam, conhecem muito bem o seu ambiente, são uma parte integrante. Os Mbuti consideram a natureza como uma mãe. Eles são completamente felizes: “a mode of active, perceptual engagement, a way of being literally in touch with the world”. Esse povo é um exemplo que nos mostra que estar em simbiose com o próprio ambiente, com alimentos naturais, a natureza traz uma fonte de felicidade. Esse vínculo de respeito para a natureza que traz puro bem-estar que pode ser explicado biologicamente. O facto de simplesmente alimentar-se, praticar a agricultura tradicional, trabalhar com as mãos, respeitar o ambiente, tudo isso traz ao bem-estar e felicidade.

Na infância, aprende-se a comer, e também a partilhar. De facto, entre um grupo de amigos ou uma família, partilham-se os alimentos, partilham-se uma refeição, Servem-se uns aos outros, assegura-se que todos tenham um bom apetite, que todos tenham comida suficiente. De onde vem este costume de partilhar os alimentos? Os antepassados eram vulneráveis quando se tratava de comer. E continua-se a partilhar mais ou menos o mesmo corpo que eles. Assim, partilhar uma refeição com os seus companheiros permitiu-lhes ser protegidos no caso de um ataque exterior. Assim, essa forma de se proteger é recompensada pelos seus cérebros. A partilha de alimentos faz com que o nosso cérebro produza endorfinas é também por isso que se pode sentir-se desconfortável ao comer sozinho em restaurantes e em público. Comer em grupo também produz outra hormona, a oxitocina, que é a hormona de ligação social.

Um estudo feito em 2018 ⁴ mostra que, como os humanos são animais sociais, comer com outras pessoas traz-lhes felicidade, e o contacto com os outros é essencial para o seu bem-estar. Esse estudo também mostra que comer regularmente sozinho está muito associado à tristeza, mais do que qualquer outro fator (exceto doença mental).

4 <https://www.about.sainsburys.co.uk/~media/Files/S/Sainsburys/living-well-index/sainsburys-living-well-index-may-2018.pdf>

2. A história da comida brasileira

A história da sua própria gastronomia conta a história do seu povo, especialmente no Brasil. A origem da população brasileira é uma mistura de diferentes culturas, cores, hábitos, e vem de todas as partes do mundo. E esta mistura criou o povo brasileiro, cheio da sua própria cultura, que é muito rica e tem tantas origens. Tudo isto exatamente como a sua gastronomia. Cada pessoa que nasceu no país ou chegou mais tarde trouxe a sua experiência, toque pessoal e cultura de outros lugares para construir uma gastronomia rica e distinta. Crê-se que o conhecimento da história e da criação da atual gastronomia do país pode ajudar-nos a unir um povo que parece estar dividido entre classes sociais, preconceitos e cores. O objetivo nesta busca de origem culinária é a busca da origem de um povo inteiro, e de uma gastronomia que todos partilham, seja em Copacabana ou na Rocinha. É um regresso à terra e à sua história, que eles partilham.

Além disso, este regresso a uma cozinha simples, sem aditivos, que cresce na sua terra, esta cozinha que é partilhada, que é familiar e que é feita de amor só pode trazer felicidade e cumplicidade, como se viu no capítulo anterior. Voltando às raízes da cozinha brasileira, fazemos também uma viagem de regresso à terra, um regresso às fontes, sejam elas naturais ou interiores de cada brasileiro.

Podemos tentar recriar pratos de outrora onde todos podem colocar o seu toque pessoal, as suas novas ideias, e partilhar estes pratos cheios de felicidade, simbolismo e amor com os seus entes queridos.

Por outro lado, conhecer as plantas que crescem facilmente e que cresceram naturalmente nestas terras é um conhecimento útil. De facto, ao criar um jardim, serão provavelmente estas plantas que crescerão mais fácil e naturalmente.

É por isso que se estudou a origem desta gastronomia, que é um reflexo da história do país e do povo. Creio que o estudo da cozinha brasileira é uma parte importante da importância de escrever esta tese.

Gastronomia indígena

O primeiro vestígio escrito de comida indígena brasileira remonta a Maio de 1500. É o escritor português Pero Vaz de Caminha que descreve a sua viagem a Porto Seguro, e o seu encontro com os índios Tupiniquins.

Ele diz-nos que vivem em casas “folhosas”, e que em cada uma delas há entre trinta e quarenta pessoas. Ele explica que comem carne, muitos inhames, algumas sementes, e que comem tudo o que se encontra na terra e nas árvores (falando de frutos). Ele diz-nos que os Tupiniquins não cultivam vegetais ou cereais, que não têm vacas ou galinhas.

A comida, as receitas indígenas têm permanecido bastante inalteradas desde estes primeiros relatos. Na dieta brasileira contemporânea, uma grande percentagem dela provém da comida indígena quase intacta. Esta não dissolução explica-se pelo facto de os povos indígenas se terem misturado muito pouco com outros grupos étnicos. Em contraste com a comida africana que, pela sua triste história, tem sido muito mais diluída e misturada com as diferentes culturas presentes.⁵

Mandioca

Pero Vaz de Caminha fala dos inhames que os Tupiniquins comem. Não é o único, fala-se de inhame, ou pão vegetal ao descrever esta raiz que os nativos consomem. Outras histórias falam de mandioca quando se descreve esta mesma raiz. O que é então? Os portugueses falam de inhame porque é um tubérculo que já conhecem, da África Ocidental, do Congo, do Benim, da Guiné.

O facto é que em 1500 não havia inhame no Brasil, pois, o inhame chegou mais tarde à América. Foi levado pelos portugueses de Cabo Verde e São Tomé no século XVI, juntamente com bananas, arroz e cana-de-açúcar. Este inhame de que Pero Vaz de Caminha fala é, de

5 DA CAMARA CASCUDO, Luís (1967), *História da Alimentação no Brasil*, São Paulo: Companhia editora Nacional

facto, mandioca.⁶

Já no século XVI, a mandioca e a farinha de mandioca eram utilizadas em todo o continente americano, desde o Canadá até ao sul da Argentina.

Vários relatos⁷, o mais antigo dos quais data de 1500, atestam a importância da mandioca. É um alimento regular e obrigatório, indispensável para os nativos e para os europeus que acabam de chegar. A mandioca é “o pão da terra”, saborosa, facilmente digerível e nutritiva, é a fonte de inúmeros pratos indígenas: farinha, beijus, caldos, bolos entre outros.

A mandioca está dividida em dois alimentos principais na dieta indígena: farinha e tapioca (comidos na forma de beijus). A farinha é essencial, a principal e acompanha todos os alimentos: peixe, carne, fruta. A segunda fornece as bebidas e faz parte da comida que é trazida numa viagem, em guerra, que é oferecida. Os navios portugueses, quando regressaram a Portugal, estavam cheios de beijus e farinha para comer. A farinha de mandioca era chamada a “farinha de guerra”.⁸

Os recém-chegados portugueses que utilizavam diariamente mandioca na sua alimentação, começaram a plantá-la e a cultivá-la em grande escala no Brasil. Comeram-na, venderam-na, compravam-na, valorizaram-na, levaram a tecnologia para a cultura da mandioca. A mandioca tornou-se tão importante para os colonos que a exportaram para África. Foi com “farinha de guerra” que eles alimentaram os escravizados nos navios negreiros. Não só exportaram os alimentos, mas também o método de cultivo, as receitas, a preparação da farinha e os bolos.⁹

Hoje em dia, a farinha de mandioca ainda é muito popular. Sem ela, a refeição está incompleta. É um alimento “volumoso”, que sacia. É a primeira camada da dieta brasileira, todo o resto é

6 MAGALHÃES GANDAVO, Pero de (1924), Tratado da Terra do Brasil, História da Província Santa Cruz, Rio de Janeiro: Anuário do Brasil

7 1584: Gabriel Soares de Sousa, 1573: Pero Magalhães Gandavo, 1632: Claude d'Abbeville, BRAGA, Renato (1960), Plantas do Nordeste - Especialmente do Ceará, segunda ed., Fortaleza - DA CAMARA CASCUDO, Luís (1967), História da Alimentação no Brasil, São Paulo: Companhia editora Nacional

8 DA CAMARA CASCUDO, Luís (1967), História da Alimentação no Brasil, São Paulo: Companhia editora Nacional

9 DA CAMARA CASCUDO, Luís (1967), História da Alimentação no Brasil, São Paulo: Companhia editora Nacional

secundário. Existe há séculos, é primária, instintiva.

O facto de a mandioca ser a parte essencial da dieta indígena tem influenciado grandemente o seu modo de vida. Não se estabeleceram imediatamente, mas permaneceram muito mais tempo num lugar do que outros povos nómadas. De facto, a farinha é feita e isto exige tempo e conhecimento do processo necessário para o fabrico, conservação e transporte. O fabrico da farinha de mandioca acabou por forçar os nativos a tornarem-se sedentários.

A mandioca tem um lugar tão importante na vida dos nativos que a sua origem está rodeada de lendas sobrenaturais.

Existem dois tipos de farinha. Uma farinha de “água”, mais macia. E farinha de guerra, seca, dura, resistente e mais comum, que é feita de mandioca crua, ralada e prensada (à mão ou num cilindro *tipiti*, (uma prensa feita de palha e tecido). Estas duas farinhas estão na origem de inúmeros pratos populares brasileiros: farofa, pirão, mingau, papa entre outros.

Os processos e receitas variam de acordo com a região. A partir da farinha fazem beijus e da farinha de água, goma, que depois se tornam tapiocas. Na Amazónia também fazem uma bebida chamada *camiré* (os nomes mudam de acordo com a região).

A mandioca e todos os seus derivados (farinha, gomas, tapioca, polvilhos, ...) é regularmente consumida por 95% da população, de Norte a Sul.

Mingau & Pirão

Há vários relatos¹⁰ que descrevem o mingau datados dos séculos XVI e XVII. O mingau é mais diário, primário do que o pirão. É descrito hoje como uma pasta de goma de mandioca ou milho com leite, gema de ovo e açúcar, e destina-se a crianças e doentes. Os nativos dão nomes diferentes ao mingau de acordo com a preparação e os ingredientes, com carimã,

10 Brandônio em 1618, Vicente do Salvador em 1627, Marcgrave, Jean de Lery, Hans Staden

água a ferver, com pimenta, ervas, peixe ou carne cozida é “Minguipitinga”. Quando a carimã (polvilho) é substituída por goma de mandioca (tapioca), ela torna-se “Mingaupomonga”. Esta última variante, a farinha com este caldo gorduroso, é de facto pirão.

Pirão é sinónimo da dieta brasileira, é o meio de subsistência mais eficiente. É uma parte essencial do menu nacional. Para além da farofa, com pirão, é preciso muito pouco para fazer uma refeição.

Existem dois tipos clássicos de pirão, o escaldado/cozido e o mexido. O primeiro é um caldo de peixe ou de carne em farinha de mandioca seca. É o nativo, anterior a 1500. A segunda é mais “refinada”, mais cozinhada. A farinha é vertida no caldo e fervida até atingir a consistência desejada.

O pirão cozido é uma variante “portuguesa” do pirão escaldado. Os portugueses trouxeram um prato que fazia parte da dieta rural básica europeia, à base de cereais, ou tubérculos neste caso o puré de batata, que é também uma pasta. Só que quando chegaram ao Brasil utilizaram a farinha de mandioca local como base para o seu prato.

O pirão, que é um dos elementos cozinhados característicos da cozinha brasileira, nasceu no litoral e normalmente acompanhava o peixe. Depois entrou no interior e começou a acompanhar a carne.

O pirão pode ser encontrado noutras partes da América do Sul, mas será muito mais frequentemente baseado em farinha de milho constituindo a base para: tortilha, polenta, arepa, entre outros. O pirão legítimo da farinha de mandioca é brasileiro.

No Brasil, o pirão tornou-se inseparável da carne e do peixe, já não é individual como o mingau que assim permaneceu, ou como o seu primo africano, o angu. No entanto, o pirão continua a ser um traço cultural nacional.

O Fogo

Desde as primeiras histórias que se contam sobre o modo de vida dos nativos brasileiros, sabe-se que eles usavam e dominavam o fogo. Utilizavam o fogo para preparar a comida, para se manterem quentes, para se defenderem, para lutarem e também para a espiritualidade. Segundo as diferentes regiões do Brasil, as lendas sobre a origem do fogo mudam, mas é sempre apresentada como uma conquista difícil através de animais inteligentes que a tinham roubado.

Desde 1500, com a história de Pero Vaz de Caminha, sabe-se que nas cabanas de Tupi existiam lareiras debaixo das redes para se manterem quentes durante a noite.

Toda a comida era normalmente assada ou cozida. Até as bebidas eram aquecidas antes de serem servidas. A comida fria era um sinal de que a comida estava estragada. Os índios cozinhavam a sua comida em três pedras típicas. Os nativos tupis chamavam-lhe “sapo de pedra”. Ermanno Stradelli¹¹ descreve estas pedras como três pedaços de barro cozido, mais ou menos cilíndrico, com pouco mais de trinta centímetros de altura, que eram dispostos de acordo com o tamanho do recipiente que continha o alimento.

Utilizavam também espetos, que são descritos em 1743¹², dizendo que faziam espetos de carne que colocavam ao pé do fogo.

O Moquém

O *moquém* foi um instrumento muito utilizado na costa atlântica e, de facto utilizado em todo o Brasil no século XVI. É uma grelha quadrada ou retangular de madeira e repousa sobre estacas de madeira atiradas para o chão. O moquém foi utilizado mais para a conservação de alimentos do que para consumo imediato. Utilizavam-no para cozinhar carne ou peixe sobre fogo ou fumo e tornavam a comida muito dura. Esta é uma forma de conservar a carne:

11 Geógrafo, explorador e fotógrafo italiano (1852-1926) https://fr.wikipedia.org/wiki/Ermanno_Stradelli

12 O jornal do padre Dobrizhoffer https://es.wikipedia.org/wiki/Mart%C3%ADn_Dobrizhoffer

antes de comer um alimento do moquém, esta era aquecida. O moquém preserva o sabor dos alimentos, retira água, mantendo as suas características.

O Forno

No século XVIII, Stradelli descreve a *iapuna*, que é um forno para assar farinha de mandioca. É um recipiente de barro com uma forma arredondada que pode ter até um metro de diâmetro. Há tamanhos diferentes dependendo da utilização. A pasta de mandioca ralada e compactada é acrescentada pouco a pouco. Depois são misturados rapidamente para evitar grumos. Atualmente, a *iapuna* de barro é substituída por ferro ou cobre.

Os nativos também utilizavam outro processo que era o forno subterrâneo. Cada descrição diz-nos que foi uma forma de cozinhar que dava um sabor suculento aos alimentos. Faziam um buraco no chão, colocavam folhas grandes no fundo, depois a carne ou peixe, cobriam-no com folhas e finalmente com terra. Além disso, acendiam uma fogueira e mantinham-na acesa até ser cozinhada. Os nativos chamam a esta técnica *biaribu*, *biariby* ou *barreado*.

Este forno subterrâneo também se encontra em vários lugares do mundo, no Peru, Chile, mas também na Nova Zelândia, nas Ilhas Samoas e na Sardenha.

O forno horizontal, antepassado do que se conhece hoje, foi introduzido pelos portugueses.

O Milho

O milho estava presente na dieta indígena, mas não era tão importante como a mandioca. Plantaram-no, mas não considerado essencial, o seu uso espalhou-se com a chegada dos portugueses. Para os nativos, o milho era um acompanhamento, mas não um alimento ou uma refeição.

Os portugueses começaram a cultivar milho em maior escala. Utilizavam-no para alimentar

cavalos, galinhas, cabras, ovelhas, porcos e, infelizmente, também escravizados.

Por volta de 1600, com os portugueses, o milho tornou-se mais popular e difundido, é utilizado também em bolos. Apesar disso, continua a ser considerado um alimento «inferior.»¹³ O milho é comido assado, cozido ou em bolos. Antes da chegada dos portugueses, o antepassado do bolo de milho era uma espécie de mingau, que mais parecia uma bebida do que uma comida. Esta bebida era uma bebida festiva e não uma comida diária. Uma bebida popular de Nordeste no Brasil é o alua de milho. O antepassado do alua é o abati, sem açúcar e mais forte.

Para o resto do continente americano, de norte a sul, o milho é muito importante, como a mandioca para o Brasil. A origem do milho no continente americano não é certa. Mas sabe-se que houve colheitas de milho 3000 anos antes de Cristo em algumas regiões.

Banana

A fruta mais popular no Brasil é certamente a banana. Cozida, crua, assada, com açúcar, canela, com xarope, com queijo, em farinha, mingau, bolo, com mel, álcool. Uma banana com farinha é quase uma refeição, é uma fruta comum, fiel aos pobres, uma fruta que não requer trabalho ou complicação. Sacia, está pronta sem ser transformada e está em todo o lado.

Nos textos coloniais, a banana é referida como “*pacoba*”, fruto da “*pacobeira*”.¹⁴ Também se diz que havia uma bebida “*pacobi*” feita a partir do fruto “*pacobete*”. De acordo com vários textos coloniais e pinturas indígenas, acontece que a banana não é nativa do solo americano. Colombo não viu nenhuma, um texto diz-nos que a banana chegou ao Brasil em 1516 proveniente das Canárias. Marcgrave¹⁵, afirma que a banana não é nativa do Brasil.

13 SOARES DE SOUSA, Gabriel (1587), Tratado Descritivo do Brasil em, Brasílica 117, S. Paulo, 1938; (11-a) Edição da Livraria Martins

14 DA CAMARA CASCUDO, Luís (1967), História da Alimentação no Brasil, São Paulo: Companhia editora Nacional (Marcgrave, Jean de Lery)

15 Naturalista alemão (1610-1644) https://fr.wikipedia.org/wiki/Georg_Markgraf

Guilherme Piso¹⁶, por volta de 1650, explica que a bananeira é uma árvore conhecida por todos, que é tão familiar que não existe uma horta sem uma bananeira. Ele também nos diz que não é uma planta indígena, mas que foi trazida para o Brasil. A banana também está rodeada de mitos e tradições.

Como foi dito acima, a banana, mesmo que não seja nativa, encontra-se em quase todo o lado, diz-se que se há uma casa, há uma bananeira. Os nativos da Amazônia preparam um mingaú com banana. É sabido que ninguém viu uma bananeira selvagem, mas por toda a Amazônia as bananas são cultivadas.

Distinguímos a banana-da-terra, que é nativa do Brasil, da banana de São Tomé e Príncipe, de menor dimensão. A primeira é menos doce. A banana-da-terra é a favorita dos nativos que a sabem preparar de diferentes maneiras. A banana-da-terra ou “*pacova*” em língua nativa, não é comida crua, mas sempre cozida, assada, em bebida, em caldo. Diz-se que a banana-da-terra pode substituir o pão. Mesmo que a banana doce importada se tenha tornado muito popular no Brasil, a banana-da-terra ainda está presente e continua a ser popular e apreciada, especialmente entre os povos indígenas. Guilherme Piso diz-nos: “Usamos as duas bananas para certas doenças, quando temos problemas biliares, quando ainda não está madura, assamo-la e é um remédio para a diarreia. Seca-se ao sol e na fogueira e depois mantém-se durante muito tempo. São cortadas em fatias, fritas em ovos e açúcar, e feitas em bolos e tortas.”¹⁷

Temperos indígenas

A cozinha indígena brasileira não é conhecida pelo seu uso excessivo de especiarias, é bastante espartana nos seus condimentos. A forma de cozinhar o peixe no forno subterrâneo, a carne fumada, os mingaús, todos têm uma reputação muito boa há muitos séculos.

16 Médico e naturalista holandês (1611-1678) https://pt.wikipedia.org/wiki/Guilherme_Piso

17 Guilherme Piso, História Natural e medica da Índia ocidental, trad. e notas de Mário Lobo Leal, Instituto Nacional do Livro, Rio de Janeiro, 1957.

Então, quais são as especiarias e condimentos indígenas? É difícil saber exatamente porque desde o século XVI, começaram também a utilizar as especiarias que os portugueses utilizavam.

Um dos condimentos indispensáveis da cozinha indígena era a pimenta, amarela ou vermelha, que era comida antes de estar madura, ou madura, com peixe ou vegetais, ou comida inteira com farinha. É também utilizada seca, triturada com farinha. Os portugueses recriaram este molho com pimenta seca moída e sal que é comido com peixe e carne.

Os nativos chamam este molho de *ijuqui*, *inquitaia*, *juquitaia*, *ionquet*, também utilizam sal. Jean de Léry¹⁸ diz-nos que os nativos esmagam a pimenta com sal, que faziam retendo a água do mar nos vales. Colocam sal neste condimento, mas nunca salgavam os alimentos (carne, peixe, legumes, ...). Comiam um pedaço de comida (carne, peixe) e depois engoliam um pouco de *ionquet*. Era um condimento essencial e indispensável na cozinha nativa.

Hans Staden¹⁹, que estava na região costeira de São Paulo, diz-nos outra versão do *ionquet*: “Quando cozinhavam carne ou peixe, adicionavam pimenta e quando esta era cozinhada, tiravam-na do caldo que depois reduziam a uma sopa”. Portanto, já era um molho “real” e já não uma pasta de pimenta esmagada e sal ou farinha.

Outro “condimento/alimento” que comiam salgado eram feijões. André Thevet²⁰ explica que os fervem e os comem com sal, que eles fazem, fervendo água do mar.

Os navios negreiros que faziam viagens regulares entre o Brasil e a Guiné trouxeram outro tipo de pimenta: a pimenta-malagueta, da Costa da Pimenta, Malagueta. Esta variante foi rapidamente aclimatada no Brasil.

18 Escritor e viajante francês (1536-1613) https://fr.wikipedia.org/wiki/Jean_de_L%C3%A9ry

19 Soldado e aventureiro alemão (1525-1579) https://fr.wikipedia.org/wiki/Hans_Staden

20 Escritor e geógrafo francês (1516-1590) https://fr.wikipedia.org/wiki/Andr%C3%A9_Thevet

Sal

Havia sal nas salinas que eram depósitos naturais na costa marítima. O sal era também feito a partir das cinzas de algumas palmeiras. O sal tornou-se mais popular com a chegada dos portugueses, embora os povos indígenas ainda não tivessem gostado muito dele. Por outro lado, as pessoas que não comiam sal, ou comiam muito pouco, salgavam os seus alimentos de outras formas, com outras substâncias salgadas. Por exemplo, barro, em outras partes da América. No Brasil, na Bahia, sabemos que algumas tribos de tapuias obtinham sal através da queima de uma terra que continha sal. O sal marinho, em regiões onde não havia mar, interior, ou Amazônia, era uma mercadoria rara e muito cara. Eram os colonos que o comiam, muito mais do que a população nativa.

O facto de o consumo de sal não ser muito popular tem razões diferentes. O primeiro poderia ser, que os nativos comessem a sua carne pouco cozinhada, quase crua, muitas vezes a carne ainda continha sangue. Ao comer a carne desta forma, o sal é supérfluo, já que o sangue substitui o sal. Uma das razões para esta cozedura é que nem sempre se tem tempo de esperar antes de comer. Há um ditado de um caçador brasileiro que diz: “Quem se apressa come cru, ou quem espera come cozido”.²¹

A escassez de condimentos, especiarias e culinária explica-se pelo facto de que a fome reinava frequentemente, e os povos indígenas estavam ansiosos por satisfação imediata. Outra marca que denota esta forma de cozinhar e comer é o facto de cozinhar cada alimento inteiro. Peixes com as suas entranhas, tubérculos com a sua pele, animais com a sua pele. O excesso foi removido posteriormente. Foi um processo instintivo que preservou os sabores durante a cozedura. Além disso, as vísceras animais eram disputadas, tudo era comido exceto os excrementos. De facto, as vísceras contêm mais proteínas, vitaminas e sais minerais.

Outro condimento que vale a pena mencionar é o *nhambi* ou *yambi*. Gabriel Soares de Sousa²² diz-nos que o *nhambi* parece uma folha de coentro, os nativos comem-no cru ou usam-no

21 DA CAMARA CASCUDO, Luís (1967), História da Alimentação no Brasil, São Paulo: Companhia editora Nacional

22 Agricultor e empresário português (1540-1591) https://pt.wikipedia.org/wiki/Gabriel_Soares_de_Sousa

como condimento nos seus pratos. É muito popular. Sabe-se agora que se trata de *Eryngium foetidum* ou coentro-de-caboclo). Os coentros comuns já tinham sido importados para o Brasil, na Bahia, na época de Sousa. Mesmo se o *nhambi* não era tão importante como a pimenta, e não se pensava que fosse útil quando havia pimenta, ainda assim vale a pena mencionar. Para o sal, pimenta e *nhambi* são as constantes das especiarias nativas brasileiras.

Não se sabe se nos séculos XVI e XVII, os nativos utilizavam óleo de palma na sua alimentação. Sabiam como obtê-lo para fazer medicamentos ou cosméticos, mas não para a sua alimentação. Não fritavam os seus alimentos, cozinhavam ou assavam. Mais tarde, com o azeite português e árabe, e o azeite de palma africano, o azeite tornou-se gradualmente uma parte importante do sabor da cozinha brasileira. Havia, contudo, algumas espécies vegetais ricas em óleo que eram cultivadas no Brasil, tais como o piqui ou o amendoim. Mas a utilização do óleo não era para alimentação. No século XVI, o leite de coco também não fazia parte do menu indígena. No Brasil, o coqueiro foi plantado pelos colonos, e não havia muitos deles.

