

UFRRJ

INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO DE CIÊNCIAS SOCIAIS
EM DESENVOLVIMENTO, AGRICULTURA E SOCIEDADE**

DISSERTAÇÃO

**COZINHAR É UM ATO POLÍTICO?
O COZINHAR DOMÉSTICO COMO ATIVISMO ALIMENTAR**

ONALDO LUIS BRANCANTE MACHADO FILHO



INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO DE CIÊNCIAS SOCIAIS EM DESENVOLVIMENTO, AGRICULTURA E SOCIEDADE

COZINHAR É UM ATO POLÍTICO? O COZINHAR DOMÉSTICO COMO ATIVISMO ALIMENTAR

ONALDO LUIS BRANCANTE MACHADO FILHO

*Sob a Orientação da Professora
Fátima Portilho (CPDA/UFRRJ)*

*Coorientação do Professor
Maycon Noremberg Schubert (PPGS/UFRGS)*

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Ciências Sociais, no Programa de Pós-Graduação de Ciências Sociais em Desenvolvimento, Agricultura e Sociedade

**Rio de Janeiro, RJ
Dezembro de 2023**

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Biblioteca Central / Seção de Processamento Técnico

Ficha catalográfica elaborada
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

M149c

Machado Filho, Onaldo Luis Brancante, 1992-
Cozinhar é um ato político? O cozinhar doméstico
como ativismo alimentar / Onaldo Luis Brancante
Machado Filho. - Rio de Janeiro, 2023.
150 f.: il.

Orientadora: Fátima Portilho.
Coorientador: Maycon Noremberg Schubert .
Dissertação(Mestrado). -- Universidade Federal
Rural do Rio de Janeiro, Universidade Federal Rural
do Rio de Janeiro, Programa de Pós-Graduação de
Ciências Sociais em Desenvolvimento, Agricultura e
Sociedade, 2023.

1. Cozinhar. 2. Ativismo Alimentar. 3. Teoria das
Práticas. 4. Sociologia da Alimentação. 5. Consumo
Político. I. Portilho, Fátima, 1967-, orient. II.
Schubert , Maycon Noremberg, 1989-, coorient. III
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro.
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro,
Programa de Pós-Graduação de Ciências Sociais em
Desenvolvimento, Agricultura e Sociedade. IV. Título.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de
Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO

Programa de Pós-Graduação de Ciências Sociais em Desenvolvimento,
Agricultura e Sociedade (CPDA)

ONALDO LUIS BRANCANTE MACHADO FILHO

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação de Ciências Sociais
em Desenvolvimento, Agricultura e Sociedade como requisito parcial para
obtenção do grau de Mestre em Ciências Sociais.

Dissertação aprovada em 10/10/2023.

Prof.^a Dr.^a MARIA DE FATIMA FERREIRA PORTILHO (CPDA/UFRRJ)
(Orientador)

Prof. Dr. FELIPE DA LUZ COLOMÉ (UFRRJ)

Prof.^a Dr.^a LIVIA BARBOSA (PUC-RJ)

Prof. Dr. MAYCON NOREMBERG SCHUBERT (UFRGS)



Emitido em 10/10/2023

DOCUMENTOS COMPROBATÓRIOS N° 23830/2023 - DeptDAS (12.28.01.00.00.00.84)

(Nº do Protocolo: NÃO PROTOCOLADO)

(Assinado digitalmente em 21/11/2023 13:30)
MARIA DE FATIMA FERREIRA PORTILHO
PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR
DeptDAS (12.28.01.00.00.00.84)
Matrícula: ###503#5

(Assinado digitalmente em 16/11/2023 11:19)
FELIPE DA LUZ COLOMÉ
ASSINANTE EXTERNO
CPF: ###.###.310-##

(Assinado digitalmente em 16/11/2023 08:28)
MAYCON NOREMBERG SCHUBERT
ASSINANTE EXTERNO
CPF: ###.###.210-##

Visualize o documento original em <https://sipac.ufrrj.br/documentos/> informando seu número: **23830**, ano: **2023**,
tipo: **DOCUMENTOS COMPROBATÓRIOS**, data de emissão: **16/11/2023** e o código de verificação:
3ab3a0383a



DOCUMENTOS COMPROBATÓRIOS N° 27753/2023 - DeptDAS (12.28.01.00.00.00.84)

(Nº do Protocolo: NÃO PROTOCOLADO)

(Assinado digitalmente em 14/12/2023 13:34)

LIVIA MARTINS PINHEIRO NEVES

ASSINANTE EXTERNO

CPF: ###.###.407-#

Visualize o documento original em <https://sipac.ufrrj.br/documentos/> informando seu número: 27753, ano: 2023, tipo: DOCUMENTOS COMPROBATÓRIOS, data de emissão: 14/12/2023 e o código de verificação: fbdc47ec9c

AGRADECIMENTOS

Desde a primeira tentativa para ingressar no mestrado, em agosto de 2018, até a entrega da versão definitiva desta dissertação, em setembro de 2023, passaram-se alguns anos e muitas histórias. Uma pandemia desastrosa, um desgoverno fascista, a reconquista da democracia e do futuro. Bebês nasceram, entes queridos partiram. Os tantos agradecimentos que eu gostaria de fazer jamais darão conta de cobrir cada encontro que permitiu a esta dissertação finalmente ser concluída. Esta conquista é fruto de muito trabalho e colaborações incríveis.

Agradeço primeiramente à Fátima Portilho, minha orientadora, professora e parceira nesta travessia. Entrei no CPDA pois me encantei com as linhas de pesquisa da Fátima, e finalizo o mestrado encantado pela pessoa e profissional que ela é. Cada reunião me alimentava e inspirava a seguir em frente, sua empolgação com a pesquisa é contagiosa. Por suas leituras atentas, pela leveza e profundidade com a qual realiza a orientação, sou muito grato.

Agradeço enormemente ao meu coorientador e professor, Maycon Schubert, um presente que a pandemia proporcionou, pois pude cursar sua disciplina no PGDR/UFRGS graças ao formato *online*. Foi uma experiência enriquecedora e que me colocou em contato com o excelente trabalho desenvolvido pelo Maycon. Por me auxiliar a me embrenhar no campo das Práticas Sociais, por me estimular a sistematizar as ideias, pela coorientação tão valiosa, meu muito obrigado.

Agradeço também às professoras Lívia Barbosa e Elaine de Azevedo, que participaram da minha banca do Exame de Qualificação, em 2022, e que trouxeram contribuições valiosas para o desenvolvimento da dissertação. Que privilégio ter essas pesquisadoras que eu tanto admiro lendo e comentando meu trabalho.

Agradeço à Mayná Peixinho, grande amiga, parceira de trabalho, de mestrado e de vida, que me incentivou a prestar o processo de seleção para o CPDA. Que a nossa parceria siga rendendo deliciosas receitas e histórias! Agradeço às demais orientandas da Fátima, em especial à Nadja Ohana, Rebeca Rose e Renata Fernandes, com quem troquei muitas ideias nos primeiros anos do mestrado. Enfrentar as aulas *online* durante a pandemia foi mais leve com vocês.

Também deixo meu agradecimento ao CPDA, ao seu quadro de funcionários e professores, que tanto me ensinaram. Apesar de só ter frequentado por três dias o prédio do programa, no Centro do Rio de Janeiro, pude perceber o quanto especial é este espaço e desfrutar da qualidade do ensino, mesmo de forma remota. Também agradeço ao CNPq, por ter apoiado esta dissertação, por meio da bolsa concedida. Desejo que o apoio à pesquisa seja integralmente retomado e que o CNPq siga apoiando quem produz conhecimento neste país.

Agradeço enormemente aos meus informantes, por me receberem em suas casas, pelo tempo dedicado à entrevista e pela confiança de compartilhar detalhes de suas práticas alimentares comigo. Meu muito obrigado pelos pratos saborosos que me ofereceram durante o trabalho de campo, foi uma receita mais deliciosa que a outra!

Às três mulheres da minha família que me trouxeram e seguem me trazendo para dentro da cozinha, cada uma com suas habilidades e peculiaridades, meu amor incondicional e gratidão: Beth, Sofia e Nath. Essa dissertação e meu amor pela cozinha só existe graças a vocês. Ao Lema, Joa,

Tonha e Marina, agradeço por todo o amor e parceria, por alegrarem minha vida e me fazerem completo. A toda a minha família, primos, tias, cunhados, madrasta, meu carinho. Às minhas avós, que não estão mais aqui, mas fazem parte desta história. Por fim, agradeço à minha gata, Rose, que me acompanha a quatorze anos e que é minha fiel escudeira felina.

Agradeço ao Rafael, Rhavi, Moua, Violeta e Manu, a nova geração de seres humanos que nasceu, desde o início ao término deste mestrado, trazendo luz, amor e fofura ao mundo, me tornando Tio Oni. Amo vocês e estou ansioso para cozinhamos juntos muitas vezes!

Meu muito obrigado às Bolavecs como um todo, por cada resumo que tivemos, por ajudarem a dar corpo a esta pesquisa, mas, principalmente, por criarem as condições emocionais necessárias para eu seguir firme, forte e feliz. Amo vocês. Paivinha, nossas conversas no início da pandemia, ainda no sítio e depois no calor da sauna, foram fundamentais. Agradeço em especial à Geninha e Saturnino, parceiras de UFRJ e de aventuras acadêmicas. Obrigado por escutarem áudios de 50 minutos sobre Teoria das Práticas e ainda fazerem comentários pertinentes!

Agradeço ao Horacio Pizzolante e ao Eduardo Russell, amigos e parceiros de profissão, que me inspiraram e convenceram de que é possível concatenar a vida de professor com a de pesquisador. Sem as suas valiosas dicas e as nossas trocas, teria sido muito difícil avançar.

Agradeço ao Mica, meu namorado à época do início deste processo e que, com sua inteligência ímpar e capacidade de tecer críticas assertivas, me ajudou a construir os primeiros passos da dissertação.

Aos meus demais amigos e afetos, que seria impossível nomear aqui, com a injustiça de esquecer nomes fundamentais. Vocês sabem quem são. Obrigado por compreenderem minha necessidade de fugir para o sítio e de sumir dos programas diversas vezes.

Manter a saúde mental durante um processo de mestrado e em meio aos eventos absurdos dos últimos anos foi desafiador. Agradeço profundamente à minha analista, Cecília, por me acompanhar nesta empreitada e me auxiliando a organizar pensamentos e sentimentos.

Esta dissertação foi escrita com muita música ao fundo, pois só assim me concentro. E não foi qualquer música: foram as seleções da Nanda Guizan que embalaram as tardes e noites adentro. Obrigado por me acompanhar com seu excelente gosto musical, amiga!

Agradeço à professora Ana Branco pelo fato que transformou minha relação com a alimentação, quando, em 2014, cursei seu curso sobre comida viva, o que gerou uma divisão de águas em minha vida. Ana é uma grande guia e inspiração. Por cada sorriso e ensinamento, pelo tanto que segue reverberando desde então, sou imensamente grato.

Por fim, um agradecimento especial e *in memorian* à Eli Napoleão de Lima, professora do CPDA que nos deixou em 2021. Pelo pouco que a conheci, fiquei encantado com sua energia, inteligência e bom humor. Foi um privilégio ter sido seu aluno e tido a sorte de receber suas orientações ainda no primeiro ano do mestrado.

APRESENTAÇÃO

Em meu núcleo familiar, a comida sempre foi um elemento central e importante. Aprendi a cozinhar com minha mãe e irmã, com quem fui criado. Herdei de minha avó seus livros de receita, que mesclavam anotações à próprio punho, recortes de revistas e embalagens de produtos. Portanto, pensar e preparar comida é, para mim, recheado de afeto e memória. Adorava frequentar a cozinha de casa, aprendendo e interrogando sobre as dinâmicas do preparo de alimentos, com a curiosidade aguçada das crianças. No início da adolescência, desenvolvi anorexia, um transtorno alimentar, que marcou uma fase na qual a minha relação com a comida passou a ser fonte de ansiedade e angústias. Felizmente, encontrei uma forma de transmutar uma preocupação patológica com a alimentação, retomando o interesse saudável pela comida e o comer: cozinhando.

Aos quinze anos, mudei-me da casa da minha mãe e passei a assumir parcialmente o preparo do meu próprio alimento. Sair do lugar de espectador e tomar as rédeas da cozinha foi um elemento disparador para eu me interessar mais sobre o que estava comendo: tomar conhecimento dos ingredientes, ter noção de medidas e das dinâmicas de tempo para o preparo de receitas são alguns exemplos de mudanças proporcionadas pelo cozinhar. Ademais, nas aulas de biologia, fui estabelecendo conexões entre alimento, nutrição, saúde e bem-estar, mas não só: passei a me interessar cada vez mais sobre as histórias que a comida conta. Ao relacionar o desmatamento do Cerrado com a expansão agropecuária, por exemplo, questionava-me sobre como a comida havia chegado ao meu prato, quais pessoas haviam trabalhado neste trajeto, em quais condições ele foi cultivado etc. Cozinhar, então, passou a ser uma prática que assumia novos significados. Para além da saúde mental e física, bem como fonte de prazer, passou a ser permeado por questões sociais, políticas, éticas e ambientais. Mais do que isso, o cozinhar virou para mim um ofício, parte da minha militância e, posteriormente, objeto de estudo.

Após me graduar em Ciências Biológicas pela UFRJ, passei a trabalhar como cozinheiro em restaurantes e eventos. Cheguei a cursar uma formação de chefe executivo no Senac, mas não a concluí. Apesar de adorar o trabalho de cozinheiro, sentia necessidade de abordar as questões políticas, ambientais e sociais que me eram caras, e que ficavam em segundo plano entre panelas, fogões e comandas da cozinha. Neste período, cursei como ouvinte a disciplina "Convivência com o Biochip", da Professora Ana Branco, na PUC-Rio. Em suas aulas, percebi que, por meio da culinária, é possível promover reflexões acerca dos hábitos alimentares de quem coloca a mão na massa, bem como desvelar as tantas dimensões que permeiam o ato de comer e a comida. O preparo do alimento e a comensalidade assumem um caráter afetivo, político e transformador nas aulas e na filosofia da Ana Branco.

Fruto dessas reflexões, criei em 2014, o Alimentamente, empresa de educação socioambiental que se utiliza da alimentação como eixo temático e da culinária vegana como ferramenta pedagógica. Por meio de oficinas que unem teoria e prática, promovemos a alimentação consciente e o consumo responsável em escolas públicas e privadas do Rio de Janeiro/RJ. Exploramos a dimensão política da alimentação, evidenciando os impactos das escolhas cotidianas

sobre o sistema agroalimentar, a sociedade, a saúde e o meio ambiente. Defendemos que a culinária é parte intrínseca da cultura e que, ao cozinharmos e compartilharmos conhecimentos acerca de receitas tradicionais, preservamos uma importante parte do patrimônio cultural.

Ao longo dos anos, fomos apurando a missão do Alimentamente. Mais do que promover o veganismo ou a alimentação orgânica e agroecológica, percebemos que o objetivo central do nosso trabalho é valorizar o cozinhar: estimular que os cidadãos comuns percebam o preparo do alimento como mais do que um trabalho doméstico banal, mas também como um ato cultural e político, capaz de promover qualidade de vida e desencadear mudanças em hábitos alimentares, relações familiares, saúde e engajamento social. Desta forma, atuamos promovendo o cozinhar para quem não possui o costume ou a necessidade, bem como instigando reflexões para quem já cozinha, seja por vontade ou obrigação. É com estes ingredientes e temperos que vim há anos preparando lentamente, em fogo baixo, a pesquisa que desenvolvi neste mestrado.

Meu interesse pelas Ciências Sociais surgiu em minha trajetória em 2012, quando fui bolsista do programa Ciências Sem Fronteiras, cursando a graduação de *Wildlife Conservation* na *University of Kent*, Reino Unido. Durante este ano, matriculei-me em disciplinas de Antropologia, que representaram um ponto de inflexão em meus estudos de graduação, que, excetuando-se pela participação em um coletivo de agroecologia da UFRJ, o Projeto Capim-Limão, era pouco permeado por temas sociais e políticos. Após este breve mergulho de um ano na Antropologia, não conseguia me visualizar dando prosseguimento ao trabalho acadêmico nas Ciências da Natureza, pois muitos dos debates que me interessavam não tinham espaço nesta área, como, por exemplo, investigar e refletir sobre as dimensões sociais e ambientais da alimentação. Ao descobrir o CPDA e, mais especificamente, as linhas de pesquisa de quem veio a ser a minha orientadora, a Professora Fátima Portilho, percebi que havia encontrado o lugar e o momento para iniciar um mestrado em Ciências Sociais, aumentar o fogo e colocar todos os ingredientes na panela!

RESUMO

Esta dissertação analisa de que forma a politização da alimentação, no contexto do ativismo alimentar, se traduz em mudanças nas práticas do cozinhar doméstico. Frente ao discurso de que “cozinhar é um ato político”, promovido por ativistas com a intenção de politizar as práticas alimentares e, especificamente, o cozinhar, a pesquisa discute como o processo de politização gera transformações em torno desta prática, bem como as limitações e ambiguidades deste processo. Para tanto, foi mobilizada a literatura sobre consumo político, ativismo alimentar e Teoria das Práticas. Ao considerar o cozinhar como uma prática social, a pesquisa tem por objetivos: (a) analisar quais estratégias do consumo político são mobilizadas por ativistas alimentares no conjunto arranjado de práticas associadas ao cozinhar; (b) investigar como os elementos que constituem a prática do cozinhar e as relações entre os mesmos vêm sendo afetados pelos processos de politização; (c) compreender de quais maneiras os ativistas alimentares se relacionam com e contribuem para transformar convenções de normalidade em torno do cozinhar politizado “apropriado” e, ainda, (d) mapear as possíveis mudanças na temporalidade do cozinhar que emergem deste processo. Com o intuito de atingir os objetivos propostos, foi realizada uma Revisão Bibliográfica Sistemática e um trabalho de campo qualitativo, por meio de entrevistas semiestruturadas, observação direta e questionários, no qual o cozinhar doméstico de ativistas alimentares foi o objeto sociológico. Foram selecionados, como informantes, indivíduos que se identificassem enquanto ativistas alimentares, que vocalizassem discursos de politização do cozinhar e que fossem a principal pessoa a preparar as refeições semanais em seu núcleo familiar. Os resultados apontam modificações nos elementos que constituem o conjunto arranjado de práticas em torno do cozinhar doméstico, como as regras, os entendimentos, a estrutura teleoafetiva e os arranjos materiais. Foi proposta uma tipologia de quatro variações do cozinhar politizado “apropriado”, a saber: (i) para difundir o cozinhar; (ii) para difundir o veganismo; (iii) por priorizar a origem dos ingredientes; e (iv) para reduzir o desperdício. Essa tipologia foi elaborada a partir de uma análise praxiológica, na qual a prática é interpretada como uma propriedade emergente, não sendo um atributo individual, mas uma forma de engajamento social. Outras dimensões foram analisadas, tais como as ações de consumo político, indicativos de construção de normatividades em torno do cozinhar politizado e a temporalidade das práticas alimentares de ativistas.

Palavras-chave

Ativismo Alimentar, Consumo Político, Cozinhar Doméstico, Teoria das Práticas

ABSTRACT

This dissertation analyzes how the politicization of food, within the context of food activism, translates into changes in domestic cooking practices. In response to the discourse that "cooking is a political act," promoted by activists with the intention of politicizing food practices, and specifically cooking, the research discusses how the process of politicization generates transformations around this practice, as well as the limitations and ambiguities of this process. To do so, literature on political consumption, food activism, and practice theory was mobilized. By considering cooking as a social practice, the research aims to: (a) identify which strategies of political consumption are mobilized by food activists within the practice-arrangements bundles of cooking; (b) investigate how the elements that constitute the practice of cooking and the relationships between them have been affected by the processes of politicization; (c) understand in what ways food activists contribute to and relate to conventions of normality surrounding "appropriate" politicized cooking, and (d) map possible changes in the temporality of cooking that emerge from this process. In order to achieve the proposed objectives, a systematic literature review and an exploratory and qualitative fieldwork were conducted, using semi-structured interviews, participant observation, and questionnaires, in which the domestic cooking of food activists was the sociological object. Individuals who identified themselves as food activists, who vocalized discourses of cooking politicization, and who were the primary meal preparers in their households were selected as informants. The results indicate modifications in the elements that constitute the practice-arrangements bundles around domestic cooking, such as rules, understandings, teleoaffectionate structure, and material arrangements. A typology of four variations of politicized cooking was proposed, namely: (i) to promote cooking; (ii) to promote veganism; (iii) to prioritize ingredient sourcing; and (iv) to reduce waste. This typology was developed through a praxeological analysis, in which the social practice is interpreted as an emergent property, not as an individual attribute, but a form of social engagement. Other dimensions were also analyzed, such as forms of political consumption, indicators of normativity construction around politicized cooking and the temporality of food practices of activists.

Keywords

Food activism; Political consumerism; Domestic cooking; Practice theory

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1. QUADRO ANALÍTICO.....	34
QUADRO 2. TIPOLOGIA DE ESTILOS DE COZINHAR POLITIZADO	93

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1. CARTAZ "COZINHAR É UM ATO REVOLUCIONÁRIO"	3
FIGURA 2. TIPOLOGIA DE FORMAS DE CONSUMO POLÍTICO	15
FIGURA 3. BARRACA A NA FEIRA DA GLÓRIA	94
FIGURA 4. PANCs NA BARRACA	94
FIGURA 5. A MISTURA AYURVÉDICA	96
FIGURA 6. TÉCNICA PARA SEPARAR AS PARTES DO BRÓCOLIS	96
FIGURA 7. ALMOÇO PREPARADO POR CAMILA	97
FIGURA 8. HAMBURGUINHO EM PREPARAÇÃO E CONGELADO	97
FIGURA 9. MESA POSTA PARA O ALMOÇO	100
FIGURA 10. COZINHA DE LIA	100
FIGURA 11. HORTIFRUTI ONDE RITA COMPROU INGREDIENTES	101
FIGURA 12. COMPRAS DE RITA PARA O ALMOÇO	101
FIGURA 13. DISTRIBUIÇÃO DE COMPRAS DA REDE ECOLÓGICA	107
FIGURA 14. JARDIM DE PANCs DE BRUNA	107
FIGURA 15. COZINHA DE BRUNA	108
FIGURA 16. EXPERIMENTO COM CASCAS DE ALHO E DE CEBOLA	108
FIGURA 17. MISE-EN-PLACE FEITO POR CRISTINA	109
FIGURA 18. ARROZ INTEGRAL COM RATATOUILLE	109
FIGURA 19. HORTA DE TEMPEROS NA VARANDA	113
FIGURA 20. A THERMOMIX, RECÉM COMPRADA POR ROBERTA	113
FIGURA 21. POTE COM O QUE VIRÁ A SER MOLHO DE TOMATE	114
FIGURA 22. O LANCHE PREPARADO.....	114
FIGURA 23. RECEITA PRONTA, COM QUEIJO DE CASTANHAS	115
FIGURA 24. AZEITE COM ERVAS REUTILIZADO NA RECEITA.....	115

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO I A POLITIZAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO E DE SUAS PRÁTICAS.....	7
1.1 - ALIMENTAÇÃO: UM TIPO PARTICULAR DE CONSUMO	7
1.2 - ATIVISMO POLÍTICO: AMPLIANDO O CONCEITO DE POLÍTICA	9
1.3 - ATIVISMO ALIMENTAR	10
1.4 - CONSUMO POLÍTICO E POLITIZAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO	12
1.5 - O REPERTÓRIO DE CONSUMO POLÍTICO DOS ATIVISTAS ALIMENTARES.....	15
1.6 - A COZINHA E O COZINHAR NO BRASIL	16
1.7 - HABILIDADES CULINÁRIAS E O SUPOSTO DECLÍNIO DO COZINHAR	21
CAPÍTULO II O COZINHAR ENQUANTO PRÁTICA SOCIAL.....	25
2.1 - TEORIA DAS PRÁTICAS.....	25
2.1.1 - <i>Caracterização</i>	25
2.1.2 - <i>Distintas abordagens</i>	27
2.1.3 - <i>Definindo a abordagem para esta pesquisa</i>	31
2.2 - COZINHAR ENQUANTO PRÁTICA SOCIAL.....	31
2.3 - CHAVES ANALÍTICAS.....	33
2.4 - HIPÓTESES	36
CAPÍTULO III. MÉTODOS E PROCEDIMENTOS DE PEQUISA	41
3.1 - TRABALHO DE CAMPO	42
3.1.1 - <i>Procedimentos</i>	42
3.1.2 - <i>Análise dos dados</i>	43
3.2 - APRESENTAÇÃO DAS INFORMANTES	44
3.2.1 - <i>Lia</i>	44
3.2.2 - <i>Gilda</i>	45
3.2.3 - <i>Rita</i>	45
3.2.4 - <i>Bruna</i>	47
3.2.5 - <i>Roberta</i>	48
3.2.6 - <i>Guto</i>	49
3.2.7 - <i>Camila</i>	50
3.2.8 - <i>Cristina</i>	51
CAPÍTULO IV. O COZINHAR POLITIZADO DE ATIVISTAS ALIMENTARES.....	52
4.1 - CONSUMO POLÍTICO: ESTRATÉGIAS E AMBIGUIDADES	52
4.1.1 - <i>Buycotts</i>	53
4.1.2 - <i>Boicotes</i>	54
4.1.3 - <i>Ações Discursivas</i>	57
4.1.4 - <i>Estilos de vida</i>	58
4.1.5 - <i>Agência</i>	60
4.2 - CARACTERIZANDO O COZINHAR DOMÉSTICO DE ATIVISTAS ALIMENTARES	61
4.2.1 - <i>Modificações nos elementos da prática</i>	61
4.2.1.1 - Teleoafetividade: as motivações para cozinhar	62
4.2.1.2 - Entendimentos: habilidades culinárias	63
4.2.1.3 - Entendimentos: definição do menu	66

4.2.1.4 - Entendimentos: sobreposição de práticas	68
4.2.1.5 - Regras: estilos de cozinhar.....	70
4.2.2 - Arranjos materiais.....	72
4.2.2.1 - Bucha e sabão	72
4.2.2.2 - Utensílios	73
4.2.2.3 - Lixo e compostagem.....	75
4.2.2.4 - Infraestrutura da cozinha	77
4.3 - NORMATIVIDADES	79
4.3.1 – <i>Corpo e saúde</i>	80
4.3.2 - <i>Veganismo e reducionismo</i>	81
4.3.3 - <i>Ingredientes</i>	83
4.3.4 - <i>Ativismo alimentar</i>	84
4.4 - TEMPORALIDADE.....	87
CAPÍTULO V. SEGUINDO AS PRÁTICAS E TECENDO SÍNTESES: TIPOLOGIAS PARA AS PRÁTICAS ALIMENTARES DENTRO DO ATIVISMO ALIMENTAR.....	92
5.1 - PARA DIFUNDIR O COZINHAR	94
5.2 - PARA DIFUNDIR O VEGANISMO	100
5.3 - POR PRIORIZAR A ORIGEM	107
5.4 - PARA REDUZIR O DESPERDÍCIO.....	113
CONCLUSÕES.....	119
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	128
ANEXOS.....	137
ANEXO A: PROTOCOLO DA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SISTEMÁTICA.....	137
ANEXO B: ARTIGOS SELECIONADOS.....	138
ANEXO C: QUESTIONÁRIO DE SELEÇÃO.....	139
ANEXO E: ROTEIRO SEMIESTRUTURADO PARA ENTREVISTAS EM PROFUNDIDADE	149

INTRODUÇÃO

O cozinhar doméstico é uma prática corriqueira e cotidiana. Pode, por vezes, aparentar ser não-reflexiva e inconsciente, uma vez que os saberes e habilidades sobre como cozinhar estão introjetados no corpo de quem cozinha. No entanto, muitas escolhas são feitas antes, durante e após o cozinhar, como, por exemplo, atender aos gostos e preferências de quem irá comer e definir cardápios a partir da disponibilidade de ingredientes, do orçamento e das noções sobre nutrição, além de levar em conta a praticidade e o tempo de preparo. Ademais, é preciso decidir o que fazer com as sobras, como serão manejados os resíduos e quando e por quem a louça será lavada, entre outras tarefas. Nessa rotina, nem sempre tais escolhas são verbalizadas pelos sujeitos ao prepararem refeições. Ao cozinhar, as pessoas costumam realizar procedimentos "por força do hábito", executando uma série de ações sobrepostas, porém complexas, por meio da combinação de ingredientes, manipulação de objetos e uso do corpo, que se movimenta pelo espaço, administrando panelas, facas, colheres de pau, com todos os sentidos em ação, atentas aos aromas, sons, aspectos, texturas e sabores. Assim, a prática de cozinhar é, simultaneamente, complexa e corriqueira, consciente e automatizada.

A própria definição do que é cozinhar é alvo de problematizações. Chamamos de "cozinhar" somente quando são utilizados ingredientes *in natura* para o preparo de receitas "do zero"? Ou esta prática incluiria também o preparo de refeições a partir de produtos previamente porcionados e processados, como, por exemplo, aquecer alimentos congelados ou preparar uma salada a partir de folhas já higienizadas e picadas? Comprar os ingredientes, preparar a mesa e lavar a louça também fazem parte do cozinhar? Existe somente um tipo de "cozinhar correto", considerado apropriado? Qual é o papel do improviso nesta prática? De quais maneiras o crescente interesse dos homens pela culinária provoca tensões e alterações nesta prática, ainda majoritariamente feminina? O cozinhar performado enquanto necessidade e obrigação difere daquele feito por prazer e escolha?

Percebe-se, portanto, que o cozinhar, enquanto prática social, é um campo vasto e fértil para a investigação sociológica, especialmente no contexto atual, de intensas transformações pelas quais a alimentação vem passando: a preocupação com a alimentação saudável; o acesso a novos ingredientes e eletrodomésticos; a maior disponibilidade de receitas em distintas mídias e formatos; inovações nos serviços de alimentação; a massificação dos sistemas de *delivery*; a hibridização de culturas culinárias; o grande número de programas de TV e na Internet sobre o tema; o crescente interesse dos homens pelo cozinhar; e questões sobre sustentabilidade e bem-estar animal relacionados à produção de alimentos, entre outras.

Dentre as diversas modificações que vêm se dando em torno desta prática, esta pesquisa se dedicou ao estudo de uma delas em especial: o processo de politização das práticas do cozinhar doméstico e cotidiano, no contexto do ativismo alimentar contemporâneo. A politização da alimentação e do cozinhar pode ser compreendida como um transbordamento da ação política para a esfera doméstica, que passa a incorporar temas antes restritos a outros campos da vida social. O

ativismo alimentar é um termo guarda-chuva, ainda em disputa, que abrange distintas estratégias e atores sociais, organizados ou não, que visam promover mudanças no sistema alimentar.

Recentemente, o cozinhar doméstico, assim como o comer, tem sido entendido como um ato político, expresso em frases como "cozinhar é um ato político" e "cozinhar é um ato revolucionário", de autoria indefinida, mas verbalizada por diversos atores sociais, tais como o grupo artístico Coletivo Poro¹ e o jornalista estadunidense Michael Pollan², autor de inúmeros livros *best sellers* sobre alimentação. Chefs de cozinha brasileiras, tais como Bel Coelho, Bela Gil, Paola Carosella, Tainá Marajoara e Teresa Corção, também vocalizam esta ideia. Tal perspectiva pode ser sintetizada, ainda, na fala da chef iraniana Samin Nosrat:

Cozinhar nossa comida é um ato revolucionário pois acredito que as revoluções começam com pequenas ações de muitas pessoas. Como a comida tem parte importante nas nossas vidas cotidianas e porque temos de comer múltiplas vezes por dia, cozinhar é uma oportunidade sem fim de mudanças. (...) O que eu busco é tentar mobilizar as pessoas para que elas possam fazer suas próprias mudanças, seja do ponto de vista ambiental, social, ou de qualquer outra forma, tomando consciência daquilo que comem. E cozinhar é o primeiro passo para isso.³

Discursos que politizam a alimentação e o comer também estão sendo incorporados por movimentos sociais, como é o caso do Movimento dos Pequenos Agricultores (MPA), que promove ações visando a desfetichização do alimento⁴ em seu espaço de comercialização no Rio de Janeiro/RJ, o "Raízes do Brasil" (TANAKA; PORTILHO, 2019). Mais recentemente, o próprio cozinhar surge como um tema presente nos discursos destes movimentos. O Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra (MST), por exemplo, se vale da expressão "cozinhar é um ato político" para divulgar a ação "Marmitas Sem Terra"⁵, na qual distribui refeições preparadas com alimentos plantados nos assentamentos da reforma agrária para populações vulneráveis, enfatizando o cozinhar como uma forma de ação política. Por sua vez, o Movimento dos

¹ Formado pela dupla de artistas Brígida Campbell e Marcelo Terça-Nada!, o Coletivo Poro atua desde 2002 com trabalhos que buscam refletir sobre as possibilidades de relação entre os trabalhos em espaço público e os espaços "institucionais". Promovem intervenções urbanas, levantando questões sobre os problemas das cidades através de uma ocupação poética dos espaços. Adaptado de: <https://poro.redezero.org/apresentacao/>
Este e todos os demais sites citados nesta dissertação foram acessados em março de 2022.

² Em entrevista ao jornal *Independent*, em 02/06/2013, disponível em <https://www.independent.co.uk/news/people/profiles/michael-pollan-cooking-is-a-political-act-8640805.html#:~:text=%22Cooking%20is%20a%20political%20act,that%20their%20beef%20is%20beef%22>

³ Em entrevista para a revista *Época*, em 06/10/2019, disponível em <https://oglobo.globo.com/epoca/cultura/cozinhar-nossa-comida-um-ato-revolucionario-diz-chef-iraniana-que-estrela-serie-da-netflix-23995907>

⁴ De acordo com as autoras, a desfetichização da mercadoria e, por consequência, do alimento comercializado visa revelar as relações de produção, enfatizando os caminhos percorridos pelos alimentos até chegarem ao consumidor, buscando, assim, valorizar a origem dos mesmos e construir laços entre produtores e consumidores.

⁵ Disponível em: <https://mst.org.br/2021/05/05/cozinhar-e-um-ato-politico-acao-marmitas-da-terra-completa-1-ano-em-curitiba/>

Trabalhadores Sem Teto (MTST) lançou um projeto denominado "Cozinhas Solidárias"⁶, através do qual ressalta os valores sociais e políticos presentes nas cozinhas e no cozinhar.

Outro exemplo de ações que politizam o cozinhar são os Banquetaços, eventos organizados por voluntários que ocorrem nas ruas e praças de grandes cidades, buscando promover pautas como o direito humano à alimentação, a segurança alimentar e nutricional (SAN), a importância das políticas públicas, a denúncia de propostas como a "farinata", da Prefeitura de São Paulo, em 2017, ou a extinção do Consea, em janeiro de 2019 (DORIA; AZEVEDO, 2019). Também em São Paulo/SP, o Movimento Sem Teto do Centro (MSTC) promove, desde 2017, almoços solidários na cozinha da Ocupação 9 de Julho, na qual chefes são convidados para preparar refeições, trazendo visibilidade e recursos financeiros para o movimento⁷. O *Slow Food* também é um movimento que aponta a centralidade do cozinhar enquanto uma ferramenta de ação política, com seu programa "Aliança de Cozinheiros"⁸.

No campo da comunicação, veículos que praticam jornalismo ativista em torno da alimentação e suas práticas, tais como o "Xepa Ativismo"⁹ e "O Joio e o Trigo"¹⁰, politizam a comida e suas práticas, por meio de reportagens, podcasts e redes sociais. Por fim, também se observa a politização do cozinhar no campo das artes, seja através de performances ou instalações que discutem o tema, como as realizadas pelo coletivo Opavivará¹¹ e os trabalhos do artista Jorge Menna Barreto, seja pela produção e fixação de cartazes serigráficos em ambientes urbanos, como aqueles promovidos pelo Coletivo Poro¹², em Belo Horizonte/MG (Figura 1).