Bebidas inebriantes e alimentos líquidos

Os nativos brasileiros são apreciadores de alimentos líquidos e bebidas alcoólicas. Hans Staden explicou em 1554²³, o processo de fabrico da bebida alcoólica. Em que afirma que são as mulheres que as fazem. Para esse processo usam raízes de mandioca e fervem-nas em grandes jarros. A mistura é depois despejada noutros recipientes onde é deixada a arrefecer. Depois as mulheres sentam-se e mastigam as raízes. A pasta mastigada é então colocada num novo jarro. Depois esta pasta mastigada é misturada com água e toda a pasta é vertida de volta. Depois, utilizando um recipiente especial, a bebida é enterrada até ao meio do jarro. Fecham-na bem e a bebida começa a fermentar. É deixada por dois dias e depois está pronta. É uma bebida densa e nutritiva. Depois os nativos bebem-no e embebedam-se. Esta bebida tem vários nomes: *coim*, *caxiri*, *cauim*, *caisuma*, *catimpueira* (feito com milho).

Cada cabana faz a sua própria bebida, quando há uma destas festas, toda a aldeia participa. Isto acontece cerca de uma vez por mês. Todos se reúnem numa primeira cabana, onde bebem

23 Hans Staden foi prisioneiro dos indígenas e relata sua experiência num livro

toda a bebida fermentada da casa, depois mudam-se para outra cabana e assim por diante, até passarem em cada cabana.

Para beber, todas as pessoas se sentam à volta dos jarros, as mulheres servem por ordem, e também bebem água. Isto passa-se toda a noite, enquanto dançam, cantam e tocam instrumentos.

A mastigação

Esta mastigação é, portanto, feita por mulheres. A razão deste processo é que na diástase da saliva, a ptyalina transforma o amido das raízes e dos frutos em maltose e dextrose, o que provoca a sacarificação.²⁴

Esta técnica não é única para os nativos brasileiros. Encontra-se em muitas partes do mundo. Mesmo que o fabrico e o nome desta bebida difiram ligeiramente de acordo com as regiões (por vezes a mandioca é substituída por frutos ou milho), o processo de mastigação permanece.

Com a chegada dos colonos, nas aldeias regularmente frequentadas pelos brancos, o processo de mastigação foi gradualmente substituído por esmagamento manual. Mas os grupos mais isolados ou os mais ligados à tradição resistiram.

A visão “científica” e realista do mundo contemporâneo não consegue apreender os segredos e tradições ancestrais dos nativos. Para eles, a saliva é mágica, histórica, universal no espaço e no tempo.

Bebida de mel

As bebidas feitas de mel eram comuns, mas difíceis de obter. Quando o mel era obtido, era tão saboroso que os nativos o comiam rapidamente. Os portugueses eram também aliados

24 DA CAMARA CASCUDO, Luís (1967), *História da Alimentação no Brasil*, São Paulo: Companhia editora Nacional

deste alimento, que consumiam havia muito tempo. Manuel Aires do Casal²⁵, afirmou que em Ilhéus (Bahia), usavam toda a cera, muitas vezes com abelhas ainda dentro, e passavam-na através de uma espécie de peneira. As abelhas e a cera eram diluídas com uma certa proporção de água. Tudo era deixado a fermentar, e o resultado era uma bebida inebriante.

Álcool

A bebida para entretenimento, pelo seu próprio e solitário desejo, não existe entre os nativos. O álcool tem uma função social, e a solenidade é uma razão indispensável para beber. Carl Friedrich von Martius²⁶ afirmou que em 1820, não conseguiu convencer as coerunas amazônicas a dançar. Faltavam-lhes os frutos da floresta. Tiveram de colher fruta para justificar uma reunião, que não era apenas para beber, mas que tinha uma justificação simbólica. Era um banquete de louvor a uma espécie vegetal pronta a ser colhida, que era muito mais importante do que o entretenimento. Não se aceitava uma reunião coletiva sem um pretexto real e lógico.

Durante a *cauinagem*, as pessoas bebiam até ficarem exaustas, cantavam, dançavam e fumavam folhas de tabaco enroladas.

Após a *cauinagem*, depois de beber até à exaustão, seguia outra etapa. Era utilizada a *caápi*. Esta é uma planta que produz um sumo amargo. Produz sonhos, delírios e excitação. Pode ser comparado ao *ayauasca* do Peru. A *caápi* é preparada fazendo uma infusão da pele ou raízes esmagadas diluídas em água. Os seus efeitos são comparáveis aos do ópio. Completa a *cauinagem* e deixa os homens num estado de sonolência durante o qual têm visões e sonhos.

Infelizmente, os viajantes e turistas ao longo do tempo começavam a oferecer presentes, dinheiro para observar a dança nacional. Esta dança, que era uma expressão suprema e íntima da comemoração dos encontros, tornou-se uma simples exposição desportiva para receber remuneração de estrangeiros.

25 Sacerdote, geógrafo e historiador português (1754-1821) https://pt.wikipedia.org/wiki/Manuel_Aires_de_Casal

26 Medico, botânico, antropólogo alemão (1794-1868) https://fr.wikipedia.org/wiki/Carl_Friedrich_Philipp_von_Martius

Bebida diária

Estas festas e celebrações faziam parte da rotina social do grupo, mas não eram diárias. Durante as refeições os nativos bebiam água das nascentes e dos rios: *í-etê*. Não eram feitas bebidas para acompanhar as refeições diárias. Durante a *cauinagem*, eles não comiam e costumavam dizer “Bebem sem comer e comem sem beber”. De facto, só bebiam água após a refeição, não durante a mesma.

Para os nativos, beber e comer tinham a mesma função, a nutrição. Na maioria das línguas indígenas a mesma palavra era usada para beber e comer. Muitas vezes era “U”. Por vezes, havia distinções.

Os nativos não tinham abastecimento de água nas suas casas: bebiam na nascente, no poço, ou no rio. A única bebida que era guardada em casa era uma bebida alcoólica em preparação para a festa.

Alimentos líquidos

Em 1612, Claude d’Abbeville²⁷ diz-nos que certas bebidas eram misturadas com alimentos ricos em amido. O vinho doce de *caracu* era feito com farinha de mandioca, farinha de milho cozida com água, tornando-se um caldo grosso. Depois assam as espigas de milho, mastigam os grãos e cospem-nos na mistura que se torna mais clara e líquida.

As bebidas eram sempre servidas quentes. Os alimentos líquidos típicos eram mingaús e pirão. Ainda hoje no Norte, depois de um prato de peixe com pirão, o caldo é sempre servido, por vezes engrossado com farinha.

27 Missionário capuchinho (1590-1632) https://fr.wikipedia.org/wiki/Claude_d%27Abbeville

Desde o século XVI, alguns “molhos” ou alimentos líquidos ainda eram consumidos, tais como sumo de mandioca (que é cozido), *manipueira* ou *maipoi*. Também eram misturados com farinha de milho e, por vezes, bananas.

Os nativos não bebiam sumos de fruta. As frutas, mesmo aquelas com mais sumo, eram comidas e não utilizadas para sumo, ou eram utilizadas para fazer “vinho”: vinho de caju, vinho de ananás, vinho de jenipapo. A ingestão de sumo de fruta foi uma invenção dos colonizadores.

Um dos refrescos consumidos pelos nativos era o açai. Consumido sobretudo no Pará e na Amazônia, era macerado e misturado com farinha que absorvia o líquido. Era rápido, fácil de preparar, e acalmava a sede e a fome.

Hábitos alimentares

Os nativos não utilizavam todas as plantas comestíveis que estavam à sua disposição. Além disso, não plantavam ou plantavam muito pouco, apenas alguns alimentos básicos, tais como mandioca, milho, batatas e amendoins. O resto dos legumes e frutas que obtinham era por apanha.

A colonização mudou tudo, algumas plantas desapareceram por causa da exploração excessiva. Algumas tribos também desapareceram, uma vez que os colonos matavam os nativos.

Das plantas cultivadas, o amendoim era essencial. Podia ser comido cru, cozinhado ou assado. Uma tradição envolve o crescimento do amendoim, em que se acreditam que só as mulheres podiam cuidar deles, plantá-los e colhê-los, dizendo-se que, de outra forma, não cresceriam. O amendoim viajou para África, com a sua tradição.

A influência dos colonos, e especialmente dos portugueses, é grande na forma de os nativos se alimentarem. Eles apreciavam todos os frutos que os colonos traziam: bananas, limões,

laranjas e utilizavam também especiarias portuguesas.²⁸

Cozinhar o peixe

Os peixes maiores eram assados em filetes, e fumados no moquem para serem conservados. Os peixes médios e pequenos eram cozinhados com as suas entranhas, como explicado acima. Também faziam uma farinha de peixe seca que era esmagada e conservada em folhas. Todas as especiarias e condimentos eram colocados após a cozedura e não durante a mesma.

Influências externas

A presença dos europeus causou mudanças radicais: transformou a economia nativa, novas espécies comestíveis espalharam-se rapidamente como o inhame e a banana. O gado tornou-se mais essencial do que a caça: ovinos, caprinos, bovinos, suínos trouxeram novos sabores. Por outro lado, eles nunca comiam um cavalo. Mas como não matavam os animais que eram criados na maloca²⁹, não comiam as suas galinhas ou ovos, mas vendiam-nos. Comiam ovos de outras espécies selvagens. O leite também não era muito bem-sucedido.

A chegada dos portugueses trouxe também a utilização de óleo vegetal nos alimentos. Trouxeram também cana de açúcar que era perfeita para mastigar. Faziam cachaça a partir dela. Os portugueses utilizavam o amendoim indígena para fazer fruta cristalizada.

Entre 1600 e 1800, a população indígena foi perturbada, deslocada e dizimada. Os colonizadores forçavam-na a mudar-se, o que a levava a ter contactos com diferentes tribos, com escravizados, com novas terras. E é desta forma que a sua cultura foi alterada. Os seus animais, as suas plantas, as suas superstições, tudo se transformou.

28 DA CAMARA CASCUDO, Luís (1967), História da Alimentação no Brasil, São Paulo: Companhia editora Nacional

29 Casa dos índios: https://www.gaiamazonas.org/noticias/2019-05-31_la-maloca-el-mundo-de-la-casa-grande/#:~:text=Para%20los%20ind%C3%ADgenas%20de%20la,en%20armon%C3%ADa%20con%20la%20naturaleza.

Os nativos preferiam caçar mamíferos, consideravam mais dignos de uma refeição. Comiam porcos selvagens, paca, veados, macacos, antas, sendo os roedores também muito apreciados.

Paçoca, moqueca e caruru

Algumas receitas que permaneceram na gastronomia brasileira foram: a *paçoca*, a *moqueca* e o *caruru*. Não se conhece necessariamente as receitas básicas, porque elas foram transformadas com o tempo e influências diferentes.

A paçoca, que vem do *paçoc*, (que significa: esmigalhar, desfiar, esfarinhar) é um prato preparado com carne grelhada e farinha de mandioca, ambos preparados juntos. Isto era uma espécie de reserva, que era utilizada para viagens. Dependendo da região, a *paçoca* tinha diferentes acompanhamentos: banana no Nordeste, café na Bahia, milho em Minas Gerais.

A moqueca, *po-kêca*, (que significa embrulho) é feita de peixe enrolado em folhas e grelhado sobre brasas quentes. Mais tarde, são adicionados leite de coco, óleo de palma, pimentos, coentros, cebola e alho.

O caruru é um esparregado de quiabos, camarão, peixe, temperado com sal, cebola, alho e óleo de palma. O registo mais antigo deste prato vem de Teodoro Sampaio³⁰, que afirma que se trata de um alimento feito de folhas e ervas aromáticas. Depois disso, ocorreram diferentes transformações: o óleo de palma e o ocre vieram de influências africanas e o resto de influências portuguesas.

Insetos

A dieta nativa também incluía larvas e formigas. José de Anchieta³¹ descreve que comiam bichos, que eram gordos, longos, brancos e com a largura de um dedo, que eram assados,

30 Geógrafo e historiador brasileiro (1855-1937) https://fr.wikipedia.org/wiki/Teodoro_Fernandes_Sampaio

31 Padre jesuíta espanhol (1534-1597) https://fr.wikipedia.org/wiki/Jos%C3%A9_de_Anchieta

grelhados ou comidos crus. Ele afirma que sabiam a carne de porco estufada, que o sabor era agradável e delicado, tendo sido dito que se tratava de um alimento predileto.

A forma de comer

Os nativos tinham um critério para escolher a sua comida que não era nem improvisação nem fome, mas sim uma tradição básica e imutável. Depois houve evoluções, curiosidades, novidades e influências. A principal regra para os nativos era que um alimento tinha de garantir a conservação física da pessoa que o comesse. O resto era simplesmente um complemento. Farinha, milho, batatas, carne de caça, peixe eram as raízes do corpo humano, aquelas que o mantinham vivo. Havia uma diferença real entre alimentar-se e comer. Comíam o tempo todo, mas comer era através destes alimentos, que eram os alimentos que tinham alimentado os seus antepassados. Os alimentos foram valorizados ao longo do tempo.³²

Esta visão da alimentação tem permanecido ancorada no povo brasileiro. Um copo de vitamina nunca será um bom prato de feijão. Os alimentos que não saciam, que não são densos para mastigar nunca serão alimentos para os povos indígenas, e para o povo brasileiro de hoje. Tem de ser pesado, tem de se sentir fisicamente satisfatório para ter o estômago cheio. É essencial que, após uma refeição, se sinta cansado e lento.

O património culinário indígena

A herança indígena é a tradição alimentar, mas também certos alimentos, a base da nutrição popular brasileira: a mandioca, o milho, a batata, os feijões.

Os feijões não eram para os nativos um hábito como o de hoje. Mas ainda eram cultivados. É com as diferentes influências que, com o tempo, o feijão adquiriu prestígio a nível nacional.

Os frutos que eram consumidos pelos nativos são ainda hoje apreciados e populares: caju,

32 DA CAMARA CASCUDO, Luís (1967), História da Alimentação no Brasil, São Paulo: Companhia editora Nacional

ananás, goiaba, maracujá, cajá, imbu, mamão. De facto, todas as bebidas frias, ponches, e geladas com uma base de fruta provêm dos vinhos indígenas festivos e fermentados. Hoje em dia, adiciona-se açúcar e gelo.

O peixe e a carne grelhados no calor das brasas em folhas e fornos subterrâneos são os antepassados da técnica dos estufados, evitando a penetração do ar e mantendo todos os valores nutricionais. O moquéim é o antepassado do churrasco. A moqueca, a paçoca, o caruru são também pratos importante na gastronomia brasileira.

A primeira cozinheira explorada

No século XVI, antes de explorarem os escravizados africanos, os colonizadores tinham presas nos nativos. Utilizavam as mulheres em casa, e principalmente nas cozinhas. Eram as primeiras escravas/cozinheiras dos portugueses.

Os portugueses já tinham plantado nessa altura os seus vegetais de origem: cebolas, alho, coentros, agriões, mostarda, salsa, abóbora, nabo, couve, pepino, cenoura, rabanetes, beringela. Havia também vários tipos de salada e azeite. O gado também tinha chegado. A mulher nativa foi obrigada a cuidar da cozinha com uma abundância de produtos desconhecidos. Ela estava, portanto, sob as ordens da mulher portuguesa.

Mas ficou a técnica do moquéim, brasas, embrulhado de folhas, carne de caça, moluscos, peixe e marisco.

A cozinha contemporânea brasileira estava a nascer, pediam o sal emprestado aos portugueses, mas guardavam o moquéim e a pimenta nativa. A carne não era muito bem cozinhada, ainda “ensanguentada”.

Depois os escravizados tirados de África chegaram em grande número. Os portugueses encontraram então “defeitos” na mão-de-obra indígena. As mulheres não sabiam cozinhar açúcar, as nativas eram insubordinadas, não respeitavam as regras, e não queriam trabalhar

de forma sistemática. Pouco a pouco, os escravizados indígenas foram substituídos por escravizados africanos. A gastronomia indígena/portuguesa receberá então a sua nota africana.³³

Os nativos serão rejeitados das cidades, e empurrados para regiões mais distantes. Com este capítulo relativo ao património cultural e gastronómico dos nativos brasileiros, não esqueçamos o triste e horrível fim da sua história. A mulher indígena foi a primeira cozinheira histórica brasileira que a “civilização do progresso” massacrará, através da guerrilha, do racismo, da escravatura e da violação.

Gastronomia africana

Origem

Nunca saberemos a origem exata e o número de pessoas enviadas de África para o Brasil a partir da primeira metade do século XVI. Todas as populações, do Senegal ao Gabão, do Congo a Angola, e do outro lado do continente a Moçambique, estarão representadas na escravatura brasileira.

Para traçar a história da influência da alimentação africana no Brasil, é necessário voltar à fonte, principalmente na África Ocidental.

É difícil traçar a rota dos escravizados que foram arrancados da sua pátria. Muitas vezes, os colonizadores massacravam um grupo inteiro de pessoas e capturavam os sobreviventes, a fim de “evitar a retaliação”. Os árabes estavam também fortemente envolvidos no comércio de escravizados em África, o que complica ainda mais a sua rastreabilidade e origens. Quando chegaram ao Brasil, os mercadores deram a origem da “costa africana”, mas nunca o local de origem da pessoa. O nome do porto de partida era muitas vezes conhecido, mas não muito mais. A maioria dos escravizados que chegavam ao Brasil eram provenientes do Congo, Sudão

33 DA CAMARA CASCUDO, Luís (1967), História da Alimentação no Brasil, São Paulo: Companhia editora Nacional

Ocidental, Guiné, Angola, Congo, Moçambique, Senegal e Nigéria.

A falta de escritos e conhecimentos portugueses sobre a Guiné, Angola e Congo, impede-nos de ter mais informações sobre os escravizados que chegaram ao Brasil. Sabemos que a Guiné teve uma importância fundamental no comércio de escravizados, diretamente ou através de São Tomé, reuniu muitos escravizados dos quatro cantos do continente, e enviou-os para mais longe. Este papel deve-se à sua localização geográfica, mas também à sua cultura e às suas tribos guerreiras e aventureiras. No Brasil, os escravizados africanos de todos os tipos eram referidos como guineenses, e isto tornou-se um termo genérico até, pelo menos, ao século XVII.

Os escravizados chegavam traumatizados, a sua saúde mental mutilada, e eram reduzidos a animais. No entanto, a maioria deles veio de grandes impérios africanos, que organizavam guerras, tinham a sua própria arte, cultura e religião. Alguns continuavam a perpetuar a sua arte, esculpindo, trabalhando metal, tecendo.

Trouxeram também consigo os seus hábitos alimentares, as suas preferências, as suas formas de preparar a carne de caça, os seus cereais, os seus vinhos que por vezes eram muito diferentes da cultura indígena brasileira.

É importante saber que nessa época (século XVI), a África Ocidental tinha uma economia florescente, e tinha mercados para animais e artesanato de tamanho considerável que reuniam pessoas de todas as origens, enquanto o Brasil tinha uma economia muito mais humilde.

Nessa altura, na África Ocidental, ainda não havia mandioca, milho americano, ou amendoins, que chegariam 100 anos mais tarde do Brasil. Descobriram-nas comercializando-as com inhame, cana-de-açúcar, banana e óleo de palma. Tal como os indígenas brasileiros, esta população utilizam muito pouco sal, que também é produzido a partir de cinza de palma.

Os alimentos

A carne comum era caçada e não criada. A caça era um sinal de entretenimento, honra e dignidade. Congo significa caçador: de elefantes, búfalos, todos os tipos de gazela e antílope, hipopótamos, crocodilos, zebras, em que a carne foi sempre assada. Também caçavam animais mais pequenos, como coelhos, cabras, aves.

Gado, e em particular o bovino esteve presente do Senegal à África do Sul e a Moçambique. Contudo, as vacas não eram utilizadas como alimento: eram antes utilizadas para rituais religiosos, sacrifícios, ou para dotes, impostos e presentes. Por vezes comiam a carne após uma cerimónia, com reserva e sempre atrás dos deuses. O leite era ainda utilizado, misturado com farinha, e era frequentemente utilizado coalhado.

Cabras, carneiros e ovelhas eram por vezes alimentos, mas eram mais utilizados como permuta e não como alimento.

Na África Ocidental, eles apanhavam e cultivavam menos legumes do que os nativos brasileiros, não conheciam pratos feitos apenas de vegetais.

Não havia moquem, mas outra ferramenta que correspondia mais ou menos ao moquem, e também assavam os seus alimentos nas brasas e cinzas.

A população da África Ocidental não pescava muito, pelo menos não tanto como os nativos brasileiros, mas também fumavam o seu peixe para o preservar.

Com os alimentos ricos em amido, faziam papas. O pirão africano era indispensável, feito com farinha de sorgo em vez de mandioca.

O condimento preferido na África Ocidental era a pimenta: pura, picada na comida, triturada em caldos ou molhos. *Guindungo*, a pimenta de Angola, *Ataré* do Benin Nigéria e Togo, *Piri-*

Piri em Moçambique.

Havia também vinho, vinho de palma que continha muito álcool, vinho de mel, vinho de milho indiano, vinho de sorgo. No entanto, havia menos vinho fermentado do que no Brasil, uma vez que a religião islâmica proibia o álcool. Ao contrário do que acontece no Brasil, os vinhos eram fermentados, mas não mastigados.

Os inhames do Benim e do Congo eram torrados, cozidos, moídos em farinha e feitos em bolos para acompanhar peixe ou carne. Os inhames eram comuns em toda a África Ocidental e Equatorial e faziam parte do menu diário.

Uma constante na dieta da África Ocidental é o arroz: um alimento nutritivo, pagava impostos ao rei e dava trabalho nos campos. Foram os berberes do século VII que espalharam arroz pelo Níger. Com arroz vem *kuz-kuz*. É também um alimento constante e indispensável na dieta islâmica da África do Norte e do Atlântico.

Havia também feijões, de vários tipos, branco, preto, vermelho, grande e pequeno. No Congo e na região equatorial, utilizavam principalmente feijão-cuandu. Era também popular em Moçambique e no Zambeze, onde era chamado de *nhamudoro*. Foi trazido para o Brasil por escravizados.

O sorgo, que é chamado *massabala*³⁴ em Angola, era popular em toda a África Ocidental, e deu a farinha mais usada diariamente para papas e pirões.

Não há vestígios de óleo vegetal ou animal utilizado na alimentação africana nos séculos XV e XVI. Tal como no Brasil, o óleo era utilizado como medicamento, decoração e cuidados do corpo.

Depois, aos alimentos básicos africanos, juntaram-se alimentos provenientes da América, tais

34 SERPA PINTO, Como eu Atravessei África, dois tomos, Londres, 1881.

como amendoins. Com a chegada dos colonizadores, deu-se uma profunda transformação cultural. Toda a África Ocidental foi dividida entre ritos e cultura ancestrais africanos e influência branca, europeia. Alguns lugares ainda estavam preservados da influência europeia e outros tinham abandonado os seus costumes. África conheceu novas espécies vegetais e animais, novos instrumentos, novos rituais e tudo isto modificou os protocolos culinários ancestrais africanos, sem os transformar completamente. As raízes da comida africana ainda eram omnipresentes.

Abel Hovelacque³⁵, no século XIX, conta-nos da comida na Guiné. A carne era grelhada e fumada e comiam formigas misturadas com farinha e larvas. E a carne era sempre consumida muito pouco cozinhada. A pimenta continua a ser um importante condimento. Carne e peixe eram muitas vezes consumidos muito “faisandée” (Faisander é uma palavra francês que significa: conservar a carne durante alguns dias antes de a preparar para permitir que comece a deteriorar-se e dar-lhe um aroma especial. (Por outras palavras, começa a apodrecer). Por vezes emitindo um cheiro forte. Era costume deixar o peixe cinco ou seis dias antes de o comer, um costume que partilhavam com os nativos brasileiros. Muitos da tribo comiam principalmente vegetais, mandioca e farinha de milho, arroz, sorgo, feijão e muitos vegetais, assim como cuscuz. Eles utilizavam o leite coalhado dos animais que criavam e o mel seria um produto muito procurado.

A farinha era feita a partir de milho, arroz e mandioca e estas três espécies eram abundantemente cultivadas. O trigo não é tão comum como na Europa. Por outro lado, o painço é normalmente utilizado para fazer bolos e uma bebida chamada “cerveja de painço”.

O amendoim, após ser importado da América, é também um alimento básico e é utilizado em toda a África Austral para temperar peixe e carne, inhame e banana. O óleo de amendoim é utilizado quase tanto como o óleo de palma.

35 Linguista, antropólogo e político francês (1843-1896) https://fr.wikipedia.org/wiki/Abel_Hovelacque

Receitas

A base de uma refeição na gastronomia da África Ocidental é uma massa feita de pasta de inhame, milho, arroz ou farinha de mandioca, mergulhado num molho e comido com carne ou peixe. Isto corresponde ao beiju brasileiro.

Estes pratos saborosos e demorados, por vezes cozinhados durante dias com marisco, carnes diferentes, ervas aromáticas, são cozinhados num fogo brando. São pratos festivos que não são comidos todos os dias, pois requerem muito trabalho.

Os melhores molhos cozinhados durante muito tempo são de origem sudanesa. Na Guiné, fazem *mafetigâ*, que é um molho oleoso preparado com amendoins, também fazem *taku* feito com um tipo de leguminosa, havendo incontáveis receitas deste tipo.

A Índia, através dos colonos, tem tido uma grande influência na preparação de pratos em molho.