Figura 1. Cartaz "Cozinhar é um ato revolucionário

Fonte: Coletivo Poro

⁶ Cozinhas Solidárias, site do MTST <https://www.cozinhasolidaria.com/>

⁷ Cozinha da Ocupação 9 de Julho <https://www.cozinhaocupacao9dejulho.com.br/pagina/sobre-a-cozinha-da-ocupacao-9-de-julho-mstc.html>

⁸ Aliança de Cozinheiros, da *Slow Food Brasil* <https://slowfoodbrasil.org.br/temas-campanhas/alianca-de-cozinheiros-slow-food/>

⁹ Xepa Ativismo <https://midianinja.org/author/xepaativismo/>

¹⁰ O Joio e o Trigo <https://ojoioetrigo.com.br/quem-somos/>

¹¹ Cozinha Coletiva <http://opavivara.com.br/p/cozinha-coletiva-em-vitoria/cozinha-coletiva-em-vitoria>

¹² Cartaz "Cozinhar é um ato revolucionário" <https://poro.redezero.org/cartazes/cartaz-cozinhar-e-um-ato-revolucionario/>

Em meio a este cenário efervescente, no qual há uma profusão de figuras públicas, ativistas, chefes, artistas, movimentos sociais e outros atores que politizam a alimentação, a comida, o comer e o cozinhar, emergem as perguntas norteadoras desta pesquisa: de que maneiras a prática do cozinhar doméstico está sendo afetada pelo processo de politização da alimentação? De que modo o ativismo alimentar afeta as práticas contemporâneas relacionadas à alimentação, incluindo o cozinhar doméstico? Como se materializam os discursos políticos nas práticas alimentares cotidianas? O cozinhar doméstico é uma ferramenta do ativismo alimentar? Se sim, como é mobilizado enquanto ato político?

A presente pesquisa se insere na interface entre a Sociologia da Alimentação, a Sociologia do Comer e a Sociologia do Consumo, buscando analisar um dos fenômenos centrais à alimentação: o cozinhar doméstico, tratado como objeto de investigação. Afinal, são nas práticas mundanas relacionadas ao ato de cozinhar que os discursos políticos de ativistas alimentares ganham materialidade frente à rotina doméstica e promovem arranjos de práticas sociais que se conectam de diferentes formas no tempo e no espaço, estabelecendo ordens sociais sobre o modo e o estilo de vida dessas pessoas.

O objetivo central desta pesquisa consiste em analisar de que forma a politização da alimentação se traduz em mudanças nas práticas do cozinhar doméstico, bem como as disputas, limitações e ambiguidades deste processo, tendo como público investigado os ativistas alimentares e a Teoria das Práticas como enfoque teórico-metodológico. Ou seja, pretende-se caracterizar o cozinhar em processo de politização. O foco desta pesquisa é o cozinhar doméstico, que ocorre de forma rotineira e habitual, deixando o cozinhar profissional e comercial de fora do escopo deste trabalho.

Como objetivos específicos, esta dissertação se propôs a: a) analisar quais estratégias do consumo político são mobilizadas por ativistas alimentares no conjunto arranjado de práticas associadas ao cozinhar; b) investigar como os elementos que constituem a prática do cozinhar e as relações entre os mesmos vêm sendo afetados pelos processos de politização; c) compreender de quais maneiras os ativistas alimentares se relacionam com e contribuem para transformar convenções de normalidade em torno do cozinhar politizado "apropriado"; e, por fim, d) mapear as possíveis mudanças na temporalidade do cozinhar que emergem deste processo.

Com o intuito de atingir os objetivos propostos, foi realizada inicialmente uma Revisão Bibliográfica Sistemática de estudos sobre o cozinhar que se valem da Teoria das Práticas, com o intuito de compreender quais são as formas pelas quais esta abordagem é mobilizada em pesquisas sobre o tema, além de mapear os principais autores que investigam o mesmo e identificar os métodos de coleta de dados comumente aplicados.

A partir dos dados obtidos nesta revisão, foi desenvolvido um trabalho de campo exploratório e qualitativo, por meio de entrevistas semiestruturadas, observação direta e questionários, no qual o cozinhar doméstico de ativistas alimentares foi o objeto sociológico. Foram selecionados como informantes aqueles indivíduos que se identificavam enquanto ativistas alimentares, que vocalizavam discursos de politização do cozinhar e que fossem a principal pessoa a preparar as refeições semanais em seu núcleo familiar. A visão da alimentação e, por consequência, do comer e do cozinhar a partir de processos de politização se constitui como

referência fundamental nesta dissertação. Foram observadas e analisadas as transformações em curso na prática do cozinar doméstico a partir da proposição, por parte de ativistas alimentares, de sua politização.

Através da presente pesquisa, pretende-se contribuir com os estudos sobre ativismo alimentar e consumo político no contexto nacional e, ainda, com a consolidação da Teoria das Práticas como um enfoque analítico profícuo para os estudos da Sociologia da Alimentação e do Consumo. Além disso, espera-se contribuir com aportes relevantes para o conhecimento sobre a prática do cozinar, tema ainda pouco explorado nas Ciências Sociais, particularmente no Brasil.

A dissertação aqui apresentada está estruturada em cinco capítulos, além desta introdução e das considerações finais. Os dois primeiros são de natureza teórica, nos quais são apresentadas as referências que balizaram a investigação. O terceiro capítulo versa sobre a construção dos instrumentos de coleta de dados e os métodos empregados em campo. O quarto capítulo apresenta os resultados e a discussão dos mesmos com base na literatura selecionada, sendo organizado em torno dos quatro objetivos específicos da dissertação. Por fim, o quinto capítulo assume um tom mais etnográfico, propondo uma tipologia para estilos de cozinar politizados. As conclusões retomam os objetivos da pesquisa, procurando sintetizar de quais formas ativistas alimentares valem-se do cozinar como ferramenta política, além de indicar possíveis desdobramentos a partir dos resultados. Por fim, os anexos apresentam os roteiros das entrevistas e questionários elaborados para o trabalho de campo, além de informações relativas à Revisão Bibliográfica Sistemática.

No primeiro capítulo, procura-se caracterizar a politização da comida e das práticas alimentares, a partir da Sociologia da Alimentação e do Consumo. São apresentadas as transformações que a alimentação, a comida, o comer e o cozinar vêm sofrendo ao longo das últimas décadas, bem como a centralidade da alimentação na contemporaneidade, justificando o interesse sociológico neste tema. O capítulo também discorre sobre conceitos centrais a esta dissertação, tais como o consumo político e o ativismo alimentar. Ademais, é feita uma caracterização da prática do cozinar, especialmente no contexto brasileiro.

O segundo capítulo apresenta a Teoria das Práticas, enfoque teórico-metodológico crescentemente empregado nos estudos de consumo, em especial, o alimentar. Em seguida, é feita a caracterização do cozinar doméstico enquanto uma prática social, valendo-se dos dados obtidos em uma Revisão Bibliográfica Sistemática, cujo objetivo foi compreender como estudos sociológicos informados pela perspectiva praxiológica analisam empiricamente esta prática.

No terceiro capítulo, são apresentados os métodos e procedimentos empregados nesta pesquisa, bem como as hipóteses elaboradas. O trabalho de campo foi realizado entre dezembro de 2022 e janeiro de 2023, no Rio de Janeiro/RJ, consistindo de entrevistas semiestruturadas, observação direta e questionários sobre práticas de consumo e uso do tempo. Ao final do capítulo, são apresentadas breves biografias das informantes cujas práticas foram estudadas.

O quarto capítulo procura caracterizar o cozinar doméstico em processo de politização, apresentando os resultados obtidos e a discussão dos mesmos, sendo organizado em quatro subcapítulos, relacionados aos objetivos específicos desta dissertação. O primeiro deles aborda as principais estratégias de consumo político empregadas por ativistas alimentares. O segundo explora as transformações nos elementos que constituem o conjunto arranjado de práticas do cozinar, as

conexões entre os mesmos e com os arranjos materiais que os sustentam, mapeando como a politização opera no nível dos elementos da prática social. Por sua vez, o terceiro trata das normatividades implícitas no cozinhar doméstico politizado, mas que emergem a partir dos fazeres e dizeres das informantes, quando estas fazem referência a qual seria a maneira "apropriada" de performar o cozinhar enquanto ato político. Em seguida, no quarto subcapítulo, são apresentados dados sobre o uso de tempo concedido às práticas alimentares e discutidos aspectos da temporalidade em torno do cozinhar.

Por fim, o quinto capítulo apresenta uma proposta de tipologia para os estilos de cozinhar politizado, valendo-se de uma narrativa etnográfica para ilustrar as diferentes estratégias utilizadas por ativistas alimentares. São propostos quatro estilos do cozinhar enquanto ato político: (i) centrado no cozinhar em si, buscando difundir esta prática, arregimentando mais praticantes; (ii) centrado no comprar, priorizando a origem dos ingredientes; (iii) centrado no uso integral de alimentos e sobras, sendo utilizado como forma de minimizar o desperdício; e, por fim, (iv) ancorado no veganismo, sendo utilizado como forma de difundir este estilo de vida. É importante frisar que, ao centrar o foco da análise sociológica nas práticas, entende-se que os indivíduos são praticantes e portadores das práticas. Portanto, tais qualidades não devem ser compreendidas como sendo dos indivíduos, mas sim das práticas em si.

As conclusões retomam os objetivos iniciais da pesquisa e sintetizam os resultados obtidos. Após uma breve avaliação do uso da Teoria das Práticas enquanto enfoque teórico-metodológico para o estudo do cozinhar doméstico, as hipóteses iniciais são retomadas e discutidas. As principais formas de consumo político performadas por ativistas alimentares e as modificações nos elementos que constituem o conjunto arranjado de práticas em torno do cozinhar são resumidas. Ademais, a própria categoria de ativista alimentar é discutida, bem como as normatividades e temporalidades em torno das práticas alimentares deste grupo. Também são sumarizadas as diferenças entre os quatro estilos de cozinhar que são propostos a partir do trabalho de campo, procurando delimitar o que é o cozinhar politizado de ativistas alimentares e de quais maneiras ele é utilizado como uma ferramenta do ativismo alimentar. Por fim, são elencadas algumas limitações da pesquisa, bem como as perguntas que se abrem a partir dos resultados, indicando possíveis desdobramentos para o campo da Sociologia da Alimentação e do Consumo.

CAPÍTULO I

A POLITIZAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO E DE SUAS PRÁTICAS

1.1 - Alimentação: um tipo particular de consumo

Há uma tradição das Ciências Sociais em se priorizar os estudos sobre a produção e o trabalho. Alguns autores atribuem essa tendência ao fato de que o trabalho é compreendido como um fenômeno moralmente superior ao consumo (BARBOSA; CAMPBELL, 2006). Porém, desde a década de 1980, com a chamada "virada para o consumo", esta esfera da vida social passou a despertar interesse acadêmico, incluindo os hábitos alimentares, o comer e demais atividades relacionadas à alimentação cotidiana (GOODMAN; DUPUIS, 2002). Tal ampliação dos temas de pesquisa levou, inclusive, a propostas de renomeação do campo da Sociologia da Alimentação, tais como a "Sociologia do Comer", proposta por Warde (2015b), a partir do entendimento de que o comer deve ser o centro da análise dos estudos alimentares, e, mais recentemente, a "Sociologia das Práticas Alimentares", sugerido por Domaneschi (2019), que vale-se de uma abordagem sociomaterial da Teoria das Práticas, entendendo que o espaço social alimentar é constituído por relações entre entidades (coisas, pessoas, organismos) organizadas e performadas por meio das práticas sociais alimentares, como o cozinhar, o comer, o abastecer-se de ingredientes etc.

Desde a virada para o consumo, o mesmo vem sendo compreendido como elemento central e constitutivo das sociedades contemporâneas, necessário para sua compreensão (BARBOSA; CAMPBELL, 2006). Sobre isso, Douglas e Isherwood (2006) apontaram que, mais do que uma simples apropriação de bens materiais, o consumo é um processo social de comunicação e produção de significados, que forja identidades, ajudando a analisar e ordenar o mundo, tornando-o inteligível. Para Bourdieu (2011), o gosto e o consumo atuam na construção da distinção social, promovendo afastamentos e aproximações de grupos sociais. Miller (2013) vai além, indicando que não há mundo social sem "coisas", isto é, os objetos, apetrechos e artefatos não só intermedeiam as relações sociais, mas constroem vínculos sociais, sendo fundamentais na nossa constituição enquanto humanidade. Compreender o entrelaçamento entre humanos e coisas (LATOUR, 2012) tem sido fundamental na Teoria Social contemporânea, o que ficou conhecido como "virada objetal" ou "material" (PETERS, 2020).

Ademais, ao contrário das abordagens economicistas, que consideram que os consumidores são racionais, soberanos e autônomos, ou ainda passivos e alienados, nas abordagens críticas, autores como Canclini (1996), Seyfang (2006) e Portilho *et al.* (2011) sinalizam o fato de que muitos deles se auto atribuem responsabilidades e deveres em relação a questões ambientais, éticas e sociais. Tais processos que politizam o consumo vêm se expandindo em escala global nas últimas décadas, apesar de se dar em diferentes ritmos, de acordo com cada país, região e grupos sociais (MICHELETTI, 2003; PORTILHO; MICHELETTI, 2018). A politização do consumo decorre, dentre outros fatores, de um deslocamento discursivo da agenda socioambiental, antes centrada nos problemas causados pela produção e que, especialmente a partir dos anos 1990, passou a incorporar

pautas relacionadas ao consumo. De tal modo, atribuiu-se aos consumidores novas responsabilidades e preocupações, pressionando-os a repensar e politizar suas práticas de consumo (PORTILHO, 2005).

Outro fator associado à promoção da politização do consumo é a redução do interesse e da confiança da população de sociedades democráticas por instituições políticas tradicionais, somados ao crescimento de novos repertórios de ação política, possibilitados pela globalização e pelas novas tecnologias de comunicação (STOLLE; MICHELETTI, 2005). De acordo com estes autores, observa-se um transbordamento da política para outras esferas, que previamente não eram politizadas, tal como o consumo ordinário e cotidiano. Dentre as diversas esferas do consumo que têm sido politizadas, a alimentação tem ganhado destaque, tanto nas pesquisas acadêmicas quanto nos movimentos sociais, tendo consequências diretas na esfera pública (HALKIER, 2019).

A comida, mais do que qualquer outro produto de consumo, passou a condensar complexas relações ao longo do final do século XX e início do XXI, constituindo-se como um objeto de crescente interesse da sociologia (POULAIN, 2004). Vale lembrar a conhecida diferença entre as categorias comida e alimento. DaMatta (1986) propõe compreender "alimento" como aquilo que é ingerido para manter o organismo vivo, enquanto "comida" corresponderia à dimensão culturalizada da ingestão de alimentos: o que se come, como se come, com quem se come. Por sua vez, Bourdieu (2011) comprehende a comida como um código através do qual a distinção de classe é sinalizada – seja o tipo de alimento e seu preparo, ou a forma e os modos à mesa ao comer. Portanto, a comida não se restringe a questões nutricionais, uma vez que é capaz de unir aspectos biológicos e fisiológicos a aspectos culturais, tal como entendido por Poulain (2004), que advoga que a alimentação configura-se como um "fato social total", na perspectiva proposta por Mauss (1974).

A partir deste entendimento, a comida não está reduzida somente ao campo da nutrição, dos hábitos familiares, do prazer ou do acesso, passando a ser permeada por dimensões ideológicas, éticas, sociais e ambientais (PORTILHO *et al.*, 2011). Barbosa (2016) indica que o alimento e o ato de comer conjugam, atualmente, valores políticos, ambientais, identitários, sociais e morais, conferindo à alimentação uma dimensão macropolítica, não mais restrita à esfera particular e familiar, o que se traduz em frases como "o que comemos muda o mundo". Esta frase pode ser encontrada em campanhas de ONGs, como a WWF¹³, em movimentos como o *Slow Food*¹⁴, em livros¹⁵ e jornais¹⁶, séries¹⁷ e documentários¹⁸, bem como em discursos de ativistas alimentares¹⁹.

¹³ Vídeo "Você come e muda o planeta" <https://www.youtube.com/watch?v=uNFHVC9Q8Y0>

¹⁴ Campanha "Food Revolution". <https://www.slowfood.com/food-revolution-how-what-we-eat-can-change-the-world/>

¹⁵ Livro "Isto não é (apenas) um livro de receitas" <https://www.comidadoamanha.org/istonaoemlivrodereceitas>

¹⁶ Reportagem *The New York Times* <https://www.nytimes.com/interactive/2019/04/30/dining/climate-change-food-eating-habits.html>

¹⁷ Série "Cooked" <https://www.netflix.com/title/80022456>

¹⁸ Curta documentário "Del huerto a la cocina" <https://www.youtube.com/watch?v=sA7ZPQgYT9g>

¹⁹ Tainá Marajoara em entrevista ao site "Fogo Baixo" <https://flaviaschiochet.substack.com/p/entrevista-taina-marajoara?s=r>

Segundo Halkier (2019), o consumo de alimentos é especialmente sensível à politização, por ser uma prática cotidiana, que ocorre diversas vezes por dia, e por ser, ao mesmo tempo, um tipo de consumo no qual o produto entra no corpo da pessoa que o consome. Uma vez ingerido, o alimento é modificado e os nutrientes passam a constituir o corpo do indivíduo, suas células e órgãos. Este fato constitui a dimensão fisiológica do princípio da incorporação, como proposto por Fischler (1995), para quem, para além da dimensão nutricional, o comer também é constituído por uma dimensão psicológica e imaginária, posto que o comedor acredita absorver as qualidades simbólicas do alimento que consome. Isto posto, a expressão "você é aquilo que você come" assume um duplo significado, com o alimento participando da construção de quem o ingere, fisiológica ou psicologicamente. De acordo com Halkier (2019), o fato da comida ser incorporada pelo consumidor gera uma maior preocupação sobre o que é consumido, tanto no que se refere à saúde e nutrição, quanto em sua dimensão política: o consumo alimentar relaciona-se com diversas preocupações, como preservação ambiental, pegada de carbono, bem-estar animal e preço justo aos pequenos produtores, dentre outros.

Conforme a comida adquire maior protagonismo e torna-se uma amalgama de distintas dimensões nas sociedades contemporâneas, a Sociologia da Alimentação vai se solidificando como uma importante área de conhecimento que requer a ampliação de suas pesquisas (PORTILHO *et al.*, 2011; DIAZ-MÉNDEZ; GARCÍA-ESPEJO, 2016). Quando atores sociais reivindicam que comer e cozinhar são atos políticos, o fazem a partir de um entendimento ampliado de política, para além das instituições legitimadas e dos lugares de poder estabelecidos (STOLLE *et al.*, 2005; PORTILHO *et al.*, 2011). O processo de politização de alimentação e, por consequência, o surgimento de ativismos alimentares e do consumo político alimentar podem ser entendidos como desdobramentos e ampliações do ativismo político.

1.2 - Ativismo político: ampliando o conceito de política

Na década de 1960, novas formas de ativismo político emergiram como uma perspectiva inovadora para fazer política, reconhecendo todos os espaços - comunitários, públicos, cotidianos e íntimos – como potenciais locais de engajamento político. As diversas formas de mobilização e contestação social dessa época, como protestos antiguerra, movimentos em prol da liberdade de expressão, apoio a causas ambientais e às minorias étnicas, raciais e sexuais, utilizando os emergentes meios de comunicação em massa, questionavam as formas de autoridade, valores e instituições (AZEVED; PELED, 2015).

Os debates sobre a cultura política contemporânea geraram teorias que possibilitaram novas abordagens para o estudo das Ciências Sociais. Por exemplo, Beck (1997) propôs a ideia de “subpolítica”, que seria um desdobramento não institucional do político, estabelecendo um compartilhamento de poder entre as esferas políticas formais e informais, entre o governo e a sociedade. Giddens (2002), por sua vez, usou o conceito de "política-vida" ou "política de vida" para se referir a formas de ativismo que politizam o âmbito pessoal e a vida cotidiana. Ou seja, haveria um deslocamento do poder para as mãos dos indivíduos, grupos e organizações.

Essas reflexões e propostas teóricas destacam atores individuais e coletivos que influenciam e promovem o fortalecimento da cidadania por meio de microestruturas decisórias e descentralizadas, essenciais para promover mudanças sociais. Trata-se de atores e arenas externas ao que é formalmente designado como política e executado por agentes tradicionalmente legitimados, como partidos políticos, sindicatos e movimentos sociais. Portilho (2010) se refere aos "atores sociais não-organizados", sujeitos que, embora não envolvidos em grupos e associações, valem-se do mercado como arena política e se dispõem a mudar suas práticas rotineiras e domésticas, como seu consumo cotidiano. De acordo com Azevedo e Peled (2015), o político contemporâneo não se restringe àquele que participa de políticas partidárias, incluindo quem influencia a opinião de um grupo em favor de uma ideia, colaborando com a construção da opinião pública e propondo intervenções.

Uma vez que a alimentação está, cada vez mais, permeada por discussões políticas, o ativismo alimentar se mostra como uma das faces mais vibrantes do ativismo político contemporâneo. Como formulado por Wilk (2006), a comida é um foco para movimentos sociais e políticos em várias partes do mundo, um símbolo potente do que aflige as sociedades. Através da comida é possível transformar questões abstratas, como classe ou exploração, em uma realidade material. É neste contexto que o ativismo alimentar emerge e ganha espaço nas sociedades contemporâneas.

1.3 - Ativismo alimentar

O ativismo alimentar é um fenômeno que vem se tornando mais recorrente ao longo das últimas décadas, configurando-se como um objeto de interesse sociológico relevante (RUDY, 2012). Consiste em uma miríade de estratégias utilizadas por ativistas, seja de maneira individual ou coletiva, com o intuito de promover mudanças no sistema agroalimentar hegemônico, a partir de atuações na esfera da produção, da distribuição ou do consumo (COUNIHAN; SINISCALCHI, 2014). É definido por Azevedo (2017) como um termo guarda-chuva e interdisciplinar, que abrange diversos movimentos que possuem a comida como tema transversal, desde a produção (permacultura, agricultura orgânica, agroecologia etc.), a distribuição (redes alimentares alternativas, feiras direto com o produtor etc.) até o consumo de alimentos (*Slow Food*, locavorismo, veganismo etc.).

Por ser um termo ainda aberto e em disputa²⁰, sua definição pode ser atualizada de acordo com as práticas executadas pelos ativistas (COUNIHAN; SINISCALCHI, 2014). Shreck (2005) ressalta que o ativismo alimentar pode incluir três tipos de ação para ser qualificado como tal: (i) atos de resistência ao sistema hegemônico, (ii) de redistribuição de recursos e (iii) de ação social

²⁰ A expressão "ativismo alimentar" é uma tradução do termo em inglês *food activism*, por vezes confundido com o termo *food movements*, que abrange diversas iniciativas e mobilizações voltadas para combater desigualdades no sistema alimentar, promovendo a justiça alimentar (MOTTA, 2021). O termo *food movements*, normalmente, é utilizado por pesquisadores que se apoiam na literatura da sociologia dos movimentos sociais, enquanto o termo *food activism* tende a ser usado de forma mais ampla, envolvendo estudos dos movimentos sociais e de ativistas em geral.

radical. Estes tipos de ação podem variar no grau de espontaneidade e institucionalização, bem como na sua dimensão individual ou coletiva. De alguma maneira, os ativistas alimentares buscam promover a democracia alimentar, ou seja, o ideal de que todos tenham acesso à comida de qualidade, ambientalmente sustentável e culturalmente apropriada (LANG, 1999).

Não obstante, a caracterização de ativismo alimentar enquanto categoria sociológica ainda é recente e dinâmica. Apesar de autoras como Counihan e Siniscalchi (2014) relacionarem este conceito com o campo progressista, o mesmo pode ser compreendido como uma categoria mais aberta, relacional e processual, incluindo, ativismos atuando no campo conservador. Neste sentido, Wilk (2006) ressalta que ativistas alimentares pertencem a todo o espectro político, à esquerda e à direita. Um exemplo é o grupo vegano neo-nazista alemão *Balaclava Kuche*²¹ ou, ainda, o caso recente de churrascos realizados por ruralistas brasileiros em frente à agência de um banco, em protesto contra o posicionamento da empresa a favor da redução do consumo de carne por motivos ambientais²². É fundamental, portanto, não essencializar as categorias, posto que um ativista alimentar vegano não necessariamente se identifica com pautas progressistas em demais campos sociais e políticos²³. Ademais, cabe ressaltar que sua capacidade de gerar mudanças sociais estruturais e profundas pode ser limitada, pela forma como o sistema alimentar está estruturado e pelas forças sociais e políticas que o sustentam.

Buscando uma conceituação mais completa, Schubert e Portilho (2023, p.23), caracterizam o ativismo alimentar como

um fenômeno social amplo, cujo elemento motor e de mobilização social passa pela modificação de práticas agrícolas, comerciais e alimentares, pela construção de mercados e pela formulação e implementação de políticas públicas e regulatórias, visando, em alguma medida, transformar o sistema alimentar, o ambiente alimentar e as práticas alimentares, a partir de amplos e conflituosos espectros políticos, em diferentes escalas e configurações sociais.

Portilho (2020) explorou o histórico deste fenômeno no Brasil, ressaltando que esta forma de ativismo não é nova, apesar de aparecer com esta terminologia nas produções acadêmicas nacionais somente a partir de 2013. De acordo com a autora, existiriam duas gerações de ativismo alimentar brasileiro: a primeira, que se iniciou na década de 1940, consiste na politização da alimentação, centrada em políticas públicas, ações filantrópicas, combate à fome e à desnutrição e focada na segurança alimentar e nutricional (SAN), agindo sobre o Estado, com foco na distribuição de alimentos. A segunda geração tem suas raízes nos movimentos de contracultura dos anos de 1960, ganhando fôlego a partir da década de 1990, e enfatizando a politização da comida e do comer, com a participação de novos atores, como consumidores, chefes de cozinha,

²¹ Balaclava Kuche: <https://www.vice.com/pt/article/evb4zw/por-que-tantos-supremacistas-brancos-sao-vegans>

²² Reportagem sobre churrascos-protesto disponível em <https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2022/01/pecuaristas-fazem-churrasco-na-porta-de-agencias-do-bradesco-apos-video-contra-carne.shtml>

²³ Um exemplo é a pesquisa sobre o *Slow Food* no Brasil, feita por Ribeiro (2019). A autora constatou, por meio de entrevistas com integrantes deste movimento, que o golpe para destituir a presidente Dilma Rousseff, em 2016, provocou uma cisão no *Slow Food*, explicitando a diversidade de posicionamentos políticos entre seus integrantes, o que surpreendeu muitos ativistas, que assumiam que todos identificavam-se à esquerda no campo político.

ambientalistas e ONGs, que passam a trazer questões como o consumo político, preocupações éticas e estéticas, ambientais e bem-estar animal, dentre outras. Seu foco vai além do Estado, atuando também sobre o mercado, além de ser marcada por mudanças em estilos de vida e hábitos de consumo. Não obstante, como ressalta a autora, uma geração não substitui a outra, mas, ao contrário, atores e pautas da primeira geração do ativismo alimentar seguem operando no Brasil, especialmente a partir do retrocesso observado ao longo dos últimos anos, com o retorno do país ao Mapa da Fome da ONU e a um quadro de agravamento da insegurança alimentar e nutricional (REDE PENSANN, 2021).

É importante notar que o contexto histórico e social estabelece as bases para a tipificação de certas práticas e ações como sendo ativismo alimentar, que pode ser considerado como uma categoria analítica. Um exemplo é o estudo de Garth (2014), que mapeou e enquadrou certas práticas em Cuba como sendo ativismo alimentar, a despeito dos atores identificarem-se como tais. A autora mostra que as estratégias por eles empregadas são limitadas ao escopo de possibilidades disponíveis naquele contexto: ativistas alimentares cubanos fazem uso de boicotes, boatos e reclamações contra o sistema alimentar e os produtos alimentícios disponíveis e, assim, praticam atos de resistência ao modelo alimentar hegemônico cubano.

Outro exemplo do uso analítico desta categoria pode ser encontrado no trabalho de Counihan (2014), que aborda questões de gênero e agência no ativismo alimentar italiano. Em seu estudo, a autora percebe que as mulheres entrevistadas não usam este termo, por achá-lo inapropriado ou demasiadamente militante. Não obstante, suas entrevistadas participam de movimentos como o *Slow Food*, da comercialização de produtos orgânicos e de grupos de compra coletiva, atuando de diversas maneiras para promover mudanças reais, ainda que em pequena escala, no sistema alimentar daquele país. A autora destaca, ainda, o protagonismo de mulheres no ativismo alimentar italiano, fazendo uma ressalva de que, apesar deste movimento oferecer espaços para a agência feminina, ele não subverte desigualdades de gênero, como a divisão do trabalho em torno da preparação da comida, por exemplo.

Na presente pesquisa, a categoria "ativista alimentar" foi tratada como nativa. Durante o processo de recrutamento, foram selecionados somente aqueles informantes que se autodeclararam ativistas alimentares, ou seja, indivíduos que vocalizam o desejo de promover transformações no sistema agroalimentar hegemônico por meio do cozinhar. O foco dessa pesquisa foi em ativistas que atuam, predominantemente, enquanto consumidores, apesar de algumas das informantes também estarem envolvidas com vertentes do ativismo relacionados à produção e distribuição. Uma vez que o cozinhar é uma prática associada ao consumo, os discursos e ações dos ativistas alimentares podem ser compreendidos pela ótica do consumo político, apresentado a seguir.

1.4 - Consumo Político e Politização da Alimentação

O consumo político é um fenômeno social complexo e polêmico, frequentemente associado ao Estado de Bem-Estar Social Liberal e ao mercado capitalista, que envolve diversos atores sociais e depende de oportunidades políticas e de condições estruturais para ocorrer (BÖSTROM *et al.*,

2019; MONTICELLI; DELLA PORTA, 2019). Trata-se de uma estratégia de ação política que parte do princípio de que os consumidores, individual ou coletivamente, podem influenciar os caminhos da sociedade e provocar mudanças sociais a partir de suas ações na esfera econômica, como decisões do que e onde comprar (ou não comprar), bem como por meio de seus discursos e estilos de vida (*Ibid*). Os alvos das ações de consumo político costumam ser as empresas, mas os ativistas podem se voltar também contra governos (PORTILHO, 2020). O consumo político seria, portanto, um dos exemplos do que Gendron, Bisaillon e Otero (2006) chamam de movimento social econômico, uma vez que há uma tentativa de reapropriar a economia a partir de valores éticos e morais da sociedade, seja pressionando para provocar uma alteração nas formas de produção dos mercados convencionais, seja construindo novos mercados. Apesar de não ser recente, com episódios de consumo político registrados há alguns séculos²⁴, o fenômeno valeu-se da globalização, do ambientalismo e da sociedade do consumo de massa para expandir-se e diversificar suas estratégias. Dados de pesquisa mostram que o consumo político costuma ser usado como complemento a outras formas de ação política, sem substituí-las por completo (STOLLE *et al.*, 2005). Ou seja, consumidores políticos costumam participar e se engajar também em vias convencionais de ação política, como eleições, manifestações e partidos políticos.

O termo foi utilizado pela primeira vez na Dinamarca em 1995, frente ao boicote de parte da população dinamarquesa à empresa *Shell* devido a práticas danosas ao meio ambiente e também ao boicote de vinhos e queijos franceses em protesto contra testes nucleares no Pacífico promovidos pela França (HALKIER; HOLM, 2008). Embora tenha surgido no norte europeu, esse tipo de ação política vem se disseminando para outras partes do mundo, assumindo características regionais e nacionais específicas, inclusive na América Latina (PORTILHO; MICHELETTI, 2018). Para entender melhor este fenômeno, é fundamental também investigar sua presença e caráter em outras áreas geográficas, para além do Norte global (BÖSTROM *et al.*, 2019).

Micheletti e colaboradores (2003) definem consumo político como a escolha do consumidor por produtores e produtos baseada em considerações éticas, políticas ou ambas. A autora descreve os consumidores políticos como aqueles que se engajam em tais práticas, agindo tanto individual quanto coletivamente. De acordo com Stolle e Micheletti (2013), existem quatro principais formas de consumo político, a saber: (1) boicotes (negar-se a consumir certos produtos), (2) *buycotts* (anglicismo que significa privilegiar o consumo de determinados itens, o oposto de boicote), (3) ações discursivas (verbalizar críticas ou elogios, divulgar e denunciar em redes sociais, participar de protestos etc.) e (4) políticas de estilo de vida (mudar hábitos e rotinas, incorporando práticas politizadas, ideologias alimentares etc.). Ao incluir ações discursivas e estilos de vida, para além dos boicotes e *buycotts*, as autoras fornecem uma ferramenta que pode ser utilizada para mapear e analisar a ação tanto de grupos, ONGs e movimentos sociais, quanto daquilo que Portilho (2010)

²⁴A esfera da alimentação tem uma longa história de entrelaçamento com ações de consumo político. Um dos registros mais antigos deste fenômeno é o famoso *Boston Tea Party*, ocorrido em 1776, como parte do processo que levou à Independência Americana, ocasião na qual colonos americanos protestaram contra os altos impostos cobrados pela Inglaterra, atirando ao mar um carregamento de chá (JACOBSEN, 2017 *apud* HALKIER, 2019). Outro exemplo é o uso desta ferramenta pelos hindus, na Índia colonial, ao boicotarem o consumo de carne como forma de se opor ao imperialismo, ao longo do século XIX (SREEKUMAR; VARMANN, 2019).

denomina de "atores sociais não-organizados", ou seja, sujeitos que, embora não envolvidos em grupos e associações, valem-se do mercado como arena política e se dispõem a mudar suas práticas rotineiras e domésticas, como o consumo cotidiano. Além disso, a tendência dos estudos recentes sobre consumo político diferencia-se do excessivo foco anterior em ações mercadológicas e individualizadas, tal como proposto por Friedman (1996) e Böstrom e colaboradores (2019), caminhando no sentido de pensá-lo como “ação individual coletivizada”, sendo os consumidores mobilizados por movimentos sociais (MONTICELLI; DELLA PORTA, 2019).

O conceito de agência é fundamental na demarcação empírica do consumo político, posto que toda ação reverbera em outras dimensões da vida social, mesmo quando não há intenção de quem a pratica. Uma pessoa pode optar por ir de bicicleta para o trabalho para evitar gastar tempo com o trânsito ou, ainda, para fazer exercícios, por exemplo. Neste caso, não está realizando esta prática com a intenção de agir politicamente e contribuir para reduzir as emissões de gás carbônico, minimizando o aquecimento global, mas sim por um interesse pessoal. Halkier e Holm (2008) defendem que, para ser qualificada como fruto da agência política, é necessário que uma prática seja orientada a alguma responsabilidade social, e não somente em decorrência do efeito social que ela gera. De acordo com as autoras, a intencionalidade e a autonomia são os dois elementos que constituem a agência política. Por intencionalidade, referem-se ao sentido que move a ação, ou seja, quais objetivos são mobilizados pelos indivíduos ao realizarem uma certa escolha de consumo, por exemplo. Já a autonomia seria a avaliação subjetiva dos próprios recursos materiais e simbólicos, ou seja, a possibilidade de que o ator desempenhe as ações da maneira que gostaria. Halkier e Holm (2008) argumentam que só deve ser entendido como consumo político aquela prática que atenda a três critérios: (1) apresentar impactos positivos e significativos; (2) apresentar intencionalidade e; (3) possuir viabilidade em ser executada, pela perspectiva da autonomia (tempo e dinheiro necessários para a execução da mesma).

Na perspectiva das autoras, o consumo político de alimentos se daria quando um consumidor que possua autonomia (tempo e dinheiro) para comprar um produto com impacto positivo (por exemplo, ovos orgânicos) o faz com a intencionalidade política em atuar na promoção de sistemas agroalimentares mais sustentáveis, justos e saudáveis, neste caso, por meio de uma ação de *buycott*. Ainda segundo as autoras, as ações podem ser classificadas a partir da análise da combinação destes elementos de agência, resultando em três possibilidades: (1) as práticas de consumo político, que atendem a todos os três critérios supracitados; (2) os discursos de consumo político, que não se traduzem em práticas de fato; e (3) as práticas de consumo que, embora causem impactos positivos, se dão sem intencionalidade, como ilustra a **Figura 2**.



Figura 2. Tipologia de formas de consumo político

Fonte: Adaptado de Halkier e Holm, 2008

É fundamental frisar que a distinção proposta por Halkier e Holm (2008), apesar de relevante, tem sua análise centrada nos indivíduos (atores), e não nas práticas, dividindo os consumidores em dois grupos (politizados ou não). A partir da perspectiva da Teoria das Práticas, que será apresentada no segundo capítulo, surge outra compreensão que entende que as práticas de consumo nas quais os indivíduos se engajam podem incorporar um viés contestatório, lhes fornecendo uma dimensão política, dependendo do contexto e da situação em que elas se manifestam (SCHUBERT e PORTILHO, 2023). Portanto, a expressão "politização do consumo", tal qual proposto por Portilho e Micheletti (2019), foi utilizada nesta dissertação. As autoras adotam uma perspectiva processual, compreendendo que a politização é uma das transformações observadas no consumo contemporâneo. Da mesma forma, a politização da alimentação, e do consumo alimentar, seria uma das transformações nas práticas alimentares, destacando-se as ações desempenhadas pelos ativistas alimentares, especialmente daqueles que atuam politicamente na esfera do consumo.

1.5 - O repertório de consumo político dos ativistas alimentares

Os ativistas alimentares são entendidos como atores sociais que se mobilizam de maneira individual ou coletiva, na esfera doméstica, do mercado e/ou do Estado, para fazer avançar suas pautas no âmbito do sistema agroalimentar, adotando e reivindicando repertórios políticos diversificados e, muitas vezes, com ações na esfera do consumo (COUNIHAN; SINISCALCHI, 2014). Deste modo, observa-se uma relação íntima entre o ativismo alimentar e o consumo político, posto que a esfera do consumo é uma das dimensões na qual o ativismo alimentar opera. Halkier (2019) e Portilho (2020) analisam esta relação, explicando que a alimentação é um dos casos mais estudados de consumo político e citando a longa história de envolvimento de ações de consumo político com temas alimentares.

Schubert e Portilho (2023) ressaltam que há resistência por parte de movimentos sociais e de alguns pesquisadores, especialmente na América Latina, em reconhecer o consumo político

como uma estratégia pertinente de ativismo alimentar, posto que suas estratégias seriam privadas e individuais, incapazes, portanto, de operar mudanças sociais relevantes. Não obstante, Portilho (2020) afirma que, a despeito da politização das práticas alimentares ser operada por estratégias ambíguas e contraditórias, mas também articuladas e engajadas, é notório que ela se materializa por meio de práticas sociais mundanas, tais como o comer, comprar e cozinhar, por exemplo.

Como já foi dito, a politização do consumo de alimentos se dá tanto por meio de ações coletivas e institucionalizadas quanto individuais e não organizadas, que se traduzem em boicotes, *buycotts*, ações discursivas (denúncia e divulgação) e mudanças de estilo de vida (*life-style politics*), incluindo a participação em grupos de compras coletivas e redes alternativas de produtores e consumidores (ALLEN, 2010). O processo de politização do consumo perpetrado por ativistas alimentares se explicita em expressões como “o poder está no garfo” ou “comer é um ato político”, e se baseia na ideia de que seria possível aproximar a vida privada e cotidiana da alimentação a pautas coletivas e globais. Parece haver uma constante ampliação de pautas e estratégias de modo que, após politizar a alimentação, a comida e o comer, estaria em curso a inclusão de um entendimento da prática de cozinhar como forma de ação política. Assim, mais do que comprar e comer um alimento de origem justa, local, sustentável, saudável e sazonal, seria necessário também cozinhar seu próprio alimento.

1.6 - A cozinha e o cozinhar no Brasil

Cozinhar é uma atividade humana verdadeiramente universal. Assim como não existe sociedade humana sem linguagem, não existe nenhuma que, de uma maneira ou de outra, deixa de cozinhar alguns de seus alimentos (LÉVI-STRAUSS, 1968). O cozinhar é uma categoria que assume muitos significados, conforme o contexto em que é exercido. De acordo com o dicionário Houaiss, este verbo pode ser definido como “preparar (alimentos) através da ação do fogo ou de qualquer outro processo;” e, ainda, “dar estado de cozido a; cozer”.

Apesar das definições sugerirem que cozinhar envolve algum tipo de transformação de ingredientes com a aplicação de calor, pesquisas acadêmicas indicam que este conceito não é suficiente (SHORT, 2006; JACKSON *et al.*, 2018). De um modo geral, o cozinhar pode ser compreendido como um conjunto de práticas que envolvem o preparo de uma refeição, através das quais o alimento é modificado e transformado em comida, assumindo características culturais e simbólicas (BARBOSA, 2007).

O cozinhar realizado dentro das casas, no dia-a-dia, possui distintos significados. Pode ser entendido como um trabalho doméstico e uma obrigação, como um ato de amor e responsabilidade, como uma espécie de terapia, como um momento de lazer ou mesmo como uma expressão criativa (MAZONETTO *et al.*, 2020).

No Brasil, esta prática é desempenhada, em sua maioria, por mulheres. São elas que assumem em maior proporção esta e outras tarefas domésticas, quando comparadas aos homens (BARBOSA, 2007). A partir da análise de dados obtidos na Pesquisa Nacional por Amostra por Domicílios (PNAD/IBGE) de 2019, Garcia e Marcondes (2022) confirmam que a divisão do

trabalho doméstico não remunerado, que inclui as práticas associadas à alimentação, como comprar, cozinhar e lavar a louça, segue sendo assimetricamente dividida entre os gêneros, em todos os estratos sociais. Segundo os dados da PNAD de 2019, 92% das mulheres brasileiras com 14 anos ou mais afirmaram realizar afazeres domésticos²⁵, enquanto apenas 78% dos homens o faziam. O tempo médio dedicado aos afazeres domésticos também varia significativamente, com 21,4 horas semanais para mulheres e 11 horas para os homens. Quando analisadas somente as atividades relacionadas à alimentação, a disparidade é ainda mais acentuada, com 92% das mulheres se engajando nestas práticas, contra 52,1% dos homens (GARCIA; MARCONDES, 2022). As autoras também percebem que diferenças de renda e de idade são significativas para explicar essa disparidade, com as mulheres de baixa renda acumulando maior trabalho doméstico em torno da alimentação compradas com as de classe média alta, posto que, no segundo grupo, há uma tendência a delegar as tarefas domésticas, inclusive a alimentação, para terceiros, como empregadas domésticas e cozinheiras (*ibid*).

A necessidade de escolher o que comer e servir diariamente é uma fonte de tensão permanente para quem tem que assumir essa tarefa que, no caso brasileiro, é da mulher em 70% dos casos. Estas, muitas vezes, entendem o cozinhar doméstico como uma obrigação cotidiana (BARBOSA, 2007). Não obstante, a maior participação dos homens no cozinhar doméstico pode, em alguns casos, originar conflitos em torno da cozinha, além de não necessariamente romper com estereótipos de gênero associados a esta tarefa (MEAHL; JACKSON, 2013). Neste sentido, Barbosa (2009) aponta o fato de que o cozinhar masculino costuma estar mais associado à comida de fim de semana, ou "de espetáculo", enquanto que o cozinhar feminino costuma estar centrado na "cozinha de nutrição".

A culinária doméstica brasileira vem passando por uma série de transformações, dentre elas, a politização, foco deste trabalho. Esta é, no entanto, somente uma destas modificações. Com o intuito de compreender tais mudanças, Gomes e Barbosa (2004) realizaram um estudo sobre livros de culinária publicados ao longo do século XX. As autoras identificaram a transformação da cozinha, de um lugar pouco valorizado a um ambiente com elevado capital simbólico, o que pode ser observado na integração da cozinha à sala e na valorização da decoração deste ambiente. Deste modo, as práticas culinárias, antes ocorrendo isoladas do resto do convívio doméstico, assumem um caráter central. Tal mudança permite maior sociabilidade e indica que o cozinhar passa a ser interpretado não somente como uma obrigação, mas como um momento de lazer e sociabilidade.

No que diz respeito ao corpo e à alimentação, as autoras apontam duas tendências nos livros de culinária analisados: uma delas, vinculada à estética, baseia-se no ideal de corpo magro, enquanto a outra relaciona-se à nutrição. Gomes e Barbosa (2004) também identificam o estabelecimento do que chamam de uma "exo cozinha", ou seja, a presença de elementos externos, não-familiares, na culinária doméstica, que opera em três níveis. Primeiro através da presença, cada vez maior, de ingredientes e produtos industrializados, que anteriormente eram preparados em casa (biscoitos, balas, sorvetes etc.). Em seguida, revelada pela ampliação da comensalidade para além

²⁵ Estes dados não fazem distinção entre o cozinhar e demais práticas de cuidado doméstico, como limpeza, organização da casa, lavagem de roupas etc.

do núcleo doméstico, agregando amigos e parentes às refeições. Por fim, a "exo-cozinha" se expressaria pela mistura de tradições culinárias de diversos países e regiões, com receitas e ingredientes estrangeiros sendo incorporados aos hábitos alimentares cotidianos dos lares brasileiros.

É importante frisar que nem todo cozinar doméstico é igual, dado que existem distintas formas de executar esta prática no ambiente familiar. A partir da análise dos hábitos alimentares da população brasileira, Barbosa (2007) elaborou a proposta de um sistema de refeições, baseado em três categorias: semanal, de fim de semana e ritual. Cada uma destas categorias apresenta lógicas e valores próprios, com distintos significados atribuídos às refeições. No sistema semanal, são priorizadas refeições práticas, econômicas e pouco inovadoras. No sistema de refeições de fim de semana são realizados os pratos tradicionais da família, que demandam maior tempo de preparo, ingredientes mais caros e exigem mais habilidades, com predomínio do prazer em relação à moderação. Por fim, o sistema ritual corresponde aos pratos associados a datas específicas, tais como Natal e Páscoa, do calendário coletivo, e aniversários e outros eventos do calendário familiar. O cozinar analisado na presente dissertação é aquele relativo ao sistema semanal de refeições, por ser o mais recorrente e frequente, ou seja, a comida do dia-a-dia.

Em outro trabalho importante, Barbosa (2009) propõe uma tipologia de quatro tendências da alimentação contemporânea no contexto brasileiro, o que indica mudanças tanto na forma e conteúdo do que é ingerido, quanto nas práticas e representações sobre os alimentos e o ato de comer. Resumidamente, são elas: (1) a *cientificação*, representada por discursos médicos que priorizam o alimento em detrimento da comida, enfatizando os nutrientes, compreendidos como úteis para o corpo enquanto máquina que deve funcionar de maneira adequada; (2) a *saudabilidade*, conceito que integra preocupações ambientais e com saúde, de maneira holística (do solo, dos ecossistemas, dos animais, dos agricultores etc.), que levaria a identidades e ideologias em torno da alimentação, tais como o vegetarianismo, o crudivorismo etc.; (3) a *valorização da origem*, referindo-se a processos de desfetichização da mercadoria e de politização do mercado, por meio de selos (orgânico, comércio justo, agricultura familiar, agroecológico etc.); e, por fim, (4) a *gastronomização*, que compreende o retorno ao prazer e ao hedonismo, a estetização da comida e do comer, a proliferação de programas audiovisuais, livros e discursos sobre gastronomia, turismo gastronômico etc.

Pode-se dizer que se somam a estas tendências identificadas pela autora, outras duas, que vêm ganhando tração nos últimos anos, seja no contexto nacional ou global: a *conveniencialização* e o *comer fora*. A primeira diz respeito a uma busca crescente, por parte dos consumidores, de produtos alimentares convenientes, seja por aspectos de sua compra, preparo, ingestão ou descarte (JACKSON *et al.*, 2018, SCHUBERT, 2023). Sobre o termo "comida de conveniência", em tradução livre de *convenience food*, Jackson e Viehoff (2016) propõem uma reflexão sobre a pluralidade de interpretações do mesmo, abarcando uma diversidade muito ampla de alimentos, que inclui desde frutas cortadas e embaladas, até refeições prontas congeladas, por exemplo. Deste modo, não há uma definição estabelecida do que é comida "feita em casa" e, portanto, pratos baseados em conveniência e feitos em casa possuem uma fronteira borrada na literatura sobre o tema (JACKSON; VIEHOFF, 2016). No mesmo sentido, Halkier (2017) sugere que a comida de

conveniência deve ser compreendida a partir do contexto social, tendo sua definição distribuída em um *continuum*. A autora propõe o termo conveniencialização para estudar os processos que envolvam não somente os alimentos de conveniência em si, mas que tornem o acesso, o consumo e o descarte de alimentos mais simplificados (HALKIER, 2017). A conveniencialização também pode ser entendida como uma propriedade emergente da interseção de diversas práticas sociais, como comprar, comer e descartar, sendo mediada por arranjos materiais que possibilitam modificações nas mesmas, tais como a geladeira, o carro e o microondas. Teria como finalidade minimizar o tempo gasto com a alimentação, incorporando as práticas alimentares de maneira mais flexível às rotinas domésticas contemporâneas e permitindo maior alocação temporal em práticas de lazer, sociabilidade e trabalho (JACKSON; VIEHOFF, 2016).

Em um capítulo do livro *Reframing Convenience Food*, Jackson e colaboradores (2018) procuram compreender de quais formas a conveniencialização da alimentação afeta o cozinhar, indicando as negociações que se dão entre o uso de elementos de conveniência, tais como produtos congelados, molhos prontos e pré-higienizados, e o conceito de “comida de verdade” ou “refeição apropriada”. Segundo os autores, esta tendência não implicaria na redução do cozinhar, mas sim no desenvolvimento de novas habilidades culinárias, incorporando elementos de diferentes origens e se valendo do improviso para o preparo de refeições (JACKSON *et al.*, 2018). É interessante notar que os autores buscam se distanciar de discursos totalizantes ou moralizantes sobre comida de conveniência, cujo senso comum é de que, necessariamente, seria um alimento de alto impacto ambiental ou pouco saudável.

Por sua vez, a tendência do comer fora também ganhou espaço recentemente, com famílias preparando menos comida em casa e gastando mais dinheiro com alimentos preparados externamente, seja em restaurantes, *delivery* ou *takeaway*, constituindo-se como uma importante parte da reestruturação do sistema alimentar moderno (SCHUBERT, 2023). Segundo Robson e colaboradores (2016), a tendência em comer fora não está diretamente associada a um declínio de habilidades culinárias, mas sim a algumas vantagens trazidas por esta prática, tais como o desfrute de mais tempo em família, a conveniência de não ter que preparar as refeições e lavar a louça e a facilidade em adequar as distintas preferências alimentares. Ademais, Bowen e colegas (2014) apontam que o preço de alimentos frescos e sua vida útil na geladeira são uma barreira para famílias de baixa renda para cozinhar em casa, o que acaba sendo um incentivo ao comer fora. Ou seja, a disseminação do comer fora poderia ser compreendida como um desdobramento do fenômeno da conveniencialização das práticas alimentares (SCHUBERT, 2023).

Outro tema importante é o consumo de ultraprocessados, que está aumentando significativamente no país. Não obstante, em estudo a partir de dados obtidos da POF, Rossetti e colaboradoras (2021) observaram que o processo de substituição de refeições tradicionais por refeições ultraprocessadas pode ser compreendido como um mosaico alimentar, no qual tais produtos não necessariamente substituem as preparações culinárias, mas coexistem nas refeições dos brasileiros. O estudo também aponta que, no sistema semanal de refeições, ainda predomina o consumo de refeições tradicionais e que as refeições mistas ou ultraprocessadas são maiores entre moradores de regiões economicamente mais desenvolvidas, com maior renda e nível de educação, entre o sexo feminino, fora do lar e nos finais de semana (ROSSETTI *et al.*, 2021). Tais resultados

confirmam o que Barbosa (2008) havia apontado previamente, ou seja, que a alimentação brasileira é muito homogênea e centrada em alimentos *in natura* e minimamente processados, consumidos em forma de refeições. Segundo Barbosa (2008), os consumidores brasileiros consomem alimentos ultraprocessados em situações de "emergência" ou como complemento aos pratos feitos em casa, não sendo a base de sua alimentação. Ter uma sopa pronta, uma lasanha congelada e demais itens no congelador e despensa seria um suporte para momentos em que o cozinhar não é possível (BARBOSA, 2008).

Outro aspecto importante da alimentação e do cozinhar no contexto brasileiro é a institucionalização das orientações em torno desta prática promovida pelo Estado, por meio de diversas iniciativas, especialmente do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas (BRASIL, 2012) e do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), considerados como modelos para outros países. O Marco de Referência defende a

valorização da culinária enquanto prática emancipatória e o preparo do próprio alimento como promotor da autonomia dos indivíduos e facilitador do exercício das dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação (BRASIL, 2012, p. 68).

Por sua vez, o Guia Alimentar recomenda o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, estimulando as preparações culinárias caseiras em detrimento do uso de alimentos processados e ultraprocessados. Deste modo, apesar de não fazer referência direta ao ato de cozinhar, entende-se que ele é necessário para o atendimento dessas recomendações, posto que o consumo deste tipo de alimentos necessita de preparo, através da prática de cozinhar.

Portanto, a proposta de "voltar à cozinha" não pode ser pensada como simplesmente voltar ao espaço da cozinha, mas voltar à prática de cozinhar sem as conveniências dos produtos industrializados e pré-prontos, como hambúrgueres, sopas, molhos, temperos etc. Então, mesmo quem "nunca saiu da cozinha", possivelmente está cozinhando com este tipo de produto industrializado, uma vez que parte das tarefas do cozinhar foram delegadas para a indústria alimentícia. Este retorno envolve o emprego de práticas que vêm sendo abandonadas, tal qual o cozinhar "do zero"? A proposta de "cozinhar como ato político" parece estar, centralmente, fazendo uma crítica a este "cozinhar" que lança mão dos produtos processados.

Algumas reflexões importantes emergem da reivindicação de uma "volta à cozinha", que devem ser feitas a partir de recortes de classe, de raça e de gênero. A primeira questiona como a proposta de retorno à cozinha dialoga com a "libertação da mulher" com relação à obrigatoriedade de cozinhar²⁶, defendida pelos movimentos feministas desde meados do século XX. Segundo Murcott (2019), o trabalho mundano associado à alimentação está embebido em dinâmicas de classe e gênero: mudanças estruturais no mercado de trabalho mudam a distribuição de trabalhos não pagos feitos por mulheres, que antes eram feitos em casa e foram transferidos para atores comerciais, tais como a indústria alimentícia.

²⁶ Isso incluía a "libertação" das outras inúmeras tarefas domésticas, tanto aquelas relacionadas ao cozinhar (como fazer compras, planejar os cardápios, gerenciar a despensa, colocar e tirar os pratos da mesa e lavar e guardar a louça), quanto aquelas relacionadas ao gerenciamento da casa e à responsabilidade e ao cuidado com a família.

Por outro lado, questiona-se quem seria o público alvo desta proposta de retorno à cozinha, considerando que, no contexto brasileiro, a maior parcela da população feminina, especialmente a de mulheres negras e de baixa renda, nunca "saiu da cozinha". É preciso considerar que esta suposta "saída da cozinha" nunca aconteceu de fato no Brasil, pois boa parte das refeições é preparada em casa, seja pelas "donas de casa", seja pelas empregadas domésticas. A contínua presença da empregada doméstica nos lares brasileiros, aliás, permitiu que as mulheres de classe média "saíssem da cozinha", sem adotar totalmente os alimentos processados²⁷. O cozinhar, portanto, continuou sendo executado de forma incontornável por "dona-de-casa" e por "empregadas domésticas" trabalhando em "casas de família".

1.7 - Habilidades culinárias e o suposto declínio do cozinhar

No mais recente relatório do Painel Intergovernamental de Mudanças Climáticas, há uma menção clara sobre a relevância dos hábitos alimentares para os desafios socioambientais do Antropoceno: "a maneira como produzimos nossos alimentos importa, e as escolhas alimentares podem ajudar a reduzir as emissões e a pressão sobre a Terra" (IPCC, 2022). Pela primeira vez, o relatório explicita os impactos da agricultura sobre a biodiversidade e as mudanças climáticas. Outra publicação relevante, o relatório da EAT-Lancet (2019), formada por um consórcio de especialistas de distintas áreas e países, sugere uma urgente aproximação entre nutrição e meio ambiente, indicando o potencial da mudança nas dietas para salvar milhões de vidas anualmente, seja pela redução de impactos à saúde humana ou ao meio ambiente.

Neste cenário, práticas mundanas, como as alimentares, passam cada vez mais a ser compreendidas como peças fundamentais para a transição ecológica proposta nos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ONU, 2022) e para assegurar um futuro possível para a humanidade e demais componentes da biosfera. Ou seja, apesar de as práticas alimentares se darem em nível individual, possuem um sentido mais amplo, afetando a sociedade, o meio ambiente e o regime climático (SCHUBERT; PORTILHO, 2023). Neste contexto, o cozinhar doméstico pode ser entendido como uma prática chave para tais transições.

O interesse sociológico em torno do cozinhar é relativamente recente. Os estudos que tratam sobre o tema ganharam proeminência especialmente a partir da década de 1990, quando começam a ser publicados livros e artigos centrados na análise desta prática (SHORT, 2003). Até então, a produção acadêmica em torno da culinária e do cozinhar era observada apenas nos campos da antropologia²⁸, da nutrição e da saúde pública (VAN KESTEREN; EVANS, 2020). O interesse

²⁷ Outra reflexão a respeito da "volta à cozinha" seria a relação entre a politização do cozinhar e as políticas públicas, uma vez que os discursos de ativistas alimentares frequentemente invocam o processo que vem ocorrendo no Brasil recente, chamado de "desmonte de políticas públicas", como a extinção do CONSEA, os cortes no Pronaf, PAA e PNAE (NIERDELE *et al.*, 2022). Embora relevante, este debate abre um campo vasto de análises que fogem do ponto central desta pesquisa, centrada no cozinhar doméstico, o que justifica ser pouco explorado aqui.

²⁸ No caso da Antropologia, que possui um histórico robusto de pesquisas em torno da culinária e do cozinhar, a maioria dos trabalhos valem-se das mesmas para analisar a cultura, seus símbolos e significados, e não como objeto de pesquisa em si (POULAIN, 2004).

pelo cozinar através da ótica da saúde explica-se pelo fato de que a alimentação é a principal causa global de mortes evitáveis (FOROUZANFAR *et al.*, 2015). Além disso, as diferenças em hábitos alimentares contribuem para as discrepâncias na expectativa de vida entre ricos e pobres, como indica Marmot (*et al.*, 2010) e há uma correlação entre o aumento do consumo de alimentos processados e ultraprocessados com o surgimento de doenças crônicas não-transmissíveis (MONTEIRO *et al.*, 2010).

Estes autores consideram que o consumo de vegetais *in natura* e a diminuição na ingestão de ultraprocessados é um parâmetro para a definição de uma alimentação saudável. A transição para o consumo de alimentos frescos implica em um aumento da frequência e do tempo alocado ao chamado “cozinhar do zero”. Por isso, é comum encontrarmos, entre as recomendações médicas e nutricionais, sugestões para que as pessoas priorizem a comida “feita em casa”, como é o caso do Guia Alimentar citado anteriormente, que ressalta, em suas recomendações, a importância do hábito de cozinar e da autonomia para fazer escolhas alimentares. No documento, a comida caseira é associada a uma alimentação mais saudável, à maior ingestão de alimentos *in natura* ou minimamente processados e ao menor consumo de alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2014).

É importante frisar que muitos estudos que versam sobre a promoção de saúde relacionada ao cozinar doméstico, assumem, por vezes, um tom normativo e moralizante, frequentemente culpabilizando os indivíduos por não tomarem escolhas “adequadas” acerca de sua alimentação (VAN KESTEREN; EVANS, 2020). Estes trabalhos costumam alertar para a importância de estimular a manutenção das habilidades culinárias para assegurar uma alimentação nutricionalmente adequada, enfatizando que, frente ao declínio desta prática, haveria um aumento dos problemas de saúde supracitados (SHORT, 2003). Tais estudos partem do pressuposto de que o cozinar estaria desaparecendo lentamente nas sociedades ocidentais. Esta perspectiva é conhecida na literatura como a hipótese da perda das habilidades culinárias, e ganhou espaço em meados dos anos 1990 (PLESSZ; ÉTILÉ, 2018). Baseia-se no entendimento de que, conforme há um aumento do consumo de alimentos industrializados, cuja disponibilidade e variedade cresceu exponencialmente ao longo do século XX, a tendência seria o desaparecimento do cozinar e a homogeneização dos hábitos alimentares, como fora apontado por Ritzer (1996).

Um dos indicativos do suposto declínio nas práticas do cozinar é a constatação de que, em diversas sociedades ocidentais, o tempo alocado a esta prática diminuiu no decorrer das últimas décadas (GERSHUNY; HARMS, 2016). No Brasil, apesar de não haver uma pesquisa específica em nível nacional sobre uso do tempo, estudos de tendências de alocação do tempo nas distintas práticas também apontam nesta direção (BARBOSA, 2018). Barbosa (2019) observa, a partir de dados obtidos pela PNAD/IBGE, que o tempo alocado ao lazer vem aumentando no contexto brasileiro, com uma importante diferença marcada pelo gênero: entre homens, a elevação do tempo dedicado ao lazer é explicado pela redução da jornada de trabalho, enquanto para as mulheres, o ganho de horas semanais de lazer deve-se à redução do tempo gasto com tarefas domésticas, dentre elas, o cozinar. É interessante notar que, na distinção feita neste tipo de pesquisa, o cozinar doméstico é sempre enquadrado como um “afazer doméstico”, portanto, mesmo quando entendido pelos praticantes como uma atividade criativa ou de lazer, é contabilizado junto às demais tarefas com a casa. Na mesma direção, estatísticas do IBGE indicam que há menor alocação de tempo para

cozinhar, em oposição a um gasto crescente com o comer fora. A partir da análise de dados da POF de 2008/09 (POF/IBGE), Schubert (2017) observou que o valor gasto com o comer fora no Brasil se aproximou de 33% do total gasto com alimentação das famílias, acompanhando uma tendência global.

Frente à disseminação de pesquisas e discursos que indicam um declínio da prática do cozinhar, Plessz e Étilé (2019) realizaram um estudo na França e nos EUA, cobrindo o período de 1985 a 2010, a partir de dados de questionários sobre uso de tempo, e investigando se, de fato, estas afirmações traduzem a realidade social empiricamente analisada. De acordo com as autoras, o menor tempo gasto com o cozinhar não necessariamente significa em perda de valor atribuído à esta prática, posto que, mesmo em rotinas saturadas de compromissos, o cozinhar doméstico segue sendo reconhecido como significativo e entendido como uma prática a ser desempenhada rotineiramente (PLESSZ; ÉTILÉ, 2019). Portanto, tal fenômeno pode ser compreendido não como prenúncio do desaparecimento do cozinhar, mas sim como transformações que estão se dando na alimentação e nos hábitos alimentares contemporâneos, como a hibridização, tal qual compreendido por Halkier (2021). De acordo com a autora, o cozinhar está se transformando, e não desaparecendo. Com novas habilidades sendo desenvolvidas e a incorporação de elementos de conveniência, o resultado é menor tempo dedicado à prática, sem, necessariamente, afetar a importância do cozinhar e/ou representar a perda de habilidades culinárias (HALKIER, 2021).

Outro aspecto fundamental das discussões sociológicas em torno do (não) cozinhar é abordado por Van Kesteren e Evans (2020): o de como as desigualdades socioeconômicas afetam o cozinhar. Segundo os autores, a comida e o comer são centrais para questões de saúde pública contemporâneas, indicando que, para a promoção de práticas alimentares saudáveis, será necessário que o cozinhar alimentos *in natura* seja uma prática mais difundida e recorrente. No entanto, fazem uma importante reflexão, a de que cozinhar "do zero" nem sempre é garantia de comer saudável, mas que, por outro lado, comer saudável sem cozinhar, em um contexto de poucos recursos financeiros, é muito difícil (VAN KESTEREN; EVANS, 2020). Ademais, criticam campanhas de saúde pública que buscam promover o cozinhar por meio de oficinas de culinária por negligenciarem os contextos específicos nos quais esta prática se dá, além de pressupor que a performance do cozinhar (ou do não cozinhar) se daria como resposta à presença ou ausência de conhecimento culinário, o que não é embasado empiricamente (WOLFSON *et al.*, 2017).

Van Kesteren e Evans (2020) argumentam que o cozinhar é determinado por uma distribuição irregular de materiais, sentidos e competências, que representam fatores explicativos mais importantes para a performance ou não desta prática, do que a agência do consumidor individual, a sua "força de vontade" em seguir determinadas dietas, saudáveis ou não. Assim, os autores explicitam os elementos não reflexivos que estabelecem hábitos alimentares e que perpetuam desigualdades no acesso e consumo de alimentos. Tais desigualdades se explicariam por três diferenças: (i) nos materiais disponíveis para o preparo da comida, seja o dinheiro, objetivamente, para a compra de ingredientes e utensílios, seja por viverem em um pântano ou

deserto alimentar²⁹; (ii) nos significados envolvidos no preparo das refeições, ou seja, as diferentes importâncias e sentidos atribuídos à comida, que variam entre grupos socioeconômicos; e, por fim, (iii) nas competências envolvidas no preparo das refeições, posto que a classe socioeconômica afeta o espaço para experimentação e desenvolvimento de novas habilidades, bem como o tempo e energia disponíveis para compartilhar técnicas culinárias com as crianças (VAN KESTEREN; EVANS, 2020).

No mesmo sentido, o livro *Pressure Cooking* argumenta que o cozinhar não é a solução para os problemas contemporâneos associados à alimentação, bem como aponta as limitações que raça, gênero e classe social impõem às práticas alimentares de grande parte da população. (BOWEN *et al.*, 2019). De acordo com as autoras, diversos fatores atuam como entraves para o cozinhar, desde arranjos materiais, como a ausência de uma mesa destinada ao preparo de refeições e à comensalidade, a falta de dinheiro, que compromete as experimentações na cozinha, restringindo as possibilidades de cardápio e evitando que a comida seja desperdiçada, e, finalmente, limitações temporais, que aparecem como fundamentais para o não engajamento com o cozinhar. Bowen e colaboradoras (2019) denunciam o caráter moralizante presente muitas vezes no ativismo alimentar, que não leva em conta que o tempo e o controle da gestão do tempo não são homogeneamente distribuídos na sociedade, e que, portanto, a competição com outras práticas, tais como a parentalidade, o transporte e o trabalho, inviabilizam a execução do cozinhar. Ademais, afirmam que a pressão por voltar a cozinhar acaba prejudicando grupos sociais vulneráveis, que não dispõem do "luxo" do tempo para se dedicar a tal prática.

Considerando a situação econômica do Brasil contemporâneo, com o retorno ao Mapa da Fome e o aumento das taxas de desemprego e informalidade, comprehende-se que o cozinhar enquanto uma escolha acaba restrito a uma parcela da população que desfruta de tempo e de capital para dedicar-se a ela ao modo que julga adequado. Portanto, ao escolher estudar esta prática e sua politização, entende-se que será feita uma análise de um segmento muito restrito da sociedade brasileira, ao mesmo tempo em que é feito um esforço para escapar de discursos moralizantes e normativos em torno do cozinhar ou do não cozinhar, buscando ao contrário registrar uma das transformações em curso nesta prática doméstica e cotidiana, no contexto do ativismo alimentar.

²⁹ Um pântano alimentar é uma área com acesso abundante a alimentos altamente calóricos e pouco nutritivos, ao mesmo tempo em que há escassez de opções de alimentos saudáveis (FUREY *et al.*, 2001). Por sua vez, um deserto alimentar é uma área onde a disponibilidade de alimentos frescos e saudáveis é limitada ou inexistente, muitas vezes encontrada em comunidades de baixa renda ou áreas rurais isoladas (ROSE *et al.*, 2009).

CAPÍTULO II

O COZINHAR ENQUANTO PRÁTICA SOCIAL

2.1 - Teoria das Práticas

A Teoria das Práticas é uma perspectiva teórico-metodológica que vem sendo recentemente redescoberta pela Sociologia, apresentada como mais uma resposta a um dos problemas centrais da Teoria Social, qual seja, a tentativa de superar a dicotomia entre estrutura e agência. Ela se caracteriza como uma perspectiva mesoanalítica, diferenciando-se tanto de explicações holísticas quanto individualistas, funcionando, assim, como uma ferramenta útil para compreender e explicar a realidade social (WARDE, 2015a).

O termo Teoria das Práticas foi utilizado pela primeira vez pela antropóloga Sherry Ortner, em 1984, para nomear um corpo de ideias que vinha crescendo desde os anos 1970, e que parte de uma premissa fundamental: a de que a unidade de análise da investigação sociológica deve ser as práticas sociais, que, por sua vez, são a base da organização social (SCHATZKI *et al.*, 2001).

2.1.1 - Caracterização

Segundo Reckwitz, uma prática é

um tipo rotinizado de comportamento que consiste de vários elementos, interconectados entre si: formas de ação corporal, de ação mental, coisas e seus usos, conhecimento prévio na forma de entendimentos, saber-fazer, estados de emoção e objetivos (2002, p. 249).

O campo de estudos das práticas não é coeso e fundamenta-se em trabalhos prévios de diversos autores, dentre sociólogos, filósofos e antropólogos, como Pierre Bourdieu, Anthony Giddens, Marshall Sahlins e Michel Foucault. Warde (2016) identifica duas gerações de teóricos das práticas. A primeira tem como principais nomes Anthony Giddens e Pierre Bourdieu, que a desenvolveram a partir da década de 1970, mas acabaram se afastando da perspectiva das práticas sociais, embora tenham contribuído com dois conceitos fundamentais. Giddens (2013) elaborou o conceito de "consciência prática", apontando que os indivíduos sabem como e porque agir, mesmo quando não refletem sobre sua ação. Por sua vez, a contribuição de Bourdieu (2011) foi o conceito de *habitus*, que simboliza as disposições introjetadas nos indivíduos por meio das distintas formas de socialização e que os permitem ou os constrangem a agir de certo modo, sem a necessidade de racionalizar sobre suas ações.

A segunda geração de teóricos das práticas, mais atenta à presença dos objetos e da infraestrutura material, conta com autores como Theodore Schatzki (1996), Andreas Reckwitz (2002) e Elizabeth Shove (2003), além do próprio Alan Warde. Esta geração compreende as

práticas como as entidades primárias do mundo social, e a sociedade como um campo de práticas. A importância do trabalho desta geração levou alguns teóricos a concluir que se trata de uma virada na teoria social, conhecida como “*practice turn*” (SCHTAZKI *et al.*, 2001) ou “virada praxiológica” (SCHUBERT *et al.*, 2022).

Considerado um dos autores fundamentais na formalização da Teoria das Práticas, Reckwitz (2002) a situa como um exemplo de Teoria Cultural, diferenciando-a de duas Teorias Sociais “clássicas”: a Teoria da Escolha Racional, que explica a ação humana a partir de intenções e interesses pessoais, e considera a ordem social como produto da combinação de interesses; e a Teoria da Ação orientada pela estrutura, pelas normas e valores compartilhados, na qual há pouco espaço para a agência dos indivíduos. A abordagem das práticas se apresenta, portanto, como mais uma alternativa para a superação do dilema ação *versus* estrutura (SCHATZKI, 2001).

De acordo com a Teoria Cultural proposta por Reckwitz (2002), que se apresenta como alternativa às escolas clássicas da Teoria Social, tanto a ação quanto a ordem social devem ser entendidas como derivadas de estruturas simbólicas e cognitivas, uma dimensão implícita que, dentre outras coisas, determina quais desejos são desejáveis e quais normas são consideradas legítimas. Ainda de acordo com este autor, existem três tipos de Teorias Culturais, que divergem entre si sobre o “lugar” onde o social reside e, por consequência, sobre qual seria a menor unidade de análise da sociologia. São elas: (1) o mentalismo, que advoga que o social reside na mente humana, no inconsciente; (2) o textualismo, que localiza o social como externo à mente humana, residindo nos símbolos, discursos e textos; e, por fim, (3) o intersubjetivismo, que localiza o social nas interações, nos encontros entre os agentes. A Teoria das Práticas seria uma quarta vertente, que identifica as práticas como a unidade fundamental de análise social, ou seja, o objeto de estudo dos sociológicos, compreendendo que o social é fruto da totalidade das práticas (RECKWITZ, 2002).