Em Angola, o famoso arroz-feijão é também utilizado, embora muito menos do que no Brasil. O feijão é frequentemente cozinhado com óleo de palma. O peixe também é comido braseado e não eviscerado. O pirão angolano é um peixe cozido em água misturada com óleo de palma, é comido com farinha *musseque* na qual é colocado um pequeno caldo de carne. O *funji* é preparado com fubá (farinha de milho), e a água a ferver trabalhada com um longo pau. A mistura (*ngwiku*) torna-se uma massa espessa que acompanha a carne ou o peixe. Há também algumas sobremesas à base de coco ou amendoim.

No Gana e na Nigéria, um prato emblemático é *fou-fou*. A origem do prato vem do Sudão, e requer tempo e paciência. Um caldo é preparado com legumes, carne vermelha ou peixe. Depois vem a preparação do próprio *fou-fou*. A preparação requer duas pessoas (quase sempre mulheres). Esmaga-se o inhame já cozido com um almofariz e um pilão de um metro e meio em madeira. A outra adicionará a pasta à argamassa e depois mergulhará a sua mão na água e na pasta para que não fique colada à borda da argamassa. Isto leva cerca de 30 minutos de

preparação, depois a massa tem a forma de um ovo de avestruz, e cada pessoa ajuda-se com os dedos e mistura o *fou-fou* com a preparação acima referida. A pasta *fou-fou* era a base de cada refeição, por vezes a única refeição.

Influências

A presença europeia durante tantos séculos irá alterar a cozinha popular africana. Apesar disso, a influência europeia não irá dominar a cultura e as raízes da gastronomia africana. Trará certos condimentos, importará certos métodos de cozinha, mas isto não será suficiente para transformar ou abanar a cozinha negra inabalável com um passado natural, orgânico e coletivo forte. Todos os novos elementos trazidos para a gastronomia africana serão utilizados sem alterar os costumes e normas existentes.

Os escravizados trarão com eles várias espécies comestíveis para o Brasil. Considerando as condições terríveis em que os escravizados foram obrigados a viajar, as poucas coisas que trouxeram consigo foram certamente de uma importância colossal. Muitos dos seus pratos à chegada foram confecionados com produtos brasileiros e uma fórmula africana. A alma do caçador permanecerá e será transposta para o Brasil. A comida africana no Brasil será também muito influenciada pela gastronomia indígena.

Leite de coco

O leite de coco é um dos condimentos mais populares no Brasil, especialmente no Norte e Nordeste. É utilizado em papas, mingau de arroz e milho, cozinhando peixe e marisco, bem como carne. É utilizado com leite ou óleo para fritar alimentos.

É essencial para alguns pratos nacionais, tais como moqueca, o peixe de coco, arroz de coco. É utilizado copiosamente na cozinha Afro-Bahiana. É também utilizado em cuscuz, em canjica e em sopas de marisco.

Não escapa aos doces nacionais, ralados, reduzidos a pasta, leite puro ou misturados com

água. Existe até o ditado “Com leite de coco, come-se areia! “.

Mas a sua origem africana é mais complexa do que parece. O coqueiro chegará à América pela costa do Pacífico antes de chegar ao Brasil pelos europeus.

Gabriel Soares de Sousa afirma que em 1587 a costa baiana já estava coberta de coqueiros. Entre o século XVII e o XVIII, o coqueiro estender-se-á da Bahia para o Norte.

Valentim Fernandes³⁶ não menciona o coqueiro do Senegal à Libéria (embora se torne comum mais tarde nestas regiões). Em 1506, não há nenhum em São Tomé ou Cabo Verde. Não há qualquer menção ao coqueiro durante todo o século XVI na África Ocidental, enquanto que já havia alguns no Brasil.

A primeira menção ao coqueiro em África vem de João dos Santos³⁷ que estudou a sua utilização em Moçambique, na costa do Oceano Índico e não na costa atlântica, como se poderia pensar. Ele diz-nos que o leite de coco é utilizado para cozinhar arroz. Esta é a primeira menção do arroz de coco.

Na Guiné portuguesa, ainda hoje, a utilização da palmeira é muito mais comum do que a do coqueiro, tal como no Benim. O óleo de palma era muito utilizado, mas nunca o óleo de coco. Na Nigéria, o leite de coco também não era conhecido, nem no Congo. Toda a Angola era leite de coco virgem, sendo o principal condimento o óleo de palma.

Como se explica a presença tão cedo de coqueiros no Brasil? Porque no final do século XVI e início do século XVII, o arroz de coco já existia no Brasil. O facto é que os escravizados que vieram da África Oriental para o Brasil eram numerosos. Existe simplesmente uma falta crucial de contas e estudos. A maior parte dos escritos que temos dizem respeito aos escravizados que vieram da costa ocidental de África. Mas também há quem tenha vindo da costa oriental que serão então preciosos mensageiros da técnica de fabrico e utilização do leite de coco.

36 Impressora e tradutora alemã (?-1518/19) https://fr.wikipedia.org/wiki/Valentim_Fernandes

37 João dos Santos missionário português (15 ??-1622) <https://www.portaldaliteratura.com/autores.php?autor=135>

O coqueiro vem da Índia e irá espalhar-se nas ilhas vizinhas. Será visto no século X em Zanzibar e aparecerá na costa oriental de África no início do século XV. Depois espalhar-se-á gradualmente por toda a África, mas não continuamente. Em 1586, enquanto já existia na Bahia, ainda não existia em Angola nem em São Tomé e Príncipe.

O cuscuz

Couscous, kuz-kuz, alcuzcuz é o prato nacional do Norte de África, do Egipto a Marrocos. Foi primeiro feito com arroz, farinha de trigo, painço, sorgo e depois, quando o milho americano chegou, o cuscuz também mudou. Come-se de inúmeras maneiras: com mel, com carne e caldo de legumes, com manteiga, com leite e açúcar, com passas, com tâmaras, com peixe ou mesmo sozinho. Foram os berberes que criaram o cuscuz e o trouxeram para a África Ocidental, Central e Atlântica há 1200 anos atrás.

Já no século XV, o cuscuz de farinha de trigo era o alimento mais comum em Marrocos. Valentim Fernandes afirma que é a comida dos “pobres”, bem como dos “ricos”, que acrescentam carne, peixe, molho. É o mesmo no Senegal, onde é feito a partir de farinha de sorgo. O cuscuz espalhar-se-á do norte de África até ao Golfo da Guiné.

O cuscuz no Brasil é uma massa de milho triturada, temperada com sal e vaporizada, depois coberta com leite de coco, com ou sem açúcar. No passado, a massa de milho era feita à mão, hoje é industrializada e vendida em todo o Brasil. Também pode ser feito de mandioca, arroz, macaxeira, inhame, mas 95% do cuscuz brasileiro é feito de milho. Com manteiga, pode ser usado ao pequeno-almoço ou como ceia frugal. Misturado com leite, pode também fazer uma sopa rápida e fácil.

No Sul, há o cuscuz paulista, que se assemelha ao cuscuz mineiro com um recheio feito de peixe desfiado ou marisco com um molho grosso de tomate.

O cuscuz de milho é uma transformação brasileira, americana, terra onde o milho dominava na altura. O facto de o decorar com leite de coco é também uma solução brasileira. Em África,

o cuscuz feito de trigo, sorgo, sêmola de arroz e painço era consumido com carne, marisco e legumes. No Brasil, apenas o cuscuz paulista e o mineiro eram comidos desta forma.

Os portugueses também conheceram o cuscuz através dos berberes há muito tempo. Já era um prato popular em Portugal, quando o Brasil apareceu no caminho para a Índia. Como era conhecido pelos portugueses, textos dos séculos XVI a XVII³⁸ dos portugueses no Brasil, comparam frequentemente a comida nativa ao cuscuz, referindo-se, por exemplo, à farinha de mandioca.

Ao contrário do Magrebe onde o cuscuz é apreciado e comum a todas as classes sociais, no Brasil o cuscuz seria principalmente um alimento de famílias pobres, na época.

Um engenho do século XVII

O Engenho de Sergipe do Conde era situado a 36 milhas da cidade de Salvador. Gabriel Soares de Sousa descreveu-o como “uma grande máquina de escravizados”. Em 1956, foi publicado o livro de contos do Engenho Sergipe do Conde de 1622 a 1653. É um documento que testemunha a dieta brasileira naquela época. Contém a alimentação de toda uma comunidade rural brasileira, passando por todas as classes sociais. Os religiosos, os nativos, os trabalhadores, os escravizados, os visitantes, os convidados.

Na comida do engenho encontramos influências portuguesas, constância indígena e marcas africanas. Na cozinha há os condimentos diários, vinho para os paladares portugueses, compota, queijo, aguardente, medicamentos. Como carne havia carne de vaca, porco, ovos, peixe, farinha, bacalhau, galinha. Para convidados importantes havia também leitão em dias de festa.

O engenho usava nativos ou africanos para a pesca, mas não havia caçadores. Os peixes

38 Padre José de ANCHIETA, S. J., Cartas, Informações, Fragmentos Históricos e Sermões, 427, Publicações da Academia Brasileira, Rio de Janeiro, 1933. Gabriel SOARES DE SOUSA, Notícia do Brasil, Introdução, comentários e notas do Prof. Pirajá da Silva, Livraria Martins Editora, São Paulo.

utilizados não são nomeados, exceto o bacalhau ou a sardinha seca em sal que veio de Portugal. Havia também carne de baleia que vinha em barris, provavelmente destinada a escravizados.

Quanto à fruta, não havia cajus nem maçãs ou peras, mas ananases, bananas, melões, melancias, mangas, figos, passas, compota. Havia também presunto, chouriços e azeitonas portuguesas. Condimentos e especiarias, que eram estrangeiros, eram cultivados localmente, tais como cebola, alho, cominho, anis, noz-moscada, gengibre, salsa, canela, açafraão. A pimenta é local. Importavam também azeite e vinagre portugueses. O óleo de palma e a menta não foram mencionados.³⁹

A farinha de mandioca era predominante, seguida de milho e arroz. O milho era utilizado quase inteiramente para galinhas. O feijão ainda não tinha o lugar que tem hoje, mas estava a funcionar. O sal estava a tornar-se popular entre os escravizados. O coco já era abundante. O mel era um alimento procurado. A comida mais comprada era a farinha, e por vezes vinha de tão longe como São Paulo. Não se podia viver sem farinha.

Comiam-se pequenas ovelhas e não era possível encontrar cabras nem carneiros. Por vezes havia alguns camarões, mas não havia caranguejos. Os pepinos eram reservados para visitas a dignitários religiosos. Não há qualquer menção a batatas ou inhame.

O álcool forte, aguardente e cachaça eram utilizados contra doenças como a malária, tal como o alho. De facto, até ao final do século XIX, era dito que aqueles que trabalhavam a terra deviam comer muito alho. Os escravizados mastigavam alho e faziam chá de alho. Nessa altura, o alho era considerado benéfico para a saúde e especialmente para as vias respiratórias. Médicos europeus receitaram alho como remédio para todas as enfermidades. O álcool forte e o alho destinavam-se, portanto, aos africanos e aos nativos que trabalhavam arduamente em condições atrozes.

Uma despesa importante foram as bolachas, trazidas de Portugal, que eram bolachas secas

39 O Instituto do Açúcar e do Alcool publicou em 1956, Documentos para a História do Açúcar, II, o Livro de Contas do Engenho Sergipe do Conde, de 1622 a 1653, com interrupções.

muito duras e resistentes, que atravessavam o oceano. Eram uma solução alimentar natural, simples e muito antiga.

A caça poderia oferecer um suplemento aos escravizados e nativos.

O prato mais comum era peixe, fresco ou salgado, com farinha de mandioca em pirões e farofa. Arroz, milho e feijões eram complementares. O peixe era mais frequentemente cozido do que grelhado porque dava um caldo que fazia sopas e pirões. O peixe era preferido à carne porque era mais barato, e os escravizados apreciavam o sabor. O peixe frito era comum e é de origem portuguesa.

Este livro⁴⁰ de relatos dá-nos um testemunho do regime da época e do modo de vida, foi a época dos holandeses no Nordeste, da restauração em Portugal e foi a época em que os colonizadores exploravam a Amazónia. Em outras regiões, os alimentos eram transformados de acordo com o ambiente. Alimentar bem os escravizados era essencial, garantia de um bom funcionamento do engenho.

Cozinha de escravizados

A viagem

O africano capturado pelos colonizadores recebia como alimento simplesmente a ração que lhe era concedida. Essa ração era diferente de acordo com os carcereiros, de acordo com a distância a ser percorrida e era composta por alimentos encontrados no local. A dieta dos prisioneiros durante a travessia para um porto em África, era irregular e os prisioneiros sofriam de fome. Como esses homens eram considerados propriedade que os colonizadores tinham comprado, procuravam não os deixar morrer, pois isso seria uma perda do seu investimento.

40 O Instituto do Açúcar e do Alcool publicou em 1956, Documentos para a História do Açúcar, II, o Livro de Contas do Engenho Sergipe do Conde, de 1622 a 1653, com interrupções.

Nos caminhos frequentemente percorridos pelos carcereiros e prisioneiros em Angola para os portos, havia plantações para alimentar os escravizados. Um testemunho explica que cada escravizado recebia um saco de provisões contendo milho fresco ou torrado, aipim e mandioca ou farinha de milho. Durante as marchas não tinham tempo para cozinhar. Por vezes era-lhes permitido ter peixe salgado, bebiam água e por vezes aguardente. Os responsáveis pelo tráfico de pessoas em Angola e na Guiné também usavam alimentos vindo de portos brasileiros.

Essa dieta permitia aos colonizadores acostumar os prisioneiros à futura dieta brasileira. Quando chegavam, durante a sua aclimação, os recém-chegados preferiam o inhame em vez da mandioca, e da banana doce em vez das banana-da-terra (no século XVI, as bananas doces ainda não eram muito comuns no Brasil). Mas com o tempo, estas bananas e inhames iam ver a luz do dia nas plantações baianas, sementes que chegavam diretamente de África de: Angola, Guiné, Congo e Cabo Verde.

Os escravizados preferiam sorgo ou painço ao milho americano. Para os colonizadores, a farinha de mandioca era fundamental e obrigavam os seus prisioneiros a comê-la diariamente. O cultivo da mandioca requer menos trabalho do que o sorgo e produz mais produção do que o inhame. Em qualquer caso, não tinham alternativa real à farinha de mandioca.

Quando os prisioneiros desembarcavam, muitos tinham morrido durante a viagem e os sobreviventes estavam exaustos, doentes e sangrentos. Os escravizados eram levados a recuperar as suas forças e saúde acampando-se debaixo dos cajueiros. Diz-se que após dois ou três meses estavam curados. Mas nem todos os escravizados tinham direito aos frutos do caju revigorante. A maioria deles era levada para Rio de Janeiro, onde seria distribuída por diferentes províncias. No Rio de Janeiro, havia mercados humanos, lugares tão horríveis e sórdidos que é difícil obter uma imagem dos mesmos.

Na lógica dos proprietários de escravizados, a comida do prisioneiro tinha de estar de conformidade com a sua atividade, pelo que a comida e os tempos de refeição mudavam de acordo com o trabalho. Os alimentos básicos eram idênticos e pouco alterados, apenas a carne e o peixe mudavam de acordo com o trabalho ou a região. No Norte, a farinha de mandioca garantia o indispensável pirão. No interior da Bahia era a farinha de milho que predominava.

Os africanos de Angola chamavam a *fuba* de farinha de milho, e o pirão de milho, o mingau brasileiro, era *angu*.

As plantações de milho alimentavam homens e animais. No Rio de Janeiro, a farinha de mandioca era o alimento essencial para os escravizados, acompanhada pelo feijão preto, que assumiu o seu “reinado” a partir dos finais do século XVIII.

No final do século XVIII e início do século XIX, um testemunho diz-nos que nas fazendas os escravizados eram alimentados só com dois punhados de farinha seca humedecida com banana ou sumo de laranja.

A comida comum dos escravizados nas fazendas era canjica, feijão preto, carne seca, laranja, banana e farinha de mandioca. Nas quintas mais pobres, ou com os proprietários mais sovinas e cruéis, esta refeição limitava-se a um pouco de farinha de mandioca e sumo de laranja ou de banana. Era costume para ele permitir aos seus escravizados (se possível) cultivar alguns vegetais para ele e vendê-los. Isto permitia-lhe acrescentar um pouco de carne seca e uma sobremesa às suas refeições. Nos seus tempos livres, os escravizados tinham muitas vezes de ir caçar ou pescar para conseguirem o suficiente para comer.

Nas cidades, as mulheres negras vendiam comida, *angu*, mingau de carimã ou milho, peixe grelhado, canjica, moqueca, marisco, alua, carne do sol, calda de cana, bolo preto, doce seco, arroz doce, doce de coco ralado, que por vezes ofereciam aos escravizados. Isto permitia-lhes acrescentar alimentos mais nutritivos e saborosos às suas magras refeições.

Nas fazendas do Norte, era sempre a farinha que constituía a base da refeição dos escravizados, por vezes acompanhada de carne seca ou peixe. Os escravizados dos engenhos do açúcar conseguiam por vezes obter cana de açúcar ou mais raramente mel. O sumo de cana de açúcar era uma bebida muito popular. Os citrinos, laranjas e limões eram alimentos comuns para os escravizados. Improvisavam também sobremesas à base de papaia, banana verde, ananás graças à cumplicidade dos escravizados que trabalhavam com um forno.

O escravizado que era explorado numa fazenda tinha mais “liberdade” do que o escravizado no engenho. O escravizado na quinta era um pouco menos supervisionado permanentemente e podia percorrer maiores distâncias para encontrar comida.

No final do século XVII e início do século XVIII, em geral, os engenhos eram mais ou menos autossuficientes em alimentos (ao contrário do engenho de Sergipe do Conde). Produziam farinha, feijão, inhame, milho e batata. Nas fazendas mais ricas, a carne de bovino, ou carne de ovino, era produzida. Se a região o permitia, havia também a caça e a pesca. Eram criados cabritos, carneiros, porcos e aves domésticas.⁴¹

A fome

O que ditava a composição das plantações era o que tinha mais valor monetário. Muitas vezes os proprietários das grandes quintas preferiam cultivar o que podia ser vendido em vez de alimentos para os seus escravizados. No final do século XVI, os canaviais paulistas de S. Vicente eram o que mais dinheiro trazia e os portugueses eram obrigados a comprar farinha aos nativos, uma vez que já não a cultivavam. Quando os nativos não o queriam vender, os escravizados passavam fome. A mesma coisa acontecia com o cultivo do algodão, que era muito valioso. Em Minas, era o ouro que era investido. Assim, havia falta de alimentos ou estes tornavam-se extremamente caros. Aqueles que mais sofriam de fome eram as pessoas mais pobres, os trabalhadores e os escravizados.

Para evitar esse desequilíbrio, foi escrita em 1701 uma lei que exigia a plantação de uma cultura que produzisse farinha, ao lado de qualquer outro local de produção. A cultura mais recomendada foi a mandioca, que era considerada o pão do Brasil. Esta lei consolidou na mente popular brasileira a indispensabilidade da farinha de mandioca.

41 DA CAMARA CASCUDO, Luís (1967), História da Alimentação no Brasil, São Paulo: Companhia editora Nacional

Logística das refeições

Os escravizados recebiam as suas rações dos seus proprietários. Os escravizados que trabalhavam em engenhos ou lavoura comiam no seu local de trabalho. Aqueles que eram explorados pelas fazendas, na sua maioria, comiam nas suas próprias casas, refeições preparadas pelas suas esposas. Estes era frequentemente caldo picante com farinha, coentros e cebolas.

Nas fazendas de gado os escravizados viviam na sua maioria em cabanas de taipa cobertas de palha, sem janelas, com divisórias interiores e a cozinha na parte de trás. Os *casebres* localizavam-se em redor da casa principal. Isto permitia-lhes esconder alimentos, farinha, milho seco, carne seca, sal, sementes, medicamentos, especiarias.

Os escravizados que viviam nas casas dos colonizadores tinham uma dieta diferente, comiam os restos dos proprietários, e por vezes conseguiam comer bolachas ou outros alimentos considerados mais “caros”, ou mais distintos.

As refeições mais prestigiadas continham cachaça, com canela, goma de mandioca, noz-moscada, mel, sementes ou frutos secos.

O café demorou muito tempo a tornar-se popular. No início era considerado um medicamento. Depois, com o tempo, começou a ser distribuído todas as manhãs aos escravizados.

Um dos frutos mais populares era o caju. Goiaba, ananás, papaia, melancia também eram apreciados.

A base das suas refeições era, portanto, como mencionado acima, farinha em pirão, feijão e peixe ou carne seca. O peixe fresco era mais raro ou os próprios escravizados apanhavam-no. O mesmo era válido para a fruta, exceto para as bananas, as outras vinham do seu próprio abastecimento. As mulheres negras usavam muito açafão, colocavam-no no arroz.

A técnica de cozedura mais popular era a fervura, que era utilizada para carne e peixe porque produzia um caldo, “o caldo é a força do alimento”, nada se perdia. A sopa ou caldo era guardada após a refeição e antes da sobremesa. Comiam e depois bebiam. O condimento mais utilizado era sempre a pimenta.

Galinha, peru e pato não eram acessíveis, e os escravizados não os comiam. Os ovos eram considerados medicamentos. O leite não era consumido fresco, mas coalhado. O leite fresco era apenas para crianças.

O arroz não era realmente comum. O caldo de arroz era considerado um remédio, e dizia-se que o arroz puro não satisfazia a fome, sendo mais popular no Norte, no Ceará.

O coco era comum e apreciado, em locais onde não havia coqueiros, longe das praias, os proprietários pediam para ir buscar cocos para plantar. Comiam a polpa do coco e bebiam a água, nenhuma outra utilização era possível, já que lhes faltavam-lhes utensílios.

A gordura

As frituras requerem gordura, por vezes gordura animal, óleo de palma no litoral, manteiga para o sertão, banha de porco em Minas Gerais. Era também utilizado o óleo de coco.

A gordura de porco aparece na comida negra do Rio de Janeiro, Minas Gerais, Goiás, Mato Grosso, Salvador, desde o início do século XIX. A gordura de porco era de origem portuguesa, era comum na cozinha portuguesa no século XVI. Não era apenas um condimento, podia por vezes ser um prato principal, acompanhado de pão. A carne de porco fumada era um alimento popular durante os Invernos Europeus.

Uma vez que na África Ocidental e Central e no Sudão era utilizada e apreciada a gordura de hipopótamo, elefante, rinoceronte e de baleia encontraram na gordura de porco um agradável substituto para a sua gordura deixada em África.

A gordura de porco, derretida era utilizada para temperar carnes, caldos e feijões. Antes da chegada dos colonizadores portugueses, os nativos não utilizavam gordura na sua alimentação.

A dieta dos escravizados era semelhante à das classes mais pobres do país. Carne seca em vez de carne fresca, o mesmo para o peixe, muita farinha, comida cozinhada em caldo em vez de grelhada (ao contrário dos nativos).

Influências alimentares Afro-Brasileiras

O cativo africano que chegava ao solo brasileiro já tinha provado a comida brasileira desde o momento em que foi sequestrado no seu solo nativo.

Os portugueses foram grandes distribuidores de alimentos no mundo durante a era colonial. De África e da Índia trouxeram sementes, raízes, plantas e bolbos para o Brasil. Espalharam mandioca, milho, batata e amendoim do Brasil para África, e estas espécies americanas espalharam-se pelo continente muito rapidamente. Café, açúcar, cacau propagar-se-ão mais lentamente, mas alcançarão os quatro cantos do mundo.

Os escravizados africanos no Brasil irão aclimatar-se facilmente e apreciar a gastronomia brasileira. Isto deve-se ao facto de ser muito semelhante à sua própria gastronomia nativa, a mandioca corresponde ao inhame, o milho ao sorgo e o amendoim ao seu primo africano, o mancara.

A mandioca não terá a mesma preponderância em África que no Brasil. No entanto, espalhar-se-á rapidamente ao longo da costa atlântica até atingir a costa oposta. A Guiné e São Tomé serão os dois principais centros de distribuição de mandioca. Mesmo nas terras mais fiéis ao inhame, a mandioca ocupará um lugar considerável. Na Nigéria, fará parte de certos pratos essenciais, tais como fu-fu. A farinha também será aí feita.

O império do amendoim em África é indiscutível. O milho irá espalhar-se por toda a África Ocidental e Oriental com uma utilização diária mais ou menos importante. Fará sempre parte

dos alimentos essenciais ou dos primeiros acompanhamentos.

Os portugueses levarão o caju para a Índia, para Goa e depois trarão a manga para o Brasil. O caju indiano será então encontrado em Moçambique, onde a fruta será consumida, o vinho será feito, as sobremesas e a noz será provada. O coco brasileiro tem várias origens na África Oriental, mas também em Cabo Verde e na Guiné.

Durante a segunda metade do século XVIII, o tráfico humano intensificar-se-á, o que também intensificará as idas e vindas de diferentes plantas de África para o Brasil e vice-versa. Foi nessa altura que as técnicas culinárias negras se generalizaram nas cozinhas dos engenhos brasileiros.

Abacaxis, papaias e batatas chegariam a África nessa altura e espalhar-se-iam ao longo da maior parte da costa atlântica.

A maior contribuição africana para a dieta brasileira em termos de difusão e utilização será a banana. Em breve se tornará muito popular e necessária na dieta básica dos brasileiros.