Reckwitz (2002) ressalta que, apesar de modesta em sua terminologia, sem propor novos termos, a abordagem teórico-prática implica em mudanças consideráveis no significado e na interpretação de categorias amplamente utilizadas, tais como corpo, mente, coisas, conhecimento, discurso, estrutura e agente. O autor afirma que o uso desta abordagem possibilita leituras únicas do mundo social, além de provocar mudanças nos entendimentos de nós mesmos enquanto humanos, retirando o intelecto e a racionalização do centro da análise e trazendo corpos, movimentos, objetos, rotinas e conhecimentos tácitos como elementos chave para se pensar e entender a sociedade.

A despeito de ser um campo heterogêneo, com diferentes abordagens, os cientistas que se valem da Teoria das Práticas partilham do entendimento de que os indivíduos agem mais por competência prática do que por ponderamento estratégico, mais a partir da inteligibilidade mútua do que por motivações pessoais e, dessa forma, enfatizam o fazer em relação ao pensar (WARDE, 2016). Além disso, os autores que trabalham com esta abordagem partilham certas proposições: (1) práticas são conjuntos organizados de ações; (2) as práticas se conectam entre si, formando complexos e constelações, em uma totalidade que chamam de *plenum* de práticas; (3) as práticas são o domínio básico de estudo das Ciências Sociais (SCHATZKI, 2017). A seguir, serão apresentadas as principais formas pelas quais a Teoria das Práticas é operacionalizada.

2.1.2 - Distintas abordagens

Considerado o precursor da 2^a geração da Teoria das Práticas, Theodore Schatzki (1996) define três elementos que conectam os “dizeres” e “fazeres”, atuando como estruturas fundamentais das práticas sociais: (1) os *entendimentos* (o que dizer e o que fazer, subdivididos em entendimentos práticos, o saber fazer, e entendimentos gerais, ancorados em valores amplos, que influenciam outras práticas); (2) as *regras* (normas, princípios e instruções, que pressupõem autoridade); e (3) a *estrutura teleoafetiva* (emoções, crenças, valores, objetivos e projetos, que definem quais projetos são levados adiante, bem como ordenam e hierarquizam as tarefas).

Outra contribuição de Schatzki à Teoria das Práticas é a distinção entre práticas dispersas e práticas integrativas. Por práticas dispersas, o autor se refere àquelas que requerem um entendimento primário e básico, um saber-fazer que pressupõe um entendimento compartilhado sobre como desempenhar uma prática, o contexto em que deve ser praticada e seu reconhecimento como tal. Como exemplo, o autor cita as práticas de descrever, imaginar, explicar e seguir regras, dentre outras (SCHATZKI, 1996). Já as práticas integrativas são mais complexas e incluem formas especializadas de práticas dispersas, mas também incluem regras e estrutura teleoafetiva, como por exemplo, cozinhar, dirigir, plantar e negociar, entre outras.

De acordo com Schatzki (2002), tanto as práticas dispersas quanto as integrativas possuem duas características fundamentais. A primeira diz respeito às performances, que podem ser “lidas” e entendidas pelos observadores e pelos praticantes como corretas e aceitáveis, mesmo quando fazem inovações. A segunda diz respeito ao fato de que as práticas são sociais, posto que coexistem e são praticadas por um número indefinido de pessoas, não pertencendo, portanto, a indivíduos isolados. Para distinguir entre práticas dispersas e integrativas, o autor indica que as últimas possuem um elemento a mais, não encontrado nas dispersas: devido a elas se apresentarem enquanto entidade, existindo não somente na mente dos indivíduos, mas na performance em si. Por exemplo, dirigir constitui uma prática integrativa, pois pressupõe um objetivo bem definido, sendo fácil determinar o seu sucesso ou fracasso. Por outro lado, imaginar seria uma prática dispersa, mais difusa e imprecisa, sem um objetivo estabelecido. As práticas integrativas, portanto, são mediadas, reguladas e construídas por objetos e instituições, existindo no mundo enquanto entidade material (SCHATZKI, 1996).

No tocante ao papel exercido pelos corpos, organismos, coisas e infraestrutura, Schatzki considera a materialidade fundamental, compreendendo-a como arranjos materiais. As práticas, conectadas aos arranjos materiais, formam o que o autor denomina de *bundles*, ou conjuntos. A dinâmica entre arranjos materiais e práticas forma um “conjunto arranjado de prática”, a partir do qual os fenômenos sociais fluem (SCHATZKI, 2002). Ademais, de acordo com o entendimento do autor, a ordem social deriva do nexo das práticas e dos arranjos materiais, que, em sua totalidade, constituem um *plenum* de conjuntos arranjados de práticas, e as transformações sociais são compreendidas como o resultado de mudanças nestes mesmos conjuntos e nas relações que o compõem (SCHATZKI, 2015).

Seguindo o pensamento de Schatzki, Alan Warde aplica e adapta a Teoria das Práticas para os estudos do consumo (2005, 2015a) e da alimentação (2013, 2015b, 2016). O autor analisa o

comer como um fenômeno social cientificamente objetificado, estudando-o em três dimensões: os eventos, os menus e o processo de incorporação. É interessante notar que Warde (2016) operacionaliza a Teoria das Práticas de forma muito similar à de Schatzki, apenas fazendo uma sutil renomeação dos elementos constituintes das práticas, que, de acordo com Warde, podem ser resumidos da seguinte maneira: (1) os *entendimentos* (o saber fazer), (2) os *procedimentos* (as instruções, regras e princípios) e (3) os *engajamentos* (as orientações emocionais e normativas).

Warde (2013) argumenta que as categorias propostas por Schatzki (2001), de práticas dispersas e integrativas, não dão conta da complexidade em torno da prática do comer, posto que esta seria uma prática composta por, pelo menos, quatro práticas independentes, mas interligadas: (1) o abastecimento da casa com os ingredientes; (2) o cozinhar; (3) a organização dos eventos de ingestão de alimentos; e (4) os julgamentos estéticos do gosto e do paladar. Para o autor, cada uma dessas práticas seria coordenada por diversos atores sociais, com diferentes codificações e formalizações, tais como as diretrizes de nutrição, as regras de etiqueta, os fundamentos da culinária etc. Portanto, ele propõe a criação de uma nova categoria, a de prática composta, que seria formada pela articulação de várias práticas integrativas, relativamente autônomas e coordenadas de maneira independente, mas articuladas (WARDE, 2013).

De acordo com ele, as práticas integrativas são coordenadas através da codificação e da formalização. A codificação pressupõe os objetivos esperados de certa atividade, podendo ser mais ou menos formal e institucionalizada. São as regras, os procedimentos e os objetos a serem utilizados, por exemplo. Já a formalização diz respeito aos instrumentos que facilitam ou melhoram as performances individuais, tais como tutoriais e livros de instrução, que descrevem como performar corretamente tal prática. Estes manuais, por si só, são uma evidência da existência da prática como entidade, posto que balizam os parâmetros de excelência, do que é aceitável e desejável na performance da mesma (WARDE, 2013). Segundo Warde, diferentemente de uma prática integrativa, como dirigir, da qual espera-se uma conduta bem definida, representando o que seria uma "boa direção", as práticas compostas são menos reguladas, não sendo, portanto, facilmente identificável o que seria um "comer apropriado" ou "um bom comensal". Ademais, o autor argumenta que a organização de uma prática é fruto de contestação entre grupos sociais sobre o direito de definir os parâmetros e procedimentos hegemônicos e apropriados, em certo momento histórico (WARDE, 2013).

Os principais mecanismos de formalização da prática de comer, para Warde (2013), são as regras de etiqueta à mesa, o gosto, o cozinhar e os aspectos nutricionais, sendo que cada um destes componentes segue uma lógica própria, variável de acordo com o contexto histórico e social. Na perspectiva do autor, a intersecção destes mecanismos explica o fato de o comer ser uma prática complexa e de coordenação fraca, seja em nível individual ou coletivo. Em contraste, práticas de forte coordenação tendem a ser relacionadas a ambientes profissionais e processos produtivos, sendo reguladas por multas, recursos simbólicos e materiais, estando, portanto, mais distantes do consumo, em especial, do consumo alimentar (WARDE, 2013).

Uma segunda vertente da aplicação contemporânea da Teoria das Práticas é representada pelo trabalho de Andreas Reckwitz. O autor argumenta que as práticas são socialmente estruturadas através da sua rotinização, ou seja, de uma temporalidade que ocorre de maneira sequencial e

repetidamente (RECKWITZ, 2002). Deste modo, a ordem social seria derivada da forma rotinizada pelas quais as práticas são performadas e de sua relação com a materialidade (corpos, objetos, organismos etc). Ao enfatizar a centralidade da materialidade em sua análise, Reckwitz (2002) propõe que as práticas consistem da interdependência entre três conjuntos de elementos: (1) *coisas, objetos e seus usos*; (2) *conhecimento prévio*, saber-fazer e estados de emoção; e (3) *atividades corporais e mentais* específicas. Como exemplo, Reckwitz cita a prática de andar de skate, que demanda a materialidade (o skate, a rua), o saber fazer (os códigos e as condutas implícitas e compartilhadas sobre o que faz parte ou não da prática) e as atividades corporais (manobras, habilidades, o corpo em movimento). O autor também ressalta que o saber fazer não é um atributo pessoal, mas faz parte da prática, sendo incorporado pelos praticantes na repetição da performance, ou seja, a prática seria uma propriedade emergente que depende da ação individual, estando contida nela, mas não se resumindo a ela. Ainda, de acordo com Reckwitz (2002), uma prática depende da coexistência e da conexão entre estes três elementos, não devendo ser reduzida a somente um deles.

Ademais, o autor aponta que práticas possuem uma natureza dual, pois existem como performance (o nível micro, a prática sendo realizada em um certo contexto) e como entidade (o nível macro, os elementos que constituem as práticas). Ao ser reencenada rotineiramente pelos portadores da prática (performance), esta renova sua existência enquanto entidade, de uma maneira recursiva (RECKWITZ, 2002). Fazer um pão, por exemplo, é uma entidade, posto que existe para além das ações individuais dos padeiros, apresentando elementos reconhecíveis por observadores e convenções de normalidade, além de fazeres e dizeres que a delimitam, formando um nexo, constituindo-se por si só. Ao mesmo tempo, fazer um pão se atualiza constantemente por meio das performances, que mantêm unidos os elementos desta prática, perpetuando-a e modificando-a através do tempo. Pela perspectiva praxiológica, os indivíduos são portadores das práticas, denominados praticantes, e as qualidades normalmente a eles associadas, como, por exemplo, sovar o pão "com amor" ou ter habilidade para dobrar a massa, devem ser entendidas como propriedades da prática em si (RECKWITZ, 2002).

Por sua vez, Elizabeth Shove mobiliza a Teoria das Práticas de uma maneira ligeiramente diferente daquela proposta por Schatzki e Reckwitz. A autora, assim como outros pesquisadores que corroboram com sua corrente de pensamento (HERINGTON *et al.* 2017; VAN KESTEREN; EVANS, 2020; VLASAKKER; VEEN, 2020), está interessada em entender como as sociedades mudam, ou os motivos que as fazem se manterem estáveis, entendendo que a Teoria das Práticas tem potencial para responder a estas perguntas justamente por superar a dicotomia estrutura *versus* agência (SHOVE *et al.*, 2012). De acordo com a autora, as práticas são constituídas por três elementos, nenhum dos quais representando-a em sua totalidade, a saber: (1) *materiais* (objetos, infraestruturas, corpos, tecnologias), (2) *competências* (entendimentos, saber fazer, habilidades, técnicas) e (3) *significados* (sentidos, emoções, motivação). De acordo com Shove, a análise sociológica deve se centrar nas relações entre os elementos das práticas, suas conexões e transformações. Caberia, portanto, aos estudos sociológicos compreender e seguir os elementos que constituem as práticas, acompanhar e sistematizar suas transformações e as relações estabelecidas entre as práticas, visando entender como elas emergem, persistem, transformam-se e desaparecem ao longo do tempo (SHOVE *et al.*, 2012).

No que diz respeito à interação entre práticas, Shove e colaboradores (2012) propõem uma tipologia baseada na presença ou não de interdependência entre elas. O primeiro caso trata de práticas coexistentes, ou seja, os agregados de práticas (*bundles*) que coexistem temporal ou fisicamente, cuja união é mais sutil ou situacional, como as práticas de comer e conversar, por exemplo, que não são obrigatoriamente performadas em conjunto. O segundo caso trata de práticas codependentes, que formam complexos de práticas (*complexes*) como resultado de práticas fortemente unidas e dependentes entre si, tais como a atracação de navios cargueiros, que depende de práticas exercidas por vários atores, em distintos locais do mundo, em uma sequência muito bem definida e fixa.

Outra análise feita por Shove *et al.* (2012) é o entendimento de que as práticas podem colaborar ou competir entre si, especialmente devido à materialidade e suas transformações, bem como pelo uso do tempo que cada prática demanda. O *walkman*, por exemplo, permitiu a colaboração e coexistência de duas práticas até então não relacionadas, como correr e escutar música. Já a competição entre práticas normalmente está associada a uma disputa por um valioso recurso: o tempo.

Em se tratando do tempo e sua relação recursiva com as práticas, Southerton (2013) traz importantes reflexões para esta pesquisa. De acordo com o autor, as práticas colonizam espaços, os chamados "*slots temporais*", competindo por tempo com outras práticas, bem como pela sua alocação nos diferentes horários do dia. Esta perspectiva trata o tempo como um recurso finito e objetivo, que é desigualmente apropriado por distintas práticas e que, por demandarem distintas durações, sincronização e intervalos de recorrência, terminam por configurar os ritmos temporais cotidianos, sejam eles individuais ou coletivos. Os ritmos temporais, por sua vez, moldam as práticas, condicionando como elas serão performadas, em uma relação mutuamente interdependente (SOUTHERTON, 2013). Assim, algumas práticas são recorrentes, ou seja, fazem parte da rotina, são habituais e, portanto, tendem a ser mais difíceis de serem modificadas.

Por fim, há uma quarta vertente, expressa por Nicoloni (2012), que caracteriza as práticas a partir de duas modalidades, as do tipo *zoom in* e as *zoom out*. O autor propõe que a análise das práticas pode ser enriquecida por meio de uma abordagem que permite tanto uma observação minuciosa dos elementos que as constituem quanto uma compreensão mais ampla do contexto em que ocorrem. Segundo Nicolini (2009), o *zoom in* permite uma análise detalhada dos elementos, ações e interações envolvidas em uma prática específica, revelando aspectos que poderiam passar despercebidos em uma perspectiva mais abrangente. Ou seja, fornece um entendimento de como distintos elementos se conectam ao mesmo fenômeno, dentro do conjunto de uma certa prática. Por outro lado, o *zoom out* envolve uma análise contextual que considera as influências sociais, culturais e estruturais mais amplas que moldam e são moldadas pelas práticas. Essa perspectiva auxilia na compreensão dos significados, normas e valores subjacentes à prática.

2.1.3 - Definindo a abordagem para esta pesquisa

Apesar das distintas tipologias e diferentes elementos, todas as perspectivas consultadas concordam que os elementos das práticas são mutuamente dependentes, afetando-se de maneira recursiva. Uma diferença central entre as abordagens de Schatzki e Shove é o papel dos objetos e elementos materiais nas práticas. Schatzki, apesar de não compreender os materiais como elementos da prática, entende que os arranjos materiais formam um agregado junto com as práticas, privilegiando, assim, a materialidade (TORKKELI *et al.*, 2020). Por sua vez, Shove chama a atenção para a dimensão material das práticas, enfatizando o papel dos objetos e artefatos na formação, manutenção e transformação das práticas, e não como meros instrumentos para a execução das mesmas. Outra divergência entre as duas perspectivas é que a abordagem de Shove não se atenta para a dimensão teleoafetiva das práticas, ou seja, os distintos engajamentos que se dão nas performances situadas da mesma, estando mais interessada nas transformações das práticas ao longo do tempo. A abordagem de Schatzki, por sua vez, favorece o estudo das práticas em suas distintas situações e engajamentos, favorecendo a análise das mesmas quando motivadas por diferentes objetivos, dentre eles, os de politização (TORKKELI *et al.*, 2020).

Considerando que o objetivo principal desta pesquisa é analisar de que forma a politização da alimentação, que vem sendo promovida por ativistas alimentares, se traduz em mudanças nas práticas do cozinhar doméstico, entende-se que a abordagem de Schatzki parece ser mais proveitosa, posto que, ao valorizar a estrutura teleoafetiva, dá conta das distintas motivações, finalidades e estratégias associadas ao cozinhar situado em cada contexto. Uma vez que os ativistas politizam suas práticas alimentares, a estrutura teleoafetiva, como categoria de análise proposta por Schatzki, será relevante para esta dissertação. Além disso, a abordagem de Schatzki enfatiza as regras, que indicam a normatividade promovida em um contexto de politização, o que parece ser importante entre ativistas alimentares. A materialidade, portanto, poderá ser trabalhada como um ente separado, ou seja, os arranjos materiais formados por artefatos, coisas, organismos e pessoas que dão corpo à ordem social (SCHATZKI, 2001). Deste modo, optou-se por analisar o cozinhar doméstico como um conjunto arranjado de práticas, seguindo a perspectiva de Schatzki, o que será explorado no próximo subcapítulo.

2.2 - Cozinhar enquanto prática social

No campo da Sociologia da Alimentação e do Consumo, a Teoria das Práticas abre uma série de possibilidades de investigação, tais como estudos sobre comércio justo (WHEELER, 2012), veganismo (TWINE, 2017), consumo de vegetais (PLESSZ; GOJARD, 2015) e de comida de conveniência (JACKSON; VIEHOFF, 2016). A partir do entendimento de que o consumo de alimentos é feito de maneira rotineira e habitual, a Teoria das Práticas vem sendo cada vez mais reconhecida como proveitosa nos estudos da alimentação (HALKIER *et al.*, 2011). Tal abordagem analisa em igual importância tanto os fazeres quanto os dizeres, valorizando os discursos e também os elementos inconscientes da ação cotidiana (SCHATZKI, 1996). Deste modo, mostra-se útil para

explicar o descompasso entre valores professados pelos indivíduos e as ações por eles performadas, fenômeno muito recorrente em estudos sobre alimentação, consumo e meio ambiente, conhecido como *value-action gap* (SOUTHERTON, 2013).

Pelo fato do cozinhar doméstico, especialmente aquele destinado ao preparo das refeições do sistema semanal, ser uma atividade mundana, composta tanto por elementos racionais, quanto por intenções e emoções, bem como pela materialidade e pelo uso de técnicas enraizadas e não-reflexivas, ele se apresenta como um objeto de interesse sociológico a ser investigado pela Teoria das Práticas Sociais (VAN KESTEREN; EVANS, 2020). Entretanto, há poucos artigos publicados sobre o cozinhar que valem-se desta abordagem. Além disso, existem divergências em como analisar o cozinhar enquanto uma prática social. Esta constatação se deu a partir de uma Revisão Bibliográfica Sistemática realizada com o intuito de investigar como as produções acadêmicas que se valem da abordagem praxiológica analisam o cozinhar enquanto prática social³⁰. Os objetivos específicos desta Revisão Bibliográfica Sistemática foram: (1) identificar como os estudos definem o cozinhar; (2) mapear quais abordagens sobre a prática são utilizadas; (3) compreender como o tema da normatividade em torno do cozinhar é abordado; e (4) investigar a relação entre temporalidade e o cozinhar. O intuito por trás deste trabalho foi promover uma aproximação entre a teoria e o empirismo, visando contribuir para a definição dos métodos das variáveis a serem usados nesta pesquisa.

A pesquisa utilizou palavras chaves em português e em inglês, em artigos publicados até janeiro de 2022, conduzida em diversas bases de dados. O **anexo A** sintetiza o protocolo adotado para a busca, filtragem e seleção dos artigos. Inicialmente, foram identificadas 149 publicações. Foi feita a leitura do título, resumos e palavras-chave desta amostra, para selecionar os que continham ao menos um termo relacionado ao cozinhar e à Teoria das Práticas, resultando em uma seleção de 42 artigos, que foram lidos integralmente. Após a leitura completa dos textos, 29 artigos foram excluídos³¹ e os 13 artigos selecionados foram lidos novamente e foi feita uma análise temática indutiva seguindo as seis etapas propostas por Braun e Clarke (2006): familiarização com o material textual, codificação sistemática dos dados, agrupamento dos códigos em temas, revisão e agrupamento de temas, refinamento dos temas, redação dos resultados. É interessante observar que, com exceção de três, todos os demais artigos selecionados foram publicados nos últimos cinco anos, entre 2017 e 2021, indicando uma tendência crescente de utilização da Teoria das Práticas nos estudos sobre alimentação. Os dados sobre os artigos encontram-se no **Anexo B**.

A partir dos dados levantados na Revisão Bibliográfica Sistemática, observou-se que não há uma definição padronizada sobre a prática do cozinhar nas publicações da amostra. Há uma discussão se esta deve ser estudada como uma sub-prática do comer (WARDE, 2016), como um conjunto de práticas (JACKSON *et al.*, 2018) ou como uma prática isolada (VAN KESTEREN;

³⁰ Vale frisar que existem outras abordagens sociológicas para se estudar a politização do consumo e o cozinhar doméstico. Optou-se por restringir o escopo desta Revisão Bibliográfica Sistemática para atender à escolha teórico-metodológica empregada nesta dissertação.

³¹ Os critérios de exclusão foram: por utilizarem termos como "prática" de uma maneira não relacionada à Teoria das Práticas, por analisarem o cozinhar em outras áreas do conhecimento, tais como Arqueologia, Administração e Design ou por discutirem sobre práticas alimentares de modo amplo, tendo o cozinhar como um subtema, parte do comer ou de "práticas alimentares" de modo genérico.

EVANS, 2020). A tipologia proposta por Schatzki (1996), de práticas dispersas ou integrativas, só é utilizada em dois dos artigos analisados, o de Domaneschi (2019) e o de Mguni *et al.* (2020), ambos classificando o cozinhar como uma prática integrativa. Outros dois artigos utilizam o conceito de prática composta, tal como proposto por Warde (2016) sobre o comer, para definir o cozinhar, variando, entretanto, na classificação que fazem do mesmo: enquanto Plessz e Étilé (2018) entendem o cozinhar como uma das práticas integrativas constituintes da prática composta do comer, Halkier (2021) considera o cozinhar como uma prática composta em si, formada por uma miríade de práticas integrativas, perspectiva também utilizada por Jackson *et al.* (2018).

Um dos artigos analisados na revisão argumenta que, ao tomar o cozinhar cotidiano como unidade de análise, podemos deixá-lo como uma categoria em aberto, permitindo que a análise empírica conduza à definição do que é esta prática, ao invés de trabalhar com uma categoria estrita e pré-definida sobre o que é ou não o cozinhar (MURCOTT, 2019). Halkier (2009) concorda e argumenta que esta abertura epistemológica é útil frente aos distintos engajamentos dos praticantes em relação à prática do cozinhar, que podem, inclusive, se sobrepor. A autora faz uso desta flexibilidade na definição do cozinhar em seu estudo sobre o esquema das *meal-boxes*³², no qual vale-se de uma delimitação mais ampla do cozinhar, que abarca o preparo de refeições a partir da combinação de ingredientes previamente porcionados, fornecidos pelas empresas estudadas (HALKIER, 2021).

A partir destas leituras e reflexões, optou-se por analisar o cozinhar como um conjunto arranjado de práticas, que não se resume a uma única prática, mas inclui o planejamento e a compra de ingredientes, a higienização, o preparo da refeição e o manejo dos resíduos, bem como os arranjos materiais (espaço da cozinha, ingredientes, utensílios, corporalidade etc.) que serão tratados como um ente separado, e não como um dos elementos constituintes das práticas, seguindo a abordagem de Schatzki (1996). Tal escolha se justifica pelo fato de que a forma como o autor operacionaliza os elementos da prática prioriza o estudo das mesmas em distintos contextos, permitindo uma análise sutil dos diferentes engajamentos e motivações que orientam a performance da prática em uma dada situação.

2.3 - Chaves analíticas

A partir da Revisão Bibliográfica Sistemática, foram identificadas chaves analíticas para o estudo do cozinhar doméstico em uma abordagem praxiológica. Algumas das tipologias serviram como fio condutor para a elaboração dos instrumentos de coleta de dados e para a análise dos mesmos. Ademais, foi elaborado um quadro analítico, que relaciona os objetivos específicos desta

³² O serviço de *meal-boxes* estudado por Halkier (2021) consiste na venda aos consumidores de caixas com os ingredientes porcionados e pré-preparados, para que os mesmos cozinhem as refeições em suas casas, seguindo as receitas contidas nas caixas. Este serviço é fornecido por duas empresas dinamarquesas estudadas pela autora. No Brasil, uma empresa chamada *Kuke* oferece este tipo de serviço, com pratos para duas pessoas custando cerca de R\$50,00. Disponível em: <https://www.kuke.com.br/receitas/>

dissertação com as dimensões analíticas do estudo, bem como as variáveis que foram investigadas.

A partir dele, as hipóteses foram formuladas e serão apresentadas posteriormente.

Quadro 1. Quadro Analítico

Objetivo Específico	Dimensão Analítica	Variáveis
Analisar quais estratégias do consumo político são mobilizadas por ativistas alimentares no conjunto arranjado de práticas associadas ao cozinhar	Ações de Consumo Político	Boicote
		<i>Buycott</i>
		Ações Discursivas
		Estilos de Vida
	Agência	Intencionalidade
		Autonomia
		Prática com impacto
	Teleoafetividade	Motivações para cozinhar
	Entendimentos	Habilidades culinárias e Menu
	Regras	Estilos de cozinhar
Investigar como os elementos que constituem a prática do cozinhar e as relações entre os mesmos vêm sendo afetados pelos processos de politização	Arranjos materiais	Ingredientes
		Utensílios
		Resíduos
		Infraestrutura da cozinha
Compreender de quais maneiras os ativistas alimentares contribuem e se relacionam com convenções de normalidade em torno do cozinhar politizado "apropriado"	Normatividade	Posições em relação à normatividade, dizeres que indiquem menções ao jeito "correto" de se cozinhar de forma politizada
Mapear as possíveis mudanças na temporalidade do cozinhar que emergem	Temporalidade	Dados sobre uso de tempo e sequência de práticas

deste processo		
----------------	--	--

2.4 - Hipóteses

Retomando o objetivo central desta pesquisa, que consiste em analisar de que formas a prática do cozinhar doméstico está sendo afetado politização da alimentação que vem sendo promovida por ativistas alimentares, diversas perguntas se apresentam.

No que diz respeito ao consumo político, esta dissertação pretende analisar quais estratégias de consumo político, relacionadas ao cozinhar, são comumente aplicadas por ativistas alimentares. Com o intuito de responder a esta questão, pretende-se identificar quais, dentre as quatro ações de consumo político, são mobilizadas por ativistas alimentares no conjunto arranjado de práticas associadas ao cozinhar: ações discursivas, estilos de vida, boicotes e *buycotts* (STOLLE; MICHELETTI, 2013; BÖSTROM *et al.*, 2019). Espera-se observar o uso de uma miríade de estratégias de consumo político entre ativistas alimentares, especialmente no tocante ao abastecimento de ingredientes (comprar) e nos dizeres (discursos).

Ademais, foi utilizado o conceito de agência política tal qual proposto por Halkier e Holm (2008). Seguiu-se o padrão adotado pelas autoras em questionários centrados nas práticas, procurando qualificar a intencionalidade, a autonomia e os impactos das ações, compreendendo que somente podem ser classificados como atos de consumo político aqueles que sejam positivos para estas três variáveis. Deste modo, partiu-se da hipótese de que a politização do cozinhar se dará em contextos nos quais os informantes possuem autonomia (tempo e dinheiro) para exercer suas ações com potencial social positivo e de maneira intencional.

Outra vertente de questões de pesquisa diz respeito aos elementos da prática: de quais formas os elementos da prática do cozinhar e as relações entre os mesmos são modificados pelo processo de politização? Conforme previamente explicitado, optou-se por seguir a operacionalização sugerida por Schatzki (2001), que propõe três elementos: estrutura teleoafetiva, entendimentos e regras. A materialidade, portanto, foi tratada de forma independente, constituindo, com as práticas alimentares, um conjunto arranjado de práticas.

O cozinhar que ocorre dentro das casas, no dia-a-dia, possui distintos significados e motivações. Pode ser entendido como um trabalho doméstico e uma obrigação, como um ato de amor e responsabilidade, como uma espécie de terapia, como um momento de lazer ou mesmo como uma expressão criativa. Estes distintos engajamentos e intenções mobilizadas na performance da prática refletem a estrutura teleoafetiva da mesma. Com o intuito de explorar a teleoafetividade, foi utilizada uma tipologia de motivações para o cozinhar, tal como apresentada por Mazonetto *et al.* (2020). Por meio de uma Revisão Bibliográfica Sistemática, as autoras identificaram sete motivações que levam à performance do cozinhar: (i) necessidade e prioridade na vida diária; (ii) demonstrar conexão, cuidado e amor aos que consomem a comida preparada; (iii) autossuficiência, responsabilidade e independência; (iv) sustento familiar e controle do orçamento doméstico; (v) manutenção e rompimento com hábitos e tradições familiares; (vi) controle dos alimentos consumidos e oferecidos; e (vii) lazer, prazer e experimentação.

Sobre este elemento da prática, a hipótese é de que surjam discursos que valorizam o cozinhar enquanto arte, criatividade, lazer, política, tradição, resistência etc. Ademais, espera-se

observar dizeres sobre grandes temas relacionados ao sistema agroalimentar, justificando as escolhas de certas receitas, ingredientes ou técnicas culinárias.

No que diz respeito aos entendimentos, a chave analítica que foi utilizada para investigá-los foi a das habilidades culinárias, seguindo a tipologia proposta por Halkier (2021). A autora sugere quatro habilidades que podem ser utilizadas para estudos sobre o cozinhar informados pela Teoria das Práticas: (a) o equilíbrio entre regras e improviso; (b) a flexibilidade de organização e planejamento; (c) o preparo de refeições a partir de ingredientes de diferentes origens; e (d) o manejo de questões normativas sobre alimentação. Halkier argumenta que as habilidades culinárias não estariam em declínio, como proposto por alguns autores, mas modificando-se e incorporando novos elementos, para além das ações mecânicas de cortar, esquentar, ralar etc. Defende, portanto, que os estudos sobre o tema devem levar em conta estas quatro habilidades, compreendendo a hibridização como um fenômeno crucial nas práticas culinárias contemporâneas, o que vai ao encontro de outros estudos sobre o cozinhar (SHORT, 2006; HALKIER, 2013; JACKSON e VIEHOFF, 2016).

Corroborando com esta perspectiva, Short (2003) advoga que as habilidades culinárias contemporâneas não podem ser reduzidas aos seus aspectos mecânicos, posto que o cozinhar doméstico contempla habilidades intelectuais, criativas e organizacionais que emergem a partir da sobreposição de práticas. Como exemplo, o autor cita o cozinhar que se dá de forma simultânea com as demais tarefas domésticas (limpar a casa, lavar roupas etc.), performado simultaneamente com tarefas de parentalidade (cuidado de crianças, supervisionando tarefas de casa etc.) ou mesmo utilizando as sobras das refeições do dia anterior. Ainda, segundo o autor, é justamente a circunstância na qual o cozinhar doméstico é performado que o diferencia do cozinhar profissional, muito mais controlado e sistematizado. Deste modo, Short (2003) afirma que é mais difícil avaliar o desempenho e as habilidades dos praticantes do cozinhar doméstico do que do profissional: afinal, o que seria um/uma cozinheiro/a doméstico/a habilidoso/a?

As habilidades culinárias podem ser compreendidas como parte dos entendimentos das práticas, uma vez que versam sobre o saber fazer, as técnicas de cozinha e a gestão da alimentação. Uma hipótese é de que haveria um resgate de técnicas manuais, e valorização de modos de cortar, refogar e assar que remetem a um passado idílico, a um cozinhar antigo e positivado pelos informantes. Ao mesmo tempo, é possível que sejam observadas novas técnicas e habilidades, decorrentes da interação com ingredientes inéditos e fruto da adoção de dietas não-convencionais (queijos veganos, substitutos para carne e seus usos etc.). Espera-se identificar maior reflexividade em algumas tarefas culinárias, além da necessidade de aprender novas técnicas que se relacionam com a politização do consumo alimentar, tais como: utilizar novos produtos, deixar de cozinhar com certos ingredientes, aprender a lidar com substituições para certos alimentos etc.

Sobre os arranjos materiais, ou seja, os ingredientes, utensílios e a infraestrutura da cozinha, a hipótese é de que há uma grande preocupação com os mesmos, ou seja, uma valorização daqueles ingredientes "de qualidade" (orgânicos, agroecológicos, minimamente processados etc.), além da preferência por certos objetos, considerados de menor impacto socioambiental ou à saúde (tipos de panela, de esponja, de detergente, de ingredientes etc.) e uma preocupação com o espaço da cozinha ser valorizado e agradável (cozinha americana, livros de receitas, disposição dos móveis e

utensílios). Outra hipótese é de que sejam observadas negociações entre os significados atribuídos aos materiais (ingredientes, utensílios) que podem estar se transformando pela politização, assumindo novos valores (éticos, morais, ambientais).

No tocante às regras, espera-se observar uma diversidade de normas orientando as práticas do cozinhar doméstico, especialmente quando se considera as diferentes “entradas” ao ativismo alimentar, que podem resultar em uma estrutura de regras mais ou menos rígidas. Para analisar as regras que orientam as práticas do cozinhar doméstico de ativistas, foi utilizada uma classificação de Halkier (2009), que identifica seis estilos de cozinhar: (a) como improviso; (b) como ofício; (c) planejado; (d) manejável; (e) como saúde; e (f) como necessidade. A hipótese aqui é de que o cozinhar politizado reflete mais os estilos do cozinhar “planejado” e “manejável”, e “como saúde”, e menos os estilos “de improviso”, “por necessidade” ou “por prazer” (HALKIER, 2009). É importante frisar que estes estilos não dizem respeito a cada praticante, mas ao cozinhar em si. Não existem praticantes que performam o cozinhar de um único tipo, mas, ao contrário, estas diferentes maneiras são sobrepostas e alternadas de acordo com cada situação³³.

Outrossim, as regras relacionam-se diretamente com o conceito de normatividade, descrita por Schatzki (2017) como sendo um dos aspectos fundamentais na relação entre pessoas e práticas, pois indica o que é aceitável e apropriado para cada performance. Entender o cozinhar enquanto prática pressupõe a existência de convenções sobre as maneiras apropriadas de performá-lo, ou seja, existem negociações sobre o que deve ser esperado para que uma “comida caseira” seja considerada “apropriada” (HALKIER, 2009). Não obstante, Short (2003) aponta que não há uma definição coesa em torno do significado de “cozinhar”, “cozinhar do zero” e “comidas prontas”. Publicações subsequentes, tal qual a de Jackson e colaboradores (2018), corroboram com esta perspectiva, demonstrando que o termo “comida de conveniência” também é uma categoria ampla e mal delimitada. Mazonetto *et al.* (2020) observam, a partir de uma revisão sistemática sobre o cozinhar, que há uma variedade de entendimentos sobre o termo, desde aqueles que incluem o uso de alimentos de conveniência (comidas congeladas, pré-porcionadas, higienizadas, processadas etc.) até versões mais restritivas, que entendem que o cozinhar somente ocorre mediante o uso de ingredientes *in natura*.

A despeito da amplitude de perspectivas sobre a normatividade do cozinhar, Halkier (2009) baseia-se no “cozinhar do zero” (*cooking from scratch*) como parâmetro socialmente compartilhado pelas praticantes que participaram do estudo. A autora observa que, mesmo sem a definição bem marcada do que seria o “cozinhar do zero”, ele é referenciado recorrentemente pelas informantes, por meio de seus discursos³⁴, indicando seu caráter normativo. Ou seja, Halkier argumenta que existe um entendimento compartilhado sobre o cozinhar “apropriado” que é

³³ Uma outra tipologia dos estilos de cozinhar é apresentada por Jackson e colaboradores (2018), que identificam três formas intercambiáveis de performar esta prática: (1) o cozinhar planejado, (2) o improvisado e (3) o fiscalizado.