Outro alimento africano que se vai tornar importante no Brasil é o óleo de palma. A palmeira que produz o óleo vem de Angola e é muito bem-sucedida na Bahia. Quando chegou ao Brasil, foi utilizado em todas as cozinhas negras, os escravizados serviram-no aos brancos e ameaçou o azeite português. Deu cor e um aroma saboroso aos pratos. Quando o Rio de Janeiro se tornou a capital em 1763, a população aumentou e com ela a procura de escravizados. Assim, foram trazidos de Salvador para o Rio e trouxeram com eles o precioso óleo de palma. O século XIX foi a idade de ouro do óleo de palma, utilizado diariamente na dieta brasileira.

Depois veio a “pimenta” africana, a malagueta, que pelo seu nome nos dá a sua origem, a atual Libéria. A malagueta vai aumentar ainda mais o prestígio do pimento brasileiro, que também viajará para África.

O único alimento de origem animal que ainda hoje existe no Brasil de origem africana é a

galinha angolana. Em África é comum da Somália a Moçambique, do Gabão ao Quênia e da Guiné a Angola.

Gastronomia portuguesa

Uma boa indicação do que era comido em Portugal do século XVI, são as peças teatrais de Gil Vicente que descrevem escrupulosamente as refeições portuguesas, surgindo referências como: pé de bovino, manjar branco, pé de veado, pastel de lebre, coelho, carne de porco, trincadeiras (queixadas), caçapos (laparos), cação, congro, lampreia, tubarão, caldo de peixe, pão, lebre, galinha, queijo, manteiga de castanhas, leite, vinho, cabra, sardinha, melão, camarão, cana de açúcar, mel, ovos, azeitonas, azeite, feijão, caranguejo, amêndoa, farinha de trigo, açúcar, pêra, cerejas, ostras, carneiros, vitela, ovelha, ovos de pato

Sabemos que os portugueses comiam muita caça e pesca, e que a comida variava de acordo com as regiões (queijo, leite e castanhas por exemplo não eram consumidos em todo Portugal).

Nas diferentes peças vemos que as personagens não são miseráveis: nem mesmo pobres, não lhes falta comida. Um prato simples e humilde era o pão com cebolas (influência norte-africana).

Peixe

Um dos grandes marcadores da dieta portuguesa naquela época (e ainda hoje) são os produtos da pesca. A sardinha predominava e era exportada para a maioria das colónias portuguesas, tal como o trigo. O sal fazia também parte do comércio, era utilizado para salgar o peixe precioso que se destinava a ser distribuído em todas as colónias portuguesas.⁴² No século XVI, Portugal era a maior fonte de peixe de mar e de água doce (graças aos rios) da Europa, e havia inúmeros peixes capturados, salgados, consumidos, vendidos e exportados. Para citar alguns: sáveis, eirós, tainhas, linguados, corvinas, cações, lampreias, trutas, solgos, salmões,

42 DA CAMARA CASCUDO, Luís (1967), *História da Alimentação no Brasil*, São Paulo: Companhia editora Nacional

relhos, vezugos, peixes-agulhas, rodovalhos, sardas, atuns, raias, polvos e o mais importante na época era a sardinha. A todos estes peixes são acrescentados todos os tipos de frutos do mar. Todos estes peixes e mariscos foram distribuídos nas colónias portuguesas.

Para as transportar havia várias técnicas, eram secas ao sol (uma técnica também utilizada para frutas), havia o escabeche, que é uma salmoura de vinho e especiarias, e a conservação em sal.

A exportação

Ao lado dos portos com ligações para as colónias, havia fábricas de biscoitos que iam até à Índia e ao Brasil. Também enviavam todo o tipo de carne fumada, açúcar, mel, vinho (branco, tinto e rosé).

Os primeiros pratos comidos no Brasil pelos portugueses foram bolo de mel, leitão cozido, carne cozida, carneiro assado, espetadas com toucinho, cabrito, porco. Trouxeram hortas, sopas, carne desfiada com legumes, azeite, pão.

Os portugueses que chegavam ao Brasil tentavam recriar a comida que conheciam. Trouxeram vacas, touros, ovelhas, cabras, porcos, galinhas, pombos, patos, gansos. Trouxeram também consigo a celebração das festas tradicionais: São João, Natal, Quaresma. Sem esquecer os seus frutos favoritos: figos, laranjas, limões, melões, melancias, abóboras, gengibre, pepinos, entre outros e também plantaram arroz.

Com o tempo, os arredores das cidades começaram a ser povoados com hortas, que abastecerão as cidades. Não serão apenas vegetais e frutas, mas também a criação de gado e galinhas.

Fusão

Os diferentes pratos a que os nativos e escravizados estavam habituados adaptar-se-iam gradualmente à nova fauna e flora portuguesas, sem serem completamente transformados e sem se tornarem pratos estrangeiros e estranhos para os habitantes do Brasil. O que não era brasileiro e viera de Portugal (como bacon, linguiça, vinho, presunto, vinagre, azeite, ...), tornou-se brasileiro com o tempo. Por exemplo, o recheio alimentar irá gradualmente substituir as vísceras animais que costumavam cozinhar com a carne e o peixe.

Como os portugueses utilizavam o sal diariamente, tanto na sua alimentação como na conservação da carne e do peixe, este tornou-se também essencial para a dieta dos escravizados, um pouco menos para a dos nativos, que não se habituaram realmente a ele, ou mais tarde. Ao contrário do açúcar, que conquistará toda a gente.⁴³

Vegetal

Em Portugal, no século XIX, sabe-se que as pessoas que viviam no campo comiam muita couve cozida com broa.⁴⁴ Era uma cozinha simples e de sobrevivência, que foi transmitida ao Brasil, onde as pessoas já apreciavam o caldo de carne e peixe e utilizavam os diferentes legumes trazidos pelos portugueses para alimentar esse caldo.

No final do século XIX, o milho terá ocupado um lugar importante na agricultura portuguesa. O milho é de facto mais nutritivo do que o trigo ou a aveia, e fará assim parte da alimentação comum dos portugueses.

43 Victor HEHN, *Das Salz - Eine Kulturhistorische Studie*, reimpressão de Kurt Jagow, em Leipzig. A primeira edição de 1873.

44 Teófilo BRAGA, *O Povo Português nos seus Costumes, Crenças e Tradições*, volume I, *Costumes e Vida doméstica*, 117, 129-130, Lisboa, 1885

Condimentos

A cozinheira portuguesa no Brasil adicionaria também condimentos da terra brasileira: o maxixe, os grelos, os bredos, os tomates, o tomilho, à sua cozinha.

O alho esmagado no vinho era uma marinada perfeita para a carne de porco. Os portugueses usavam diariamente alho, cebola e cominho. Dizia-se que um pedaço de pão, um toque de sal, alho e cebola poderia alimentá-lo durante um dia.

O azeite trouxe a técnica da fritura para o Brasil, tinha sido trazido para os portugueses pelos norte-africanos, e será raro no Brasil, e sendo substituído por azeite de palma, manteiga, ou gordura de porco.

O azeite é sagrado, diariamente para os portugueses, mas nesta época seria a manteiga seria muito rara ou mesmo inexistente em Portugal.

Carne

Os ovos de galinha eram muito utilizados pelos portugueses, fritos, ou nas novas sobremesas brasileiras (canjicas, mingaús, papas, bolos). Caso contrário, eram comidos cozidos, ou fritos. Para os escravizados, os ovos eram também pouco utilizados como os nativos.

O frango, embora se tenha espalhado rapidamente no Brasil, quase nunca era comido, seria muito excepcional comer uma galinha. Os nativos tinham galinhas para vender os ovos aos viajantes, mas nunca os comiam.

Em Portugal, nessa época a galinha também não era muito prestigiada, sendo vista como a carne de um homem pobre, que é consumida quando não há outra (este é também o caso no Brasil.) O frango, ou caldo de galinha, é para os doentes. Grelhado era utilizado para cerimónias especiais e era por vezes oferecida aos viajantes.

Carneiro é muito comum em Portugal, sendo comido assado, com batatas e legumes. Outro prato, o pernil de carneiro com molho de cebola, é um prato de eleição.

Nas primeiras décadas do século XVI, carneiros, ovelhas e cordeiros, eram enviados de Portugal e Cabo Verde para o Brasil. No início do século XIX, havia alguns escritos que atestavam a presença de carneiros no Brasil. Eram criados porque o seu preço era elevado, e eram geralmente vendidos aos brancos. Mas a sua carne não era acessível pelos nativos e pelos escravizados africanos. Com o tempo, a carne de carneiro será cada vez mais apreciada, especialmente no Nordeste, com a “buchada de carneiro” que será um prato popular.

O porco selvagem, adquirido através da caça, era a carne preferida dos nativos brasileiros. A sua carne era tenra, e a honra de trazer de volta um porco selvagem era memorável. A mesma tradição existe em Portugal com o javali. Os portugueses trarão porcos domésticos para o Brasil. Fazer charcutaria não será possível no Brasil por causa do clima, mas apesar disso, a carne de porco continuará a ser um dos alimentos mais comuns e diários. Os porcos domésticos eram comidos em Portugal durante séculos antes da sua chegada ao Brasil.

Como carne, os portugueses trarão também cabras e ovelhas. A carne não era tão apreciada como em Portugal (embora fosse consumida) e a cabra era utilizada principalmente para o seu leite.

Os rebanhos de cabras começarão a povoar o Norte, e os pratos de cabrito serão apreciados pelos ricos nas grandes casas dos engenhos. O leite será valorizado por todos.⁴⁵

Fruta

As frutas eram apreciadas em Portugal, mas não valiam uma sobremesa. A fruta também não era considerada um alimento nutritivo, era simplesmente vista como uma pequena iguaria.

45 Obras Completas do Doutor António FERREIRA, I, 255, anotada e precedida de um estudo sobre a vida e obras do poeta pelo Cônego Doutor J.-C. Fernandes Pinheiro, B. L. Garnier Editor, Rio de Janeiro, 1865.

Estes preconceitos, os portugueses levá-los-ão com eles para o Brasil.⁴⁶

Café

O café apareceu em Portugal no final do século XVIII. Foi plantado no Brasil e exportado para Portugal. Mas será consumido muito mais no Brasil do que em Portugal, para terminar a refeição, e torna-se um hábito muito mais cedo no Brasil do que em Portugal.

Doces

Os portugueses valorizarão o sal e o açúcar no Brasil, tal como o ovo de galinha. Estes três alimentos não eram apreciados nem pelos escravizados nem pelos nativos. O cozinheiro português criaria sobremesas e adoçaria alguns pratos existentes. O mingau de carimã foi complementado com açúcar ou mel, e a partir daí foram criados os primeiros bolos brasileiros, com leite de vaca e gema de ovo. Utilizarão também frutas em sobremesas, por exemplo, frutas cristalizadas, conservas de caju, compota de banana da terra com canela. Estas sobremesas terão muito sucesso entre os escravizados e os nativos. Os portugueses utilizavam os seus ingredientes (açúcar, ovos, canela, leite, manteiga) e misturavam-nos com comida local (mingau, milho, mandioca, banana da terra). As sobremesas, mesmo que muito apreciadas, serão pratos que serão comidos para “passar o tempo” que podem ser comidos mesmo que não se tenha fome. Eles não farão parte dos pratos que saciam, que fazem passar a fome, que sustentam.

Os portugueses descobriram o açúcar durante a invasão árabe. Depois trouxeram-no do Oriente. No início era raro e muito caro, e era apenas para as classes altas. O açúcar da Madeira chegou a Portugal Continental por volta de 1455, a cana de Madeira foi plantada para servir o continente. Depois, no final do século XV, o açúcar chegou da Madeira, dos Açores e de São Tomé a Portugal. Cem anos mais tarde, por volta de 1550, a produção de açúcar que iria beneficiar os portugueses foi introduzida e prosperou no Brasil.

46 Tron e Lippornano, em 1582, confirma: «Mas, entre uma fruta e um doce, o português prefere este. A sobremesa real é o doce não a fruta.»

A confeitaria já tinha séculos em Portugal quando o açúcar chegou. Os portugueses tinham feito doces à base de mel. O império árabe trouxe sobremesas de mel. Os bolos de mel portugueses também irão até ao Brasil, como o puxa-puxa, por exemplo.

Os portugueses produziram o seu próprio mel e tinham as suas colmeias ao lado das suas casas. A mistura de mel com vinho e qualquer tipo de fruta, criou a primeira fruta cristalizada.

A partir do século XVI, o açúcar será mais abundante em Portugal, graças à produção das ilhas e à produção brasileira.⁴⁷ Será preferido ao mel, mas o mel nunca será eliminado da gastronomia portuguesa. A chegada em abundância de açúcar irá enriquecer a confeitaria portuguesa. Os bolos eram vendidos na rua, perto da chegada dos navios açucareiros. A indústria açucareira brasileira já era muito importante.

Diz-se que o açúcar é mais inebriante do que o vinho.⁴⁸ O bolo terá uma função social indispensável na vida portuguesa, está presente em todas as ocasiões, aniversários, convalescença, doença, condolências, casamentos, Natal. É o melhor presente, cria uma solidariedade humana. A sobremesa permite-lhe ir e visitar, acompanha as celebrações. A amêndoa será também muito importante na confeitaria portuguesa.

Cada região de Portugal tem a sua própria pastelaria, e um mapa de Portugal poderia ser feito usando bolos. Cada convento tem a sua própria pastelaria que tem vindo a aperfeiçoar desde há centenas de anos.

Esta tradição de confeitaria e bolos portugueses será trazida para o Brasil. Utilizarão os ingredientes locais e misturá-los-ão com a sua conhecida receita europeia. Os frutos europeus serão substituídos por frutos tropicais, a farinha de trigo por farinha de mandioca. Muitos bolos portugueses vão continuar a sua vida e evoluir no Brasil. Sempre a ter tanto sucesso.

47 DA CAMARA CASCUDO, Luís (1967), História da Alimentação no Brasil, São Paulo: Companhia editora Nacional

48 DA CAMARA CASCUDO, Luís (1967), História da Alimentação no Brasil, São Paulo: Companhia editora Nacional

Tradição e pratos portugueses

A alimentação desempenha um papel muito importante na vida social portuguesa. As pessoas comem juntas, as refeições duram muito tempo, falam, são momentos importantes do dia. As pessoas conversam e elogiam os pratos e o/a cozinheiro/a pelos seus talentos.

Algumas refeições típicas do século XIX que refletem esta tradição: arroz assado de porco e açafão no forno, frango guisado, peru recheado, língua de vaca afogada, posta de carne cozida com presunto. As refeições são quase sempre seguidas pela sobremesa; arroz doce, bolo podre, pão-de-lo. E, acima de tudo, sempre acompanhado por com bom vinho. Nessa altura, o café ainda não era comum em Portugal.

Sem as carnes secas ao sol, a farinha de mandioca, o piraõ, sente-se uma diferença na dieta com o Brasil. Mas a diferença não é tão grande: as peras portuguesas são bananas brasileiras, a farinheira do lavrador torna-se feijoada, o arroz doce e o pão-de-lo já é comum no Brasil.

O que estas duas culturas têm em comum é uma manutenção alimentar. Uma refeição deve ser combustível para o corpo, deve nutrir, deve ser substancial. Portugal deixou a sua marca no Brasil, uma história triste e violenta. Apesar disso, também terá deixado uma parte da sua cultura, e modo de viver a culinária e a gastronomia.

Depois de ter visto em detalhe as múltiplas origens da gastronomia brasileira penso que é necessário recordar que apesar das diferenças de cada um, cada povo, cada pessoa, foi capaz de trazer o seu toque, a sua criação, a sua própria cultura. E estas pessoas que eram separadas e diferentes na base (tal como a gastronomia) acabaram por ser uma só. A gastronomia brasileira é global, distinta e única. É uma forma de reunir um povo que parece estar desunido. Hoje em dia, este povo é um só, tal como a gastronomia. Penso que a comida, a forma como comemos, o que comemos é uma forma de aproximar as pessoas através da classe, através da cor, através do preconceito.

E agora que temos toda esta informação sobre as diferentes plantas que crescem facilmente

nestas terras, será muito mais fácil criar hortas pequenas, eficazes e naturais.

Além disso, conseguimos reunir uma lista de pratos que não é exaustiva, mas que ainda é suficientemente grande para ser utilizada. Comer o que os nossos antepassados comeram é um regresso à terra, às nossas origens, e é também, mais uma vez, uma forma de unir um povo. Além disso, estes diferentes pratos podem ser transformados, ao gosto de cada pessoa, através de discussões, partilha e testes entre amigos ou familiares. Estes momentos de comunidade irão trazer uma nova ligação entre os habitantes. Como se viu no capítulo anterior, partilhar uma refeição, preparar uma refeição traz felicidade e une as pessoas. Vamos explorar esta forma simples de nos fazermos felizes uns aos outros.

3. Homens e comida hoje em dia; os desafios modernos de se sustentar

Ao longo de milhões de anos, o Homem adaptou-se ao seu ambiente, seja biologicamente, mentalmente ou fisicamente. Nos últimos milhares de anos, com a descoberta da agricultura, esta tendência tem sido invertida. O homem Adapta o ambiente aos seus desejos e necessidades. Contudo, o corpo ainda está em simbiose com um ambiente que já não existe.

O sistema digestivo humano é muito adaptável. Mas a maior adaptação que enfrenta é a agricultura moderna. Os alimentos básicos não têm os mesmos nutrientes que tinham há cinquenta anos atrás. Tomando como exemplo uma cenoura, o British Medical Research Council prova que, entre 1940 e 1991, as cenouras inglesas perderam 75% de magnésio e cobre, 48% de cálcio e 46% de ferro.

A carne bovina é também afetada pela agricultura moderna. Esses ruminantes, que se alimentam naturalmente de erva, estão agora a alimentar-se de soja. Uma vaca que se alimenta de erva retém de ómega 3, graças à fermentação que a erva sofre nos seus quatro estômagos. Ao comer cereais, esta fermentação já não se realiza. Além disso, as vacas não estão adaptadas à sua nova dieta e ficam doentes. Os humanos neutralizam este problema com doses elevadas de antibióticos. A carne bovina já não contém ómega 3, mas sim ómega 6.

Os Omega-3 estão a tornar-se cada vez mais difíceis de serem encontradas na dieta atual, alguns deles permanecem em certas plantas e peixes. Os ómega-3 são essenciais para o bom funcionamento do cérebro, da visão e do sistema anti-inflamatório humano.

Devido à industrialização dos alimentos, em cinquenta anos, a maioria deles perderam, portanto, as suas qualidades nutricionais. Além disso, uma grande parte do que se come, é o que é acessível (em termos de proximidade e preço), são alimentos altamente processados. Está provado⁴⁹ que os alimentos altamente processados têm uma influência extremamente nociva na saúde, e podem mesmo causar uma série de cancros.

49 Um estudo realizado em 2018 pela Sorbonne, Paris

Hoje em dia, uma alimentação saudável recorrentemente exige mais tempo e dinheiro do que uma alimentação profundamente processada. É preciso poder deslocar-se a um mercado que vende produtos biológicos, ter meios financeiros para pagar por esses produtos alimentares e tempo para os cozinhar em cada refeição. Uma alimentação saudável é um luxo que só é acessível a uma determinada classe social.

O problema é que a comida barata é um oxímoro. Os alimentos baratos têm um custo enorme em termos de ecologia, desflorestação, poluição, aquecimento global, direitos humanos. A comida barata é muitas vezes subsidiada pelo Estado, mas custa realmente muito mais do que comida local de boa qualidade. A nossa comida barata é muito cara para produzir, para mudar, para armazenar, para mão-de-obra. Enquanto que um vegetal, ou mesmo uma carne do agricultor vizinho não custa realmente muito.

Além disso, nas nossas grandes megalópoles, os bairros mais desfavorecidos enfrentam um novo fenómeno: os desertos alimentares. Esses são distritos inteiros onde durante alguns quilómetros não há produtos frescos. As favelas cariocas são um exemplo de um deserto alimentar.⁵⁰

Outra coisa a mudar é que não fazemos mais nada, ou muito menos do que antes. Na altura, com a agricultura tradicional e o trabalho da terra, passávamos os nossos dias a mexer e a construir. Quer se tratasse de comida, roupa, nossas casas, ferramentas, tínhamos de construir. A maior parte do trabalho que fazemos hoje em dia não tem nada a ver com o fabrico de algo. Tal como acontece com a comida, já não a fazemos, e tentamos cozinhar o mínimo possível.

Mas fazer permite-nos usar o nosso corpo e mente ao mesmo tempo, é útil e dá-nos um sentido de pertença (criar a nossa comida, uma casa, um móvel, uma ferramenta, um vestido.). Perdemos, portanto, uma fonte de felicidade.

Além disso, biologicamente, o nosso corpo, que ainda está adaptado a um ambiente que já

50 <https://www.uol.com.br/ecoa/ultimas-noticias/2020/10/20/restaurante-luta-contr-deserto-alimentar-e-leva-organicos-para-periferia.htm>

não existe, enfrenta dificuldades que são difíceis de controlar. Há vinte mil anos, os alimentos ricos em açúcar eram muito raros e de muito difícil acesso, como o mel, por exemplo. Como esses alimentos eram raros e muito ricos em açúcar, a nossa reacção hormonal ao açúcar é ainda mais forte. Além disso, certas combinações de nutrientes que existem nos alimentos industriais não existem na natureza. Tomemos o exemplo de um cheesecake, a natureza nunca nos irá oferecer um alimento tão rico em lípidos e açúcares ao mesmo tempo. Assim, quando comemos tal alimento, o nosso cérebro libertará uma dose ainda maior de dopamina.

Com o estilo de vida actual, a nossa resposta hormonal aos alimentos já não é adequada. Grandes quantidades de açúcar estão prontamente disponíveis (é barato e de fácil acesso). A nossa procura de dopamina é facilmente satisfeita. Esta é também a razão pela qual os alimentos podem facilmente tornar-se um vício. A nossa forma moderna de comer pirateia o nosso cérebro.

O nosso mundo de hoje apresenta, portanto, grandes desafios no que diz respeito à nossa alimentação. Os alimentos baratos e acessíveis territorialmente são maus para a nossa saúde física e mental. Além disso, provém da indústria agro-alimentar, que é largamente responsável pela poluição global. A nossa vida capitalista dessocializa-nos, tornamo-nos seres solitários rodeados de ecrãs como a única forma de entretenimento. Já não temos qualquer ligação com o meio ambiente, a nossa alimentação, a nossa natureza. Perdemos os nossos ancoradouros com o mundo. Como, através de pequenas e simples intervenções, seria possível recuperar um elo perdido tão importante com a nossa alimentação, e com a natureza? Como podemos combater os desafios da nossa sociedade moderna com poucos meios e tempo? Como podemos recuperar uma felicidade simples que desapareceu? Como combater as injustiças do nosso mundo capitalista pouco a pouco?

FAVELAS CARIOCAS

1. Breve definição e história

Cidade informal versus cidade formal

Diz-se que a origem do termo Favela foi dada em 1897 ao quartel de madeira instalado na lateral de uma colina no Rio de Janeiro para abrigar soldados que retornavam da guerra de Canudos. Dizem ter reconhecido uma fábrica muito semelhante à encontrada perto de Canudos, na Bahia, onde foram instalados durante a guerra. Estes arbustos particulares teriam dado seus nomes a este tipo de aglomerado humano instalado nas encostas de uma maneira informal.⁵¹

Com base em critérios físicos e legais específicos das ocupações, tais como taxas de superlotação; as chamadas construções habitacionais pobres e informais; indicações de acesso inadequado à água potável e serviços de saneamento; e propriedade insegura da terra, entende-se aqui uma favela. Assim definido, 863 milhões de pessoas vivem nessas condições em 2012, ou seja, 33% dos habitantes das cidades do mundo.⁵² O crescimento dessas cidades informais é em grande parte acelerado por ondas de êxodo rural para grandes cidades. Diante de dificuldades às vezes extremas, demais para serem superadas, como secas prolongadas, os camponeses abandonam suas vidas, amigos e, às vezes, famílias para, esperançosamente, buscar alternativas na cidade. A falta de espaço e o preço da terra nos centros urbanos levam esses novos migrantes a se distanciarem de sua identidade e a se estabelecerem com medo de forma ilegal e, portanto, precária nas encostas das cidades.⁵³

As favelas são características do Rio de Janeiro hoje, pois existem mais de 100 favelas separadas e um terço da população do estado vive nelas (IBGE 2013). Os três maiores são Rocinha, Alemão e Da Maré. Todas elas têm em comum o fato de estarem empoleiradas nas encostas dos morros da cidade, são muito densos e oferecem pouco espaço para estradas,

51 <https://fr.wikipedia.org/wiki/Favela>

52 Um número dado por UN-HABITAT

53 https://pt.wikipedia.org/wiki/Favelas_no_Brasil

então contornar é muito difícil e é feito principalmente a pé através de passagens estreitas com muitos degraus. A paisagem típica é mineral e de chapa metálica, estriada com fios elétricos suspensos e pouca vegetação.⁵⁴

Durante a Primeira República (1889-1930), as favelas consolidavam-se como a negação do projeto de cidade e sociedade que se desenhava para a Capital do novo regime.⁵⁵ Assim, desde o início da história do Brasil independente, as favelas foram criadas em oposição à cidade formal, modelo desejado. A população que lá vivia era qualificada como as classes perigosas.

Neste período, o termo «favela» foi destacado de um bairro específico para se tornar um conceito de forma popular de moradia que se consolidava na cidade. No Rio de Janeiro, as favelas não estão limitadas à periferia da cidade, mas algumas já estão no centro, como o Morro de Santo Antônio.

Depois veio o período de Pedro Ernesto, que se tornou Prefeito do Distrito Federal, por dois períodos entre 1931 e 1936. Ele desempenhou um papel importante na continuação da marginalização da população das favelas. A escola pública, uma infraestrutura fundamental no acesso à cidadania e um direito básico, foi tornada difícil de acesso para os moradores da favela. Isto se deve à falta de investimento público, à crescente violência que interrompe os dias normais de escola e até mesmo leva a assassinatos nas escolas.

Na década de 1930, também nasceu a mobilização comunitária, e com o tempo ela se desenvolveu em várias associações. Assim, os habitantes se envolveram politicamente a fim de conquistar certos direitos básicos e melhorar sua qualidade de vida.

Sendo consideradas como um problema, as favelas se tornaram objetos de ação estatal. A partir dos anos 40, vários levantamentos censitários foram realizados nas favelas do Brasil como uma ferramenta de controle governamental. O censo dos anos 50 mostrou que havia

54 https://pt.wikipedia.org/wiki/Favelas_na_cidade_do_Rio_de_Janeiro

55 Romulo Mattos “O Morro da Favela como o território das “classes perigosas” na Primeira República”

segregação racial nas favelas.

Samuel Silva Rodrigues de Oliveira⁵⁶ tenta explicar em seu texto «As retóricas da Marginalidade social: espaço urbano, práticas estatais e políticas nas favelas (1947-1961)» a construção da oposição entre a cidade e a favela. No imaginário coletivo, político e social, a favela é um lugar de «ausência e desordem» em comparação com o que é uma cidade funcional. Através de discursos políticos, as favelas foram nacionalizadas como O problema urbano do Brasil. Mas durante este período, apesar da aparente desordem, as favelas dão origem a diferentes formas de mobilização política.

Samuel S.R. de Oliveira também menciona o papel da Igreja Católica (em colaboração com o Estado), que tem como objetivo «erradicar as favelas». As autoridades públicas promovem a noção de marginalidade das favelas e chegam ao ponto de declarar uma guerra contra elas. Esta noção violenta de «guerra» ou «batalha» contra as favelas entrou na consciência coletiva nos anos 50.

Alexis Cortés⁵⁷ compartilha em seu estudo «Teoria e movimentos sociais: o caso de pobladores e favelados» que os habitantes das favelas na América Latina estão ligados a uma imagem de uma população disfuncional proveniente de uma classe marginalizada com um potencial disruptivo. Além disso, esta camada da sociedade representaria um fardo para o resto da sociedade funcional. Mas, mais uma vez, um ponto positivo comum que liga a imagem das favelas latino-americanas é sua capacidade revolucionária.

Carlos Lacerda⁵⁸ irá criar um projeto de remoção das favelas. Um projeto que vai dividir o povo: os defensores da ideia e os próprios moradores. A oposição entre os dois mundos torna-se mais pronunciada com o tempo.

56 Professor e pesquisador do Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca (CEFET-RJ) e do Programa de Pós-Graduação em Relações Étnico-Raciais (PPRER/CEFET-RJ)

57 Professor do Departamento de sociología de la Universidad Alberto Hurtado, Chile

58 Governador do estado da Guanabara (1960-65)

Diferentes associações politizadas formadas por moradores lutam pelo direito à cidade e à permanência. A ditadura truncou muito efetivamente o movimento favelado, graças ao regime militar, mas também à máquina política do chaguismo que contribuiu para a fragmentação política do movimento. Entre 1964 e 1974, a ditadura militar simplesmente erradicou algumas favelas, não apenas no estado da Guanabara, mas também em todo o Brasil, principalmente na zona sul Carioca.

Juliana Oakim, Lucas Pedretti e Marco Pestana explicam em seu estudo «As favelas do Rio de Janeiro e a ditadura militar: remoções forçadas, repressão ao associativismo e controle social», que a remoção das favelas e os diferentes tipos de violência que os moradores sofreram, não eram novidade durante a ditadura militar. Mas o governo autoritário permitiu uma implementação mais fácil. A resistência social contra a destruição das favelas será confrontada com a violência policial e militar, um confronto que persiste até hoje. A repressão violenta sofrida pelos moradores das favelas, ainda hoje, revela os limites da democracia que foi inaugurada após a Constituição de 1988. De fato, a ditadura militar acabou, mas os moradores das favelas ainda são vítimas de incursões violentas por parte da polícia do Estado.

No texto “Da Redemocratização ao Rio pós-2016: o “entulho autoritário” da ditadura foi jogado nas favelas?”, de Gizele Martins⁵⁹ e Mario Brum⁶⁰; mostra-se que o estigma negativo ao qual os habitantes das favelas são submetidos, há mais de um século, é uma das principais razões pelas quais estas comunidades não consigam fazer o exercício pleno de sua cidadania. Mesmo os policiais não os consideram como cidadãos, mas como «corpos matáveis».

Além disso, eventos internacionais como a Copa do Mundo de Futebol em 2014 e os Jogos Olímpicos em 2016, deram forma a uma fantasia que até então era apenas uma miragem: o das remoções. Os habitantes das comunidades estão se mobilizando, politizando e lutando por seus direitos fundamentais.

Algumas favelas serão infelizmente destruídas ou parcialmente eliminadas, como a favela

59 Gizele Martins é uma defensora de direitos humanos e comunicadora popular, moradora do Morro do Timbau, na favela da Maré, Rio de Janeiro.

60 Professor de Teoria e Ensino de História no Departamento de História - IFCH - UERJ

Metro Mangueira ou a Vila Autódromo.

Também vale a pena mencionar o projeto PAC: «Programa de Aceleração do Crescimento» lançado em 2007 pelo governo do Presidente Lula, que consistiu em grandes obras para melhorar a mobilidade urbana, ligando as favelas à cidade formal e a criação de vários equipamentos públicos. Este projeto levou a uma grande crise política que culminou com a retirada de Dilma Rousseff. De fato, importantes investimentos estatais foram feitos em favor de grandes empresas, relações nebulosas que abalaram os próprios fundamentos da democracia brasileira. Finalmente, a política «não remocionista» sofreu a mesma interferência política e não conseguiu provocar mudanças profundas e duradouras na situação dos habitantes da favela.

2. Características do sítio

Antes de iniciar este capítulo, é importante especificar mais uma vez que os projetos desenvolvidos neste estudo não têm uma localização específica. Os projetos acontecem nas favelas do Rio de Janeiro, sem maiores especificações. Esta forma de trabalhar permite que os projetos sejam adaptados a diferentes locais da cidade. Portanto, quando falo das características do local, estou me referindo aos atributos gerais que as favelas do Rio de Janeiro compartilham.

Clima carioca⁶¹

O clima do Rio de Janeiro é considerado tropical úmido. A temperatura média anual é de 26°C. O verão, de dezembro a março, é quente e abafado com muita chuva. O inverno, de abril a novembro, é agradável e úmido com pouca precipitação. A temperatura mais fria está em torno de 17°C enquanto a mais quente está cerca de 35°C.

61 https://pt.wikipedia.org/wiki/Geografia_da_cidade_do_Rio_de_Janeiro#:~:text=O%20Rio%20de%20Janeiro%20%C3%A9,inferiores%20a%2015%20%C2%B0C.

Devido à concentração da construção nas áreas urbanas centrais, é comum sentir-se ilhas de calor com temperaturas acima de 40°C durante o verão. As vezes há alguns graus de diferença entre essas ilhas de calor e as áreas costeiras. As favelas são, portanto, vítimas destas ondas de alta temperatura.

O Rio de Janeiro sofre com fortes chuvas durante o verão, o que pode causar deslizamentos de terra. Isto leva à destruição de habitações precárias e a mortes.

Topografia⁶²

Uma característica compartilhada por muitas das favelas do Rio é a topografia acidentada. De fato, a grande maioria das favelas está localizada nas bordas de morros. Esta difícil topografia traz vários riscos para os habitantes, tais como deslizamentos de terra durante a estação chuvosa. Além disso, as encostas íngremes tornam estas áreas ainda mais difíceis de serem acessadas. A topografia escarpada exige ainda mais investimento público em infraestrutura de mobilidade, exigindo teleféricos.

Morfologia

A maioria das favelas brasileiras tem uma morfologia semelhante. É irregular, uma urbanização muito densa e orgânica. Os materiais utilizados para a construção das casas são básicos, a maioria recuperados, a grande parte de chapas de metal. As estradas são muito estreitas e quase sempre acessíveis apenas a pé. As habitações são precárias, construídas sem regras e não estão seguradas contra problemas de cargas excessivas ou mal distribuídas, estrutura ou condições climáticas.

62 Iclea Bagnatori, Maura, Leitão, Gerônimo O programa Morar Carioca: novos rumos na urbanização das favelas cariocas?. O Social em Questão [en línea]. 2013, (29), 265-283[fecha de Consulta 25 de Septiembre de 2022]. ISSN: 1415-1804. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=552256740011>

*Infraestrutura*⁶³

Um aspecto que define as favelas é a falta ou dificuldade de acesso à infraestrutura e serviços públicos básicos, tais como esgoto, eletricidade, acessibilidade, educação, acesso à saúde e água. No Brasil, apenas 67,3%⁶⁴ das casas em aglomerados subnormais têm acesso ao saneamento básico. 56,3%⁶⁵ das habitações estão conectadas ao sistema nacional de esgoto e apenas 11%⁶⁶ a uma fossa séptica. Além disso, o cadastro é inexistente e a terra nem sempre é regular.

3. O cotidiano e a qualidade de vida numa favela carioca

A Agência de Notícias das Favelas (ANF) realizou um estudo sobre a saúde mental dos moradores das favelas Cariocas. Entrevistou mais de 600 pessoas de cinco comunidades diferentes. De acordo com o estudo, em 2020, 52%⁶⁷ dos entrevistados sofrem de ansiedade.

Em relação ao acesso a comida:

- 70,4%⁶⁸ : Preocupação em ter dinheiro suficiente para sustentar a família

- 61,1%⁶⁹ : Preocupação em ter alimento suficiente para sustentar a família.

Ambos os números demonstram uma instabilidade no acesso a comida, muito menos

63 Iclea Bagnatori, Maura, Leitão, Gerônimo O programa Morar Carioca: novos rumos na urbanização das favelas cariocas?. O Social em Questão [en línea]. 2013, (29), 265-283[fecha de Consulta 25 de Septiembre de 2022]. ISSN: 1415-1804. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=552256740011>

64 <https://unhabitat.org/stats/Default.aspx>

65 <https://unhabitat.org/stats/Default.aspx>

66 <https://unhabitat.org/stats/Default.aspx>

67 Instituto de Pesquisa Data ANF

68 Instituto de Pesquisa Data ANF

69 Instituto de Pesquisa Data ANF

nutritiva e alimentos de boa qualidade. Além disso, durante a crise da COVID-19, quando este estudo foi realizado, 45,5%⁷⁰ dos habitantes afirmam: « Fiquei mais afastado das pessoas que costumava conviver ». Naturalmente, esta estatística deve ser vista em contexto. Durante esta pandemia, 32%⁷¹ das pessoas consultadas nos relatam: « Tive maior dificuldade para buscar ajuda para problemas de saúde ». Há também 35,8%⁷² dos entrevistados que dizem: « Me senti sobrecarregada(o) com trabalhos domésticos ».

Além disso, uma porcentagem muito pequena da população tem acesso a profissionais de saúde mental. Segundo o estudo da ANF, 79,6% dos entrevistados estão cientes da existência de profissionais de saúde mental, dos quais 46,4% nunca tentaram contatar um, 15,6% já receberam algum tipo de ajuda em relação à sua saúde mental e 10,6% afirmam não ter condições de ter acesso aos cuidados, enquanto 5,6% não sabem da existência desses profissionais de saúde.

Durante a pandemia, os mais afetados pelas consequências da crise foram os habitantes das favelas. As crianças não têm mais escola, o lugar onde a maioria delas come sua refeição principal do dia. A maioria dos habitantes perdeu seus empregos e os outros tiveram que enfrentar os riscos de contaminação para sua sobrevivência.

Outro número (dados recolhidos por a ANF) nos ajuda a compreender a qualidade de vida dos habitantes: 28,1% dos habitantes não tinham emprego antes da pandemia (em comparação com uma média de 11,8% em todo o Brasil). Em julho de 2021, este número havia subido para 29,3% da população. Isto representa mais do dobro da população ativa que vive nas favelas.

Com relação à saúde mental: 52% dos habitantes admitem sofrer de ansiedade, 41,2% de nervosismo, 40,9% de tristeza, 39,5% de preocupação excessiva.

Estes números datam de 2020, portanto foram coletados durante a pandemia, mas os

70 Instituto de Pesquisa Data ANF

71 Instituto de Pesquisa Data ANF

72 Instituto de Pesquisa Data ANF

pesquisadores do ANF explicam que a pandemia simplesmente agravou os problemas existentes.

Um dos problemas mais importantes dos habitantes da favela é a violência, seja causada pela polícia militar ou por alguns dos próprios habitantes, que é consideravelmente maior do que na parte formal da cidade. Segundo o IBGE, em 2010 a taxa de homicídios por habitante nas favelas é de 14,2 por 100.000⁷³ habitantes, enquanto no resto da cidade é de 4,3 por 100.000⁷⁴ habitantes. Os eventos mais mortíferos são as intervenções da polícia militar. As trocas de tiros atingem muitas vezes civis inocentes. 73% dos moradores consideram as favelas como violentas e 18% as consideram muito violentas.⁷⁵

O livro «Um País Chamado Favela», lançado em 2014, reúne estatísticas sobre a vida nas favelas cariocas.

Mostra que a idade média nas favelas cariocas é de 36 anos, enquanto a expectativa de vida no Brasil é de 76,8⁷⁶ anos em 2020.

Quanto à educação, 3% não têm educação básica, apenas 27% puderam ir até o ensino médio e 1% da população tem um diploma universitário.⁷⁷

De acordo com o mesmo estudo, 59% dos entrevistados admitem que sofrem de preconceito por causa do local onde vivem. Ainda sobre o assunto, 65% dos jovens entre 18 e 29 anos já foram detidos pela polícia.

Estes dados nos levam a uma triste conclusão. Os habitantes das favelas vivem em grande

73 <https://extra.globo.com/casos-de-policial/favelas-tem-taxa-de-homicidios-por-tiros-tres-vezes-maior-do-que-as-demais-areas-do-rio-21728048.html>

74 <https://extra.globo.com/casos-de-policial/favelas-tem-taxa-de-homicidios-por-tiros-tres-vezes-maior-do-que-as-demais-areas-do-rio-21728048.html>

75 MEIRELLES, Renato; ATHAYDE, Celso (2014), Um País chamado favela, Rio de Janeiro: Gente

76 IBGE

77 MEIRELLES, Renato; ATHAYDE, Celso (2014), Um País chamado favela, Rio de Janeiro: Gente

precariedade, o que compromete sua capacidade de se alimentarem, e ainda mais de forma nutritiva. A violência e a injustiça fazem parte da vida cotidiana. Além disso, quando se vive na parte informal da cidade se sofre de preconceito, o que pode dificultar a busca de um emprego, a realização de ligações ou mesmo a existência na cidade formal. Outro ponto de que não se fala muito é a saúde mental. Os habitantes das favelas estão sujeitos a mais estresse devido ao meio ambiente e, portanto, sua saúde psicológica está deteriorada. E como mostrado acima, a maioria dos habitantes não tem acesso a profissionais de saúde mental.

Após esta primeira parte teórica, quatro importantes polos emergem dos dados coletados. A vida em uma favela é afetada por uma **economia** preocupante, com as taxas de desemprego atingindo picos, particularmente após a pandemia de Covid-19. Isto torna difícil alimentar-se adequadamente, mas acima de tudo é quase impossível comer alimentos de qualidade.

Essas dificuldades financeiras também trazem problemas de **saúde** mental, ansiedade, tristeza e depressão. Além disso, o acesso à saúde pública (mental ou física) é restrito quando se vive em uma favela. A nutrição inadequada não melhora a saúde dos habitantes.

O impacto **social** de viver em uma área desfavorecida é significativo. Os residentes sofrem de preconceito, perfil racial e violência policial. O acesso à educação é limitado e os vínculos com a cidade formal são catastróficos. A violência é uma parte inerente da vida cotidiana e as pessoas têm que conviver com ela.

Mas um ponto essencial a ser observado é que a solidariedade entre os habitantes é muito maior do que na cidade formal. Este aspecto positivo da vida diária não deve ser negligenciado, e pode-se tirar proveito disso.

Um último tema a ser abordado seria a **ecologia**. Ser um morador de favela, nem sempre ter acesso à infraestrutura básica da cidade formal, como coleta de lixo, água corrente, eletricidade, conexão de esgoto, a preservação do meio ambiente é uma questão, obviamente, que toma um lugar secundário. Naturalmente, as dificuldades de lidar com a vida cotidiana estão na vanguarda para os habitantes da favela. No entanto, como visto na parte I “Homes e comida hoje em dia; os desafios modernos de se sustentar” a forma de comer, compartilhar,

ter uma ligação com a produção de seus alimentos traz um bem-estar considerável. O laço perdido com a terra e seu meio ambiente é essencial para um retorno às raízes e a uma merecida quietude. A consideração do meio ambiente natural e do que ele nos traz pode, portanto, ser uma solução para problemas de saúde mental e física, mas também econômica e social.

PARTE II

REFLEXÕES E ESTRATÉGIAS

1. Balanço económico, social, ecológico e de saúde

Como mencionado anteriormente no ponto, «Homens e comida na história», a forma como produzimos e consumimos os nossos alimentos tem uma ligação direta com a nossa saúde mental e física e com os nossos laços sociais. Um retorno à terra, a uma conexão perdida com o nosso meio ambiente, levaria a um bem-estar significativo. A boa qualidade dos alimentos depende antes de tudo da qualidade dos ingredientes, mas também do processamento. Como mencionado, o “junk-food” e as refeições prontas contêm aditivos, conservantes e outros produtos prejudiciais à saúde. No entanto, nas áreas pobres do Rio de Janeiro, há bairros onde não há alimentos frescos disponíveis por quilómetros ao redor. Este é um exemplo perfeito de um deserto alimentar.⁷⁸

Retorno a terra

Pensar em planejar uma cultura local, reconectar ou tornar possível o retorno à lavoura para aqueles interessados nas favelas. Portanto, é interessante pensar na produção de produtos frescos nas próprias favelas.

Além da necessidade de produzir produtos frescos localmente, a lavoura é um trabalho primário essencial, com um conhecimento valioso que é crucial para recuperar. Os habitantes das favelas dependem inteiramente da produção externa para a sua alimentação. Recuperando

78 DUARTE, André; MEYER SANCHES IARS; MARTINS Michele; PIKANÇO Vinicius (2020), Engineering Food: infrastructure exclusion and « last mile » delivery in Brazilian favelas, London: British Academy

<https://blogs.lse.ac.uk/latamcaribbean/2020/10/01/conectar-o-campo-com-a-favela-uma-saida-para-reduzir-a-desigualdade-alimentar-no-brasil/#:~:text=October%201st%2C%202020-,Conectar%20o%20campo%20com%20a%20favela%3A%20uma%20sa%C3%ADda%20para,a%20desigualdade%20alimentar%20no%20Brasil&text=No%20Brasil%2C%20as%20camadas%20mais,alimentar%20ficou%20ainda%20mais%20evidente.>

o solo será possível consumir e cozinhar os seus próprios produtos e ganhar autonomia. Além disso, é um ato ecológico importante pensar na produção de vegetais de uma maneira local. Por outro lado, a implementação de hortas irá realçar o caráter de vegetação em falta nas áreas carentes.

Cozinhar como um ato social e de prazer

Como visto no capítulo «Homens e comida na história», cozinhar é uma arte e, em muitas culturas, um ato social. É em torno das refeições e da sua preparação que se reúnem famílias, vizinhos e amigos.

A alimentação é, portanto, essencial para a nossa felicidade e estabilidade. Portanto, é necessário abordar esta questão com cuidado e oferecer alternativas às refeições não-nutricionais e pré-preparadas que são comidas individualmente e rapidamente. Hoje em dia, comer tornou-se um dever primário e não um prazer, e seria benéfico voltar ao simples prazer de comer. Como vimos acima, secretamos hormonas ligadas à felicidade, como a serotonina, quando compartilhamos uma refeição de qualidade com os nossos entes queridos.

Para aplicar estes benefícios, precisamos de um espaço onde as pessoas possam encontrar-se, cozinhar e comer juntas. Isto, levando em conta o tempo limitado de cada pessoa e o *stress* da vida diária.

Quebrar as fronteiras entre cidades formais e informais e melhorar a situação financeira dos produtores locais

Depois de reconectados com a produção de alimentos de qualidade e desfrutando dos benefícios de partilhar uma refeição, ainda temos um elemento significativo a tratar: como usar esta nova atividade para construir uma conexão entre as favelas e o resto da cidade.

A representação das favelas no imaginário coletivo só vai evoluir com sua abertura e, portanto, com o seu conhecimento intrínseco. O acesso deve, portanto, ser repensado e facilitado a fim

de permitir o intercâmbio social e económico entre os bairros formais e informais da cidade e para pôr fim à segregação social sofrida pelos seus habitantes.

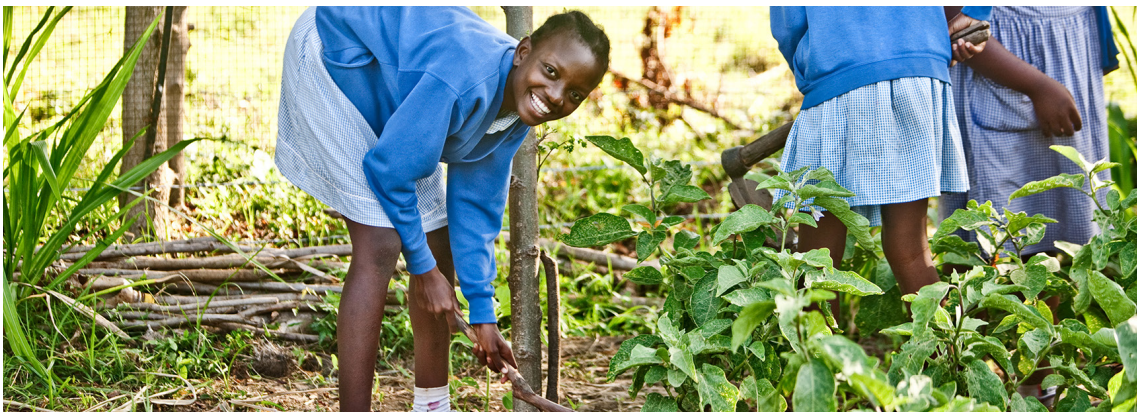
2. Exemplos de alternativas e projetos existentes

Juntos, esses projetos formam uma nebulosa de intervenções destinadas a melhorar a qualidade de vida e a felicidade das pessoas que vivem em bairros desfavorecidos em todo o mundo. O que eles têm em comum é o trabalho com a terra, a relação com os alimentos e a localização em áreas desfavorecidas das megacidades. Estas diferentes iniciativas podem dar-nos chaves para a nossa própria intervenção.

*The Haller foundation*⁷⁹

A Fundação Haller está sediada na África Subsaariana, em vários países. O seu desenvolvimento urbano está localizado em Mombaça, Quênia. O objetivo da fundação é treinar a população local em técnicas agrícolas simples e eficientes. As suas técnicas são adaptadas a espaços urbanos muito pequenos e utilizam os materiais residuais mais comuns encontrados na cidade.

Depois de terem treinado alguns dos habitantes, esses mesmos habitantes podem capacitar seus pares. A Fundação Haller não só treina em técnicas agrárias, mas também em técnicas eficientes, simples e muito interessantes para facilitar a vida urbana, como frigoríficos sem eletricidade, ventilação natural, produção de gás natural, aquaponia⁸⁰ e muito mais.



79 The Haller foundation, Monbaça Quênia, 1970, <https://haller.org.uk/>

80 A aquaponia é um sistema de produção de alimentos que combina a aquicultura convencional com a hidroponia em um ambiente simbiótico. <https://pt.wikipedia.org/wiki/Aquaponia>

Foto - <https://haller.org.uk/impact/hallers-youth-farming-initiative/>

H2Grow, World Food Program⁸¹

H2Grow é um projeto que faz parte do Programa Mundial de Alimentação, o braço alimentar da Organização das Nações Unidas. É um projeto que permite o cultivo de hortaliças em áreas impróprias para hortas tradicionais. Estes são lugares que têm pouco espaço e são especialmente áridos, como algumas comunidades no Peru, ou alguns campos de refugiados na Síria.

A H2Grow utiliza a aquaponia⁸² como a sua técnica principal. Os seus projetos são construídos em três grandes etapas: buscam sementes locais e materiais simples, baratos ou sem custo (às vezes desperdícios não utilizados) que estão disponíveis localmente. Seguidamente constroem as unidades hidropónicas e depois realizam cursos de treino para futuros usuários. Os cursos multiplicam-se, os habitantes são capazes de aprender uns com os outros e construir a sua própria unidade hidropónica.



81 H2Grow, World Food Programme, Munich Germany, 2015, <https://innovation.wfp.org/project/h2grow-hydroponics>

82 A aquaponia é um sistema de produção de alimentos que combina a aquicultura convencional com a hidroponia em um ambiente simbiótico. <https://pt.wikipedia.org/wiki/Aquaponia>

Fotos - <https://innovation.wfp.org/project/h2grow-hydroponics>

*Slum dwellers international: The living permaculture project*⁸³

A SDI é uma rede de organizações comunitárias em pobreza urbana em 32 países e centenas de cidades e vilarejos na África, Ásia e América Latina.