³⁴ Halkier (2009) cita como exemplos algumas expressões utilizadas por suas informantes, tais como “pegar um atalho”, “trapacear” ou “forçar uma barra”, quando elas executavam algum procedimento ou utilizavam algum ingrediente não reconhecido como “caseiro suficiente”, ou seja, assumindo uma postura de autovigilância e, ao mesmo tempo, de negociação e ambivalência em relação à normatividade do “cozinhar do zero”.

recorrentemente referenciado pelas praticantes em seus fazeres e dizeres, indicando regras que organizam esta prática.

As perguntas desta dissertação que versam sobre a normatividade em torno do cozinhar politizado são: existe um cozinhar politizado tido como "correto" por ativistas alimentares? De que forma os ativistas alimentares mobilizam noções de normalidade em torno da prática? Ao observar ativistas alimentares cozinhando, buscou-se captar os dizeres e os fazeres que delimitam as normatividades do cozinhar politizado. Espera-se identificar falas que promovam a valorização do "cozinhar do zero" ou mesmo discursos moralizantes e normativos sobre o cozinhar "correto". Sobre a relação dos informantes com as normatividades em torno do cozinhar politizado, a hipótese é de que serão observados discursos que justifiquem ações entendidas pelos praticantes como "trapaças", "atalhos" ou outras indulgências e maneiras de "desculpar-se" por não atingir o ideal esperado, ao mesmo tempo minimizando tais objetivos, tidos como "inalcançáveis".

Por fim, é de interesse desta pesquisa compreender as modificações em torno da temporalidade do cozinhar, traduzidas na pergunta: a politização da prática implica em modificações na temporalidade do cozinhar de ativistas alimentares? O tempo pode ser compreendido como um recurso, e as práticas exigem uma distribuição desigual do mesmo (SOUTHERTON, 2013). Portanto, pode-se dizer que as práticas competem por tempo, posto que alocamos as práticas sociais diárias de acordo com o desejo, possibilidade e necessidade. É importante frisar que diferentes práticas demandam diferentes temporalidades, ou seja, uma certa duração, sequência e periodicidade. As práticas associadas à sobrevivência fisiológica, como comer e dormir, imprimem padrões mais rígidos, quando comparadas às de lazer. Ou seja, as práticas configuram temporalidades, levando ao ordenamento dos ritmos temporais cotidianos (*Ibid*).

Os ritmos temporais indicam as sequências de práticas que são executadas, variando entre distintas sociedades, que possuem diferentes padrões alimentares e horários destinados às refeições, por exemplo. Não obstante, a erosão de ritmos temporais coletivos, um fenômeno contemporâneo, abre a possibilidade de maior individualidade nos ritmos temporais, não indicando uma perda, mas uma mudança nas rotinas (SOUTHERTON, 2013).

No livro *Pressure Cooker*, Bowen e colaboradoras (2019) investigam a maneira como a disponibilidade de tempo, compreendido enquanto um recurso, afeta as práticas alimentares de mulheres de distintas classes socioeconômicas. As autoras apontam que a alocação de tempo para as práticas associadas ao cozinhar (planejar, comprar alimentos, lavar louça etc.) varia de acordo com marcadores sociais, inclusive dentro de um mesmo país, ressaltando que, mais do que a quantidade de tempo disponível para esta prática, é importante compreender o grau de ingerência que os diferentes atores sociais possuem sobre o manejo deste recurso em sua rotina. Por fim, Bowen *et al.* (2019) alertam para o fato de que, por vezes, o ativismo alimentar e os discursos que valorizam o cozinhar podem ser moralizantes ao não levarem em conta que o recurso e a possibilidade de controle da gestão do tempo não são igualmente distribuídos na sociedade. Ou seja, assim como Van Kesteren e Evans (2020) demonstraram, a desigualdade social no acesso a recursos como dinheiro, tempo, espaço e significados são fatores explicativos para a execução ou não do cozinhar doméstico.

Segundo Southerton (2013), as práticas são entidades estáveis por serem reproduzidas por performances normalmente descritas como habituais ou rotineiras. Assim, o uso acadêmico de termos como "hábito" e "rotina" é obscuro, posto que ambos tentam acessar ações cotidianas altamente recorrentes, periódicas e previsíveis, realizadas aparentemente sem deliberação reflexiva. Para o autor, três aspectos devem ser considerados para a análise de hábitos e rotinas de maneira sistematizada: (1) as disposições (o querer fazer), (2) os procedimentos (o saber fazer) e (3) as sequências de práticas (como elas são guiadas, orquestradas, roteirizadas). Para este autor, é necessário entender como certas ações "rotineiras e habituais" se mantêm estáveis e recorrentes, e, para isso, é fundamental uma análise do uso do tempo pelas diferentes práticas.

Os três aspectos identificados por Southerton se relacionam diretamente com a questão da temporalidade, uma vez que as práticas demandam tempo como recurso, disputam por alocação em um tempo finito e imprimem certo ritmo temporal, relacionado com a materialidade (instituições e infraestrutura), que restringem ou viabilizam em sua performance. Portanto, de acordo com o autor, o tempo, ao ser entendido como um recurso finito e objetivo, se relaciona com as disposições, resultando na alocação temporal e distribuição das práticas ao longo da rotina. Tais práticas possuem certas demandas temporais, que dependem de certos procedimentos, como saber fazer, modos de agir etc. Por sua vez, os ritmos temporais, sejam eles pessoais ou coletivos, dependem da materialidade, das instituições e da infraestrutura, configurando, assim, a temporalidade das práticas e lhes conferindo sequencialidade.

No que diz respeito à temporalidade, a hipótese desta dissertação é a de que os informantes dedicam mais tempo e recursos para esta prática, em detrimento de outras. Ou seja, presume-se que a politização do cozinar proposta por ativistas alimentares implica em modificações nas temporalidades associadas à prática, seja em uma maior alocação do tempo enquanto recurso, seja na alta recorrência da performance desta prática por ativistas alimentares, indicando que o cozinar é parte fundamental do *habitus* dos mesmos.

CAPÍTULO III.

MÉTODOS E PROCEDIMENTOS DE PEQUISA

A partir de uma Revisão Bibliográfica Sistemática, citada anteriormente, que possibilitou a sistematização dos estudos e métodos de coleta de dados comumente utilizados em pesquisas sobre o cozinhar doméstico embasados pela perspectiva praxiológica, foi planejado um trabalho de campo, realizado na cidade do Rio de Janeiro/RJ, ao longo dos meses de dezembro de 2022 e janeiro de 2023. O recrutamento de ativistas alimentares para o papel de informantes se deu a partir dos seguintes critérios: (a) se identificar quanto ativista alimentar; (b) ser o principal responsável pela definição dos cardápios e pelo cozinhar doméstico cotidiano; (c) concordar com a afirmação "cozinhar é um ato político" e (d) ser moradores da cidade onde o campo se deu.

Algumas dessas escolhas e recortes precisam ser explicitadas. A primeira é a opção por não restringir os informantes a indivíduos do sexo feminino, como feito em alguns estudos sobre a prática do cozinhar (HALKIER 2009; VAN KESTERN; EVANS, 2020). A despeito da constatação de que as mulheres seguem sendo as principais responsáveis pelos trabalhos domésticos no Brasil (BARBOSA, 2018), uma das hipóteses do presente trabalho é de que a politização do cozinhar implica na revisão de estereótipos de gênero associados às práticas alimentares, com maior participação de homens nessas tarefas. Além disso, essa escolha é referendada por estudos sobre o cozinhar que não fazem recorte de gênero (PLESSZ; ÉTILÉ, 2018; HALKIER, 2021; TORKKELI *et al.*, 2021). Por fim, deixou-se em aberto a possibilidade de encontrar informantes identificados com gêneros trans ou não-binários, o que não aconteceu.

Um segundo ponto a ser explicado é que não se optou por limitar previamente o estudo aos arranjos familiares convencionais (casais heterossexuais com filhos), deixando em aberto a possibilidade de selecionar informantes que vivam em distintas configurações familiares: morando sozinhos, com companheiros, com ou sem filhos etc. Na literatura consultada, foram encontrados estudos com distintos recortes neste aspecto. Torkkeli e colaboradores (2021), por exemplo, restringem o escopo de sua pesquisa a famílias com filhos. Por sua vez, Plessz e Étilié (2018) utilizam como recorte informantes que vivem em domicílios com um ou mais adultos. Por fim, Van Kesteren e Evans (2020) optam por estudar somente mães. Nesta dissertação, decidiu-se por não restringir a seleção de informantes a uma determinada configuração familiar, visando ampliar o escopo da amostragem. Também não foram estipulados previamente recortes socioeconômico, de raça, de escolaridade, de orientação sexual e de bairro.

Sobre os métodos utilizados para a coleta de dados, a maioria dos artigos analisados na Revisão Bibliográfica Sistemática sobre o cozinhar a partir da Teoria das Práticas faz uso de algum tipo de entrevista e de observação (TRUNINGER, 2011; HERINGTON *et al.*, 2017; VLASAKKER e VEEN, 2020). Isso demonstra que os discursos seguem sendo relevantes para os estudos das práticas, desde que conduzidos de maneira a reconstituir-las, ao invés de comentá-las de uma maneira abstrata. Ou seja, ao invés de perguntar aos informantes sobre suas percepções subjetivas em relação ao cozinhar, é preferível conduzir a entrevista para que descrevam passo-a-

passo o processo de preparar o feijão do dia-a-dia, por exemplo. Os estudos revisados também mostram que a observação da performance é uma ferramenta valiosa para captar as relações que se estabelecem entre os elementos da prática, ou seja, acompanhar os informantes cozinhando ou solicitar que se fotografem e/ou se filmem durante a performance. Vale lembrar que a Teoria das Práticas enfatiza a necessidade de se compreender a prática enquanto entidade e enquanto performance, dando igual importância aos fazeres e aos dizeres. Deste modo, com o intuito de caracterizar o cozinar politizado, esta pesquisa se valeu de uma abordagem multimétodos, com instrumentos de coleta de dados mistos, por meio de observação direta, questionários e entrevista semiestruturadas (WILLS *et al.*, 2016; VAN KESTEREN e EVANS, 2020).

3.1 - Trabalho de campo

3.1.1 - Procedimentos

Conforme explicado anteriormente, a primeira etapa do trabalho de campo foi a seleção de informantes que se identificam como ativistas alimentares, e que politizam o cozinar em seus discursos. Tais informantes foram escolhidos por meio de um questionário de seleção (**Anexo C**), que consistia, além de dados como nome, telefone, e-mail e idade, em três perguntas de múltipla escolha: (i) você se considera um(a) ativista alimentar?; (ii) você concorda com a frase "cozinhar é um ato político"? e (iii) você é a principal pessoa responsável pelo preparo das refeições semanais em sua casa? Cada pergunta tinha como resposta "sim" ou "não" e uma caixa opcional para comentários, caso desejado.

O questionário foi enviado por meio de redes sociais para pessoas da rede de contatos do pesquisador, solicitando que o divulgasse para possíveis informantes que se encaixassem no perfil. Ao todo, foram recebidas 25 respostas. Em seguida, passou-se à etapa de validação dos questionários e exclusão de casos que não se adequavam ao perfil estabelecido.

O principal critério utilizado para não convocar um informante para a entrevista foi se a pessoa respondeu negativamente a, pelo menos, uma das três perguntas eliminatórias citadas acima. Outro critério para não selecionar um informante foi a cidade de sua residência. Na elaboração do formulário, não ficou explícito que o recorte era a cidade do Rio de Janeiro e, portanto, foram recebidas algumas respostas de pessoas de outras cidades, como São Paulo, que foram desconsideradas. As respostas foram analisadas e um total de dez informantes foram selecionados para a entrevista. No entanto, dois deles pararam de responder às tentativas de marcação da entrevista, resultando em somente oito pessoas.

As entrevistas foram realizadas ao longo de dezembro de 2022 e janeiro de 2023, seguindo um roteiro semiestruturado (**Anexo E**). Com alguns informantes, foram realizados dois encontros em dias diferentes: o primeiro acompanhando as compras e o segundo, o cozinar em suas casas. Em outros casos, o comprar e o cozinar foram acompanhados no mesmo dia. Em dois casos não foi possível acompanhar o comprar, somente o cozinar. Todas as entrevistas tiveram seu áudio gravado, com o consentimento das informantes.

Além da entrevista semiestruturada, que durou em média uma hora, também foram feitas observações sobre a infraestrutura da cozinha, os arranjos materiais e as interações com demais moradores da casa, quando presentes, por meio de um diário de campo, no qual também eram registradas as impressões do pesquisador sobre o encontro com os informantes e demais elementos não verbais que não seriam captados pela gravação do áudio. Por fim, também foi preenchido um questionário de perfil socioeconômico e de uso de tempo para cada informante (**Anexo D**). Este documento foi preenchido pelo próprio pesquisador, que lia as perguntas e opções para os informantes, levando cerca de trinta minutos para ser preenchido. Em dois dos casos, houve a necessidade de realizar uma ligação posterior à entrevista para o preenchimento do questionário, posto que o tempo disponibilizado pelas informantes se esgotou antes desta etapa.

As entrevistas foram transcritas por profissionais terceirizados, que enviaram os documentos com as transcrições ao longo de fevereiro de 2023. As respostas aos questionários também tiveram seus áudios gravados, no entanto, não houve necessidade de transcrevê-las, sendo consultadas somente quando necessário, para complementar alguma informação.

3.1.2 - Análise dos dados

Uma vez em posse dos dados, foi feito o seguinte procedimento: para o questionário do perfil e uso de tempo, foi utilizado o *Excel* para agrupar os dados e observar padrões. Em seguida, foi realizada a análise das entrevistas transcritas. Neste momento, valeu-se de uma categorização dos principais temas a serem analisados: 1. Cozinhar, 2. Comer, 3. Consumo Político, 4. Ativismo Alimentar, 5. Cozinhar enquanto ato político, 6. Normatividade, 7. Agência, 8. Ciclo de Vida, 9. Divisão de Tarefas e 10. Temporalidade. Estes temas foram definidos a partir das reflexões teóricas desta dissertação, do quadro mesoanalítico e das perguntas e objetivos da pesquisa.

Dentro de cada um destes temas, foram indicados subtemas e as bibliografias mobilizadas para analisá-los. Uma vez concluído este roteiro de análise temática, fez-se a análise individual de cada entrevista transcrita. As passagens que se relacionavam com cada um dos 10 temas supracitados eram copiadas e coladas dentro da categoria de análise correspondente, em uma planilha *Excel*, sendo escrito um rótulo para cada citação, sintetizando o principal atributo da mesma. Além disso, foi escrito um perfil para cada informante, mesclando dados obtidos a partir da entrevista, da observação direta, do diário de campo e do questionário socioeconômico.

Após a análise individual das 8 entrevistas, foi feita a análise por tema. Nesta etapa, todas as passagens das entrevistas que se relacionavam a cada um dos 10 temas foram agrupadas em um mesmo documento de *Word*. Para facilitar, esta análise temática foi reorganizada em 4 grandes eixos: A. Cozinhar ; B. Arranjos materiais; C. Consumo Político e Ativismo Alimentar; e D. Demais práticas e temporalidade. Em seguida, realizou-se uma análise indutiva visando buscar padrões, repetições e inconsistências. A partir daí, foram propostos agrupamentos e esboçadas as primeiras conclusões sobre os dados, que serão apresentadas nos capítulos 4 e 5. Por vezes, foram utilizadas tipologias já existentes para analisar as práticas. Em outros momentos, as categorias emergiram a partir dos dados, sem um lastro direto com pesquisas prévias.

3.2 - Apresentação das informantes

Das oito informantes, somente um homem foi entrevistado³⁵. Todas são cisgênero, e apenas uma é homossexual. Quanto à cor ou raça, são quatro brancas, três pardas e uma amarela, a partir da autodeclaração e utilizando as categorias do IBGE. As idades das informantes variam dos 26 aos 70 anos. A maioria trabalha, sendo apenas uma aposentada e três que trabalham e estudam. Todas possuem graduação completa, sendo quatro delas com pós-graduação completa e três com pós-graduação incompleta. Suas formações são em diferentes áreas, algumas eram autônomas, outras empregadas no governo ou empresas. A menor faixa de renda foi de 2 a 3 salários mínimos, enquanto a maior, de 10 a 15 salários mínimos.

A maioria, seis informantes, mora com mais uma pessoa em sua residência. As outras duas moram com mais duas pessoas. Não foi entrevistado ninguém que mora sozinho. Metade das informantes tem filhos. Das que possuem, duas tem filhos crianças, que moram com elas. As outras duas tem filhos adultos, já morando fora de casa.

A partir da transcrição das entrevistas e dos dados dos questionários socioeconômicos, foi elaborada uma pequena biografia de cada informante, já incluindo algumas observações sobre seus ciclos de vida e eventos disruptivos em suas práticas alimentares, apresentadas a seguir. Todos os nomes foram alterados por pseudônimos, para garantir a privacidade das pessoas entrevistadas.

3.2.1 - Lia

Lia é artista visual, de 26 anos, nascida no Rio Grande do Sul, mas mora há sete anos no Rio de Janeiro. Atualmente, divide um apartamento em Laranjeiras, na zona sul da cidade, com mais dois amigos. Ela cursa mestrado em artes e trabalha principalmente com desenho, ilustração e animação, em uma pesquisa sobre corpos e cadernos. Realizei a primeira entrevista com a Lia, que seria apenas um teste, mas acabou sendo incluída na análise. Das oito pessoas entrevistadas, ela era a única que eu conhecia previamente. Lia começou a se preocupar com sua alimentação quando morava com os pais, que estimulavam que ela participasse das tarefas associadas ao cozinhar. A alimentação em sua casa era balanceada e seus pais evitavam o consumo de comidas ultraprocessadas. Atualmente, apesar de comerem carne, os pais de Lia consomem preferencialmente orgânicos e seguem se atentando para uma alimentação saudável. Lia também foi muito influenciada por seu tio, um renomado ativista e artista que trabalha com o tema do veganismo em suas obras de arte. Portanto, a transição para o veganismo, ainda na adolescência, foi algo “natural” para Lia, que tinha essa referência muito próxima em sua vida, bem como o acesso a uma série de informações sobre os impactos socioambientais do sistema de produção de carnes e derivados. Apesar de descrente da sua capacidade de converter pessoas ao veganismo, além de se declarar uma ativista “sem alardes”, Lia não perde oportunidades de levar receitas veganas para eventos de família e encontros de amigos.

³⁵ Por isso, optou-se nesta dissertação por tratar a totalidade de informantes no feminino.

3.2.2 - Gilda

Gilda é nascida na Bahia, criada na Baixada Fluminense, e moradora da Glória, na zona sul da cidade do Rio de Janeiro/RJ. É professora de Yoga e de Artes, tem 62 anos e 4 filhos. Desde cedo, muito curiosa e interessada em novos conhecimentos, passou a incorporar ao longo da sua vida, os hábitos alimentares que descobria. Por exemplo, aos 13 anos parou de beber água gelada, pois leu em algum lugar (que não sabe precisar) que fazia mal. O consumo de carne também é algo que gerava repulsa desde a adolescência. Quando conheceu a macrobiótica, aos 18 anos, Gilda ficou muito interessada e passou a ler muitos livros e se envolver com pontos de vendas de produtos, para aprender mais, frequentando, inclusive, uma sociedade alternativa, que foi a porta de entrada para sua associação pioneira à Coonatura³⁶. Por anos, Gilda trabalhou em uma loja de produtos naturais em Santa Teresa que fundou com seu então marido.

Gilda começou a cozinhar ainda na infância, a partir da observação atenta da sua mãe na cozinha, que não a deixava cozinhar, em uma casa com sete filhos. Sem empregada doméstica, cabia à mãe o preparo das refeições, que, eventualmente, liberava a filha para o preparo de alguns pratos que julgava muito trabalhosos, tais como batata frita. Pelo fato da família ter emigrado da Bahia, enfrentaram um isolamento inicial que preservou técnicas e habilidades culinárias nordestinas, como o uso recorrente do dendê e do coentro.

Ao sair de casa aos 19 anos, Gilda passou a assumir integralmente o preparo da comida em sua nova moradia. Um amigo, visitando o casal, fez arroz integral para eles, que passou a ser central em sua alimentação até hoje. A partir deste momento, começou a se interessar e a aprender sobre alimentação e culinária. Leitora voraz, diversos livros marcaram e transformaram sua relação com a comida, conduzindo-a em uma trajetória que passou pela macrobiótica, veganismo, crudivorismo e outras dietas "mirabolantes", como ela mesma diz, incluindo a dieta das trinta bananas por dia e, atualmente, a unibiótica³⁷, que inclui diversas práticas de corpo e saúde, para além da alimentação. Também citou influências da medicina ayurvédica e da religião *hare krishna* em seus hábitos alimentares, pincelando uma miríade de técnicas e receitas destes distintos conhecimentos.

3.2.3 - Rita

Rita tem 32 anos, é vegana há seis e trabalha profissionalmente com veganismo, na ONG *Mercy For Animals* (MFA), em modo remoto. Ela cozinha diariamente em casa. Formou-se em

³⁶ A Coonatura (Cooperativa de Consumidores de Produtos Naturais) foi criada em 1978 na cidade do Rio de Janeiro/RJ e, junto com a Coolmeia (Cooperativa Ecológica), de Porto Alegre/RS, são as primeiras experiências de cooperativas de consumidores de produtos orgânicos no Brasil.

³⁷ Criada pelo médico coreano Jong Suk Yum, radicado no Brasil desde 1976, trata-se de uma postura científico-filosófica da Medicina, baseada em quatro princípios de saúde: alimentação, pele, membros e mente. A unibiótica vale-se de uma diversidade de exercícios e uma alimentação composta por 50% de cereais integrais e grãos, 30% de verduras cruas, 15% de legumes cozidos e frutas e 0,5% de carnes. Esses alimentos seriam distribuídos em apenas duas refeições por dia, almoço e jantar, e também é recomendado o jejum matinal, até o horário do almoço, bebendo somente água pura. Fonte: <https://unibiotica.wordpress.com/>

Relações Internacionais e mora em uma casa de vila em Vila Isabel, zona norte da cidade do Rio de Janeiro/RJ. Além disso, Rita tem três gatos e toca percussão no carnaval, ensaiando na quadra da escola de seu bairro, próximo à sua casa.

Elá começou a cozinhar ainda na casa dos pais, quando ainda comia carne e derivados. Motivada por um grande interesse por comidas diferentes, ela queria experimentar pratos que assistia na televisão ou via em revistas, mas que não tinha acesso para ir a restaurantes provar. Por isso, ainda adolescente, movida por essa vontade de criar e provar sabores distintos, pegava um livro de receitas, sorteava uma receita e ia fazer, com especial interesse por sabores inéditos de países que não conhecia. Sobre sua adolescência, também citou o papel de duas mulheres em sua vida, sua mãe e a empregada doméstica que trabalhava para a família. Foi com a empregada que Rita aprendeu, por exemplo, a fazer arroz, observando-a cozinhar, curiosa e interessada em aprender a fazer as refeições para poder replicá-las na ausência da mesma. Por outro lado, sua mãe fez uma escolha política de não cozinhar, para evitar estereótipos de gênero, o que na avaliação de Rita foi uma decisão que minou a autonomia de sua mãe, que é muito dependente do marido para se alimentar. Quando tiveram que demitir a empregada doméstica, as tarefas associadas ao cozinhar passaram a ser realizadas pelo pai de Rita. Esta redução do poder aquisitivo do casal se deu em um momento próximo à entrada da Rita no vegetarianismo, o que ela identifica como sendo um fator que contribuiu para o interesse do pai em cozinhar. Atualmente, quando vai visitá-los, o pai sempre procura fazer receitas veganas para recebê-la, e a alimentação do casal é centrada em vegetais, tendo a carne como complemento, o que Rita interpreta como uma “contaminação” dos pais por suas práticas veganas.

Quando virou vegetariana, e, dois anos depois, vegana, o cozinhar assumiu uma dimensão de necessidade, pois, ainda morando com os pais, precisava assegurar sua alimentação por conta própria. No início desta nova fase, experimentava fazer tudo do zero, como o tofu ou o leite vegetal, por exemplo. Também explicou que, motivada por uma raiva derivada de um momento altamente reflexivo, ela procurou fazer todas as coisas "da melhor forma possível", ou seja, comprando ingredientes orgânicos, de movimentos sociais, compostando os resíduos, realizando o aproveitamento integral de alimentos, preparando o próprio pão. Hoje em dia, Rita diz ter superado um pouco o hábito de fazer tudo do zero, pois foi cansando e entendendo os seus limites, se rendendo a alguns produtos beneficiados e processados que facilitam sua vida, uma vez que não mora mais com os pais e dedica grande tempo ao trabalho.

Rita se tornou vegetariana motivada por preocupações com o bem-estar animal, por sentir compaixão com os demais animais não humanos e não pets, movimento bastante guiado pela emoção. Apesar de gostar de comer carne, e ousa dizer que ainda gosta, não o faz por uma questão moral. A mudança para o veganismo, por sua vez, se deu por motivações políticas, menos sobre os animais, e mais por uma posição relacionada ao que ela acredita ser o ideal em relação ao sistema alimentar, também evitando o consumo de ultraprocessados em geral.

Atualmente, Rita trabalha diretamente com ativismo alimentar vegano, na MFA, cuja missão é "que todos os animais sejam livres para perseguir seus próprios interesses". Elá descreveu minuciosamente as frentes de trabalho da ONG, bem como a sua função, que negocia diretamente com municípios para que adotem práticas de redução de consumo de carne, como a campanha

“segunda-feira sem carne”, implementada em Salvador/BA, por exemplo, graças ao trabalho da ONG. Ademais, Rita também participa da Rede Ecológica³⁸, tendo, inclusive, cedido a sua casa como ponto de distribuição da Rede, durante a pandemia.

3.2.4 - Bruna

Bruna tem 57 anos, natural de Araraquara / SP. Saiu da cidade aos 17 anos, para cursar agronomia em Piracicaba. Durante o período universitário, se envolveu com o movimento estudantil da agronomia, muito focado em temas agrícolas e agrários. Foi quando entrou em contato com a agricultura alternativa, posteriormente rebatizada de agroecológica. A partir desta vivência, desenvolveu um olhar crítico sobre a Revolução Verde, tomando consciência de suas consequências ambientais, sociais e econômicas, e estabeleceu os primeiros vínculos com movimentos sociais do campo. Neste período, discutiam reforma agrária, o uso de agrotóxicos, a redemocratização e o papel emergente das ONGs no Brasil.

Ainda na graduação, Bruna conheceu Júlio, seu companheiro. Ambos se mudaram para Bahia, onde ela foi trabalhar, por um período de quatro anos, na ONG SASOP, que atua com Agroecologia, embora na época fosse ligada à rede PTA/FASE. Em seguida, John ingressou em um mestrado em Antropologia no Rio de Janeiro, e o casal se mudou para esta cidade, a princípio, pensando em passar apenas um curto período de tempo, que acabou se estendendo indefinidamente. Bruna cursou o mestrado em Sociologia Rural no CPDA/UFRRJ. Em paralelo aos estudos, passou a trabalhar como autônoma em algumas ONGs, prestando consultoria junto a empresas, professores e movimentos sociais.

O interesse pela alimentação e pelo cozinhar sempre permearam sua trajetória, tendo cursado disciplinas como Tecnologia de Alimentos, ainda na agronomia, na qual teve a possibilidade de visitar fábricas de grandes empresas, como Nestlé e Unilever. Bruna começou a cozinhar quando era bem pequena, motivada por uma curiosidade por aprender. Em sua casa com cinco irmãos e pais professores, ambos trabalhando fora, morava e trabalhava uma empregada doméstica baiana, chamada Rose. Quando chegava da escola, Bruna ia para a cozinha e ajudava Rose, que, pacientemente, explicava para a criança técnicas culinárias. Começou preparando doces, até que, quando saiu da casa dos pais, aos 17 anos, para a cursar a graduação, ganhou um caderno de receitas de seu avô e de sua mãe, parcialmente preenchido com receitas que Bruna gostava de comer, recortes de revista, algumas escritas à mão, outras anexadas.

No período em que morou em uma república, o caderno serviu como guia para sua primeira experiência coletiva na cozinha, que Bruna e Júlio utilizavam especialmente nos finais de semana, para aprenderem a cozinhar. Foi Rose e seus temperos que estimularam um carinho e interesse pelo Nordeste, em especial, pela Bahia, para onde Bruna foi morar mais tarde. Lá, o casal circulava na

³⁸ A Rede Ecológica é uma associação de consumidores de produtos orgânicos, criada em 2001, no Rio de Janeiro/RJ, com o objetivo de viabilizar o abastecimento dos lares com alimentos orgânicos, ajudar os pequenos produtores a escoar sua produção e promover a economia solidária, fazendo com que as pessoas deixem de comprar em supermercados.

região do semiárido, observando comidas, tecnologias e a relação entre comida e cultura, uma área de interesse que foi se consolidando em suas vidas, e que, atualmente, é um dos seus trabalhos, uma vez que atua com cultura alimentar no *Slow Food* Brasil. No Rio de Janeiro, o interesse pessoal pela comida e por cozinhar encontrou eco em sua rede de amigos do mestrado, que também cozinhavam frequentemente, sendo uma prática comumente executada coletivamente em confraternizações do grupo. Nestes encontros em torno do cozinhar, com pessoas oriundas de distintos estados e países, Bruna foi aprendendo ainda mais técnicas e receitas. Outra fonte de aprendizagem que influencia seu cozinhar são as viagens, que ela adora realizar.

Uma vez que o trabalho de campo do seu mestrado se deu na Zona da Mata Mineira, ela se envolveu com sindicatos de pequenos agricultores e passou a integrar a Rede Ecológica, já citada, atuando como uma “ponte” entre produtores de diversos produtos secos, tais como milho, fubá, café, açúcar, queijo, feijão, e os consumidores do Rio de Janeiro. Atualmente, ela mora em Santa Teresa, zona central da cidade, a poucos metros do ponto de distribuição da Rede Ecológica.

Bruna conheceu o *Slow Food* por meio da Secretaria da Articulação Nacional da Agroecologia, onde trabalhou por um período. A princípio, lhe pareceu um movimento eurocêntrico e elitizado, *gourmet*. No entanto, ao conhecer o trabalho das chefes Teresa Corsão e Margarida Nogueira com a mandioca, Bruna passou a se interessar pelo movimento, se envolvendo com o mesmo, especialmente na campanha internacional em defesa dos queijos de leite cru, tema que abordou diretamente em sua tese de doutorado, cursado também no CPDA/UFRRJ. Atenta aos circuitos informais de queijo de leite cru, Bruna acredita que são eles que preservam a cultura alimentar, mesmo de forma ilegal. Desta forma, Bruna aponta que a Rede Ecológica serviu para despertá-la para a relação entre produção e consumo, e que o *Slow Food* acrescentou a culinária e a cultura alimentar, além de serem redes nas quais aprendeu muito e criou diversas amizades.

3.2.5 - Roberta

Roberta tem 70 anos, é nutricionista e militante da segurança alimentar. Apaixonada por cozinhar desde jovem, trabalhar com alimentação e educação nutricional foi um caminho natural para ela. Única filha mulher na sua casa, era convocada desde cedo para ajudar sua mãe na cozinha. Sua família tem um histórico de trabalho em assistência social que remonta ao seu bisavô, que tinha o hábito de realizar grandes e recorrentes doações de alimentos para pessoas em situação de pobreza. Roberta cursou o Serviço de Alimentação do Trabalhador (SAPS) e, mais tarde, a primeira Faculdade de Nutrição do Brasil, a FEFIEG, na Praça da Bandeira, que atualmente faz parte da UNIRIO, onde teve muitas aulas práticas de culinária. Durante a faculdade, participou de missões do projeto Rondon, uma delas em Minas Gerais, na qual trabalhou com casos de hipertensão em uma comunidade. A partir da constatação de que os casos estavam associados aos hábitos alimentares, ela começou a trabalhar com educação alimentar. Ao somar seu interesse por cozinhar com a preocupação com Segurança Alimentar e Nutricional e combate à fome, Roberta decidiu dedicar sua vida profissional ao trabalho com municípios e populações vulneráveis.

Após se formar, trabalhou por muitos anos em Duque de Caxias/RJ, auxiliando a população a descobrir estratégias para se alimentar melhor dentro das limitações que enfrentavam. Atuou no desenvolvimento de receitas e técnicas que otimizam o tempo, bem como na utilização dos alimentos de forma integral, evitando o desperdício e favorecendo o uso total dos nutrientes disponíveis. Estas habilidades acabaram por integrar o seu dia-a-dia e modo de cozinhar, centrado na redução do desperdício. Por alguns anos, Roberta também ensinava técnicas de aproveitamento integral de alimentos em feiras, realizando demonstrações e oferecendo provas dos preparos aos feirantes. Durante a pandemia, chegou a participar de *lives* com uma colega nutricionista, no qual ela compartilhava algumas destas receitas. Em paralelo ao seu trabalho como nutricionista, Roberta também se envolveu com o CONSEA-RJ, tendo sido presidente deste conselho estadual por oito anos. Além disso, também era integrante ativa no Conselho de Nutricionistas do estado. Uma vez aposentada, Roberta decidiu cursar uma especialização em gastronomia voltada para nutricionistas. Este curso trouxe alguns conhecimentos sobre culinária francesa, mas ela não chegou a trabalhar profissionalmente como cozinheira após o mesmo.

A entrevistada estava lidando com sequelas da Covid-19, que a causaram muitas dores no corpo, comprometendo sua mobilidade. Portanto, o cozinhar de Roberta vinha passando por transformações recentes, com a incorporação de mais eletrodomésticos para auxiliá-la nas tarefas, como a recém aquisição de uma *Thermomix*³⁹. A despeito das complicações, ela segue cozinhando, mantendo uma horta de temperos bem diversa e bem cuidada na varanda do seu apartamento e uma composteira no condomínio. Outro ponto importante é que ela segue uma dieta de restrições, devido a complicações renais.

3.2.6 - Guto

Guto é um carioca de 36 anos. Vegano há muitos anos, atualmente trabalha como ativista profissional⁴⁰ em uma empresa de leites vegetais. Formado em design e fotografia, se define como um profissional multidisciplinar, sempre envolvido com o mercado criativo. O ativismo vegano, que agora é o seu trabalho, é parte fundamental de sua vida. Seu foco é na proteção dos animais, do planeta e de todos os seres que vivem nele, inclusive as pessoas. Movido pela compaixão, ele acredita que a economia também deve ser um pilar fundamental do veganismo, que seria mais rentável e viável economicamente do que as cadeias dependentes de animais.

Guto mora com sua esposa e filha de nove meses em um apartamento no Jardim Botânico, em frente ao Parque Lage, zona sul da cidade do Rio de Janeiro/RJ. O casal passou três anos em Portugal, quando Guto chegou a trabalhar embarcado por 6 meses no México em um navio da *Sea Shepherd*, ONG voltada para a proteção dos oceanos. Em 2020, retornaram ao Rio de Janeiro.

³⁹ A *Thermomix*, também conhecida como *Bimby*, é um eletrodoméstico da companhia alemã *Vorwerk*, capaz de realizar diferentes funções como cortar, misturar, amassar, ferver e cozinhar no vapor.

⁴⁰ Guto trabalha em uma empresa de produtos veganos (*Naveia*), atuando como responsável por campanhas e projetos que promovam o veganismo e demais iniciativas pelo bem estar animal. De acordo com o informante, seu trabalho é administrar o setor de "ativismo" da empresa.

Atualmente, ambos trabalham de casa, em uma ampla sala contígua à cozinha e a uma área reservada que faz as vezes de escritório.

Ele começou a cozinhar bem novo, antes dos dez anos, uma vez que sua mãe trabalhava fora, delegando a ele e ao seu irmão a responsabilidade pelo preparo de algumas refeições. Aos 24 anos, em uma mudança radical, Guto abraçou o veganismo da noite para o dia, motivado pela causa dos animais, que sempre admirou. Outros fatores que influenciaram sua transição foi ter adquirido conhecimento sobre a crise ambiental que vivemos, compreendendo a relação entre alimentação, efeito estufa e aquecimento global, por exemplo, bem como ter assistido aos filmes clássicos sobre o sistema carne e vídeos no *YouTube* sobre veganismo. Atualmente, além do trabalho ativista em uma empresa vegana, Guto também se vale do cozinhar em casa e para os amigos como uma forma de ativismo, buscando criar pratos e possibilitar sabores aos seus colegas e, assim, mostrando que a culinária vegana é saborosa, diversa e criativa.

3.2.7 - Camila

Camila tem 31 anos e é formada em Relações Internacionais e mestre em Políticas Públicas em Direitos Humanos, tendo pesquisado o direito à cidade. Se identifica como feminista desde os 15 anos, atuando como ativista em nível estadual e federal. Trabalhou na ONG *Actionaid Brasil*, onde teve os primeiros contatos com os debates sobre Agroecologia e Segurança Alimentar e Nutricional. Nascida e criada no Rio de Janeiro, Camila atualmente mora com sua mãe em um apartamento na Praça da Cruz Vermelha, no Centro, mas divide sua semana entre sua casa e o apartamento de Míriam, sua namorada. O interesse de Camila pela alimentação remonta ao início de sua adolescência, quando sua mãe descobriu uma diverticulite e Camila tinha somente 12 anos. Neste momento, ambas passaram a repensar seus hábitos alimentares, se atentando para os impactos dos alimentos à saúde e ao bem-estar.

Durante o isolamento provocado pela pandemia de Covid-19, Camila aproveitou o momento em casa para seguir uma dieta ayurvédica que havia sido prescrita por uma terapeuta alguns anos antes, mas que ela nunca tinha aplicado. Durante a semana na qual seguiu as orientações à risca e percebeu acentuadas mudanças em seu corpo, seu pai faleceu subitamente. Este evento marcou um ponto de virada em sua vida, pois foi neste dia que decidiu se tornar vegana, impactada pela ayurveda e pela morte do pai, associada a excessos alimentares. Desde então, passaram-se três anos no veganismo e Camila foi redescobrindo o seu corpo e se surpreendendo com as mudanças que se deram.

A virada para o veganismo a fez exercitar cada vez mais sua criatividade na cozinha, para criar soluções para a comida do dia a dia, para além do arroz e feijão. Após conhecer sua namorada, também vegana e com o hábito de cozinhar, ambas passaram a se potencializar na alimentação e na culinária. Atualmente, o casal pratica agricultura urbana em um terreno cedido pela Light na Tijuca, em parceria com mais um amigo. Estão cultivando uma diversidade de alimentos em plena cidade, desenvolvendo parcerias com movimentos sociais e redes de produtores e consumidores.

3.2.8 - Cristina

Cristina é jornalista, nascida no interior do estado do Rio de Janeiro, onde ela ainda vai com frequência, para visitar a família. Sua infância foi marcada por uma vida interiorana, de fazenda. Mesmo depois de se mudar para o Rio, passou a infância em uma casa de vila familiar na Tijuca, com quintal e árvores frutíferas. Aos dezenove anos, se mudou para o Flamengo e começou a cursar jornalismo, motivada por um professor de português que identificou seu talento com a escrita. Fez mestrado em educação, tendo trabalhado por muito tempo com assessoria a governos em órgãos educacionais. Escreveu e publicou uma coletânea de livros infantis e, mais recentemente, manteve uma coluna sobre alimentação no jornal de sua cidade natal. Trabalhou grande parte da sua vida como autônoma, se envolvendo em diversos trabalhos temporários.

Ao longo de sua trajetória profissional, entrou em contato com o funcionamento da Lei de Acesso e Incentivo à Cultura e passou a propor diversos projetos autorais, relacionados à alimentação, com destaque para o "Olhar Saudável", sobre o Circuito Carioca de Feiras Orgânicas, que mesclava o trabalho de fotógrafos, agricultores, chefes e consumidores. O projeto teve que ser alterado com o advento da pandemia de Covid-19, sendo adaptado para o formato de uma *web* série. Na mesma época, Cristina teve uma filha e passou a ficar mais criteriosa sobre a introdução alimentar da mesma, se preocupando com o conteúdo e a forma de apresentar os alimentos para a criança. Durante os três primeiros anos de vida de sua filha, Cristina dedicava muito tempo ao cozinhar e, por consequência, passou a se envolver cada vez mais com os temas socioambientais relacionados à comida e ao comer, como a questão dos agrotóxicos, dando preferência à compra de ingredientes orgânicos para a filha.

Durante esse período, Cristina passou a conhecer e comprar de distintas cadeias curtas e alternativas, além da feira orgânica, tais como cestas de agricultores orgânicos, sites e aplicativos especializados (Meu Amigo Tem um Sítio), e a Cesta Camponesa do Raízes do Brasil, do MPA. Ela identifica que estes serviços a salvaram na pandemia, tanto permitindo que ficasse em casa, protegida da exposição ao vírus, quanto lhe dando mais tempo para demais tarefas. Após esse período de quarentena, com a sua filha crescendo, indo para creche, Cristina resolveu procurar um emprego fixo, visando maior estabilidade financeira. Conseguiu um trabalho na área de diversidade e inclusão de uma grande empresa, que, apesar de não ser exatamente algo que alimente sua alma, como os projetos que fazia, se diz estar satisfeita e feliz. Recentemente, ela se divorciou do pai de sua filha, tendo se mudado de apartamento e a iniciado sua nova rotina profissional e pessoal.

CAPÍTULO IV.

O COZINHAR POLITIZADO DE ATIVISTAS ALIMENTARES

Ao longo da análise de dados, foram utilizadas várias tipologias pré-existentes, apresentadas no capítulo 2, visando compreender o cozinar doméstico em processo de politização e os seus usos enquanto ferramenta política por ativistas alimentares. Muitos informantes relatam que uma de suas motivações para cozinar é justamente promover seu ativismo, seja o veganismo, seja a alimentação consciente e saudável, seja o próprio cozinar. Esta prática passa a ser entendida como um ato político, uma autoafirmação de seu ponto de vista, sendo utilizado para convencer pessoas de que uma alimentação distinta da hegemônica, feita à base de plantas, por exemplo, é não só possível, mas também saborosa e interessante.

O presente capítulo está dividido em quatro subcapítulos, cada um versando sobre um dos objetivos específicos desta dissertação, a saber: a) analisar quais estratégias do consumo político são mobilizadas por ativistas alimentares no conjunto arranjado de práticas associadas ao cozinar; b) investigar como os elementos que constituem a prática do cozinar e as relações entre os mesmos vêm sendo afetados pelos processos de politização; c) compreender de quais maneiras os ativistas alimentares se relacionam com e contribuem para transformar convenções de normalidade em torno do cozinar politizado "apropriado"; e, por fim, d) mapear as possíveis mudanças na temporalidade do cozinar que emergem deste processo. A seguir, serão apresentados os resultados obtidos a partir do trabalho de campo, bem como a discussão com a literatura.

4.1 - Consumo político: estratégias e ambiguidades

De acordo com Warde (2005), a maioria das práticas sociais envolve atos de consumo em algum momento, o que leva o autor a compreender o comprar como um passo para a execução de uma prática, mais do que uma prática em si. Como o objetivo desta dissertação é compreender a politização do conjunto arranjado de práticas do cozinar, é inevitável que os episódios de consumo político se apresentassem nos momentos de compra de ingredientes, etapa fundamental e precedente à maioria das performances do cozinar.

Ademais, apesar de não ser a única, a esfera do consumo é uma das principais dimensões pelas quais ativistas alimentares utilizam para avançar suas pautas (COUNIHAN; SINISCALCHI, 2014). Deste modo, a hipótese inicial desta dissertação é de que haverá uma diversidade de estratégias de consumo político mobilizada por ativistas alimentares, especialmente no tocante ao abastecimento de ingredientes (comprar) e nos dizeres (discursos). A seguir, serão apresentados os resultados sobre as quatro ações de consumo político que foram observadas, bem como reflexões sobre autonomia para a execução do mesmo.

4.1.1 - *Buycotts*

Analisando de forma geral os estilos de consumo político observados nas entrevistas, o *buycott* foi bastante citado na amostra, embora tal definição não seja uma categoria nativa. Os casos de *buycott* mais citados foram a compra de ingredientes provenientes de pequenos produtores (cinco das oito entrevistadas), bem como a de alimentos orgânicos de feiras, cestas ou CSA⁴¹ (metade das entrevistas). Por fim, alimentos agroecológicos e oriundos de movimentos sociais foram citados por três das oito entrevistadas. No que diz respeito ao comprar, são relatadas fases de vida em que se praticava mais o *buycott*, entendido como o ideal a ser praticado, mas que, por limitações de tempo ou dinheiro, acabam sendo abandonadas. Mas os dizeres indicam que há um entendimento compartilhado de que, em caso de melhores condições financeiras, os *buycotts* seriam desejáveis por parte de ativistas alimentares.

Este resultado dialoga com o resultado do estudo de Yates (2011), no qual o autor observou que o *buycott* é uma ação de consumo político que está mais associada a uma melhor condição financeira e nível de educação, quando comparado ao boicote, que é mais amplamente utilizado por distintos setores sociais. Todas as informantes possuíam ensino superior completo, ou seja, cumpriam o critério observado por Yates (2011) como um fator que facilita a ocorrência do *buycott*, posto que, além de dinheiro, é preciso ter confiança em seu conhecimento para assegurar-se de que, de fato, a origem ou certificado daquele produto é mesmo o que se diz ser. Ou seja, é necessário ter mais informações e certeza para comprar algo (*buycott*) do que para evitar e se abster de uma compra (boicote). Ainda sobre este tema, estudos brasileiros identificaram a tendência de valorização da origem (BARBOSA, 2009) e do *buycott* sendo mais utilizado do que o boicote, indicando que, para o consumidor, é mais comum consumir o que interessa do que deixar de consumir o que não interessa (BARBOSA *et al.*, 2014). Entretanto, algumas informantes relataram não dispor de renda para comprar os produtos que gostariam, por serem mais caros, ou seja, poderiam se dedicar mais a atos de *buycott* quando em melhores situações financeiras.

Os dizeres em torno das práticas de *buycott* eram baseados em entendimentos sobre os ingredientes que não se relacionam diretamente a selos ou rotulagem, tampouco refletem comprovações científicas, mas sim percepções de risco a partir de conhecimentos subjetivos, ou seja, percebe-se que a construção da confiança em certos produtos e a definição do que é perigoso ou evitável são construídas pelas informantes com suas próprias regras e seu conjunto de normas, apropriando-se de diversas narrativas para criarem seus mecanismos de proteção contra os riscos alimentares por elas percebidos (GALINDO; PORTILHO, 2017). Por exemplo, vegetais de menor tamanho são priorizados ao se comprar em uma feira ou mercado convencional, por serem entendidos como tendo menos agrotóxico do que os vegetais grandes. Preocupações em comprarativamente de certas empresas ou tipos de produtos aparecem em algumas entrevistas, mas normalmente associadas a outras questões, como economia, praticidade ou prioridade.

⁴¹ CSA é uma sigla proveniente do inglês “Community Supported Agriculture” que, traduzida ao português, ficou conhecida como “Comunidade que Sustenta a Agricultura”. Trata-se de um modelo que propõe uma produção voltada para a valorização de pequenos agricultores familiares, evitando intermediadores e reaproximando produtores e consumidores (CONE; MYHRE, 2000)

Um sábado de máquina de lavar louça, da Positiva, pô, dependendo do mês e tal, eu já comprei, e voltaria a comprar facilmente, né? Só não consigo comprar todo mês. Toda vez que eu preciso eu vou comprar aquele. Mas eu priorizo. (Guto)

Um exemplo de categoria de produtos citada como alvo de *buycott* é a de produtos de limpeza veganos e orgânicos. Porém, por não ser um produto que será ingerido, há maior flexibilidade em comprá-los ou não, especialmente com justificativas econômicas. Não obstante, aparecem indicativos de que os comprar é o ideal, algo a se priorizar, quando possível.

4.1.2 - Boicotes

A pergunta sobre boicote foi difícil de ser utilizada em campo, pois, para veganos e vegetarianos, que representavam cinco das oito entrevistadas, o boicote aos produtos de origem animal são tão incorporados em sua rotina que as informantes não chegam a refletir sobre o mesmo, ou seja, não identificam o não-consumo destes alimentos como um boicote, na perspectiva do consumo político. De todo modo, o boicote de alimentos de origem animal foi citado por cinco dos entrevistados, assim como marcas associadas a impactos ambientais. Em seguida, os transgênicos foram citados como boicotados por metade da amostra. Por fim, marcas ligadas a certos aspectos políticos e multinacionais foram citadas por três das informantes como produtos que boicotam.

Por exemplo, hoje em dia eu só compro feijão que é artesanal ou que é orgânico. Essas grandes empresas Combrasil, Tio João, prefiro não comprar, a não ser que não tenha jeito, às vezes você está viajando, está num lugar... Esse arroz que vou fazer pra gente hoje é o arroz misturadinho da galera do Raízes. Principalmente agora nessas últimas eleições... (Cristina)

O boicote a produtos fora da estação foi pouco citado nas entrevistas e questionários. Porém, aparece mais enquanto uma ferramenta de *buycott*, de produtos sazonais e locais, especialmente de quem compra em CSA e feiras orgânicas. Ou seja, não há tanto uma preocupação em boicotar produtos fora de época, mas sim, priorizar os da estação. Neste sentido, Yates (2011) aponta a dificuldade em diferenciar estas duas ações de consumo político, pois quando se boicota algo, se compra outra opção, e quando se prioriza comprar algo (*buycott*) algo, deixa-se de comprar a alternativa não-ética.

Pensando a partir da perspectiva praxiológica, o consumo político seria uma miríade de práticas informadas por regras, entendimentos e estruturas teleoafetivas que são “contaminadas” por temas políticos, sociais, éticos e ambientais, que se manifestam de formas distintas, dependendo dos contextos e das situações. Portanto, a prática de boicotar certo produto, no contexto do consumo político, deve partir de entendimentos específicos sobre o mesmo, como atribuir valores negativos ao produto e sua cadeia produtiva, e de motivações políticas, e não, por exemplo, associadas à saúde individual.

São muitos os critérios utilizados para a compra de vegetais, tais como a aparência, a sazonalidade, o sabor, o desejo, as percepções de risco em torno de agrotóxicos etc. No questionário, os atributos mais citados para a escolha das verduras foram “preço”, “qualidade” e “sazonalidade”, sendo identificados como importantes para metade das informantes. Em seguida, três informantes citaram os critérios “produzidos por pequenos agricultores” e “vegetais de menor tamanho”. Sobre este último tópico, há inclusive um entendimento de que os alimentos menores ou mais “feios” teriam menos insumos químicos, por mais que os informantes dizem não terem certeza se esta hipótese é válida. O preço também aparece como um critério importante na escolha, com descontos e ofertas podendo interferir no que será comprado e cozinhado. Alguns ingredientes são lidos como especiais e, por serem mais caros, são comprados somente em situações especiais ou no início do mês. Por fim, também foi identificado, nos registros de uma informante, a prática de higienizar os ingredientes com água e sabão, preocupação com a questão sanitária que surgiu durante a pandemia de Covid-19 e manteve-se na rotina da mesma.

Eu gostaria de ter dinheiro pra comprar, tipo, essas coisas... tipo tofu, cogumelo, castanha, essas coisas, com muito mais frequência, porque, tipo, eu raramente compro. É isso que eu falei. Tipo... coisas... orgânicas, por exemplo. Essa coisa de frequentar, assim, a feira orgânica, eu adoraria também. Mas eu sinto que eu não... Que não ia dar. E assim, também porque a gente divide conta. Então, assim, não é uma escolha só minha, né? Mas essa coisa, assim, tofu... Pô, saudades! (Lia)

O *Slow Food* aparece como um promotor do consumo de alimentos artesanais, especialmente pela valorização do gosto e pela percepção da falta de sabor dos alimentos industrializados e pasteurizados. É interessante notar que algumas práticas alimentares só passam a ser realizadas conforme há maior capital financeiro para investir em alimentação, demonstrando relação com o conceito de autonomia (de tempo e dinheiro) como fundamental para ações de consumo político.

Pra mim, eu tenho que juntar as duas coisas. Por isso eu gosto do Slow. Tem que ser gostoso. E acho que pode ser gostoso, saudável, ecologicamente correto. É claro que pode ser mais gostoso se você usar a coisa mais global, né? Claro que tem umas coisas que são mais deliciosas. Mas pra mim, no dia a dia, eu tenho que basear, ser coerente com o que eu defendo politicamente, que a gente tenha a base da nossa alimentação vinda da mais local possível, e mais justa possível, né? Nas relações. É o bom, limpo e justo do Slow Food, né? (...) Pra mim, isso sintetiza muito uma coisa que me guia, né? E que ficou mais forte e mais consciente com o Slow, né? (Bruna)

Ainda sobre as práticas de compras, foi perguntado qual a porcentagem da renda mensal das informantes é dedicada à alimentação. As respostas oscilaram entre 10 a 30%, com a média delas em torno dos 20%. Outrossim, foi aferida a participação de distintos canais de compra para o abastecimento de seus ingredientes, em uma escala que variava entre “não compro neste local” a “meu principal canal de compra”. Mais detalhes sobre estas perguntas encontram-se no **Anexo E**.

Dentre as opções listadas nas entrevistas, o supermercado apareceu como o principal ponto de compra para a maioria das informantes, com todas elas relatando comprar neste local, apesar de algumas relatarem comprar somente itens que não encontram em outros canais de compra, como certos produtos processados, por exemplo. Lojas a granel, especialmente as *Casas Pedro*, aparecem como outro local de abastecimento compartilhado por todas as informantes, onde ocorrem as compras mensais de produtos secos. Cestas de orgânicos, feiras orgânicas e feiras convencionais aparecem como canais fundamentais para distintas informantes, embora não frequentados por outras. Açouques, queijarias e peixarias praticamente não são utilizados como canais de compra, com somente duas informantes citando que compram nestes locais “muito raramente”. Lojas de produtos orientais foram citadas por metade da amostra como ponto de compras ocasionais.

Por vezes, o local da compra aparece como sendo muito importante para as informantes, especialmente no estilo de cozinhar politizado ancorado no comprar. Por outro lado, nem sempre as ativistas alimentares consideram o comprar como o ato político fundamental de sua alimentação, com a politização de seu ativismo estando centrada no comer ou cozinhar, por exemplo⁴². Deste modo, o supermercado é visto tanto como um lugar a ser evitado, para algumas informantes, quanto como um lugar central para as compras dos ingredientes, para outras, indicando certa ambiguidade na forma como como estes locais são percebidos, o que reforça a diversidade de ativismos alimentares e os diferentes contextos nos quais ele é expresso. A feira orgânica é entendida como o local no qual os alimentos são de melhor qualidade, seja pelo não uso de agrotóxicos, seja pela menor distância percorrida e o maior cuidado no transporte e armazenamento. O local da compra também interfere na liberdade de escolha, pois, ao comprar da Rede Ecológica ou de iniciativas similares, não é possível escolher o alimento, que já vem selecionado para o consumidor.

A priorização de comprar alimentos locais e de pequenos produtores aparece em diversas entrevistas, com maior ou menor grau de rigidez, podendo ser um entendimento de que é melhor, mais saudável ou apropriado, adequando o cozinhar e o comer ao que está disponível no canal de compra escolhido. Em última análise, a manutenção de hortas de temperos e folhas em casa também é uma forma de priorizar o consumo local, assegurando o acesso direto e gratuito a certos ingredientes. A escolha por pequenos agricultores familiares, mesmo quando a compra se dá na feira convencional, é recorrente.

Agora com o alimento, eu tento comprar não em hortifrútis, eu tento comprar do agricultor. Porque eu sei que o dinheirinho é direto pra ele. Mas quando chega no mercado, aqui no hortifruti tem os atravessadores, né? Tem os empresários que são muito mais, né? Porque o hortifruti deve ter a plantação deles, né? (Roberta)

Especialmente sobre as compras feitas na Rede Ecológica, há um amálgama de motivos levados em conta: a sazonalidade, o local, os pequenos produtores, a qualidade e o menor impacto ambiental e à saúde. Ainda sobre a Rede, percebe-se a agência dos ingredientes disponíveis sobre o menu que será preparado, bem como sobre a própria construção do gosto, com informantes adequando suas preferências para cozinhar e comer o que é vendido pelo canal de compras.

⁴² Esta discussão será aprofundada no capítulo 5 desta dissertação.

A Rede tem umas coisas que entra essa semana: “aí tem um produtor quilombola, com um quilombo não sei aonde, que tá com um monte de milho verde sem ter como escoar”, “vamos comprar?”, “vamos”, aí fica “gente, compra milho verde porque tem não sei quantas espigas”. (...) Eu não comprei porque eu tô com uma espiga aqui. Mas, eu aprendi a fazer com um amigo paraguaio, a tal da sopa paraguaia, porque eu não gosto de milho verde doce. Eu acho que posso até acostumar. Mas eu não gosto. Eu adoro ele salgado. E o abacate eu acostumei. E gosto bastante hoje. O milho verde eu precisava acostumar. Agora eu já como. (...) a gente tem cozinhado. Às vezes sobra milho verde a e gente congela. Mas às vezes eu tô congelando assim. Só que aí tem que refogar mais na hora de usar. (Bruna)

Também chama atenção como as informantes valem-se de técnicas de congelamento para lidar com ingredientes comprados deliberadamente em excesso, pois visavam apoiar um produtor local que estava passando por necessidades financeiras e precisava escoar a produção. Ou seja, há uma inversão entre a “lógica do desejo guiando à compra” para a “compra determinando o desejo”. Vale ressaltar que este não é um padrão observado em muitas entrevistas, sendo característico de Bruna e Cristina.

4.1.3 - Ações Discursivas

Ativistas se valem de ações discursivas nas redes sociais (e, por vezes, repercutindo em ações fora delas) sobre temas relacionados à alimentação de uma forma ampla. Também foram observadas outras ferramentas discursivas na promoção de entendimentos sobre saúde e boa alimentação, além do “reclamar” enquanto ferramenta do consumo político.

Quando perguntados sobre ações discursivas face-a-face, sete das entrevistadas indicaram que é muito frequente abordarem temas relacionados ao ativismo alimentar e consumo político de alimentos com amigos e colegas de trabalho. Por sua vez, o uso de redes sociais aparece como sendo utilizado com muita frequência pela metade das informantes, com outras três fazendo uso regular desta ferramenta e somente uma que diz não usar as redes sociais para promover causas do ativismo alimentar. Sobre pressionar políticos, assinar petições e afins, esta estratégia foi a menos utilizada, sendo frequentemente utilizada somente por duas pessoas, parcialmente utilizada por duas e pouco utilizada pelas outras quatro. Sobre a participação em movimentos organizados, cinco informantes participaram ou participam de um ou mais movimentos sociais organizados em torno da alimentação: *Mercy for animals*, *Sea Shepherd*⁴³, MPA (duas pessoas), Rede Ecológica (duas pessoas), CONSEA-RJ (duas pessoas), *Slow Food Brasil*, Instituto Maniva e Fórum Brasileiro de Segurança e Soberania Alimentar. Este dado corrobora a perspectiva de Stolle e colaboradores (2005), quando afirmam que o consumo político costuma ser usado como complemento a outras formas de ação política, sem substituí-las por completo.

⁴³ ONG voltada para questões socioambientais dos ambientes marinhos.

Quando chamo alguém pra comer na minha casa esse é o assunto, eu falo hoje vou fazer um macarrão yakisoba, falo “fui na feira orgânica, estava tudo tão fresquinho”... ou seja, você fala sobre a comida que você come, mas fala onde você comprou e você dissemina essa ideia de uma comida saudável. (Cristina)

Agora, quando eu vou numa feira comum, eu tenho que ser mais criteriosa ainda, eu vou e às vezes eu sou até meio chatinha, sabe, falo “poxa, que coisa horrível, está horrível isso aqui, está feio” [risos], mas é praticamente isso, se eu consigo comprar fresco e orgânico e quando eu compro, se o alimento está em perfeitas condições de ser consumido. (Cristina)

Cristina é uma informante que se vale muito das ações discursivas em seu ativismo alimentar, tanto fazendo avaliações positivas, quanto reclamando e denunciando. Atua nas redes sociais e também no face-a-face, com desconhecidos, familiares e amigos. Para ela, o ato de cozinhar para colegas é um momento ideal para promover as ações discursivas do consumo político, fazendo referências sobre a origem dos alimentos e a importância e a qualidade dos ingredientes orgânicos que compra, por exemplo.

4.1.4 - Estilos de vida

No tocante aos estilos de vida, considerando os dados do questionário, todas as oito informantes indicaram que se identificam com alguma forma de alimentação não-hegemônica. Destas, três são veganas e não tiveram dúvidas ao classificar sua dieta. Entre as demais cinco informantes, uma segue uma dieta de restrições, que não é movida por causas políticas, mas por complicações de saúde. No entanto, esta mesma informante tem uma alimentação centrada no aproveitamento integral dos alimentos, motivada por causas políticas. As demais quatro informantes informaram adotar dietas com redução de carne e derivados de animais, definindo-se de diversas maneiras, tais como "flexitariana", "semi-vegetariana", "vegana, mas como ovo" e "90% vegetariana". Além disso, citaram "alimentos integrais", "orgânicos", "de pequenos produtores" ou, até mesmo, definiram sua alimentação como "naturalista, menos processado, orgânico e artesanal". Este resultado corrobora com a perspectiva de Azevedo (2017), de que o ativismo alimentar consiste em uma miríade de estratégias e estilos de vida.

Os dizeres das praticantes também indicam entendimentos sobre questões que envolvem o agronegócio, as dinâmicas ambientais e sociais associadas ao desmatamento, as condições dos trabalhadores em frigoríficos e as diretrizes nutricionais, especialmente em torno do leite e derivados. O veganismo ou reducionismo do consumo de carne motivados por preocupações políticas, ambientais e éticas promove mudanças nos ingredientes utilizados no cozinhar, seja no boicote total ou parcial a certos itens, seja na compra (*buycrott*) de novos produtos, inclusive ultraprocessados veganos, para substituir nutricional ou afetivamente a carne e derivados.

Neste sentido, somente três das informantes compram carnes e/ou demais proteínas animais. Dentre estas, o critério mais usado era a qualidade, que aparece para a totalidade, com

preferência por marcas conhecidas por bons tratos aos animais, ou “humanizadas”. Outrossim, somente cinco das informantes compram derivados de animais, como laticínios e ovos. Os critérios mais citados para a compra destes produtos, citados por três das cinco informantes, foram “produzidos por pequenos produtores” e “qualidade”, indicando uma priorização de produtos artesanais e de valorização da origem (BARBOSA, 2009). Ademais, duas informantes citaram os critérios “preço” e “proximidade” para a escolha de produtos de origem animal. Tais mudanças implicam em novas formas de cozinhar, outros menus e habilidades, que são desenvolvidas a partir do ingrediente (ou da sua ausência).

Outro tema recorrente nas falas de informantes foi a compreensão do sistema agroalimentar em suas múltiplas dimensões e profundidades, demonstrando, por meio de seus discursos, compreender que o sistema de produção, distribuição e consumo é composto por múltiplos atores, conflitos de interesses e faz parte de um contexto mais amplo, embebido no tecido social.

Quando a gente fala “o alimento é um ato político”, é um ato político mesmo! Porque você vai questionar tudo. Você não vai ver só comida no prato. Que comida é essa? De onde vem essa comida? O que ela vai me trazer de bem? O quê que ela vai comprometer a minha vida? Comprometer a minha vida enquanto saúde, enquanto recursos, né? Quanto eu gasto de comida do que eu ganho? Isso é político. Entendeu? Você ganha um salário mínimo, gasta 70%... Deveria, né? Pela cesta básica. Você gasta a maior parte do seu salário em comida, o quê que é isso? (Roberta)

Em especial, dizeres em torno da desigualdade e insegurança alimentar, bem como a qualidade de vida dos agricultores foram citados. Referências à insegurança alimentar, ao privilégio de ter alimentos e tempo para cozinhar, noções de que o custo da comida de qualidade é altíssimo em relação ao salário mínimo, são indícios de uma politização que transcende as práticas alimentares individuais e se relacionam, mesmo que recursivamente, com uma dimensão macropolítica brasileira.

Então, quando a gente fala que o alimento é político, é político sim, porque você vai discutir tudo o que incorpora o alimento como direito, né? Que direito é esse? É direito de você comer bem, de você não passar fome. Mas é direito de você saber que vida você tá dando pra essas pessoas que produzem. Que água é essa? Entendeu? Então essa discussão da segurança alimentar... As minhas colegas dizem que eu sou apaixonada pela segurança alimentar. E sou mesmo! (Roberta)

Portanto, as ativistas evitam individualizar as responsabilidades do cidadão, apesar de se auto atribuírem responsabilidades socioambientais, indicando compreender que tais atos são viabilizados a partir de um certo lugar de privilégio, seja de acesso a conhecimento, seja ao dinheiro e tempo. São muito comuns as referências à insegurança alimentar e à fome como imperativos morais e políticos para se evitar ao máximo o desperdício.

4.1.5 - Agência

Após apresentar as estratégias de consumo político observadas no conjunto geral de dados, é importante discorrer sobre a dimensão da agência e intencionalidade. Halkier e Holm (2008) defendem que, para ser considerado um ato de consumo político, deve haver intencionalidade por parte do praticante, bem como agência, que pode ser compreendida como recursos suficientes de tempo e dinheiro.

Em geral, a maioria das informantes indicou ter um entendimento de que consegue se alimentar adequadamente, especialmente no contexto de um país que está apresentando altos índices de fome e insegurança alimentar. Portanto, a maioria dos discursos orbitava entre respostas positivas para a autonomia financeira, com alguns comentários sobre um ideal de consumir mais alimentos orgânicos, que não cabem no orçamento, ou certos itens mais caros e que, portanto, são consumidos em uma frequência menor do que a desejada.

Eu não tenho condições de comprar o arroz agroecológico do MPA todo mês, impossível infelizmente. Eu sei que não é caro porque eles... não, enfim, é porque não tem nenhum subsídio para diminuir o preço desse arroz então eu tenho que fazer a escolha de comprar o arroz da Camil e não... “ah, meu Deus, vou ficar perturbada” não, faz parte. (Camila)

Outro motivo que levaria a um menor consumo de alimentos ideais é a negociação dos gastos entre os membros da residência, que podem ter entendimentos distintos sobre o quanto é aceitável investir em ingredientes. Ainda sobre os orgânicos, há registros da dificuldade em acessá-los, dependendo do local de moradia, posto que certos bairros do Rio de Janeiro possuem poucos ou nenhum ponto de venda destes ingredientes. Um ponto que chama atenção é a intencionalidade em gastar mais com alimentação do que com demais áreas do cotidiano, ou seja, há uma priorização e consciência de que a comida é um setor que vale a pena ser investido.

Eu tenho dinheiro pra comprar as coisas que eu gosto. Mas eu sinto que eu também escolho dentro do meu orçamento. Eu não tenho... tudo na minha vida, é assim, eu não faço nada, assim, que não cabe no meu orçamento. Mas, em termos de alimento, a prioridade entre comprar uma roupa ou um sapato, ou comprar um alimento, é comprar um alimento. (Gilda)

Por sua vez, o tempo apareceu como um recurso mais abundante nos dizeres dos informantes, especialmente quando trabalham de casa, com horários mais flexíveis. Há registros de conflitos por competição de tempo enquanto recurso entre distintas práticas, uma vez que o cozinhar pode ocupar muitas horas do dia, por ser uma atividade prazerosa, ou que o tempo destinado ao cozinhar pode competir com o tempo de lazer no fim de semana, por exemplo.

Eu tenho recurso e gostaria de ter mais tempo, isso é fato. Mas aquilo que eu te falei também, dá pra eu me organizar e fazer no final de semana, só que às vezes você também quer dar uma relaxada no final de semana, fazer outra coisa, dar uma viagem, então eu gostaria de ter mais tempo, sim, gostaria, mas recurso eu tenho, priorizo muito essa

história. (...) Na verdade, deve ser no que eu mais invisto na minha vida: recurso pra comer melhor, por mais que você saiba que orgânico é um investimento maior e eu vou comer consciente de que estou investindo numa coisa maior, porque faço questão de investir nisso. (Cristina)

Para dar conta da intencionalidade, no questionário perguntou-se sobre o grau de importância dado a questões sociais, políticas e ambientais no momento da compra dos ingredientes. Foi utilizada uma escala de 1 a 5, sendo 1, nenhuma importância, e 5, extrema importância. Somente três informantes demonstraram alta intencionalidade (4 ou 5) para as três dimensões apresentadas (social, política, ambiental). A intencionalidade que teve maior pontuação foi a social, sendo identificada como de alta ou de extrema relevância (4 ou 5) para sete informantes. Por sua vez, preocupações políticas e ambientais pontuaram igualmente, com a política sendo mais citada como de alta relevância em frequência (seis informantes), mas a ambiental tendo pontuações maiores para cinco informantes.

Em uma análise geral, cinco das oito informantes indicaram possuir tempo e dinheiro suficiente para comprar e cozinhar a comida que desejam (4 ou 5 na escala), ou seja, teriam *autonomia*, e, somando a alguma das *intencionalidades*, pode-se dizer que performam práticas de consumo político, de acordo com Halkier e Holm (2008). Três informantes indicaram não ter *autonomia* para praticar atos de consumo político: uma informante teria limitação de dinheiro, uma teria limitação de tempo e uma, limitação de ambos. Ou seja, vocalizam discursos de consumo político, mas não conseguem praticá-lo por falta de recursos temporais ou financeiros.

4.2 - Caracterizando o cozinhar doméstico de ativistas alimentares

4.2.1 - Modificações nos elementos da prática

eu acho que eu também faço isso [cozinho] como escolha. Eu poderia estar roubando. Eu poderia estar matando [risos]. Eu poderia estar numa academia de ginástica agora. Eu poderia estar passeando. Eu poderia estar namorando. Mas eu escolho fazer a minha comida. Eu sinto que... Tem gente que gosta de ficar no barzinho. Eu não gosto de ficar no barzinho. Eu prefiro ficar em casa fazendo comida [risos]. (Gilda)

O que motiva os ativistas a se engajarem à prática do cozinhar como ato político? Afinal, afirmativas como "comer é um ato político" e "o que comemos muda o mundo" centralizam a politização da alimentação em torno do comprar e do comer. Em meio a uma diversidade de opções de se obter comida sem, necessariamente, cozinhar, o que segue motivando os ativistas alimentares a realizarem esta prática, e mais, a reivindicarem a mesma enquanto ato político? A seguir, serão apresentadas as principais motivações, estilos e habilidades culinárias observadas em campo, bem como as modificações entre os elementos do conjunto arranjado de práticas em torno do cozinhar e seus arranjos materiais.

4.2.1.1 - Teleoafetividade: as motivações para cozinhar

Em seu trabalho, Mazonetto e colaboradoras (2020) propuseram uma tipologia para as motivações para o cozinhar: (i) necessidade e prioridade na vida diária; (ii) demonstrar conexão, cuidado e amor aos que consomem a comida preparada; (iii) autossuficiência, responsabilidade e independência; (iv) sustento familiar e controle do orçamento doméstico; (v) manutenção e rompimento com hábitos e tradições familiares; (vi) controle dos alimentos consumidos e oferecidos; e (vii) lazer, prazer e experimentação. Tal classificação pode ser relacionada com a estrutura teleoafetiva, ou seja, as intenções, objetivos e projetos que orientam a execução de uma certa prática social. É importante frisar que dificilmente uma das motivações para o cozinhar aparece sozinha, sendo comum a sobreposição de intenções e engajamentos com o conjunto arranjado de práticas, de acordo com o contexto.

A partir dos dados das oito entrevistas, a motivação mais observada foi "lazer, prazer e experimentação" e não houve registro da categoria "sustento familiar e controle do orçamento doméstico", o que pode ser um indicativo de que a amostra de informantes é composta por pessoas com poder aquisitivo suficiente para não ter no cozinhar uma necessidade de economia ou que não vocalizam esta preocupação. Não obstante, menções à economia foram citadas, bem como práticas guiadas pelo combate ao desperdício, uso de sobras e um bom manejo das compras. A categoria "cozinhar enquanto obrigação" (MAZZONETTO *et al.*, 2020) apareceu pouco na amostra usada nesta pesquisa, indicando que este estilo de cozinhar é considerado maçante e compete com outras práticas de lazer, especialmente no final de semana.