O tamanho desta rede de organizações é igual à multiplicidade de projetos que ela apoia. Aqui, apenas uma parte muito pequena será mencionada, é um sistema de horticultura urbana em espaços comunitários que são limitados em tamanho, em termos financeiros, em termos da qualidade do solo e dos materiais disponíveis: The living permaculture project.

Este projeto começou na Namíbia e agora está noutras localizações pela África Subsaariana, e oferece cursos gratuitos de permacultura em pequena escala aos moradores das favelas. As pessoas que fizeram estes cursos podem então ensinar o que aprenderam aos seus pares. Além disso, mostra aos governos que as pessoas nas comunidades das favelas não são parte do problema, mas parte da solução.



83 Slum dwellers international, Cape Town, South Africa, 1996, <https://sdinet.org/>
Fotos - <https://sustainableurbandelta.com/slum-dwellers-international/>

*The sack gardens of Kibera*⁸⁴

Kibera é a maior favela da África e está localizada ao norte de Nairóbi. Os jardins de saco de Kibera nasceram graças a um órgão governamental: o NYS (National Youth Service).⁸⁵ Os «agricultores urbanos» cultivam legumes em sacos como forma de combater a insegurança alimentar e o desemprego.

Além disso, permite que os habitantes tenham acesso a alimentos mais nutritivos e mais saudáveis. Antes disso, era raro para eles ter acesso a legumes frescos. E com o dinheiro economizado, eles podem melhorar a sua dieta comprando outros produtos naturais, como leite ou ovos.

O projeto está muito bem estabelecido em Kibera, e prevê espalhar-se por outras cidades do Quênia. Os agricultores urbanos recebem um salário e são treinados em agricultura de sacos.



84 The Sack garden of Kibera, Solidarités, France, 2008, <https://www.theguardian.com/global-development-professionals-network/2015/may/18/how-to-grow-food-in-a-slum-sack-farmerskibera-urban-farming>

85 <https://www.nys.com.na/>

Foto 1 - <https://desertification.wordpress.com/2015/05/22/the-garden-in-a-sack-concept-to-alleviate-hunger-and-malnutrition/>

Foto 2 - <https://cusjc.ca/taking-root/project/the-project/>

*Teto verde favela*⁸⁶

A ideia veio de um morador da Favela «Parque Arara» no Rio de Janeiro, Luis Cassiano. A temperatura em sua casa em 2012 era insuportavelmente quente. Assim, ele interessou-se pelos tetos verdes já construídos ao redor do mundo. Então, graças a cientistas como Bruno Resende (Dr. da UFRJ especializado em teto verde), ele teve dados mais precisos sobre o tema e, os dois amigos construíram o seu teto verde. Eles começaram com plantas, as suas raízes e algum solo, enrolados em pano e colocados sobre o teto de lata, e inventaram um sistema de irrigação. Depois de apresentarem o projeto à UFRJ, a universidade deu-lhes materiais e colou um tecido adequado no telhado sobre o qual as futuras plantas poderão crescer.

O passo seguinte de Luis foi criar oficinas para compartilhar os seus conhecimentos com outras pessoas. Então, graças a outro amigo cientista, André Mantovani, foi feito um estudo sobre a diminuição da temperatura, que está entre -10 e -15 graus. O benefício não é apenas a diminuição da temperatura, mas uma economia financeira ao interromper o uso do ar condicionado. Eles uniram-se ao Enactus, uma ONG formada por estudantes da UFRJ. As plantas utilizadas são aquelas que suportam a seca e o calor extremo, como os cactos e suculentas, mas também há legumes, frutas, plantas aromáticas e plantas medicinais.



⁸⁶ Teto verde favela, Rio de Janeiro, Brasil, 2014, <https://rioonwatch.org.br/?p=37358>
Fotos - <https://rioonwatch.org.br/?p=37358>

Manguinhos Hortas, Favela de Manguinhos⁸⁷

A maior horta comunitária montada dentro do projeto «Green my Favela». Realizou-se na favela de Manguinhos. O projeto propôs-se a converter um bairro controlado por traficantes de droga no topo de um aterro sanitário um jardim comunitário. O estabelecimento do jardim de um quilómetro de comprimento reduziu o nível de violência na vizinhança e alimentou cerca de 800 famílias. Dois terços da antiga «faixa de Gaza», como era então chamada, é cultivada por jardineiros empregados pela cidade e, portanto, gerou novas fontes de rendimento. O terço restante é usado para o cultivo experimental e é educativo. A horta dá acesso ao solo àqueles que o desejam e permite que voluntários do bairro sejam treinados em técnicas de jardinagem de mercado.



87 Manguinhos Hortas, Rio de Janeiro, Brasil, 2013, <https://www.greenmyfavela.org/sites/>
Foto - <https://www.dw.com/pt-br/uma-horta-que-muda-vidas/a-58194269>

*Eco-parque, Favela de Rocinha*⁸⁸

Na Favela de Rocinha, os jardins verticais foram instalados numa parede de 45 metros de comprimento e 3 metros de altura, permitindo o uso de um muro. As paredes são muito úteis em encostas muito íngremes: primeiro fortalecem estas áreas cronicamente erodidas e depois permitem o uso otimizado do solo, cultivando verticalmente.



88 Eco-Parque, Favela da Rocinha, Rio de Janeiro, Brasil, 2011, <https://www.greenmyfavela.org/video/2/>
Fotos - <https://www.flickr.com/photos/greenmyfavela/7712060692/in/photostream/>

*Oasis verde, Favela Vidigal*⁸⁹

Mauro Quintanilha limpou 16 toneladas de lixo durante dez anos, transformando um lixão selvagem num «Parque Ecológico» na favela de Vidigal. Aqui as paredes são feitas de pneus descartados e reciclados. O lixo é também reutilizado para fazer recipientes de vegetais.



⁸⁹ Oasis Verde, Favela Vidigal, Rio de Janeiro, Brasil, 2005, <https://www.uol.com.br/esporte/ultimas-noticias/afp/2015/06/03/um-oasis-verde-floresce-no-lixo-de-uma-favela-do-carioca.htm>

Fotos - <https://www.lavozdegalicia.es/noticia/sociedad/2015/05/28/oasis-verde-florece-basura-favela-rio-janeiro/00031432826917446607240.htm>

*Noutra Costa*⁹⁰

A construção desta cozinha comunitária foi possível graças à cooperação de vários órgãos. Esta cozinha está localizada na Costa da Caparica, perto de Lisboa, em Portugal. Foi construído numa comunidade de cerca de quatrocentas pessoas, que vivem em casas precárias que eles mesmos construíram. É um bairro chamado «invisível», localizado entre terras agrícolas, perto da praia. Esta comunidade é habitada exclusivamente por migrantes. A comunidade sofre com a falta de serviços básicos, tais como água corrente. A construção da cozinha foi possível graças a uma entidade chamada «Fronteiras Urbanas» (composta de diferentes profissões; educadores, sociólogos, arquitetos, antropólogos e habitantes do bairro).

Os arquitetos do Atelier Mob, através da «Fronteiras Urbanas», o município de Almada e graças às inúmeras discussões com os habitantes, tiveram sucesso no projeto de construção de uma cozinha comunitária, que foi feita de forma participativa com os habitantes. Felizmente, outros projetos com outros grupos de ativistas e arquitetos também foram desenvolvidos. A cozinha é suficientemente grande para compartilhar refeições e também está equipada com água, gás e eletricidade, tendo sido um meio para assegurar neste bairro o acesso a infraestruturas.



90 Noutra Costa, grupo AtelierMob, Lisboa, Portugal, 2012, <http://arquivo2.jornalarquitectos.pt/noutra-costa-da-caparica/>

Fotos - https://www.archdaily.com/775891/community-kitchen-of-terras-da-costa-ateliermob-plus-projecto-warehouse?ad_source=search&ad_medium=projects_tab

Renacer de Chamanga, Community House⁹¹

Chamanga é uma comunidade no Equador que recebeu terras do governo após um terremoto. A comunidade já estava muito organizada e tinha acesso à maioria dos serviços básicos (água, saneamento, eletricidade). O que lhes faltava era um lugar para se encontrar, discutir, comer e organizar atividades.

Os arquitetos equatorianos «Actuemos Ecuador» trabalharam com a comunidade para projetar este espaço comunitário. A construção foi participativa e foi feita com doações de materiais de fazendeiros vizinhos (bambu, por exemplo). As fundações foram construídas com materiais reciclados, tais como pneus. A estrutura do telhado é feita de cana-de-açúcar, e foram utilizados painéis de madeira pré-fabricados para a cozinha.



91 Actuemos Ecuador, Centro comunitário, Chamanga, Equador, 2016, <https://www.archdaily.com/871532/renacer-de-chamanga-community-house-actuemos-ecuador>

Fotos - <https://www.archdaily.com/871532/renacer-de-chamanga-community-house-actuemos-ecuador>

3. Recursos descobertos

Entre estes diferentes exemplos relevantes, algumas qualidades óbvias se sobrepõem, que também vamos implementar nas intervenções propostas.

As abordagens participativas já demonstraram o seu valor em muitos projetos colaborativos e garantem a sustentabilidade dos projetos a longo prazo. Uma parte significativa dos habitantes da favela está desempregada (29,3% em julho de 2021) e, portanto, são recursos reais disponíveis. O rico patrimônio humano e cultural das comunidades que vivem nas favelas deve ter um lugar privilegiado no desenvolvimento de projetos que visem melhorar a qualidade de vida dos habitantes. Envolver os futuros beneficiários na realização do projeto, antes de tudo, torna possível alimentar um sentimento de orgulho e apego individual que é difícil de planejar sem a ajuda indispensável dos habitantes.

Estes diferentes projetos tentam promover um vínculo social entre os bairros sem distinção de classe. As intervenções buscam chamar a atenção dos habitantes do centro urbano para os assentamentos informais. Ao mesmo tempo, eles tentam promover o acesso dos habitantes das favelas às qualidades urbanas. Isto significa devolver-lhes o «direito à cidade», à «urbanidade», ao acesso aos espaços públicos, às instalações e à qualidade de vida que lhe está associada.

Estas intervenções procuram introduzir ou enfatizar uma dimensão o verde nas diversas paisagens urbanas. Esta implantação de vegetação muitas vezes reaviva um elo perdido com a nossa terra, com a produção dos nossos alimentos. Criar a própria comida traz infinitos benefícios, como visto nos diferentes capítulos acima. Esta é uma qualidade significativa que deve ser explorada, pois não só melhora a saúde física e mental, mas também pode trazer ganhos financeiros.

Portanto, reuniremos estes diferentes aspectos numa intervenção teórica para melhorar a qualidade de vida dos habitantes das favelas cariocas.

PARTE III

APLICAÇÃO E PROJETO

Aqui desenvolveremos de uma forma prática os dados recolhidos até agora. Como vimos anteriormente, quatro pólos vieram à tona: a economia, a saúde mental e física, os laços sociais e a ecologia ou o retorno à terra. Vamos, portanto, propor um projeto que nos permita nos beneficiar das diferentes técnicas descobertas.

Primeiramente, propomos introduzir hortas nas favelas, o que permitirá aos habitantes cultivar alguns de seus próprios alimentos. Será também um retorno à terra, às fontes, uma forma de se tornar independente do mercado pobre em nutrientes disponíveis. As pessoas que têm acesso a uma horta terão, portanto, acesso a alimentos de melhor qualidade. É claro que integrar hortas numa favela envolve muitos desafios, incluindo a falta de espaço.

Em segundo lugar, sugerimos implementar cozinhas coletivas nas favelas. Estes são lugares onde as pessoas podem encontrar-se, compartilhar uma refeição e um bom momento. É também um lugar onde a água corrente e a eletricidade estão disponíveis. A cozinha coletiva também permitirá às pessoas conhecer e processar os diferentes alimentos da colheita, por exemplo, colocando-os em frascos ou secando-os.

Finalmente, a fim da abertura dos habitantes à cidade formal, o excedente de alimentos transformados de maneira artesanal e individual pode ser vendido nos mercados da cidade. Isto trará contatos entre diferentes classes sociais e, ao mesmo tempo, contribuirá para quebrar os preconceitos que se apegam aos habitantes das favelas. Naturalmente, isto exigirá uma logística de transporte desafiante. Mas também poderia gerar rendimento financeiro.

Começaremos abordando o projeto de uma forma pragmática. As favelas são as áreas mais densamente povoadas da cidade. A cidade formal do Rio de Janeiro é composta de 5.161

pessoas por km²,⁹² enquanto a média na parte norte da cidade é de 10.185 pessoas⁹³ por km², o que é quase o dobro.

Vamos supor que uma casa pode produzir uma média de 10 m² de horta (combinando o telhado e as paredes verticais). Esta área pode produzir vegetais para uma família de quatro pessoas.⁹⁴

Os dados sobre o uso da terra nas favelas são difíceis de obter, já que a maioria dos habitantes não tem as suas próprias terras. Tentaremos, portanto, encontrar números médios a partir das estatísticas que temos. De acordo com as estatísticas, em 2020 a favela da Rocinha conta com 25.742 casas⁹⁵. Sabemos também que em 2010 a Rocinha tem cerca de 100.000 habitantes⁹⁶. Portanto, temos lares que são compostos por cerca de 4 pessoas. A área de superfície da Rocinha é de 143,72 ha, o que corresponde a 1,4372 km².⁹⁷

Vamos continuar com o exemplo da Rocinha que tem 25.742 casas. Vamos estimar que 25% das casas não podem acomodar uma horta, então ficamos com 19.306 casas que produzirão uma média de 10 m² de hortas cada uma.

Para que todos possam se beneficiar da cozinha comunitária, é claro que é necessário criar várias delas e distribuí-las nos diferentes distritos. A fim de garantir o funcionamento eficiente da cozinha, será possível desenvolver um sistema de organização para o uso da cozinha.

O excedente de legumes e produtos transformados de maneira artesanal e individual seria então transportado para os mercados da cidade do Rio de Janeiro.

92 <https://datalabe.org/junto-e-misturado-isolamento-e-quarentena-sao-possiveis-nas-favelas/>

93 <https://datalabe.org/junto-e-misturado-isolamento-e-quarentena-sao-possiveis-nas-favelas/>

94 <https://dujardindansmavie.com/conseils-idees/comment-faire-un-potager-productif/>

95 <https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2020-05/duas-em-cada-tres-favelas-estao-a-menos-de-dois-quilometros>

96 <https://pt.wikipedia.org/wiki/Rocinha>

97 <https://fr.wikipedia.org/wiki/Rocinha>

1. CRIAR - HORTAS

Alguns vegetais

Como visto na primeira parte, no capítulo «A história da comida brasileira», algumas frutas e legumes têm um lugar de destaque na cultura, tradição e alma brasileira. Estes incluem (mas não estão limitados a): Mandioca, milho, bananas, arroz, diferentes tipos de feijoadas, pimentas, o coco e seus derivados, cuscuz de trigo, frutas (como caju, goiaba, mamão e melancia por exemplo).

Depois há alguns vegetais que crescem mais facilmente do que outros, requerem menos trabalho e fornecem mais alimentos por área. Alguns dos quais produzem mais de 1,5kg/m². Por exemplo:⁹⁸ Cenoura, cebolas, feijão verde, nabo, tomate, salada, pepino, cebolinha, rabanete, aboborinha, beterraba, diferentes tipos de couve.

Há também várias plantas que podem ser facilmente transformadas por secagem e que são facilmente comercializáveis, tais como : ervas aromáticas (salsa, coentro, tomilho, etc.) e ervas medicinais (arnica, babosa, calêndula, etc.)

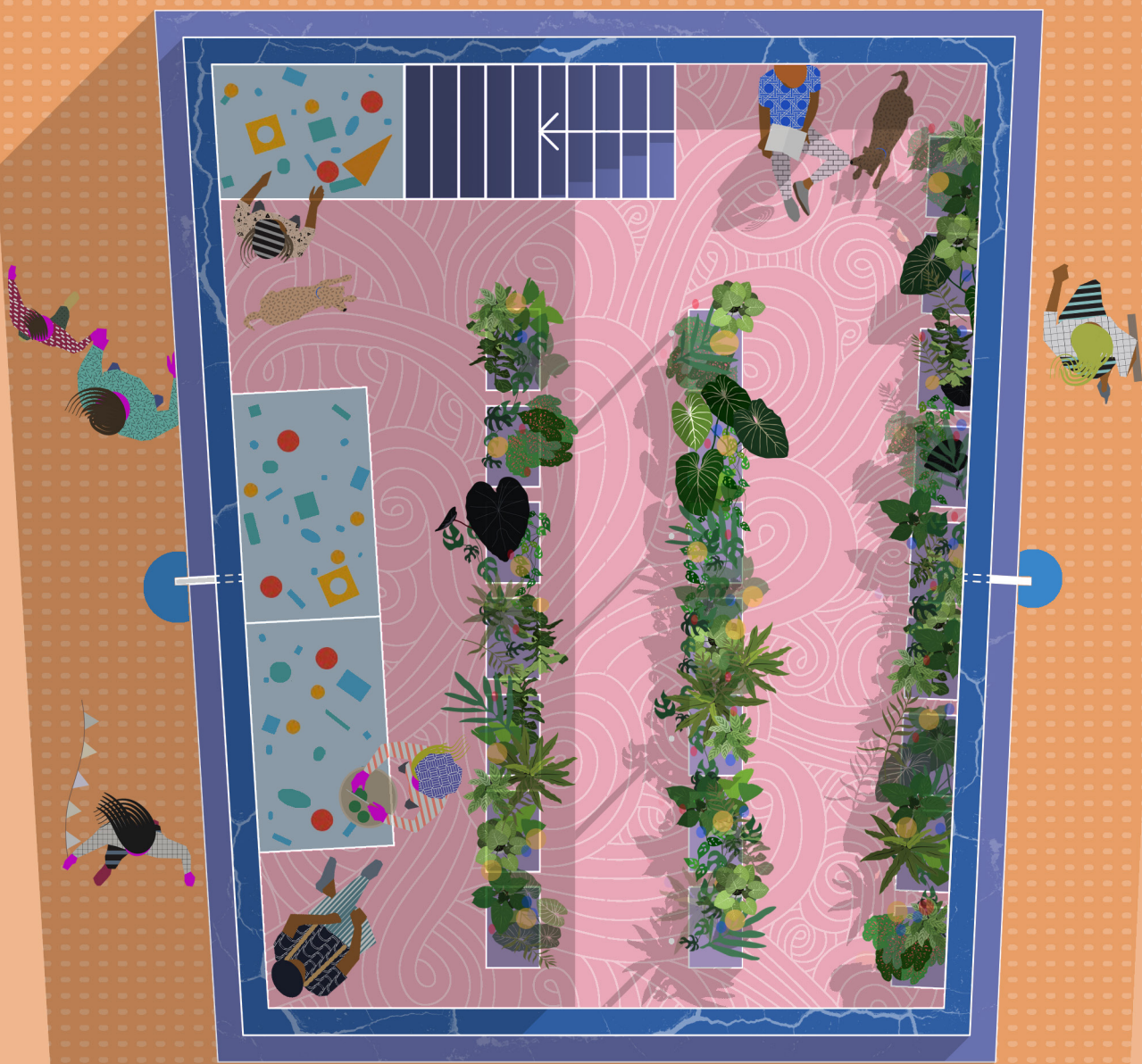
Seria importante, portanto, criar dois tipos de hortas, uma horizontal nas lajes e outra vertical nas paredes. As diferentes sementes são escolhidas como exemplos e podem ser trocadas dependendo do espaço disponível e da quantidade de tempo que o habitante pode e quer dedicar-se a elas.

Mais uma vez, estes dois tipos de hortas são exemplos dos dados recolhidos, não uma linha estrita a seguir, mas uma ideia geral que pode ser adaptada a diferentes contextos. Entretanto, deve-se sempre levar em conta que plantas crescem facilmente juntas e quais não podem ser

⁹⁸ <https://homeopatiabrasil.com.br/hortas-rapidas/>

<https://www.gerbeaud.com/jardin/fiches/un-petit-potager,1497.html#:~:text=Combien%20de%20personnes%20peut%20nourrir,100%20m2%20pour%20une%20personne.>

<https://www.almanaquesos.com/18-vegetais-que-crescem-em-menos-de-60-dias/>



Planta da horta na laje



1:50

plantadas lado a lado.⁹⁹ Há também certas regras a serem seguidas ao criar uma horta, tais como a distância entre as diferentes sementes, a largura das fileiras e assim por diante.

Para exemplo de horta na laje, seguir-se o exemplo de «Minha horta na laje»¹⁰⁰, utilizando caixas de plástico dos supermercados. Esta técnica é muito econômica, pois estas caixas podem ser recicladas e, são gratuitas ou muito baratas.

Para drenar as diferentes plantas, o projeto «Minha horta na laje» utiliza um têxtil especializado, uma manta de Bidim, mas qualquer tecido poroso pode fazer o trabalho. Os tecidos sintéticos são preferíveis, pois não se decompõem rapidamente com o tempo. Restos de roupas velhas e farrapos serão também facilmente utilizados.¹⁰¹

Em segundo lugar, é importante proteger a laje da infiltração de água. Este é o passo mais caro da operação, mas infelizmente é necessário. Assim, no telhado descoberto, uma camada de impermeabilização deve ser instalada. Depois, uma camada de argamassa para proteger a tela líquida e, além disso, é possível instalar um piso externo como, por exemplo, azulejos. Uma tela líquida é a técnica mais econômica e é fácil de se instalar. Ao aplicar a argamassa e as telhas, é necessário lembrar de inclinar o piso em cerca de 2° para drenar a água devido à horta e à chuva.

Para os jardins verticais, hesitou-se entre a técnica de pneus utilizada no projeto «Oásis verde favela Vidigal», os sacos do projeto «Sack gardens of Kibera» ou simplesmente as caixas de supermercado, como na horta na laje. Finalmente decidiu-se manter o sistema de caixas, será logisticamente mais fácil usar os mesmos materiais. Além disso, as desvantagens dos pneus são que, com a umidade e o sol, agentes tóxicos podem ser libertados no solo e os sacos não são tão fortes quanto as caixas.

99 chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://www.espacodoagricultor.rj.gov.br/pdf/horta.pdf

100 Minha Horta na laje, São Paulo, Brasil, 2016, <https://www.facebook.com/minhahortanalaje>

101 Minhas Plantas, São Paulo, Brasil, 2012, <https://minhasplantas.com.br/duvidas/pragas-e-doencas/o-que-e-manta-de-drenagem-ou-bidim-e-outras-opcoes/>



1:50

Horta na fachada

Para utilizar o espaço vertical de forma eficaz, todas as plantas trepadeiras devem ser plantadas contra a parede. Por exemplo: pepinos, kiwis, pitaia, abobrinhas, maracujá e assim por diante. Então, contra as paredes, uma estrutura superficial feita de madeira ou outros materiais disponíveis deve ser instalada para permitir que as várias plantas subam e se apeguem firmemente.

2. PARTILHAR – COZINHAR

Para o projeto de cozinha comunitária, várias características são importantes a serem incluídas no desenvolvimento:

- um ponto de água e eletricidade;
- três espaços principais: um lugar para processar produtos frescos, uma cozinha funcional e um espaço para compartilhar uma refeição;
- a cozinha precisará ser construída mais verticalmente, dada a falta de espaço horizontal;
- a construção e a manutenção da cozinha devem ser baratas;
- o edifício deve ser fácil de construir;
- e a obra deve levar em conta o aspecto ambiental.

A partir destas indicações, e dos vários exemplos mencionados antes, várias opções estão disponíveis para nós. É claro que a lista não é exaustiva, e a criatividade é um ponto-chave para a realização desta cozinha. De fato, para manter o preço razoável, temos que ser inventivos e reutilizar certos materiais. Além disso, a fim de minimizar o nosso impacto ecológico, a reutilização dos recursos será uma das chaves do nosso projeto e permitirá reduzir os custos financeiros e ecológicos.

Como visto acima, o projeto «Renacer de Chamanga, Casa da Comunidade» é interessante e usa bambu e pneus como materiais principais. Infelizmente, em nosso caso, o bambu não é um recurso prontamente disponível, portanto, esta não é uma opção que possamos adotar.

No entanto, eles estão usando pneus preenchidos com cimento como fundação, o que é uma ideia engenhosa e pode ser resgatada.

Em segundo lugar, existem organizações como a Abrecon¹⁰², que reutiliza materiais de construção de edifícios destruídos, que é um recurso inteligente que podemos utilizar.

Há também várias técnicas interessantes que utilizam materiais residuais como blocos de construção, usando garrafas de plástico ou vidro^{103,104,105}, madeira de paletes¹⁰⁶, tijolos de plástico comprimido¹⁰⁷ e muitos outros.

Outra técnica interessante que já foi testada é a reutilização de contentores de transporte. De fato, quando esses grandes contentores de transporte utilizados pelos cargueiros não são mais adequados ao fim a que se destinam, eles podem ser reciclados na construção.

Há várias qualidades, como o fato de que eles podem ser empilhadas para criar espaço vertical. Esta é uma grande vantagem em nosso caso, onde falta espaço horizontal. Elas também são facilmente transformadas pela adição de aberturas e reforço da estrutura. Além disso, o trabalho de construção é menor porque um contentor já é um espaço fechado. Em segundo lugar, como nosso projeto é um projeto tipo, sem localização específica, a construção de um contentor é facilmente desenhada e reproduzível em diferentes locais, mantendo uma parte transformável para se adaptar a diferentes contextos.

Por todas essas diferentes vantagens, decidi utilizar contentores. Isto não impede o uso de outros materiais de construção reciclados a disposição.

102 ABRECON Associação Brasileira para Reciclagem de Resíduos da Construção Civil e Demolição, São Paulo, Brasil, 2013, <https://mapa.abrecon.org.br/home>

103 <https://www.institutodeengenharia.org.br/site/2013/01/22/casas-de-garrafas-ideias-novas-para-problemas-antigos/>

104 <https://koffieluso.com/ong-em-angola-incentiva-producao-de-blocos-de-garrafa-pet-ecobricks/>

105 <https://www.idealista.pt/news/imobiliario/internacional/2022/01/24/50658-casas-ecologicas-feitas-com-garrafas-para-deslocados-da-guerra>

106 <https://engenhariae.com.br/meio-ambiente/construa-sua-propria-casa-com-paletes>

107 <https://www.archdaily.com.br/br/885046/tijolos-de-pet-reciclado-para-a-construcao-de-habitacoes-sociais-na-argentina>

Entretanto, a principal desvantagem dos contentores é o seu transporte. De fato, nas favelas, os espaços relacionados com a circulação são restritos e estreitos. Portanto, será necessário desmontar o contêiner e remontá-lo no local.

De acordo com BCREDI (2019), o material pode durar em média 92 anos de vida útil, pois sua estrutura é projetada para suportar cargas pesadas. Originalmente, os contentores eram utilizados apenas para o transporte e armazenamento de mercadorias marítimas. Neste caso, após cerca de 10 anos de uso, eles foram abandonados nas cidades portuárias, ou descartados como desperdício. Segundo dados do World Shipping Council (2014), citados por Amorim et al. (2018) «mais de dezoito milhões de contêineres são utilizados no mundo, e 5% deles são despejados, todos os anos».¹⁰⁸

Existem diferentes tipos de contêineres, dependendo da mercadoria a ser transportada. Aqui estão diferentes modelos que existem de acordo com as normas brasileiras.¹⁰⁹

« *Container Dry Box* »

Utilizado para qualquer tipo de carga seca.

20 pés:

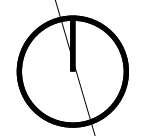
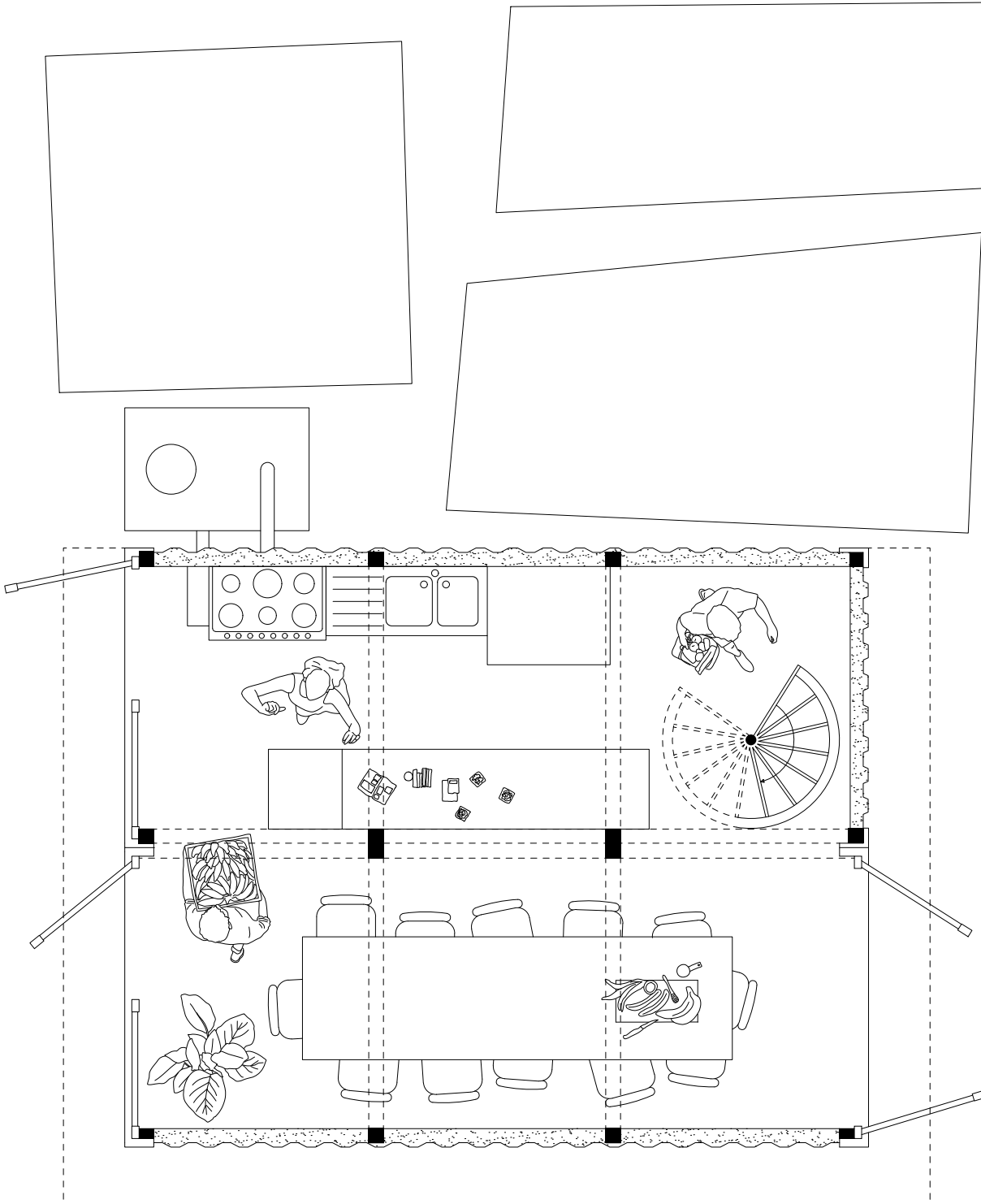
Medidas externas: 6.058m / 2.438m / 2.591m. Capacidade máxima de 24.000kg.

40 pés:

Medidas externas: 12.192m / 2.438m / 2.591m. Capacidade máxima de 26.930kg.

108 <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/3496/1/TCC%202%20-%20ARTIGO%20CIENCIA%20POLLYANNA%20R.%20S.%20SILVA.pdf>

109 https://www.conexos.com.br/quais-sao-os-tipos-de-containers/#Quais_sao_os_tipos_de_containers



Se constrói com um contentor, há diferentes aspectos a considerar. O telhado e as paredes de um contentor são feitos de uma placa metálica de 2mm de espessura.¹¹⁰ O metal pode ser de alumínio, aço ou aço inoxidável. O contentor tem também uma porta de metal na frente, uma moldura de aço e um chão de madeira. Devido à sua utilização primária, os contentores têm boa resistência à ferrugem, ao fogo e à humidade. Os contentores são facilmente fixados uns aos outros por meio de orifícios nos cantos que podem ser unidos.

No momento da construção, terá de pensar nas fundações, que são um aspeto importante em qualquer construções e são inexistentes num contentor. Para este aspecto, recupera-se a ideia utilizada no exemplo do «Renacer de Chamanga», utilizando pneus cheios de cimento e três quartos deles enterrados sob os pilares de suporte da cozinha. Aqui o solo não é utilizado para alimentação, pelo que os pneus podem ser utilizados com segurança.

Outra questão a ter em atenção é o material das paredes. No caso serem utilizados contentores, um dos seus defeitos é o isolamento. O metal é um condutor de calor eficiente, portanto a cozinha necessitará de ser isolada para que os utilizadores possam cozinhar sem sofrerem com a temperatura. Existem diferentes tipos de isolamento, que são baratos e amigos do ambiente.¹¹¹

Um que seria interessante usar era um isolante feito de calças de ganga recicladas. Os jeans são um tecido muito poluente durante o seu fabrico, pelo que é interessante reutilizá-los para outros fins em vez de os deitar fora. A ONG «Le Relais» em França propôs em 2009 a ideia de transformar calças de ganga velhas em material isolante. O tecido é recuperado, separado e desfiado para remover qualquer matéria estranha. Depois, a uma temperatura de 120°C, estas fibras são misturadas com fibras termofusíveis de poliéster, o que dá uma espécie de colchão que pode ser transformado em painéis isolantes, rolos ou flocos.¹¹²

Como o Rio de Janeiro está localizado no hemisfério sul, a parte norte da cozinha receberá

110

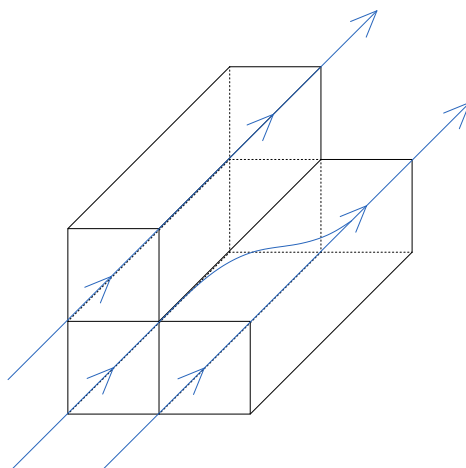
REITZ, Linda (2019), Master thesis Energy Efficient Built environment, Dalarna: Dalarna University Energy Engineering

111 Western Elite, Las Vegas, USA, 2010, <https://westernelite.com/recycled-insulation-materials-for-your-home/>

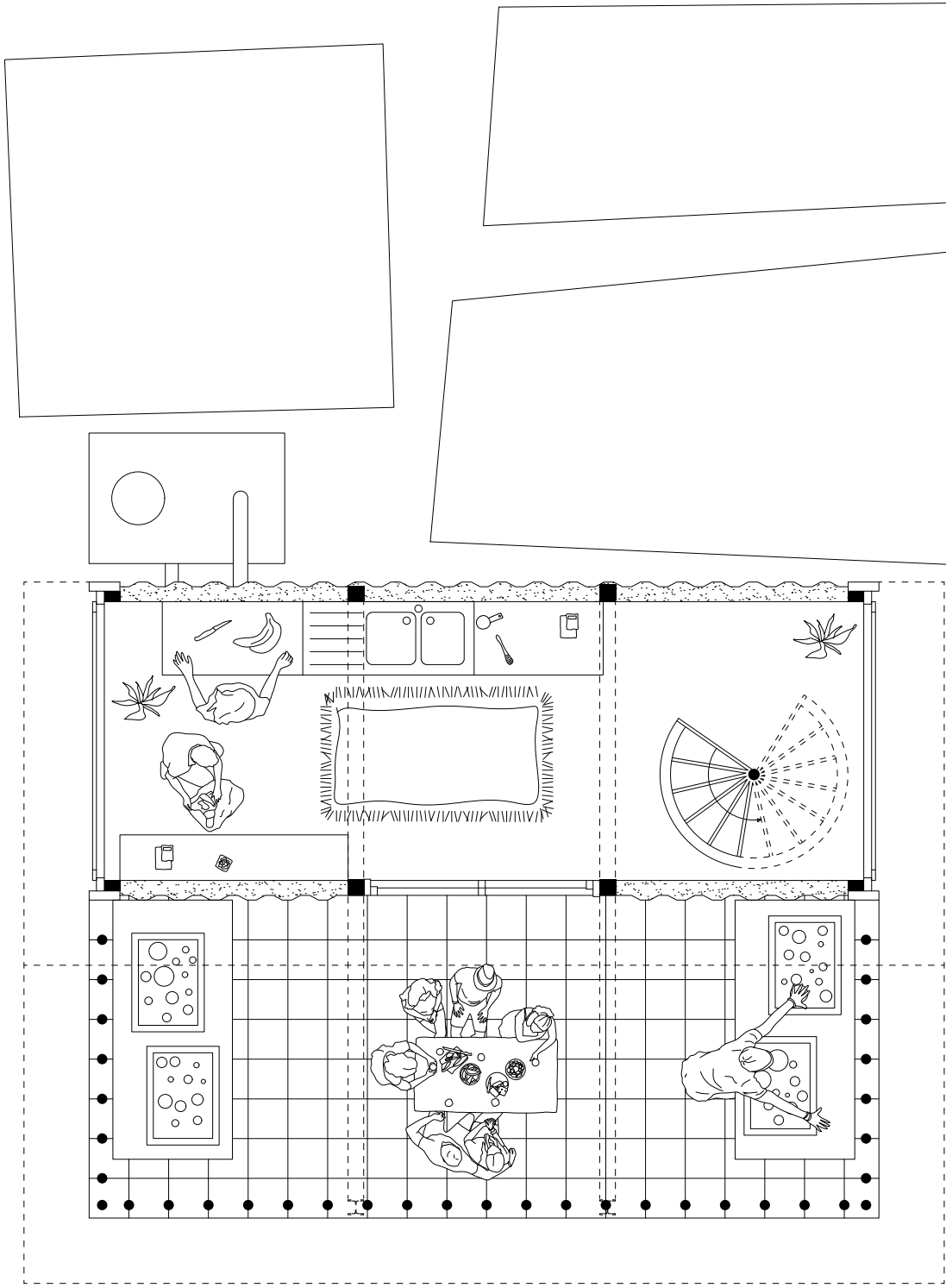
112 Le relais, isolant métisse, Flandres, France, 2007, <https://www.engie.be/fr/blog/isolation/isoler-sa-maison-avec-ses-vieux-jeans/>

mais sol, sendo por isso importante assegurar que não haja demasiadas aberturas deste lado do edifício.

Para garantir o conforto do usuário, as maiores aberturas são colocadas nas extremidades do edifício. Isto permite a ventilação cruzada dos espaços, o que facilita o arrefecimento da cozinha. Além disso, as extremidades dos contentores são as portas, que já estão abertas, o que facilita o trabalho e reduz custos. Para proteger contra o calor, o teto será ventilado e os beirados serão instalados.

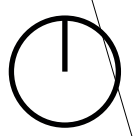


Outro aspecto importante da cozinha comunitária é o acesso a água, eletricidade e gás.

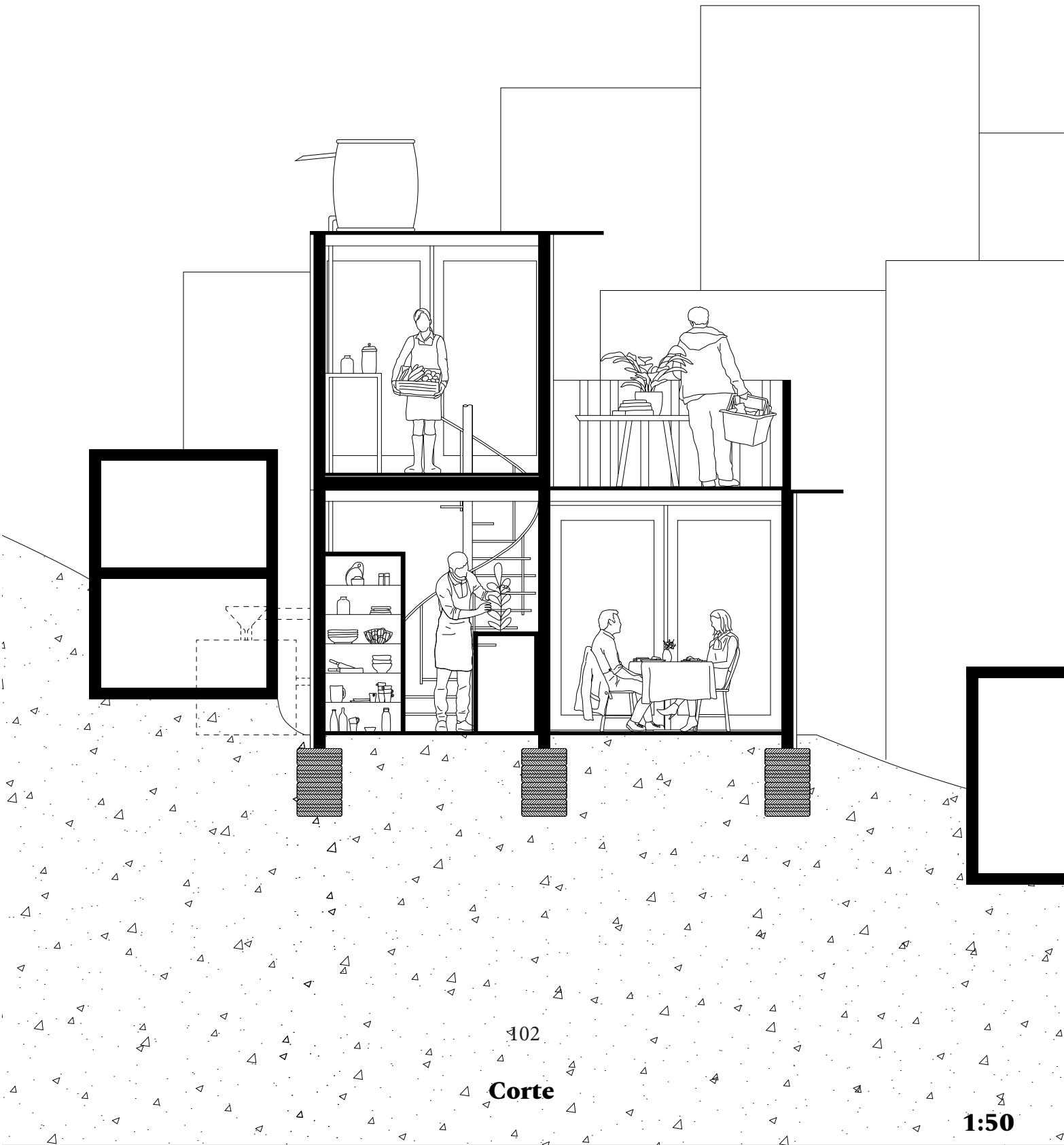


101

Planta do primeiro andar



1:50



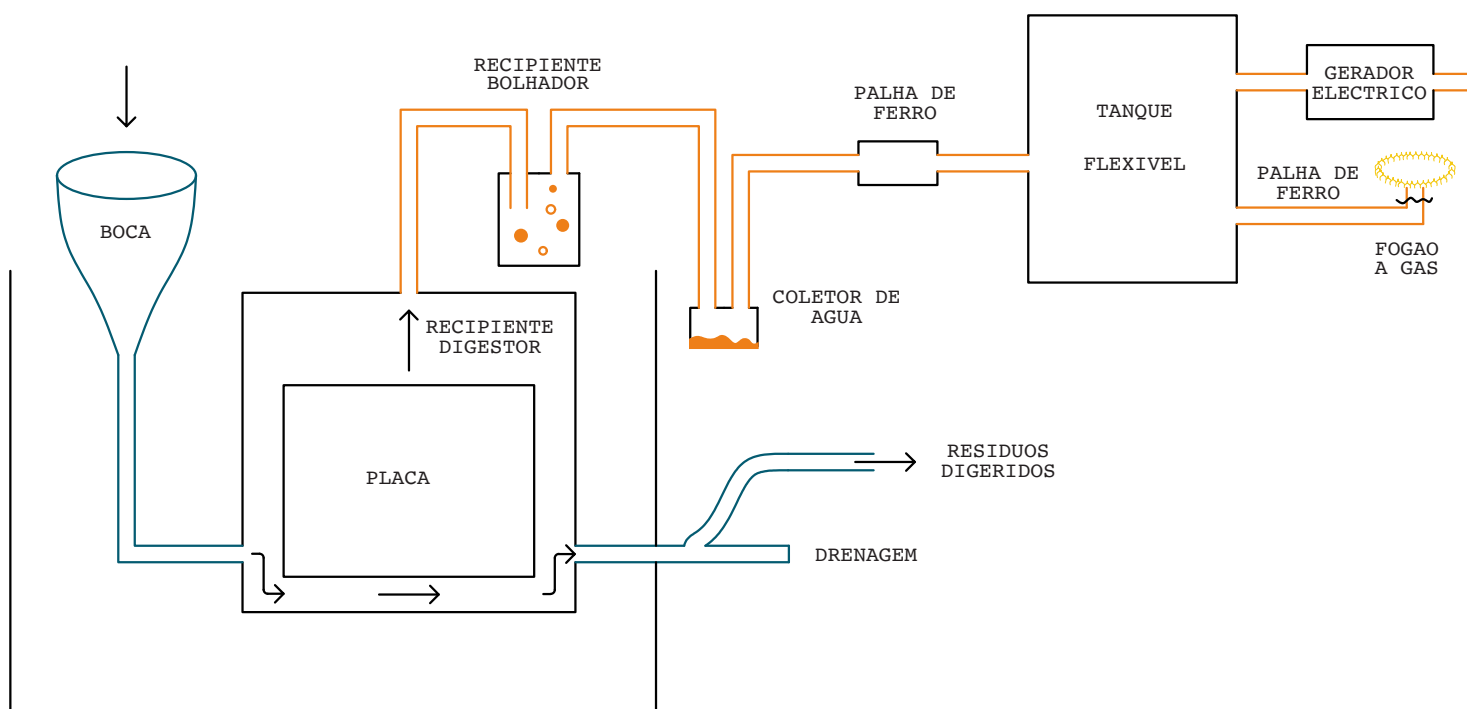
102

Corte

1:50

Para eletricidade e gás, seria interessante usar um metanizador doméstico¹¹³. Este é um sistema que utiliza resíduos vegetais para produzir metano. De fato, a fermentação desses resíduos biodegradáveis, por meio de bactérias, produz biogás composto de 60% de metano. Para funcionar, o biodigestor precisa de 500 gramas a 1kg por dia de resíduos vivos. O processo de metanização começará então entre 20 e 45 dias.

No final do digestor, recebemos lodos de digestores (resíduos digeridos que são usados como fertilizantes), produção de eletricidade e gás que podem ser usados para cozinhar alimentos. Os resíduos da cozinha comunitária serão, portanto, reutilizados para produzir sua própria eletricidade e gás.



113 SCTD Industries, France, 2004 <https://lenergeek.com/2017/03/14/methaniseur-domestique-methatec-dechets-electricite/>



Fachada Sul da cozinha

1:50

Além disso, para que a metanização seja ótima, é necessária uma temperatura mínima de 20°C, mas quanto mais quente, melhor. O clima do Rio de Janeiro é, portanto, perfeitamente adequado.

No que diz respeito à água, optou-se por utilizar também a coleta da água da chuva. Há uma infinidade de sistemas diferentes, mas pensa-se, sinto que o mais simples é o mais eficaz. Simplesmente usando recipientes no telhado, a água será filtrada e armazenada em depósito, à medida que desce até a torneira da cozinha. A água não será potável, mas pode ser usada para cozinhar (fervor) e limpar,¹¹⁵ apresentando-se como processo complementar ao abastecimento de água potável, que poderá ser mais oneroso.