O cozinhar motivado por "amor e afeto" também aparece nos dados, ora como uma forma de autocuidado com sua saúde, ao cozinhar para si, ora como forma de demonstrar afeto para outros, cozinhandos para ou junto a alguém, ou mesmo comendo junto, que é um elemento de forte sociabilidade. De acordo com uma das informantes, o cuidado com a saúde por meio do cozinhar seria, em si, um ato político, uma vez que esta seria uma forma de "não depender da indústria farmacêutica". Tal perspectiva se contrapõe à distinção proposta por Guivant (2003) entre consumidores *eco-trip* e *ego-trip*. Esta autora interpreta a preocupação com a saúde como algo hedônico e restrito ao cuidado individual, uma preocupação, portanto, *ego-trip*, em contraposição a uma preocupação coletiva e ecológica (*eco-trip*). Quando Gilda reivindica o cuidado com a saúde como sendo um ato político, compreendendo o cozinhar como um elemento central para este cuidado, este dado contrasta com a classificação de Guivant (2003).

Cuidar da saúde. É dizer não pra esse sistema das químicas farmacêuticas, né? E acho que, quando você cozinha a sua própria comida, você fica mais protegido de ter doenças. (...) Porque a gente sabe o quanto ter boa saúde impacta, né? No lado político, né? Então, assim, eu... eu uso pra ter saúde. Mas... saúde é uma coisa política. (Gilda)

Uma das motivações mais citadas pelas ativistas foi o cozinhar enquanto uma prática de "lazer, prazer e experimentação". Além do caráter da sociabilidade, mesmo quando cozinham sozinhas, elas citam o encantamento com as transformações do alimento em comida, a "mágica"

que ocorre na cozinha, possibilitando experimentar novos sabores, conhecer culturas diferentes, exercer a criatividade etc.

A cozinha é um lugar muito maneiro pra mim porque eu acho que dá pra gente exercer a criatividade na sua potencialidade. É isso, botar a criatividade pra fora mesmo, enlouquecer nas misturas, errar também, porque a gente vai errar, a gente vai misturar as paradas, vai dar errado, vai ficar zoado, vai ficar salgado, estava muito apaixonada pela Míriam, ainda estou, no caso [risos], estava salgando tudo... então acho que é um lugar que eu dou uma pirada maneira, curto muito mesmo. (Camila)

O cozinhar motivado por "autossuficiência", enquanto ferramenta para a construção de autonomia, uma prática de autoconhecimento, que constitui sua identidade, garantindo sua independência e a alimentação que deseja, sem depender de comer fora, aparece como recorrente entre as ativistas alimentares entrevistadas. Preocupações com o "controle e qualidade dos alimentos consumidos e oferecidos" também foram citadas, indicando uma intenção em controlar o que está sendo ingerido, coisa que não é possível quando se come na rua.

Então, em alguns momentos eu me sinto cansada. Em alguns momentos, eu penso que eu poderia adotar um restaurante. Então, mas de um modo geral, eu me sinto segura fazendo a minha comida. Então eu deixo... Isso faz parte de mim, de um jeito que é até difícil responder, sabe? Porque faz parte da minha vida fazer a minha comida. Sair de casa com a minha comida dentro da bolsa. Isso faz parte de mim. Eu nem sei como é ser de outro jeito (...). Eu não vou parar num lugar. Nem suco, eu não bebo na rua. (Gilda)

De um modo geral, relatos sobre o cozinhar enquanto uma prática imprescindível foram frequentes, ou seja, a motivação para cozinhar movida pela "necessidade e prioridade na vida diária" foi bastante observada nos dados. Nesta perspectiva, o cozinhar é entendido como uma ferramenta para nutrição, para manutenção da vida, uma necessidade básica e fundamental.

É meio terapêutico... Dependendo de você não estiver cheia de ódio porque você vai acordar 5 horas da manhã, pode ser terapêutico cozinhar. (Camila)

4.2.1.2 - Entendimentos: habilidades culinárias

Foram observadas, na pesquisa de campo, todas as habilidades culinárias propostas por Halkier (2021) como chave para a análise do cozinhar doméstico pela Teoria das Práticas: (a) equilíbrio entre regras e improviso, (b) flexibilidade de organização e planejamento, (c) preparo de refeições a partir de ingredientes de diferentes origens e (d) manejo de questões normativas sobre alimentação. Dentre estas, a flexibilidade de organização e planejamento é fundamental para os ativistas alimentares em seu cozinhar doméstico. O planejamento para cozinhar, por exemplo, pode começar ainda em casa, quando olham os ingredientes na geladeira, ou quando passam no *hortifrut* a caminho do trabalho, veem uma promoção e já começam a pensar no cardápio a partir dali.

Eu passei no hortifruti hoje mais cedo. E vi que ele tava ali na promoção. Falei “bom, quando eu vier ao mercado vou comprar pra fazer no almoço”, né? (Lia)

Tais dados vão ao encontro do trabalho de Eskstrom e d'Orange Furst (2001), no qual argumentam que fazer o jantar pode começar mesmo antes de sair para o trabalho, ao olhar rapidamente o que tem na dispensa e na geladeira, já pensando no que vai ter que comprar, ou lembrar de tirar algo do freezer, deixar feijão de molho, etc. Ou seja, como Murcott (2019) propõe, a definição de cozinhar pode ser muito abrangente, de acordo com o contexto no qual esta prática é performada. A flexibilidade entre organização e planejamento é fundamental para adequar o cozinhar à rotina e coordená-lo com as demais práticas.

Cara, cozinhar todo dia acho que é uma... quando a gente é vegana, a gente tem que ficar inventando coisa pra comer... Esse é o hamborguinho de (...) é com lentilha, e a gente faz assim, às vezes, pra cozinhar, pra ter pronto. É um negócio bom pra gente, porque é isso, pensar hamborguinho todo dia... cozinhar todo dia, pode acontecer, às vezes, mas eu prefiro deixar umas paradas congeladas, pegar um dia e fazer um comidão... (Camila)

Outra habilidade bem desenvolvida no cozinhar das ativistas alimentares entrevistadas é o preparo de refeições a partir de ingredientes de diferentes origens, o que é perceptível no preparo de refeições utilizando sobras, ingredientes que iriam estragar e realizando substituições (HALKIER, 2021). Para aquelas que moram com outras pessoas, há o preparo de refeições a partir de alimentos que "surgem" na geladeira e, com o intuito de evitar o desperdício, são incorporados na refeição ou, ainda, o fato de que todo o menu é definido a partir dos mesmos, que impõem ao praticante o que será preparado. Tais habilidades podem ser interpretadas como permeadas por intencionalidade política, sendo, portanto, decorrentes da politização das práticas alimentares.

Eu não gosto de comida que estraga, né? Não faz o menor sentido. Então assim, às vezes, tem dias que não tem muita coisa em casa. Tem tipo uma berinjela... e tem uma cenoura... enfim. E uma maçã, sei lá. Coisas que eu não imaginaria misturar. Mas eu não vou no mercado. Vou usar o que tem, sacou? E fé em Deus. E acaba que rola umas comidas diferentes. Diferentes do que eu costumo fazer, né? Porque eu penso “vou acabar tudo o que tem pra depois comprar”. (...) Fazer um refogado generalizado. (Lia)

Portanto, habilidades culinárias de improviso a partir de uma base inicial aparecem como recorrente entre as ativistas alimentares entrevistadas, relacionando-se tanto com o uso integral de alimentos, sazonalidade, priorização de vegetais e incorporação de noções de nutrição. Práticas de refrigeração e congelamento também apareceram constantemente como aliadas nas habilidades de planejamento e organização, com alguns informantes valendo-se de tirar alguns dias na semana para cozinhar em grandes quantidades ou antecipar alguns preparos de uso amplo, tais como caldos, refogados e molhos, que poderão ser incorporados a diversas receitas, de acordo com o desejo e necessidade futura.

Então, muitas vezes, eu cozinho, se eu tô com tempo, faço comida pra cacete. Deixo aí pra semana. Congelo. Faço muito disso. Ou então, já faço várias coisinhas ao mesmo tempo, rápidas, molho a Champagne (...) sei lá... amanhã vou comer um estrogonofe, à noite eu vou comer um macarrão com molho, e no dia seguinte vou comer alguma carne vegetal com aquele molho a Champagne. Sei lá. Faço várias coisinhas que deixa pronta na geladeira e tal. (Guto)

A capacidade de equilibrar regras e improvisos (HALKIER, 2021) na prática do cozinar doméstico também foi recorrentemente observada nas informantes em geral. Percebe-se que, conforme vão adquirindo maior experiência na cozinha, as praticantes passam a seguir menos as receitas e valer-se mais de sua intuição, repertórios e conhecimentos para fazer substituições ou experimentar cozinar pratos pela primeira vez, apenas dando uma breve olhada nas instruções e, em seguida, fazendo do seu jeito. Deste modo, percebe-se que a intencionalidade de seguir um *script* de práticas politizadas é também negociado pelos praticantes, que se adequam “ao que é possível” ser feito a cada situação.

Então, atualmente, eu, de vez em quando, vejo coisas no YouTube. De vez em quando, de vez em sempre, eu vejo alguns canais. Tem um canal chamado “Pensando ao Contrário”, que é uma menina vegana, que ensina muita coisa maneira. E eu tô sempre pesquisando coisas sobre saúde, não só sobre culinária. (Gilda)

No que diz respeito a fontes de informação que orientam a prática do cozinar politizado, foram observadas diversas formas de se obter conhecimento. Por exemplo, Gilda citou vídeos de *YouTube*, livros e pessoas que influenciam o seu cozinar, por vezes, assumindo um caráter altamente normativo, implicando em mudanças radicais. Ela enfatiza que, apesar de consultar livros e receitas, sempre faz adaptações ao seu próprio estilo, alterando as receitas de acordo com seus preceitos e preferências. No geral, a maioria das informantes indica que obtém informações sobre culinária de distintos canais, tais como vídeos na internet, livros de receitas e trocas com amigos e familiares. Ou seja, as regras que orientam a prática emergem de uma miríade de fontes, mas são tratadas como uma inspiração, sendo fracamente reguladas.

Quando eu me tornei vegana também, meu tio, é uma pessoa super importante pra mim, ele super incentivou, me deu muitas dicas e tal. (...) E meu tio é uma pessoa muito ativista do veganismo, como eu te falei mais cedo. Tipo, ele fica sempre pregando a palavra e tal. Enfim, todo o trabalho dele tem a ver com isso também. Enfim. Então, ele também, mesmo antes de eu pensar em ser vegana, ele já tava ali presente. (Lia)

Por fim, a última habilidade identificada por Halkier (2021), que consiste no manejo de questões normativas em torno da alimentação, será aprofundada em uma seção subsequente, na qual será tratado o tema da normatividade.

4.2.1.3 - Entendimentos: definição do menu

No tocante ao menu, foram observados distintos elementos que exercem maior ou menor protagonismo na definição do mesmo, de acordo com o estilo de cozinhar. Durante a semana, prevalece o preparo de receitas centradas na praticidade ou de menor custo, com os ingredientes caros e receitas mais elaboradas sendo priorizadas nos fins de semanas e eventos, quando há mais tempo e recurso para ser dedicado ao cozinhar. A entre "prato" e "comida" foi feita por uma informante, para quem o primeiro termo diz respeito a uma receita específica, enquanto a segunda é a comida do dia-a-dia, o arroz com feijão e legumes, relacionando-se com o sistema semanal e de fim de semana proposto por Barbosa (2007).

Cara, eu já tive uma pira maior de tipo, sempre fazer uma comida que fosse, sei lá, algum ... É que eu vou falar, mas eu acho que isso é muito também, é muito brasileiro, assim, sempre uma comida que fosse algum prato e não comida, comida. Tipo, "ah! o que eu vou fazer hoje?" sei lá, "hoje eu vou fazer uma torta", "vou fazer um troço ali", "vou fazer um estrogonofe com creme inglês". Sempre, eu, no início era tipo, tenho que pensar em um prato, sabe? (Rita)

Muitas vezes, o menu é alterado a partir de promoções encontradas nos canais de compra, ou se adequa às demandas de temporalidade impostas pela rotina dos entrevistados. Por vezes, são utilizados ingredientes minimamente processados ou processados, para agilizar o preparo do almoço e dar conta de diretrizes nutricionais, como ervilhas em lata para complementar um arroz, quando não foi possível cozinhar o feijão, por exemplo. Outros exemplos indicam o uso de eletrodomésticos como auxiliares no preparo de refeições cotidianas, como a *Airfryer*, que irá influenciar na definição do menu da refeição a partir do que pode ser feito rapidamente nela.

No dia a dia, eu gosto de praticidade, né? Porque eu não tenho o horário do almoço. Eu não tenho o horário do jantar. Eu não tenho nada. Eu, por exemplo, ontem, às 10 da manhã, eu tava comendo um churrasco vegano. Porque me deu vontade, me deu fome, tava fácil de fazer. Botei na Airfryer. Tinha uma farofa pronta. Beleza. Foi isso. Eu sou muito da praticidade, né? Só que não é a praticidade a qualquer custo, né? Tem que ser gostoso. Né? Tem que ser de certa forma, se eu quero inspirar alguém, tem que ser bonito. Então pra mim, o principal é a praticidade, né? Sem abrir mão da qualidade também. Mas o principal é a praticidade. (Guto)

Outro ponto importante é que, muitas vezes, os ingredientes determinam o menu que será preparado. Pode-se identificar ao menos três formas pelas quais os ingredientes determinam as práticas de cozinhar: pela sua disponibilidade (seja pela sazonalidade ou pelas limitações do canal de compra utilizado pelas informantes), pelo intuito de combater o desperdício (seja priorizando receitas a partir dos ingredientes que vão estragar, seja por preparar receitas com os talos, cascas e partes que seriam jogadas fora) e, por fim, pela motivação política de cozinhar preferencial (reducionismo) ou exclusivamente (veganismo) com vegetais, que também é uma forma do ingrediente impor o menu que será preparado. Tais variações serão abordadas posteriormente.

Eu penso na receita, aí eu faço a listinha, sou uma pessoa que faço lista. Vou pra feira, normalmente eu sei se tem ou não tem, com essa história da sazonalidade, se a receita faz sentido ou não. Por exemplo, hoje eu sabia que ia encontrar lá abobrinha, berinjela, vai ser bom inventar esse ratatouille porque não vou ficar na mão. (Cristina)

Foram poucas as referências feitas ao preparo de receitas a partir de preocupações nutricionais ou de saúde. Com exceção de uma informante que apresentava uma dieta restritiva por questões de saúde, os menus não eram pensados para seguir certas diretrizes nutricionais. Ou seja, pode-se interpretar que a percepção do comer saudável, na perspectiva do ativismo alimentar, não necessariamente tem a ver com uma dieta nutricionalmente balanceada, ou com diretrizes nutricionais. No entanto, algumas falas, especialmente entre veganos, demonstraram um grande entendimento sobre nutrição por essas pessoas, especialmente sobre proteínas, vitaminas e as principais fontes de substituição da carne e derivados. Entendimentos básicos de pratos coloridos e diversificados também foram citados, mas não como a motivação prioritária na definição do que é preparado no dia-a-dia. Tais resultados reforçam a tendência da saudabilidade nas práticas alimentares (BARBOSA, 2009)

Por vezes, as partes não comestíveis dos vegetais são utilizadas para outros usos, especialmente associados a práticas de jardinagem, seja no preparo de defensivos, adubos ou para o plantio direto a partir de talos. Produtos de limpeza também podem ser feitos a partir de cascas de limão, como observado na cozinha de uma informante. Tais usos se relacionam com a preocupação política em não desperdiçar os alimentos e valem-se de entendimentos específicos, adquiridos pelos praticantes.

Quando eu corto uma cebola, aí, o quê que eu faço aqui? Eu vou cortar aqui. Aí essa parte aqui oh, tá vendo? Essa parte que a gente não come, que é a folha em si, eu boto tudo pra servir de defensivos das plantas. Você faz um chá, aí não dá praga na horta. Eu não uso defensivo. (Roberta)

O foco na praticidade, especialmente para a cozinha do dia-a-dia, foi um tema recorrente, corroborando a tendência de conveniencialização da alimentação, ou seja, da busca por soluções no preparo de alimentos que diminuam o tempo gasto nesta tarefa (JACKSON *et al.*, 2018). Apesar de não ser o único critério na definição do menu, andando junto com prazer e noções nutricionais, bem como influenciado por promoções que por ventura surpreendem os informantes nas compras.

Mesmo considerando que a maioria das informantes não se vale de listas de compras e da feitura de cardápios semanais escritos, há um planejamento mental que é sistematizado e internalizado, sem precisar ser materializado no papel, indicando a consciência prática das informantes sobre suas práticas de comprar. Entretanto, entre aquelas que fazem listas de compra, estas servem mais como orientação e menos como obrigação, corroborando os resultados obtidos por Goidanich (2012) em seu estudo etnográfico sobre compras em supermercados por mulheres com filhos. De acordo com a autora, fazer a lista, escrita ou mental, é uma tática que permite o planejamento da rotina e das práticas domésticas, representando mais do que uma memória auxiliar, mas uma forma de controle de diversos aspectos da vida cotidiana.

Há 12 anos atrás, eu não tinha tantas opções como hoje. Então, assim, eu não tinha uma... sei lá... uma linguiça ou uma salsicha vegetal gostosa pra fazer um cachorro quente. Meu cachorro quente às vezes era pão com molho de tomate e batata palha. Era isso. Não era delicioso. (Guto)

Por fim, o desejo aparece como outro critério importante na escolha do menu de ativistas alimentares, indicando que as práticas alimentares não são informadas somente por preocupações socioambientais e políticas, mas são centradas também no sabor, e na busca de prazer. Falas como "algo a mais" ou "coisinha diferente" indicam a importância do cozinhar para suprir desejos, além da função nutricional fisiológica humana. Como diz Alan Warde, parafraseando Lévi-Strauss, "a comida não é boa apenas para pensar, mas também para comer".

4.2.1.4 - Entendimentos: sobreposição de práticas

No tocante às habilidades culinárias, como Short (2003) indica, o cozinhar vem passando por um processo de hibridização, devendo ser estudado não somente por habilidades manuais no manejo de ingredientes e utensílios, mas também por habilidades complexas e não óbvias. Por vezes, o cozinhar se dá em paralelo a outras tarefas domésticas e mesmo de trabalho, quando este se dá de forma remota. Neste caso, o cozinhar ocorre simultaneamente com a organização da cozinha, limpeza etc. Guto, limpava a cozinha durante o cozinhar, e relatou até mesmo comer enquanto preparava as refeições, ou ainda, trabalhando, indicando a sobreposição de práticas, formando agregados. Assistir televisão, conversar, comer, lavar a louça, trabalhar, cuidar dos filhos e escutar música são exemplos de práticas que formam agregados com o cozinhar, ocorrendo ocasionalmente de forma sobreposta. A infraestrutura pode contribuir para a sobreposição de práticas, em uma cozinha americana, por exemplo, facilitando a conversa em paralelo ao cozinhar.

Às vezes, eu tô cozinhandoo, meu celular tá aqui, eu vejo que ele acendeu com alguma mensagem que eu preciso responder, ou algum e-mail, paro ali e olho, dá pra fazer tudo ao mesmo tempo. (Guto)

Uma sobreposição identificada por Short (2003), a do cozinhar e parentalidade, foi observada na amostra, apesar de somente duas das pessoas entrevistadas terem filhos pequenos, um deles um bebê que, portanto, ainda estava no início da introdução alimentar. Cristina tem uma filha de 7 anos e demonstrou a sobreposição de práticas de cozinhar e de parentalidade, seja por necessidade, seja por gosto em realizar essa prática tendo sua filha como espectadora, ajudante ou comensal. O cozinhar com e para crianças aparece como uma variedade da prática bastante sensível a orientações nutricionais e com a qualidade dos ingredientes, sendo mais regulado do que o cozinhar para si próprio. A comensalidade à mesa também aparece como central nestas situações.

A minha sorte é que era uma coisa que eu gosto de fazer e que eu tinha mais “tempo”, mas hoje em dia é isso, eu faço tudo sozinha, mas ensino muita coisa, pra ela ter essa prática também, ela gosta e super curte, eu faço um negócio e ela fala: “mamãe, está maravilhoso!” É muito maneiro você despertar no outro também, fazer a própria comida, ver que ela pode fazer uma coisa gostosa, o prazer que tem... eu sempre falo “ai filha, que bom, o maior prazer meu é eu fazer umas coisas e você achar gostoso” [risos] (Cristina)

Portanto, para além das três práticas que se sobrepõem, na perspectiva de Short (2003), tarefas domésticas, parentalidade e utilização de sobras da véspera, propõe-se outra habilidade ou tendência, que seria o "cozinhar junto". Quando se cozinha a dois, ocorre a sobreposição de práticas de socialização e de cozinhar, bem como entendimentos específicos, coordenação de práticas e dos arranjos materiais (corpos na cozinha, compartilhamento de utensílios). O cozinhar junto pode ocorrer mais no fim de semana, como um evento de moradores da casa para se encontrarem, quando a rotina é muito diferente. No entanto, para os casais que trabalham de casa, o cozinhar e as demais práticas associadas se dá de maneira cotidiana e integrada.

O cozinhar é visto como uma oportunidade de ter tempo de qualidade do casal, de expressar a criatividade em conjunto, deliberando e alterando as receitas para atender às demandas, de acordo com as preferências e necessidades de cada momento da vida. Bruna relatou a coordenação dos corpos na cozinha, que se dá de maneira fluida, sem muita reflexividade, com a divisão de tarefas ocorrendo de maneira orgânica, com cada pessoa se responsabilizando por um prato ou dando continuidade a uma receita que foi iniciada pela outra. Inclusive, a minha presença enquanto observador por vezes provocou uma quebra na fluidez da rotina do cozinhar a dois em uma das entrevistas. Tal resultado reforça o alto grau de intimidade e rotina observado em famílias que cozinham juntas, que tendem a possuir uma certa dinâmica, construída a partir da repetição da prática (TORKKELI *et al.*, 2021)

Normalmente a gente vem pra cozinha. É que hoje você tá aqui. A gente vem pra cozinha junto, aí vê o que tem. As pessoas até ficam surpresas em como a gente se orienta bem juntos. Os dois, sabe? Mas já teve muito... Até porque a gente já tá junto há muito tempo, né? Então teve os ajustes. (...) Mas a gente já se coordena. Não precisa falar nada. Um já vai fazendo uma coisa. O outro, outra. (Bruna)

Em outra entrevista, a companheira da entrevistada participou da mesma, posto que estavam cozinhando juntas, e foram se complementando nas falas e no preparo das receitas. Por fim, um terceiro casal entrevistado cuida da alimentação conjuntamente e compartilha parte das receitas, mas tende a individualizar o preparo e o consumo do prato final. De todo modo, há o manejo das compras e do uso dos ingredientes, que é distinto quando é feito somente para si ou para o casal.

Também chama atenção, especialmente em casais, como há o desenvolvimento de uma habilidade em torno da prática do cozinhar em casal, que inclui não só a gestão do tempo, mas a distribuição de tarefas de acordo com suas habilidades, preferências, a alteração no que é preparado e consumido para atender às especificidades ou desejos de cada pessoa, bem como o estabelecimento de uma corporeidade compartilhada, uma movimentação na cozinha a dois, que

poderia tipificar um subtipo de prática de cozinhar: o cozinhar em casal. Inclusive, foi relatado o impacto da separação do casal nas práticas alimentares de uma das informantes, que passou a ter que repensar sua forma de cozinhar para caber em sua rotina, posto que não podia mais contar com a divisão de tarefas que tinha antes, quando cozinhava a dois.

A pandemia trouxe muitos desafios, inclusive acho que eu até fiquei mais militante, mais feminista e buscando mais igualdade de gênero, porque eu reparei muito isso, não só comigo, mas com o que eu estava vivendo, e li muita coisa sobre isso na pandemia. A mulher ficou muito sobrecarregada, acabou assumindo mais a história familiar e cotidiana. (...) O pai da minha filha trabalhava CLT, ele ficou trabalhando de dentro de casa e o home office dele era sa-gra-do, e eu tinha que ficar pedindo pra poder dividir tarefa. E aí a gente conseguiu, depois de muita luta, que ele lavasse louça, mas até nisso era complicado porque parece que lava de qualquer maneira, aí você tem que relavar... (...) Não era justa a divisão de tarefas e era difícil. (Cristina)

A divisão das tarefas associadas ao cozinhar por vezes se dá de forma bastante orgânica, a partir das preferências dos membros da casa (gostar de fazer algo), suas habilidades (o que cada pessoa faz melhor ou mais rápido) e às dinâmicas temporais (trabalhar de casa, chegar cedo ou tarde, etc.), que variam de acordo com o período da vida. Questões de gênero apareceram em diversos relatos sobre o cozinhar, seja naturalizando o papel esperado às mulheres, seja questionando-o. Não obstante, reafirmando os resultados de Meah e Jackson (2013), apesar da maior participação masculina na cozinha doméstica, as mulheres seguem sendo as principais responsáveis pelo planejamento e preparo de alimentos na maioria das entrevistas realizadas.

4.2.1.5 - Regras: estilos de cozinhar

No tocante à classificação dos estilos de cozinhar, proposta por Halkier (2009), seis estilos de cozinhar foram identificados nos dados coletados em campo: (a) cozinhar como improviso em torno do prazer; (b) como ofício; (c) planejado; (d) manejável; (e) como saúde; e (f) como necessidade. Foram observadas muitas entradas de "improviso em torno do prazer", "saúde" e "planejado". Poucos para "arte culinária", "dentro do possível" e "necessidade".

O estilo de cozinhar como "improviso em torno do prazer" foi observado em praticamente todas as entrevistas. As informantes não seguiam receitas escritas, preparavam a comida a partir de habilidades e entendimentos já bem sedimentados. Demonstraram capacidade de improvisar e realizar substituições de ingredientes, seja por motivações políticas, de saúde ou prazer. O improviso muitas vezes se dá em conjunto com a praticidade, preparando receitas a partir do que se tem em casa, que sejam fáceis e rápidas de fazer, com alta maleabilidade. Percebe-se que o cozinhar é informado por diversas orientações: o veganismo, noções de saúde e nutrição, o desejo, a praticidade. As receitas na internet ou em livros, quando citadas, aparecem mais como fonte de inspiração, sendo adaptadas seguindo a intuição das praticantes.

Eu não vou ver receita. Já fiz a receita mil vezes. E se não tiver algum ingrediente que eu acho que seja melhor, “ah, eu ia adorar botar um tofu”, sabe? Mas se não tiver tofu na loja, eu vou botar outra coisa. Eu sei que vai funcionar. Então, sim, a mesma receita. (Lia)

No geral, a dimensão da gastronomia, do "cozinhar como ofício", não eram muito citadas pela totalidade dos informantes, especialmente no preparo das refeições semanais. Apesar de terem sido observados poucos registros do cozinhar enquanto arte culinária, tanto Guto quanto Roberta ressaltam a dimensão criativa e, de certa forma, gastronômica, de se fazer comida de qualidade com ingredientes não-nobres. É interessante notar que, apesar de ser considerada uma arte, que depende de prática e certo dom, o cozinhar também é definido como uma coisa simples, que pode ser praticado por qualquer um, e não limitado a poucos.

Eu gosto de praticidade mesmo. Assim, você desmistificar essa questão do “cozinhar dá medo”, né? Pessoa de primeira viagem... “Cozinhar dá medo”, “Ah, cozinhar... Eu preciso de aparelhos”. Não precisa, né? (Roberta)

Porque eu também considero que (cozinhar) é difícil. Não é uma coisa tão simples. Porque eu acho que é uma arte, né? Cozinhar é uma arte. (Roberta)

O cozinhar "planejado" foi um estilo recorrente nas observações feitas. Ele demanda o uso de arranjos materiais específicos, especialmente a geladeira e os potes para guardar e transportar a comida, seja para consumo posterior em casa, seja para ser levada para o trabalho, assegurando a alimentação do dia.

Antes eu tinha que preparar marmita e tinha que preparar... muitas vezes eu levava coisas de comer de manhã, e aí o almoço, e lanche de tarde. Porque eu passava muito tempo fora. Então, isso, às vezes, fazia com que eu cozinhasse muito domingo, por exemplo. E se sobrasse... organizava pra semana. (Lia)

O estilo identificado por Halkier (2009) como "cozinhar dentro do possível", preparando pratos simples devido à falta de habilidades culinárias ou entendimentos, foi observado poucas vezes. Como todas as informantes não só gostam como praticam muito e defendem o cozinhar como um ato político, era de se esperar que este estilo de "cozinhar dentro do possível" fosse pouco observado. De fato, ele somente apareceu em narrativas sobre o início da relação com o cozinhar, ou quando, ao iniciar a transição para o veganismo, resultou em um cozinhar muito simplificado e limitado, em um certo momento da vida do informante.

Mas eu também nunca fui muito exigente em relação à comida, né? Eu comia mais pra matar a fome. Se eu matasse a fome, eu tava feliz. Não precisava “tenho que comer aquele cachorro quente”. Obviamente, eu gosto, adoro, quando tem um negócio especial, gostoso. Mas aquilo não era o foco. Nunca foi meu foco. Então, pra mim, às vezes, era isso, o pão com azeite matava minha fome? Beleza! Só que aí, eu também comecei a pensar no lado da saúde, né? Porque eu comecei a ser questionado pela minha mãe e por outras pessoas, “vai comer pão com azeite ou macarrão cheio de conserva, não vai dar certo, né?”, “obviamente não vai dar”. Então eu comecei a pesquisar e melhorar dentro desse novo ambiente. (Guto)

O cozinhar "como saúde" também não foi recorrente nas entrevistas. Preocupações com saúde e nutrição muitas vezes afetam a forma de cozinhar e o menu que está sendo preparado, incluindo temperos ou excluindo certos ingredientes visando necessidades dietéticas específicas ou o cuidado com o equilíbrio nutricional. Apesar de muitos informantes demonstrarem um entendimento consistente sobre nutrição e nutrientes, este não foi o estilo mais observado nos dados obtidos. Também se nota a permeabilidade seletiva a certas orientações dietéticas.

Poder escolher de onde vem a minha comida, quando é possível. E entrar nesse equilíbrio de entender que "pô, eu não consigo fazer tudo", sabe? Eu não consigo ter uma alimentação perfeita o tempo inteiro, também é muito bom. Também foi muito... Demorou [risos]. Mas foi muito libertador, porque, cara, enfim, cozinhar no dia a dia é outro role, sabe? (Rita)

O cozinhar enquanto obrigação apareceu pouco na amostra, com indicativos de que este estilo de cozinhar é maçante e compete com outras práticas de lazer no final de semana, por exemplo (SOUTHERTON, 2013). É também no "cozinhar enquanto obrigação" que a praticidade é priorizada, e que mais concessões são feitas, com informantes entendendo que farão "o que é possível", pois é muito custoso cozinhar todo dia, do ponto de vista de alocação temporal.

4.2.2 - Arranjos materiais

Conforme previamente explicitado, os arranjos materiais (espaço da cozinha, objetos e organismos) foram tratados como um ente separado e não como um dos elementos constituintes das práticas, seguindo a abordagem proposta por Schatzki (1996). O cozinhar, nesta dissertação, é compreendido como um conjunto arranjado de práticas, resultado da conexão entre as práticas e a materialidade. Portanto, este subcapítulo se propõe a analisar os arranjos materiais, em especial, aqueles que emergiram a partir da pesquisa de campo: (i) a bucha e o sabão; (ii) os utensílios; (iii) o lixo e a compostagem; (iv) a infraestrutura da cozinha.

4.2.2.1 - Bucha e sabão

Grande parte das informantes utiliza bucha vegetal e sabão de coco em suas cozinhas, motivadas por questões ambientais, seja a de produzir menos lixo, seja por serem produtos biodegradáveis. Por vezes, a preocupação com o sabão e demais produtos de limpeza transbordava a cozinha e atingia a lavagem de roupa, a faxina da casa, etc. Os dados indicam que a preocupação com a bucha e o sabão teria sido derivada de uma politização inicial da alimentação, quando informantes passam a priorizar certos produtos e boicotar outros devido aos impactos socioambientais e a maior conscientização sobre o sistema de produção e descarte, podendo ser

através da preocupação em gerar menos lixo, do veganismo ou por outras formas de ativismo alimentar.

Passei a usar bucha vegetal, você só está vendo a bucha normal ali porque estava de mudança também, tinha que comprar de uma hora pra outra, mas eu uso bucha vegetal, não uso mais essa bucha, porque essa bucha polui pra caramba, não serve pra nada e a bucha vegetal é ótima, dura pra caramba, limpa, não risca copo, não risca taça (...). Foi tudo quando eu comecei a despertar mais para o consumo consciente junto com a história da alimentação. Antes eu não tinha, antes eu comprava qualquer negócio, qualquer coisa. (...) Mas veio junto com a alimentação, antes eu não tinha essa consciência. (Cristina)

Por vezes, a esponja de plástico, feita à base de petróleo, também estava presente nas cozinhas, mas foram feitas menções ao motivo: seja por ter sido uma emergência, seja por ser uma demanda da pessoa que faz a faxina na casa. Uma leitura que pode ser feita é de que a politização da alimentação, em particular, aquela associada a questões ambientais, leva a mudanças nas práticas de higienização, em especial o lavar a louça, com novos arranjos materiais sendo adotados (sabão de coco e bucha vegetal) e também em práticas de manejo de resíduos.

4.2.2.2 - Utensílios

Foi observada uma tendência em investir em bons utensílios e em uma diversidade de materiais, adequados para cada fim. Também se percebeu a mistura de utensílios tradicionais e modernos, indicando uma hibridização de técnicas e utensílios de cozinha. Panelas aparecem como um utensílio muito importante, que carregam histórias e podem ter usos específicos, algumas vezes esporádicos, para eventualidades e comidas especiais de final de semana ou eventos, como uma feijoada, uma moqueca e afins. Muitas vezes, as panelas são entendidas de forma afetiva, sendo bem avaliadas por suas utilidades ou por assegurar comidas feitas com mais qualidade e com impactos positivos à saúde. Outros itens diversificados aparecem como importantes para os informantes cozinham, seja por terem um valor afetivo, seja por tornarem o cozinhar mais prático ou auxiliar em tarefas desgastantes, como cortar alho, descascar legumes, etc.

Alguns utensílios foram citados como sendo usado especificamente para uma certa receita, como o liquidificador, para o creme de castanha, e o voal, para o suco verde ou leite de coco, por exemplo. *Bowls* apareceram como úteis no *mise en place*, demonstrando que o cozinhar doméstico também vem sendo informado por técnicas e arranjos materiais do cozinhar, ou seja, indicando a gastronomização (BARBOSA, 2009) e profissionalização da culinária doméstica cotidiana.

Eu gosto de panela, eu investi muito em panela na minha vida (...). Agora, eu, por exemplo, investi em panela de verdade, tenho panela de cerâmica, eu tenho um wok pra fazer um... comprei lá [nos EUA] e trouxe porque elas são muito melhores de cozinhar, de fazer uma comida mais saudável. Essas panelas aqui que eu herdei do projeto, que são panelas ótimas também, que eu fui comprar lá em Benfica, num lugar onde bares e restaurantes compram, está vendo? Panela boa também, que cozinha melhor. (...) Esse wok chinês, eu adoro fazer coisa nele, um risoto, um arrozão. (Cristina)

Discursos em torno da politização versaram sobre utensílios específicos cujo uso deve ser priorizado, evitado ou até mesmo defendido. Apesar de algumas entrevistadas hesitarem ao responder, pois nunca tinham refletido sobre este tema, outras falas foram assertivas, como, por exemplo, quando Bruna defendeu o uso da colher de pau, em oposição às de silicone, citando motivos culturais e a manutenção da cultura alimentar. Outros mencionaram o filtro de barro, presente em sete das oito cozinhas visitadas.