115 <http://www.ecoeficientes.com.br/moradora-de-favela-ensina-como-captar-a-agua-da-chuva/>

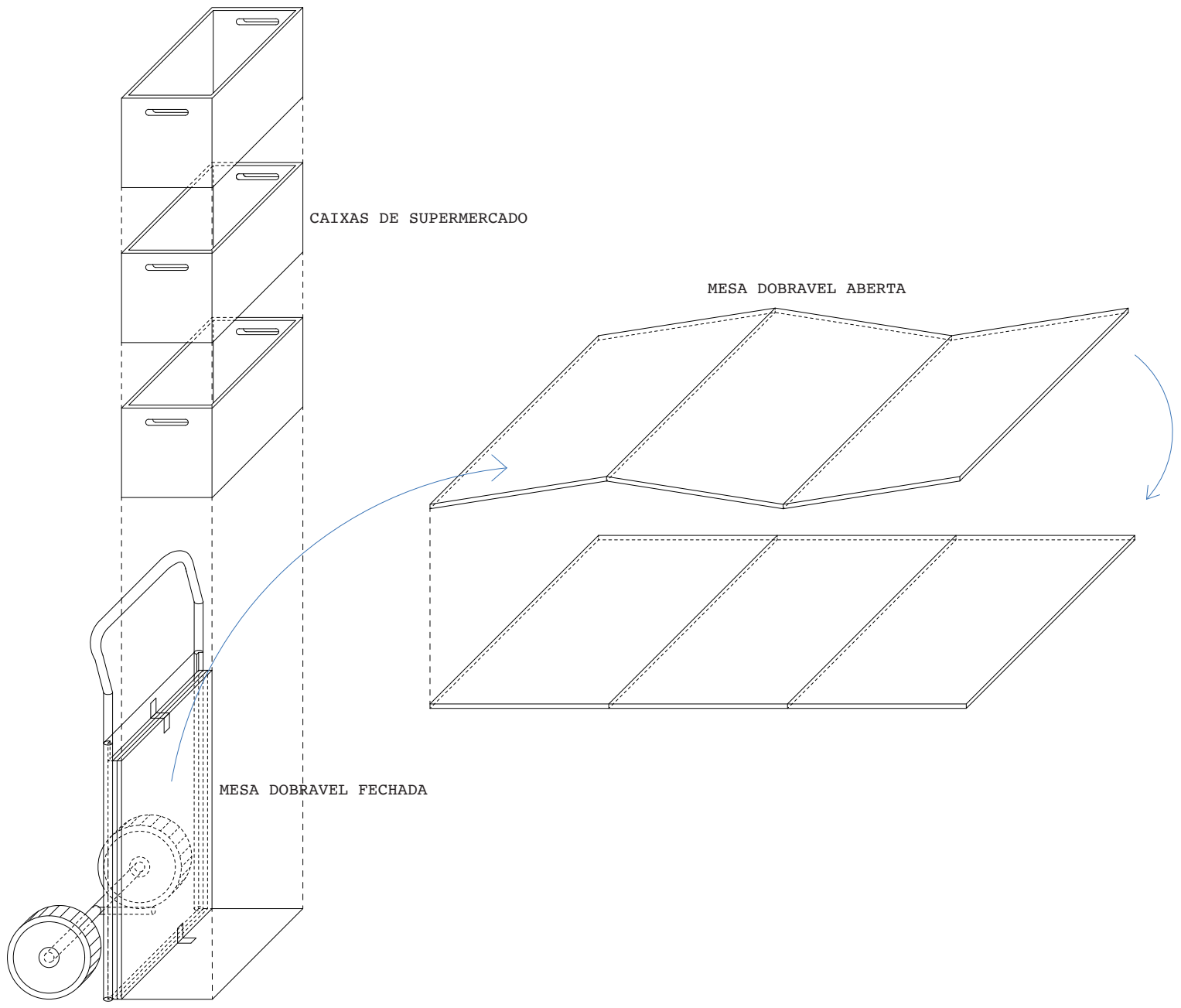
3. Proclamar - Mercado

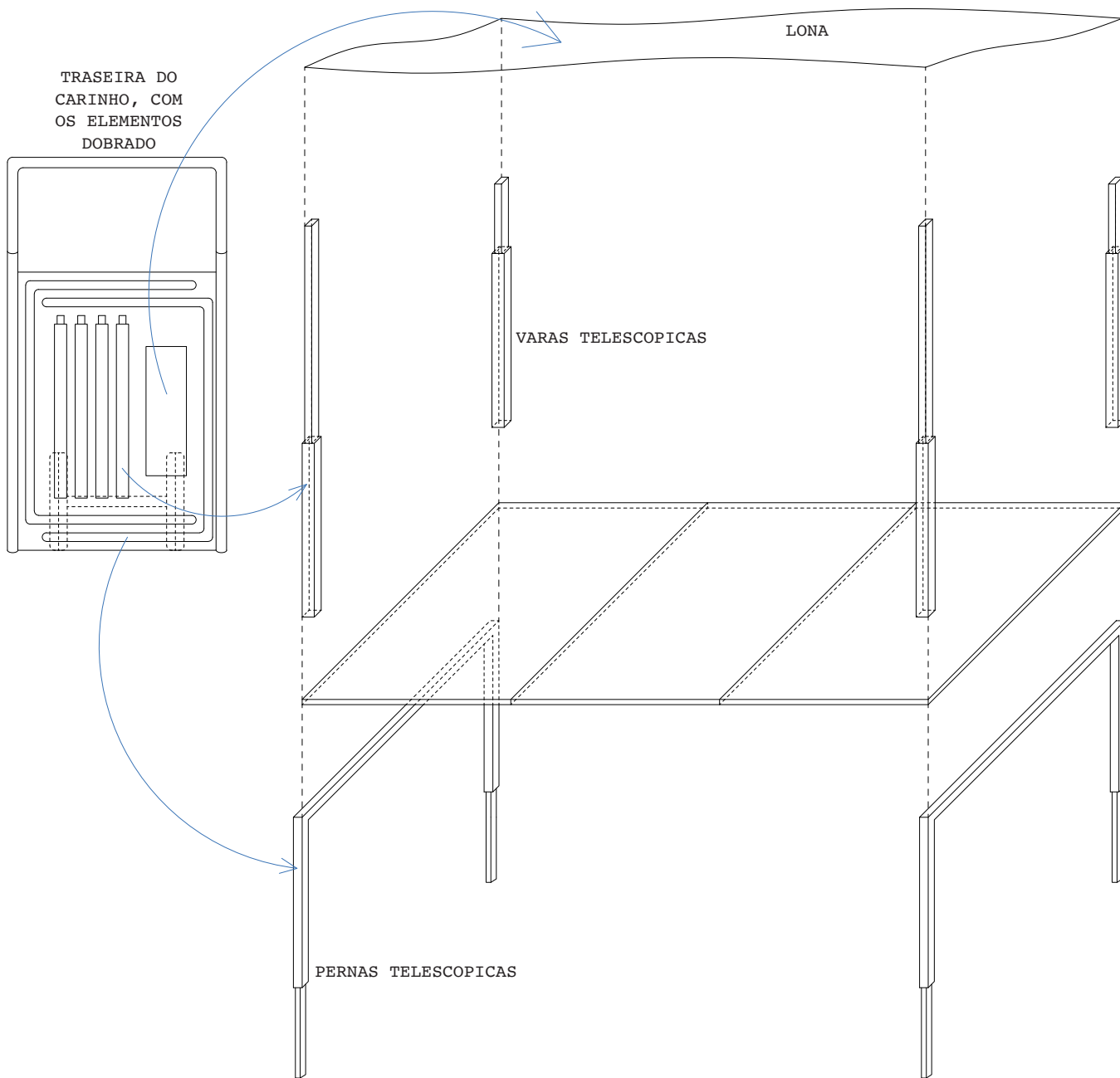
O objetivo desta parte da proposta consiste em dois elementos, sendo o primeiro: proclamar. De fato, ao permitir aos habitantes da favela o acesso a um mercado formal da cidade, permite que sua voz seja ouvida. A sua presença como produtores do mercado é uma prova que ajuda a destruir os preconceitos dos quais os habitantes são constantemente vítimas. De fato, eles poderão ser percebidos como produtores de mercado, vendedores, pessoas competentes na sua área. Além disso, será aberto um novo diálogo entre os habitantes das favelas e os habitantes da cidade formal. Uma simples troca, que contribuirá para devolver aos habitantes as suas vozes perdidas, nos preconceitos e nas discriminações.

Em segundo lugar, a venda dos seus próprios legumes e produtos transformados de maneira artesanal e individual dá um retorno monetário sobre o seu trabalho, um apoio financeiro bem-vindo quando se vive num bairro desvalorizado.

Para simplificar as viagens a pé, de transporte público existente ou mesmo de bicicleta, criei um carrinho de transporte que contém uma mesa que serve de vitrine. Quando o carrinho está completamente dobrado, ele pode ser facilmente deslocado, e graças à altura e largura das rodas, ele pode até descer escadas.

Uma mesa é dobrada em 3 partes e pode ser facilmente inserida verticalmente no carrinho. As pernas da mesa são telescópicas e armazenadas na parte traseira do carrinho, assim como os quatro suportes que permitem a fixação de uma capa de sol ou de chuva. A lona é dobrada e armazenada na parte de trás do carrinho. Até quatro cestas de compras com frutas, legumes e produtos transformados de maneira artesanal e individual podem ser empilhadas no espaço livre.





PARTE IV

CONCLUSÃO

1. Um futuro?

Um elemento importante que precisa de ser discutido quando se considera o futuro dos moradores das favelas do Rio de Janeiro, ou do Brasil de modo mais geral, é a política. Uma mudança considerável ocorreu este ano, em janeiro de 2023. Luiz Inácio Lula da Silva, do Partido dos Trabalhadores, substituiu o ex-presidente Jair Bolsonaro, do Partido Liberal, que é conhecido pelas suas tendências racistas e misóginas e, como ex-militar, a violência era uma parte inerente ao seu estilo de governo.

Em janeiro de 2021, a «Coalizão Solidariedade Brasil», uma rede internacional de 18 entidades, escreveu uma «Nova edição do Barômetro de Alerta».¹ Focando diversos temas como racismo, violência policial, violência contra a mulher, contra a população LGBTQ+, direitos dos trabalhadores, segurança alimentar, acesso à terra, povos indígenas, ecologia, educação, violência política e liberdade de expressão.

Para cada tema, foram sintetizados dados numéricos e informações para obter resultados objetivos e reais. Os autores concluíram que os dois primeiros anos de Bolsonaro resultaram num real deterioração dos direitos humanos e da desigualdade no país.

Alguns destes resultados são alarmantes, como por exemplo, em 2020, apenas no primeiro trimestre, foi relatado um aumento de 6% de pessoas mortas pela polícia. Este recorde já havia sido batido em 2019 em comparação com o ano anterior, com 6375 homicídios cometidos pela polícia contra civis.²

1 VILELA, Pedro Rafael (2021), Violência, violações e desigualdade aumentaram sob Bolsonaro, diz grupo internacional, São Paulo: Brasildefato <https://www.brasildefato.com.br/2021/01/19/violencia-violacao-e-desigualdade-aumentaram-sob-bolsonaro-diz-grupo-internacional>

2 VILELA, Pedro Rafael (2021), Violência, violações e desigualdade aumentaram sob Bolsonaro, diz grupo internacional, São Paulo: Brasildefato <https://www.brasildefato.com.br/2021/01/19/violencia-violacao-e-desigualdade-aumentaram-sob-bolsonaro-diz-grupo-internacional>

O perfil das vítimas prova que esta violência policial é uma manifestação de racismo sistêmico contra os negros das periferias. 79,1% das mortes devidas à intervenção policial em 2019 são negras. O número para o Rio de Janeiro é ainda mais chocante: 86% das 1814 mortes nas mãos da polícia em 2019 foram de pessoas negras.¹¹⁶

Houve também um aumento notável de feminicídios (7,1% em relação a 2018), e um aumento comparável à violência contra a população LGBTQ+, o que leva o Brasil ao título de campeão mundial do crime contra minorias sexuais.

A situação dos direitos dos trabalhadores também se deteriorou consideravelmente durante o governo de Bolsonaro. Sob seu governo, mais de 100 artigos e 400 disposições legais relativas aos direitos dos trabalhadores foram transformadas. Entre maio e setembro, houve um incremento negativo de 33% no desemprego. E, sem surpresa, os mais afetados pelo desemprego são os jovens, as mulheres e os negros.¹¹⁷

A segurança alimentar também se deteriorou. Entre 2014 e 2018, o Brasil permaneceu fora do mapa da Fome das Nações Unidas por 4 anos, mas sob o regime de Bolsonaro o Brasil viu-se mais uma vez na lista. Segundo o IBGE, 5% da população tinha fome em 2018, este número aumentou para 6,6% em 2020. E, como esperado, 74% dessas pessoas em insegurança alimentar são negras e 52% são mulheres. Segundo a ONU: a insegurança alimentar atingiu 43,1 milhões de pessoas em 2019 no Brasil (em comparação com 10,3 milhões em 2018).¹¹⁸

Outros resultados relativos a acesso à terra, ecologia, saúde, educação, violência política e liberdade de expressão são igualmente preocupantes.

Mas estes quatro anos de degradação terminaram, pois no outono de 2022, o povo brasileiro

116 VILELA, Pedro Rafael (2021), Violência, violações e desigualdade aumentaram sob Bolsonaro, diz grupo internacional, São Paulo: Brasildefato <https://www.brasildefato.com.br/2021/01/19/violencia-violacao-e-desigualdade-aumentaram-sob-bolsonaro-diz-grupo-internacional>

117 VILELA, Pedro Rafael (2021), Violência, violações e desigualdade aumentaram sob Bolsonaro, diz grupo internacional, São Paulo: Brasildefato <https://www.brasildefato.com.br/2021/01/19/violencia-violacao-e-desigualdade-aumentaram-sob-bolsonaro-diz-grupo-internacional>

118 VILELA, Pedro Rafael (2021), Violência, violações e desigualdade aumentaram sob Bolsonaro, diz grupo internacional, São Paulo: Brasildefato <https://www.brasildefato.com.br/2021/01/19/violencia-violacao-e-desigualdade-aumentaram-sob-bolsonaro-diz-grupo-internacional>

elegeu um novo presidente.

Em quase 100 dias, o novo governo pôs em marcha vários projetos para melhorar os danos sociais causados por Bolsonaro. O primeiro deles foi assegurar a diversidade de gênero, raça e região na composição do governo. Foi eleito um ministro indígena, até agora são 26 homens e 11 mulheres, 25 brancos, 10 negros e 2 de origem indígena.¹¹⁹

Estes números ainda não são definitivos, o governo gostaria de chegar o mais próximo possível da composição do povo brasileiro, que é composto por 51% de mulheres, 54% de negros e quase um milhão de indígenas.¹²⁰

Outro projeto é o restabelecimento de uma política nacional de participação social. Novamente o projeto foi posto em marcha, um sistema de participação social foi criado e assinado em janeiro de 2023. O Teto de Gastos no Orçamento foi aumentado em 145 bilhões de reais para ajudar famílias em situações precárias a ter acesso a certos serviços básicos (gás, medicamentos, pagamentos financeiros para crianças, etc.).¹²¹

Este governo também colocou em marcha uma Medida Provisória reestabelecendo o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, a fim de enfrentar a insegurança alimentar. O novo governo também subscreveu os compromissos ambientais e implementou uma política ambiental.¹²²

O futuro, portanto, parece de melhoria. Neste enquadramento, as associações de habitantes de bairros precários são importantes: o povo das favelas poderá ter mais voz e é importante

119 Oxfam, São Paulo, Brasil, 2014, <https://www.oxfam.org.br/noticias/1-mes-de-governo-lula-o-que-foi-feito-ate-agora-contra-as-desigualdades/>

120 Oxfam, São Paulo, Brasil, 2014, <https://www.oxfam.org.br/noticias/1-mes-de-governo-lula-o-que-foi-feito-ate-agora-contra-as-desigualdades/>

121 Oxfam, São Paulo, Brasil, 2014, <https://www.oxfam.org.br/noticias/1-mes-de-governo-lula-o-que-foi-feito-ate-agora-contra-as-desigualdades/>

122 Oxfam, São Paulo, Brasil, 2014, <https://www.oxfam.org.br/noticias/1-mes-de-governo-lula-o-que-foi-feito-ate-agora-contra-as-desigualdades/>

dar-lhes espaço e escutá-los. A politização dos habitantes dos bairros desfavorecidos é essencial para fazer valer os seus direitos, para ouvir os seus pedidos e reivindicações.

Então, para uma mudança social em larga escala, nacional ou mesmo internacional, considerá-se crucial para mim que os diferentes grupos oprimidos unam forças. De fato, quanto mais alta for a voz, mais ela será ouvida.

Mas não só isso. Os diferentes campos de aplicação devem trabalhar em conjunto para encontrar soluções coerentes. Um planeador urbano, um arquiteto ou um sociólogo não podem fazer nada sozinhos. Estudos interdisciplinares devem ser realizados a fim de se chegar a resultados que englobem a maioria dos problemas. Política, planeamento urbano, arquitetura, sociologia, etnologia, educação, saúde (e assim por diante), devem trabalhar lado a lado para melhorar o nível de vida das pessoas em situações precárias. Este projeto poderia enriquecer algumas facetas da vida cotidiana, mas sem apoio político, sem uma mudança no acesso à educação, à saúde, aos serviços básicos, um arquiteto sozinho não pode fazer milagres. Uma mudança global é, portanto, muito esperada.

2. O futuro da comida moderna

Jean-Louis Rastoin, agrónomo e economista académico em Montpellier, que também preside a cadeira da Unesco sobre alimentação mundial, dá-nos algumas visões da alimentação nas próximas décadas. Segundo ele, um ser humano em cada dois sofre de desnutrição (seja a obesidade ou, no outro extremo, a falta de acesso aos alimentos). O problema, segundo ele, é a insegurança financeira e também a política que considera a alimentação como uma mercadoria que pode ser industrializada. Os produtos criados desta forma são muito gordurosos, muito salgados, muito doces e/ou cheios de produtos químicos. Segundo o Sr. Rastoin, são estes produtos que são mais acessíveis às pessoas de baixa renda.¹²³

Outro problema não é, segundo ele, a falta de terra arável, mas sim a distribuição da produção

123 MAUGUIT, Quentin (2012), Quelle alimentation en 2050? Un expert nous répond, Futura Science, Provence-Alpes-Cote D'Azur, France <https://www.futura-sciences.com/sciences/actualites/homme-alimentation-2050-expert-nous-repond-41483/>

alimentar mundial. O desenvolvimento agrícola no hemisfério sul deve ser estimulado de uma forma ambientalmente correta. Além disso, a maioria dos produtos colhidos deveria ser consumida pela população local antes de ser vendida para o hemisfério norte do planeta.¹²⁴

O atual sistema agroalimentar é baseado no lucro e no individualismo, portanto precisa ser reconstruído tendo em mente as nossas necessidades biológicas, culturais e sociais. Modelos baseados na proximidade devem ser desenvolvidos (cadeias de abastecimento curtas, fábricas de pequena escala). Para ancorar este sistema, segundo Rastoin, ele deve ser integrado na educação, entre os jovens, mas também nas universidades.

Então a ciência, que é muito avançada no campo da agricultura, não deveria colocar em perigo o nosso planeta e deveria fazer parte de um programa de desenvolvimento sustentável.

O nosso futuro alimentar pode, portanto, ser encarado com esperança, mas com uma condição: agricultores, industriais, políticos e consumidores terão que fazer muitos esforços para mudar a longo prazo. A palavra final vai para Jean-Louis Rastoin: «Não falta terra, falta antes a vontade política de fazer as coisas de forma sustentável e responsável».¹²⁵

Então, vários estudos de pesquisa levam ao mesmo resultado. Em 2050, as proteínas vegetais representarão dois terços de nossa ingestão de proteínas. Portanto, consumiremos mais frutas, vegetais e sementes. De acordo com algumas previsões, os insetos também serão uma de nossas fontes protéicas. A produção requer muito pouca terra, especialmente em comparação com a carne. Esta nova fonte de proteína poderia, portanto, reduzir a poluição agrícola e o desmatamento. A criação de insetos é considerada como emitindo até 100 vezes menos gases de efeito estufa do que a criação de carne suína ou bovina.¹²⁶

124 MAUGUIT, Quentin (2012), Quelle alimentation en 2050? Un expert nous répond, Futura Science, Provence-Alpes-Cote D'Azur, France <https://www.futura-sciences.com/sciences/actualites/homme-alimentation-2050-expert-nous-repond-41483/>

125 MAUGUIT, Quentin (2012), Quelle alimentation en 2050? Un expert nous répond, Futura Science, Provence-Alpes-Cote D'Azur, France <https://www.futura-sciences.com/sciences/actualites/homme-alimentation-2050-expert-nous-repond-41483/>

126 DE COMARMOND, Déborah (2023), Alimentation du futur: on mangera quoi demain?, Papernest, France <https://www.fournisseur-energie.com/actualites/alimentation-du-futur/#:~:text=Les%20chercheurs%20consid%C3%A8rent%20d%20d%20ailleurs,de%20%C3%A9gumes%20et%20de%20graines.>

Estas diferentes previsões estão de acordo com a ideia básica do projecto. Privilegiar a cultura local, privilegiar a alimentação como acto social e cultural, o acesso a alimentos nutritivos e de qualidade e, sobretudo, a alimentos de origem vegetal.

3. O próximo passo dos projetos

A fim de levar as incubadoras ao próximo nível, podem-se imaginar hortas maiores em diferentes locais-chave das favelas. Desta forma, com mais produção, mais população poderia ser envolvida e usufruir dos benefícios físicos, mentais e financeiros. Assim, seria possível criar diferentes cozinhas comunitárias dentro da mesma favela, para que todos pudessem ter acesso a elas. Assim, poderiam criar-se redes de hortas e cozinhas que funcionassem juntas, e cada bairro teria a sua própria horta e cozinha. Organizando quem cozinha, quem trabalha na horta, quem coloca em frascos, ou seca as diferentes plantas, poderia ser criada uma rotação e todos poderiam tocar em tudo e se beneficiar do trabalho da comunidade.

Os produtos frescos colocados em potes, secos ou mesmo como estão, serão mais numerosos e trarão mais ajuda financeira para os habitantes.

4. Os limites

Este projeto, por mais amado que seja, tem suas limitações. Como dito acima, um pequeno projeto criado apenas por uma arquiteta não pode decolar. É preciso de apoio político, urbanístico, sociológico e outros, a fim de aumentar o nível de vida dos habitantes da periferia. Todos têm que fazer a sua parte, e quanto mais pessoas estiverem envolvidas, mais alto, mais inteligível e mais completa será a voz. Gostaria de usar a lenda nativa americana do beija-flor, que eu acho que se aplica perfeitamente:

Um dia, diz a lenda, houve um enorme incêndio florestal. Todos os animais ficaram aterrorizados, horrorizados e assistiram impotentes ao desabamento do desastre. Somente o pequeno beija-flor estava ativo, pegando algumas gotas com seu bico para lançar sobre o fogo. Depois de um tempo, o tatu, irritado com esta agitação ridícula, disse: «Beija-flor! Você está louco? Você não vai apagar o fogo com estas gotas de água! E o beija-flor respondeu: «Eu sei disso, mas estou fazendo a minha parte.»

BIBLIOGRAFIA

ABREU, Maurício de Almeida (2013), A evolução urbana do Rio de Janeiro, 4 ed. Rio de Janeiro: IPP

ANDRADE, Oswald de (1976), O manifesto antropófago. In: TELES, Gilberto Mendonça. Vanguarda europeia e modernismo brasileiro: apresentação e crítica dos principais manifestos vanguardistas. 3ª ed. Petrópolis: Vozes; Brasília: INL

ANCHIETA Padre José de, S. J ., Cartas, Informações, Fragmentos Históricos e Sermões, 427, Publicações da Academia Brasileira, Rio de Janeiro, 1933. Gabriel SOARES DE SOUSA, Notícia do Brasil, Introdução, comentários e notas do Prof. Pirajá da Silva, Livraria Martins Editora, São Paulo.

AZEVEDO, André Nunes de (2016), A grande reforma urbana do Rio de Janeiro: Pereira Passos, Rodrigues Alves e as ideias de civilização e progresso, Rio de Janeiro: Ed. PUC-Rio

BAGNATORI clea, LEITÃO, Gerônimo O programa Morar Carioca: novos rumos na urbanização das favelas cariocas?. O Social em Questão [en linea]. 2013, (29), 265-283[fecha de Consulta 25 de Septiembre de 2022]. ISSN: 1415-1804.

BRAGA Teófilo, O Povo Português nos seus Costumes, Crenças e Tradições, volume I, Costumes e Vida domestica, 117, 129-130, Lisboa, 1885

BRUM, Mario; AMOROSO, Mauro; SOARES Gonçalves Rafael (2022), Pensando as favelas cariocas (volume 1): Histórias e questões urbanas, Rio de Janeiro: Pallas Editora

DA CAMARA CASCUDO, Luís (1967), História da Alimentação no Brasil, São Paulo: Companhia editora Nacional

DE COMARMOND, Déborah (2023), Alimentation du futur: on mangera quoi demain?, Papernest, France

DUARTE, André; MEYER SANCHES Iars; MARTINS Michele; PICANÇO Vinicius (2020), Engineering Food: infrastructure exclusion and « last mile » delivery in Brazilian favelas, London: British Academy

ENDERS, Armelle (2002), A História do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro: Gryphus

FERREIRA Obras Completas do Doutor António, I, 255, anotada e precedida de um estudo sobre a vida e obras do poeta pelo Cônego Doutor J.-C. Fernandes Pinheiro, B. L. Garnier Editor, Rio de Janeiro, 1865.

FREITAS DA SILVA, Rafael (2000), Rio antes do Rio, São Paulo: Babilonia

GERSON, Brasil (1965), História das Ruas do Rio, São Paulo: Brasiliense

GLENNY, Misha (2016), O dono do morro um homem e a batalha pelo rio, São Paulo: Companhia das Letras

HEHN Victor, Das Salz - Eine Kulturhistorische Studie, reimpressão de Kurt Jagow, em Leipzig. A primeira edição de 1873

LÉVI-STRAUSS, Claude (1955), Tristes tropiques, Paris: Plon

MAGALHÃES GANDAVO, Pero de (1924), Tratado da Terra do Brasil, História da Província Santa Cruz, Rio de Janeiro: Anuário do Brasil

MARICATO, Ermínia (2015), Para entender a crise urbana, São Paulo: Expressão Popular

MATTOS, Ilmar Rohloff de & RODRIGUES, Marly (1995), O Rio de Janeiro, capital do reino, São Paulo: Atual

MAUGUIT, Quentin (2012), Quelle alimentation en 2050? Un expert nous répond, Futura Science, Provence-Alpes-Cote D'Azur, France

MEIRELLES, Renato; ATHAYDE, Celso (2014), Um País chamado favela, Rio de Janeiro: Gente

NOVACK, George (2008), O desenvolvimento desigual e combinado na História, São Paulo: Sundermann

OLIVEIRA, Francisco de (2003), Crítica à razão dualista/O ornitorrinco, São Paulo: Boitempo

PERLMAN, Janice E. (2020), Favela: quatro décadas de transformações no Rio de Janeiro, Rio de Janeiro: Editora FGV

REITZ, Linda (2019), Master thesis Energy Efficient Built environment, Dalarna: Dalarna University Energy Engineering

SERPA PINTO, Como eu Atravessei Africa, dois tomos, Londres, 1881.

SOARES DE SOUSA, Gabriel (1587), Tratado Descritivo do Brasil em, Brasiliana 117, S. Paulo, 1938; (11-a) Edição da Livraria Martins

STEEL, Carolyn (2021), Sitopia: How food can save the World, London: Vintage Publishing

VAZ, Lilian Fessler (1994), Dos cortiços às favelas e aos edifícios de apartamentos – a modernização da moradia no Rio de Janeiro. *Análise Social*, vol. XXIX (127)

VENTURA, Zuenir (1994), *Cidade partida*, São Paulo: Companhia das Letras

VILELA, Pedro Rafael (2021), *Violência, violações e desigualdade aumentaram sob Bolsonaro*, diz grupo internacional, São Paulo: Brasildefato



Rocinha favela (2006)
Fabio Venni