Na campanha em defesa da cultura alimentar, tem a colher de pau. [É] fundamental a defesa da madeira. Por exemplo, tem uma chefe do Slow, que [diz que] esconde [a colher de pau] (...) na hora que chega a vigilância [sanitária] (Bruna)

A *Airfryer* aparece como um eletrodoméstico associado à praticidade, eficiência e diversidade de usos⁴⁴, aparecendo como um "caminho sem volta" para Roberta, mas como algo não exatamente interessante para Lia, cujo aparelho estava parado na cozinha. Os relatos indicam que a entrada de um novo equipamento afeta as práticas de cozinhar, implicando em novas relações com o tempo e tornando outros itens da cozinha obsoletos, como o forno, por exemplo. O microondas, por sua vez, apareceu pouco nos relatos, tendo seu uso limitado ao aquecimento da comida feita anteriormente, nunca para cozinhar, sendo um objeto presente na casa de poucos informantes desta pesquisa. Aparecem indícios do entendimento deste eletrodoméstico como um potencial risco à saúde ou, ainda, a diminuição da qualidade da comida. Também há uma tendência na direção dos eletrodomésticos que acumulam funções, sendo cada vez mais multiuso.

A *Thermomix*, assim como a *Airfryer*, é um eletrodoméstico lançado recentemente no mercado, capaz de realizar diversas etapas do cozinhar, podendo, inclusive, dispensar o uso de panelas, facas e tábua. Seu uso demanda entendimentos específicos e atenção às regras de uso, disponibilizada em manuais, vídeos e pela própria máquina, que é autoexplicativa. Ela apareceu somente na entrevista da Roberta, mas assumindo um papel central e crescente nas práticas de cozinhar desta informante, bem como possibilitando o preparo de certas receitas que seriam inviáveis de outras formas, como um caldo de legumes concentrado e desidratado, por exemplo.

Isso aqui vai pra geladeira e fica mais ou menos uma semana [cascas de vegetais]. Aí deixa eu te mostrar o caldo que faz na Bimby [Thermomix]. É caldo de legumes. Você passa com tudo. Com casca (...). É um caldo concentrado. Eles ensinam até a fazer o pó, mas eu não fiz, não. Se você quiser provar, você vai ver. É um caldo de legumes. Super salgado. Porque ele é feito com sal grosso. Você acrescenta ele no alimento. Bom, né? Muito bom! Então eu tenho sempre isso. Dura, mais ou menos, quase um mês aqui na geladeira. Mas também tem no freezer. É bom, né? O de frango também é muito bom. (Roberta)

Tais eletrodomésticos e seus usos, bem como os dizeres em torno dos mesmos, apontam a tendência da busca por conveniência na alimentação, com a valorização de procedimentos e utensílios que simplifiquem algumas das tarefas associadas ao cozinhar, economizando o tempo

⁴⁴ Não foram feitas menções a questões de saúde em torno da *Airfryer*, seja de forma positiva ou negativa.

gasto com as mesmas, para que o mesmo possa ser alocado em outras práticas, como lazer, sociabilidade e trabalho (JACKSON; VIEHOFF, 2016).

4.2.2.3 - Lixo e compostagem

A lixeira e a forma como é utilizada também foi citada como um item da cozinha passível de ser politizado. Em uma entrevista, surgiu uma reflexão sobre as regras em torno das diretrizes dos materiais aconselháveis e desaconselháveis, com questionamentos sobre acessibilidade econômica para comprar e utilizar inox, por exemplo, bem como eventuais interesses econômicos e acordos políticos por trás destas normativas. O uso de plástico, seja reutilizável, seja descartável, aparece como algo a ser evitado, tanto pelo entendimento dos riscos associados ao seu uso, quanto por uma preocupação ambiental, pela produção de lixo não biodegradável. Outras falas citaram evitar descartáveis em suas práticas, tanto as sacolas plásticas quanto o filtro de papel para coar café, por exemplo. Boicotes motivados por questões associadas especificamente ao lixo e embalagens apareceram somente quando em relação a utensílios e eletrodomésticos, nunca em relação a ingredientes para o cozinhar. No entanto, algumas embalagens que transportam alimentos são alvos não de boicote, mas de reutilização, como caixas de ovos e sacos plásticos, que são reaproveitados e, em alguns casos, devolvidos ao ponto de compra. O fato de informantes relatarem evitar comprar eletrodomésticos devido à obsolescência programada também afeta o seu cozinhar, posto que esta prática passa a ser performada de outras maneiras para se adequar à materialidade imposta pela preocupação ambiental.

A gente também discute obsolescência programada. Plásticos. Redução de embalagem. (...) Eu tenho até uma coisa que vira um toque. A gente tenta reutilizar tudo. Tem uma coisa com... Na rede, a gente o tempo todo tá brigando com essa coisa de tentar sair dos plásticos. Eu até falo muito, que eu acho que os descartáveis são o problema. Tudo o que é descartável, desde o liquidificador, do fogão, até o saco, até jogar a comida fora sem precisar. (Bruna)

Por vezes, as informantes precisam utilizar sacolas plásticas descartáveis em supermercados, indicando que não é o ideal. A maioria delas, durante as compras, fazia uso de uma sacola de compras reutilizável. Questões normativas em torno do lixo aparecem de duas maneiras: em sentimentos de obrigação para realizar compostagem caseira ou assinar serviço de coleta de resíduo orgânico, bem como na separação do lixo reciclável e seco (embalagens). Outrossim, a normatividade para a escolha de certos materiais aparece, por vezes, entrando em conflito com a qualidade ou preço dos produtos, resultando em negociações e justificativas para não comprar determinado produto considerado de menor impacto socioambiental, mas que é mais caro ou que não atende às expectativas de uso.

O meu detergente é da Positiva, principalmente, ou se não for, é de coco. Eu estava comprando de coco porque no interior não entregavam, eu parei de comprar da Ypê porque patrocinou o Bolsonaro, eu fico ligada nessas coisas [risos]. (Cristina)

Todos os informantes relatam práticas de separação do lixo, seja em duas categorias (compostáveis e não compostáveis), seja em três (compostáveis, recicláveis, e nem compostáveis nem recicláveis). As motivações para a separação do lixo reciclável foram preocupações ambientais, auto responsabilização pelos resíduos produzidos, preocupação social com a qualidade de vida e segurança dos profissionais de reciclagem e catadores. Mesmo quando não há coleta seletiva no prédio, é observada a separação do lixo, com o entendimento de que facilitaria, de alguma forma, o trabalho de separação no “lixão”. De uma forma geral, foram indicadas limitações de infraestrutura (falta de espaço na cozinha para a triagem do lixo reciclável ou falta de coleta seletiva no prédio) que dificultam as práticas de manejo de lixo da forma considerada adequada pelos ativistas alimentares.

Outro ponto central é a alta incidência de práticas de compostagem entre os ativistas alimentares, sendo observada em sete das oito residências visitadas, das quais três são assinantes de um serviço pago⁴⁵ e quatro possuem composteira caseira⁴⁶ em suas residências, indicando uma constelação de práticas formada entre o cozinhar politizado e a gestão de resíduos. Foram coletados relatos de que estas práticas de compostagem foram iniciadas a partir da politização da alimentação, sendo desdobramento deste processo. Percebe-se uma composição entre as práticas de compostagem e cultivo de pequenas hortas com o cozinhar doméstico politizado, sugerindo um grau de ligação, ou seja, uma coexistente significativa. Exemplo disto é o caso de uma informante que relata ter passado a compostar a partir de sua troca de experiência com integrantes da Rede Ecológica, onde compra seus alimentos. Há diversas menções a uma certa "culpa" por não estar cuidando da composteira como deveria ou uma "urgência" em retomar o serviço de assinatura de compostagem, como imperativos morais, indicando uma normatividade em torno desta prática por parte das ativistas alimentares entrevistadas.

Eu compostava tudo. (...) Eventualmente eu fui entendendo os meus limites. Tipo, minha composteira tá meio triste, tá meio parada. Eu joguei café, lá hoje, mais cedo, lá, mas, tipo, eu não tenho a compostagem dos meus alimentos. (Rita)

O fato de existirem empresas que assumem as práticas de compostagem por assinatura parece contribuir para a viabilidade da mesma, posto que nem sempre há espaço, disposição ou tempo para o manejo de uma composteira caseira. Também é interessante notar a questão da infraestrutura afetando as práticas, o que se relaciona com a perspectiva de Shove (*et al.*, 2012) sobre os materiais, incluindo a paisagem técnico-social, que afetado as práticas e serve de entrave à sua modificação, como no exemplo dos sacos de lixo, que seguem o padrão determinado pela

⁴⁵ No Rio de Janeiro, ao menos três empresas (*Ciclo Orgânico, Somos Casca e Compostae*) oferecem serviço de coleta de resíduos orgânicos, por meio de assinatura de um plano mensal, no qual os assinantes recebem um balde, coletado semanal ou quinzenalmente pela empresa, que fará a compostagem em seus terrenos. A mensalidade oscila entre R\$ 55,00 (coleta quinzenal) a R\$75,00 (coleta semanal).

⁴⁶ Duas das informantes realizam compostagem diretamente no solo, enterrando compostos orgânicos em partes designadas para esta prática em áreas de uso comum do prédio/condomínio. Uma terceira informante se vale de uma composteira caseira, composta por três caixas plásticas opacas, sobrepostas e com furos entre elas. Tal sistema pode ou não utilizar minhocas, e produz biofertilizante e a partir dos resíduos adicionados.

empresa municipal de coleta de lixo, regulando e restringindo práticas de reutilização de sacolas plásticas fora do padrão da mesma.

Por exemplo, tem o saco de lixo pra nossa lixeira ... “preciso comprar o saco de lixo pra nossa lixeira, por causa do formato dela, do uso...” Enfim, não dá pra usar... sei lá, não dá pra usar sacola de mercado, até porque quando eu vou ao supermercado, eu não pego sacola. Acabo precisando comprar saco de lixo, até porque é assim que a Comlurb funciona. Jogar ali, né? Então... o saco que eu compro é um saco de plástico reciclável. Eu priorizo e escolho o saco da empresa que faz com plástico reciclado. (Guto)

Ademais, cinco informantes disseram cultivar alimentos em suas casas, a maioria possui ervas, temperos e PANC. Uma informante também mantém uma horta urbana em um terreno próximo à sua casa, o que pode ser um indicativo de que o ativismo alimentar pode se desdobrar na adoção de práticas de cultivo, mesmo em pequena escala.

4.2.2.4 - Infraestrutura da cozinha

Uma das tendências da alimentação contemporânea identificada por Gomes e Barbosa (2004) é a centralidade do cozinhar e a ressignificação desta prática, antes feita de forma separada dos espaços de sociabilidade da casa, para se tornar central aos eventos sociais e coletivizados. Em consonância com esta tendência, observou-se que muitos informantes ou possuem ou passaram a possuir cozinhas integradas com a sala, tendo dedicado recursos em reformas, possibilitando que o cozinhar seja realizado em conjunto com outras práticas, como comer, conversar, trabalhar, assistir televisão etc. Cozinhar em companhia aparece como um elemento central para justificar tais reformas, possibilitando maior prazer e, consequentemente, disposição para o cozinhar doméstico cotidiano. Também é interessante notar como esta integração pode afetar as práticas de cozinhar, inclusive do ponto de vista do que é preparado, do menu, com informantes relatando evitar fazer frituras ou utilizar panelas de pressão, especialmente quando com visitas em casa, como expressado pela Roberta.

Quando você tem a cozinha aberta, você ficar com o cheiro na sala é muito desagradável, né? Eu quase não faço fritura. E a panela de pressão é super rápida. E não faz calor. Porque a cozinha esquenta, né? Aí é complicado a gente ficar em um ambiente quente, né? (Roberta)

Foram relatadas diversas reformas nas cozinhas, especialmente em apartamentos próprios e não alugados, para integrar a cozinha com a sala, com a área de serviço, aumentar a luminosidade ou torná-la mais agradável, reforçando este espaço como um cômodo nobre da casa. Por outro lado, outras informantes demonstraram insatisfação com a cozinha que possuem atualmente, indicando desejos de realizar alterações em sua infraestrutura para que se sintam mais inspirados e desejosos a passar tempo cozinhando. A infraestrutura pode apresentar uma série de desafios, atuando como um dificultador para a prática do cozinhar cotidiano, bem como de outras práticas associadas ao

cozinhar, como a gestão do lixo e compostagem, que, por vezes, é inviabilizada pelo espaço disponível, tal como colocado por Guto:

Cara, aqui nesse apartamento, por conta do espaço que a gente tem, que não é como a gente tinha antes, no apartamento que a gente tava, eu não faço da forma como eu gostaria de fazer ainda. Né? Eu tenho uma composteira, mas eu não uso ela, porque eu não tenho onde colocar ela aqui agora. (...) A gente tinha. A gente usou durante um tempo, né? Conseguiu fazer composto e tudo mais. Mas quando se mudou, não rolava mais, nem onde colocar ela aqui tranquilo. Então, eu ainda sou... ainda tenho essa ferida aberta de não cuidar dos resíduos como eu gostaria. Mas eu faço dentro do que eu consigo hoje em dia, do que eu posso fazer, que é a separação aqui dentro de casa. (Guto)

De um modo geral, o espaço e a disposição da cozinha afetam os engajamentos dos informantes com o cozinhar, que, apesar de compreenderem o cozinhar como uma prática fundamental de seu ativismo, podem ter dificuldade de exercer esta prática da forma ideal ou na frequência desejada, por frustrarem-se com limitações do espaço. É interessante notar que os entendimentos em torno do que é uma cozinha ideal ou grande variam muito de acordo com as referências e experiências prévias dos informantes. Para algumas pessoas, uma cozinha é grande em relação à anterior que utilizavam, enquanto para outras, uma cozinha do mesmo tamanho pode ser entendida enquanto pequena e desafiadora, pois possuem a memória de uma cozinha espaçosa em outro momento da vida. A cozinha americana aparece como uma infraestrutura que viabiliza a sobreposição de práticas ao cozinhar, tais como conversar, assistir TV etc.

Essa cozinha... Eu nunca tive uma cozinha assim, mas eu curto. É uma cozinha americana, né? É uma cozinha que seja conectada com a sala, que não tem parede, porta. Enfim. Então eu... primeira vez que eu tenho, até porque esse apartamento é nosso, né? A gente tinha apartamento alugado e tal. Então a gente fez a obra desse apartamento, pensando dessa forma, a gente queria essa integração. (...) Abri. Isso aqui era fechado. A gente queria essa integração, justamente porque... assim, é isso... eu tô cozinhando aqui, enquanto tô conversando com ela. Às vezes eu tô aqui cozinhando e já comendo em pé. Porque pra mim, o comer não é uma grande coisa. Então, assim, às vezes eu tô comendo e ela tá ali, e a gente tá conversando e comendo juntos. Ela tá sentada aí, aonde você tá, que é meio na sala e meio na cozinha. Muitas vezes ela senta aí pra comer, e tá vendo alguma coisa ali na televisão também. (Guto)

O tamanho da cozinha é citado como um elemento limitador para a realização de práticas de cozinhar específicas, como a de fermentação, por exemplo. Uma informante afirmou que, se tivesse uma cozinha maior, gostaria de ter um espaço para organizar e fazer alimentos fermentados, o que é inviabilizado pela arquitetura atual. Também chama atenção o uso de termos como "tesão" e "grande emoção" para falar sobre o espaço da cozinha.

Por fim, uma informante falou sobre o papel da cozinha e do cozinhar para a socialização feminina em sua vida, indicando que este espaço, para além do cozinhar, também é onde se desenrolam práticas de empoderamento feminino e de politização. A cozinha também aparece enquanto o espaço de troca de experiências entre mulheres, no qual há acolhimento, escuta e

diálogo, especialmente sobre violências, favorecendo o empoderamento feminino a partir da cozinha, como aponta Camila. Por fim, há o ensinar o cozinhar para outrem como um ato político, posto que estimula a independência, autoconhecimento e autonomia daquelas pessoas.

O cozinhar, o espaço da cozinha, na verdade, eu acho que era um espaço que as pessoas ficavam, mulheres, sobretudo, ficavam muito mais e trocavam e também era um espaço que muitas vezes as mulheres trocavam sobre momentos da sua vida, de violências que elas sofreram, porque era o lugar que elas estavam trabalhando, então é onde a gente acaba trocando experiências de vida, que a gente nem imagina. (Camila)

A mesa aparece como o local ideal para se comer, especialmente no caso do comer junto. No entanto, comer em outros espaços é recorrente, muitas vezes associado à sobreposição de práticas, como assistir TV, ler e até mesmo cozinhar. Portanto, comer implica em arranjos materiais específicos, tais como computador, televisão, cumbuca e bandeja, para possibilitar o comer em paralelo às demais práticas.

Às vezes, eu como na mesa, sozinha ou acompanhada, né? Nessa mesa aí. Ou eu como... Às vezes, eu como também no computador. Ou vendo alguma coisa. Ou lendo alguma coisa [no computador]. Se eu preciso ler um PDF ou alguma coisa assim. (...) A gente come lá em cima. Às vezes. Se tá um dia bonito. Se não tá muito quente. Lá tem uma mesa. (Lia)

A forma de servir a comida varia, podendo ser diretamente do fogão ou levando as panelas para a mesa, com a refeição servida em cumbucas ou pratos. Por vezes, a prática de montar uma mesa está associada a eventos especiais ou ao recebimento de visitas. No entanto, também foi observada a manutenção desta prática de montar a mesa mesmo em refeições cotidianas, motivado por questões estéticas.

4.3 - Normatividades

Entre as ativistas alimentares entrevistadas para esta dissertação, foram identificadas algumas menções ao cozinhar "do zero" como sendo o ideal, além de outras pistas de normatividades em torno do cozinhar, relacionadas ao tempo dedicado ao cozinhar, à origem dos ingredientes, à nutrição ou ao uso integral dos alimentos. Torkkeli e colaboradoras (2020) reforçam que a mesma prática pode ser desempenhada de distintas formas de acordo com as circunstâncias temporais e espaciais de cada ocasião, citando o exemplo do preparo de uma pizza: ao mesmo tempo em que praticantes entendem o que se espera do "fazer uma pizza caseira", considerando as contingências desta situação, como falta de tempo ou de certos ingredientes, podem performar a prática de distintas maneiras, substituindo ingredientes, utilizando massas pré-prontas, etc. Este exemplo é utilizado para ilustrar a forma como o cozinhar cotidiano é flexível e negociável, sendo pouco regulado, posto que não é tão diretamente comparável com representações do cozinhar

"correto" rigidamente estabelecidas, tais como seriam esperadas do cozinhar profissional, por exemplo.

Não obstante, foram observados alguns padrões a partir dos dizeres de ativistas alimentares, que ilustram referências ao cozinhar que é julgado "apropriado", sendo subdivididos em quatro temas: (i) corpo e saúde; (ii) veganismo e reducionismo; (iii) ingredientes; e (iv) ativismo alimentar.

4.3.1 – Corpo e saúde

Halkier (2008) aponta que o cozinhar do zero, a partir de ingredientes *in natura*, aparece como a forma de cozinhar considerada como apropriada pelas informantes de seu estudo. Quando as mesmas se envolvem com práticas de cozinhar utilizando ingredientes processados, seja na totalidade ou em partes de uma refeição, ou quando recorrem à entrega de comida, elas apresentam ressalvas e justificativas para não estarem realizando o cozinhar "correto". Uma das hipóteses desta pesquisa era de que os ativistas alimentares teriam que negociar constantemente suas práticas e as normativas de alimentação que os norteiam. Por terem maior reflexividade sobre os impactos socioambientais de suas escolhas alimentares, seria muito difícil conseguirem realizar, a todo tempo e situação, as práticas que entendem como apropriadas. Portanto, teriam que manejar as questões normativas em suas práticas culinárias, "fazendo o que é possível".

Tem fases que eu me importo mais. E outras que eu tô mais "tá, eu vou fazer o que dar", "não tem como eu lutar todas as lutas ao mesmo tempo". (Rita)

A preocupação com saúde se mostra por meio de uma permeabilidade seletiva a regras e orientações nutricionais, que, apesar de balizar as escolhas, não são seguidas à risca, podendo ser negociadas frequente e recursivamente. Preocupações com nutrição por vezes aparecem nos dizeres dos informantes, demonstrando que certas regras que informam suas práticas alimentares decorrem de conhecimento científico, ou, ao menos, de linguagem científizada em torno de alimentos, indo ao encontro da tendência da científicação, identificada por Barbosa (2009). No geral, menções a aspectos e entendimentos nutricionais foram recorrentes nas entrevistas e conversas durante as compras. Algumas das falas indicam a relação dos informantes frente à normatividade colocada por um "pode comer" tal ingrediente ou não, por uma questão de saúde. Por vezes, são citados nutrientes específicos presentes nos alimentos, a serem evitados ou priorizados por tais características. De todo modo, a relação com a normatividade nutricional muitas vezes é bastante consciente e reflexiva, permitindo eventualmente negociações e indulgências. Gilda, explica sobre a mistura ayurvédica que come todos os dias:

Aí eu bato e vira uma vitamina. E aí ajuda a diminuir o meu desejo por coisa doce, que eu adoro doce [risos]. Ajuda a diminuir o meu desejo por doce. E também tem essa questão da linhaça, que tem Ômega 3 e tal. (Gilda)

Ainda sobre ingredientes e práticas de comer, as informantes demonstraram negociações entre diretrizes de normatividade do que espera-se que componha sua alimentação e eventuais "escapadas" de certos padrões, seja no consumo de açúcar, por vezes tipificado como vício, seja no consumo de certos alimentos ultraprocessados, tais como hambúrgueres vegetais congelados, que, a despeito de serem evitados, são consumidos pontualmente como pequenos agrados e indulgências, que são entendidas como "erradas" mas que geram prazer ou praticidade.

Penso muito nisso, pra mim não faz sentido comer carne, o agronegócio destrói a vida de um monte de gente, então não estou pensando no meu lixo, na verdade estou pensando bem pouco, a exploração animal não é um assunto que me toca tanto quanto o debate capitalista, econômico, do agronegócio e que o veganismo... E também entendendo que como "futuro burger", como muito pontualmente, não vou ser hipócrita [risos] porque é só reproduzir a mesma lógica só que com o veganismo estampado. Acho que isso é algo que me move: como a minha alimentação pode contribuir pra um mundo mais sustentável, mais possível. É porque sustentável é uma palavra tão escrota. (Camila)

Quando eu descobri a macrobiótica, que a macrobiótica fala que você tem que fazer dez dias de arroz, pra você limpar o organismo, reeducar tua mastigação, e imprimir um outro padrão de paladar, né? E aí, era uma loucura, porque eu fazia seis dias, aí na casa da minha mãe tomava um Nescau (risos). Aí tinha que começar tudo de novo (risos). (Gilda)

Menções ao corpo e a uma normatividade estética só foram identificadas diretamente em uma entrevista, apesar de aparecerem informalmente em conversas à mesa ou durante as compras, por exemplo. Por vezes, tais preocupações levavam informantes a pular refeições ou, até mesmo, desenvolverem transtornos alimentares. Questões de gênero também são citadas como justificativas para se adequar a tais normatividades do padrão corporal, uma pressão estética em torno do corpo feminino que orbita algumas informantes.

4.3.2 - Veganismo e reducionismo

O veganismo, quando presente, aparece como uma prática âncora para despertar preocupações ambientais e uma força importante para provocar mudanças na forma de cozinhar. Algumas informantes têm no veganismo um valor moral e uma regra que não é questionável. Outras, por sua vez, reportaram o caráter de escolha em não comer carne (ou reduzir seu consumo), se mostrando abertas, mas não desejosas, em comer carne, caso queiram. No geral, o reducionismo ou veganismo aparecem como um forte elemento normativo entre ativistas alimentares.

As pessoas falam "ah, você é vegana, não pode comer carne", pode, se eu quiser eu posso gente, eu escolhi não comer e está tudo bem, ninguém me proibiu nada não, fico nervosa (risos). É interessante você testar outras possibilidades. (Camila)

Um dado que chama atenção é que, mesmo entre as informantes não veganas, praticamente todas indicaram a redução no consumo de carnes e derivados como uma meta a ser alcançada, já que é entendida como apropriada. Portanto, há um indicativo de que, mesmo que consumam carnes e derivados, ativistas alimentares apresentam preocupações em reduzir o consumo destes produtos ou abastecer-se em canais alternativos, tais como ovos caipiras ou carnes produzidas por pequenos produtores. Ou seja, existiria um entendimento de que o consumo de alimentos de origem animal é problemático, especialmente devido a sua dimensão ambiental, mas também de saúde, política e ética. Segundo Leenaert (2017), existem mais consumidores desenvolvendo práticas veganas do que indivíduos auto identificados como veganos, o que foi observado no campo, com certas entrevistadas definindo sua alimentação como "flexitariana", "semivegetariana", "vegana, mas como ovo" e "90% vegetariana".

Este resultado corrobora o entendimento do veganismo enquanto um conjunto arranjado de práticas, mais do que uma identidade estática e imutável do sujeito, como discutido por Nierdele e Schubert (2019). Segundo os autores, ao analisarmos o veganismo enquanto um conjunto arranjado de práticas, orientadas por valores, crenças, representações e base moral, podemos encontrar pessoas que não se consideram veganos ou vegetarianos, mas cujas práticas são consistentes com os fazeres e dizeres veganos (NIERDELE; SCHUBERT, 2019). Ainda de acordo com os autores, com essa perspectiva é difícil identificar fronteiras entre flexitarianismo, ovolactovegetarianismo, peixetarianos, etc.

Nesse início da vida adulta, aos 24 anos, eu já sabia que eu gostaria de deixar de consumir produtos de origem animal. Mas sempre faltava... sei lá... "ah, ano que vem eu faço mais isso". Sempre empurrava com a barriga. Até um dia que eu falei "não, chega!", "eu vou ver todos os documentários", "já tenho o nome dos documentários e filmes, que eu sei que quando as pessoas falam: quando você ver isso, você não come mais carne", "eu vou ver todos eles num dia, que é pra mim traumatizar e eu não ter chance de voltar atrás". Foi exatamente isso que eu fiz. E aí... e aí, pronto. (Guto)

É importante notar que o veganismo afeta diretamente as práticas de compra, preparo e consumo de alimentos, sendo incorporado nas práticas cotidianas e não se limitando à esfera de construção de identidade, mas sim como um conjunto de práticas extremamente recortada espacial e materialmente. De acordo com Fuentes e Fuentes (2021), o comer vegetariano envolve artefatos, recursos e infraestrutura, sendo, portanto, um fenômeno sociomaterial, devendo ser estudado pela ótica da Teoria das Práticas, a fim de entender como as práticas vegetarianas são mantidas, compartilhadas e modificadas ao longo do tempo.

Outro forte indicativo de que as práticas alimentares veganas seriam consideradas normativas entre ativistas alimentares está nos dizeres em que as informantes se referem à dificuldade de tirar o leite ou a carne da alimentação como sendo um "vício", bem como apresentando justificativas para seguir comendo tais alimentos devido a sua história e à cultura alimentar do país, centrada na proteína animal.

Estudando mais sobre alimentação consciente, eu não como mais tanta carne, como muito mais carne branca e inclusive eu crio um negócio, que às vezes eu tenho nojo de carne, que eu não sei da onde vem... do açougue? De onde vem essa carne? Comecei a comprar mais de onde tinha uma coisa mais humanizada no trato com o animal, eu senti que mudei nesse sentido de cozinhar menos carne. (Cristina)

Eu tenho um amigo que é vegano, que tenta tirar, ele não consegue tirar o leite. Mas aí, ele fica me falando mal do leite. Aí eu fui ver as coisas do leite. Aí eu reduzi muito o queijo. Eu reduzi, assim, contraditoriamente, eu reduzi o meu consumo de queijo. E saí do vício do queijo, durante o processo do doutorado sobre os queijos. (Bruna)

Para os que realizaram a transição para o veganismo, a referência a filmes aparece recorrentemente, como fatores que contribuem para a adoção de novas práticas. No entanto, referências à possibilidade de ter ingerência sobre sua alimentação aparecem como fundamentais, indicando uma tendência a uma certa plasticidade, uma vez que a escolha de não comer carne não precisa ser definitiva ou imperativa.

4.3.3 - Ingredientes

A normatividade relacionada aos ingredientes, por sua vez, se traduz em aspectos como o que, onde e quando comprar. O que comprar pode ser determinado a partir de uma posição em relação a certa normatividade ética ou de saúde, que constrange ou estimula a compra de algo que é entendido como "correto" ou "permitido", de acordo com os próprios hábitos e estilos de vida da informante. O onde comprar é expresso em falas que citam supermercados como locais de compra evitáveis, sendo utilizados apenas em último caso. Por vezes, há até mesmo uma crítica moral sobre as práticas de outros ativistas, explicitando, nos dizeres, as delimitações do que seria compreendido como adequado para as práticas alimentares politizadas.

Eu conheci muita gente da agroecologia que compra em supermercado e come coisa ultraindustrializada [risos]. Ou vai em restaurante. Mas tudo bem, quem tem grana. Mas, às vezes, nem orgânico compra. Então... porque não tem tempo, né? Porque tá correndo. Essa justificativa: "não tenho tempo", "é difícil". (Bruna)

O quando comprar trata sobre seguir a disponibilidade local e sazonal como a maneira correta de se alimentar. Para todos estes pontos de análise, foram encontrados poucos registros, talvez não sendo muito robustos para a amostra em questão. Por fim, algumas informantes expressaram negociações entre comprar ingredientes entendidos como adequados às suas preocupações políticas e o custo econômico ou a viabilidade de comprá-los sempre, fazendo referência ao ideal, que seria comprar sempre tais produtos de impacto positivo, mas que precisam abrir mão em certas situações, por impossibilidades ou dificuldades externas.

Então, se eu não compro da rede, tipo, esse óleo vem na rede, sabe? Se eu não compro da rede, eu não vou consumir orgânico, provavelmente. É uma questão de custo também. Questão de tempo. É uma questão de tempo, pra tipo, “ah, eu poderia ir na feira orgânica”. Mas eu não tenho esse tempo. (Rita)

Em seu estudo sobre práticas alimentares à base de plantas, Fuentes e Fuentes (2021) reforçam que este não deve ser interpretado exclusivamente como fruto da agência e construção social, identitária e de relações dos indivíduos, mas também como consequência de um agregado de elementos que viabilizam a capacidade de realizar esta prática: a paisagem sociotecnológica ou sociomaterial. Ainda de acordo com o autor, esta paisagem é onde a prática se dá, servindo ao mesmo tempo como suporte e delimitador das mesmas, ou seja, a prática é fruto da estrutura dessa paisagem, enquanto igualmente desempenha o papel de estruturá-la, reproduzindo-a (FUENTES; FUENTES, 2021). Portanto, em bairros sem a presença de feiras orgânicas ou com menor oferta de certos produtos, percebe-se que ativistas alimentares "adequam" suas práticas à paisagem.

Cara, se eu pudesse, a minha alimentação ia ser toda orgânica. Eu não consigo por uma questão de custo. Por uma questão de acesso também. Eu não... se eu priorizasse, talvez eu conseguisse. Mas, como aqui tem muito lugar que vende alimento, eu acabo... Eu não sei, eu nunca criei uma cultura de fazer uma compra grande, tipo da semana, sabe? Eu compro sobre demanda mesmo. E aí, eu não tenho muito acesso a alimento orgânico aqui [Vila Isabel] fácil. (Rita)

Tais dados dialogam com outros conceitos previamente discutidos: o de agência (HALKIER; HOLM, 2008) e o manejo de questões normativas sobre alimentação (HALKIER, 2021). O primeiro diz respeito à capacidade financeira de comprar os ingredientes compreendidos como ideais, o que, no caso de ativistas alimentares, tendem a exigir maiores recursos financeiros (produtos orgânicos, por exemplo) ou depender de uma gestão do tempo bem flexível (assegurar a compra em feiras ou CSA, cujas vendas são esporádicas, demandando planejamento). O segundo trata da habilidade de manejear as expectativas e possibilidades, assegurando que o cozinhar seja realizado, mesmo sem os ingredientes "apropriados" ou "ideais".

4.3.4 - Ativismo alimentar

Como era de se esperar, as definições do que é ser um ativista alimentar variaram muito entre a totalidade de entrevistadas, posto que este termo é novo e abrange uma pluralidade de estratégias, identidades e modos de vida. Alguns relatos aproximam-se mais da perspectiva de Counihan e Siniscalchi (2014), que dizem que o ativismo alimentar deve incluir a intenção de alterar estruturas do sistema alimentar hegemônico, por meio de ações, individuais ou coletivas, muitas vezes baseadas em boicotes ou *boycotts*. O veganismo, um tipo particular de ativismo alimentar (embora extrapole esta esfera), além das estratégias supracitadas, é compreendido, à ótica do consumo político, como um estilo de vida, ou seja, um conjunto de práticas e discursos que moldam uma identidade, com pautas muito bem estabelecidas e centradas na questão animal, sem

necessariamente lidar com outros temas socioambientais e de saúde associados à alimentação, tais como os movimentos sociais do campo, combate à fome etc. De um modo geral, mesmo entre aquelas informantes que não se identificam com uma dieta específica, há um entendimento de que o estilo de vida é algo que importa, em nível individual, demandando uma proatividade em sustentar práticas que vão contra o sistema alimentar dominante. As ações discursivas, por sua vez, parecem variar, podendo ou não serem entendidas como fundamentais para a definição do que é ser um ativista alimentar. Alguns registros reforçam a importância de trazer pautas da alimentação quando possível e outros preferem manter para si suas opiniões, enfatizando o seu fazer.

Essa é uma excelente pergunta. E eu não sei se sei a resposta. Porque, por muito tempo, eu não me identificava como ativista. Tipo, realmente eu não me identificava como ativista. Pra mim, é uma escolha individual, política, que eu não vou ficar tentando converter as pessoas. Embora um pouquinho sim [risos]. (Rita)

No geral, percebe-se uma resistência das informantes em se identificarem prontamente como ativistas alimentares, seja por desconhecerem seja por não terem o hábito de utilizar essa categoria no seu cotidiano, corroborado os achados de outras pesquisas sobre o tema (GARTH, 2014; COUNIHAN, 2014). Entretanto, quando refletem sobre suas práticas, passam a identificar elementos que corroboram com esta perspectiva, passando a se entender enquanto ativistas. É possível que essa recusa inicial com o termo se dê pelo fato de ainda ser uma expressão recente, muito abrangente e que pode estar associada, no imaginário das pessoas, a uma forma de militância coletivista. Outrossim, ativistas que se identificam com o veganismo ou com o *Slow Food* apresentam maior facilidade em se entender enquanto ativistas, talvez pelo fato de que tais movimentos apresentarem um arcabouço teórico mais robusto, que é compartilhado por seus membros, resultando em dizeres mais alinhados com as práticas de consumo político por eles perpetrados. Ou, talvez, pelo fato de que a alimentação ainda é entendida como restrita à esfera pessoal, o que conduziria a um entendimento da pergunta como se fosse necessário haver o envolvimento político com outros temas, para além da alimentação, o que o veganismo proporciona, ao lidar com outras dimensões da causa animal, por exemplo.

Porque eu acho que ele [meu tio] tá com esse assunto [veganismo] muito em pauta. E falando pra muita gente. Literalmente pregando a palavra. Assim, eu acho que, por exemplo, eu levar um homus pro rolê... Eu acho que é um detalhe que poderia se considerar a minha ação enquanto ativista alimentar. Mas... e o fato de eu cozinhar todo dia. Sei lá. De eu tá ligada. (Lia)

Fala-se também de lugares de compras ou no boicote a ultraprocessados e supermercados como aspectos importantes das práticas que constituem as ativistas alimentares. Ademais, foram observadas definições de ativismo mais associadas à saúde e nutrição, a um entendimento amplo do que é comida e à urgência em promover o acesso a uma alimentação nutricional e culturalmente adequada enquanto ativismo alimentar, ou, ainda práticas de combate ao desperdício e ao aproveitamento integral dos alimentos, realizadas cotidianamente, como ativismo alimentar.

Acho que eu nunca olhei desse jeito pra mim [ativista alimentar], mas, pensando nas minhas práticas, eu acho que faz todo sentido e está muito no meu cotidiano fazer as coisas que eu faço, não deixar as paradas estragarem, tentar usar o restinho das coisas. Então, eu acho que é o jeito que a gente tem de construir um mundo mais justo, que todo mundo tenha acesse alimento, ou saiba comer a partir das sobras, tá ligado? (Camila)

Alguns dizeres apontam pistas do que se espera que um ativista alimentar faça para ser validado como tal, indicando alguns entendimentos sobre práticas que representam o ideal compartilhado sobre o tipo "correto" de praticar o ativismo alimentar. Há tanto uma normatividade em torno dos conhecimentos que devem ser consultados por ativistas, tais como estudar temas relacionados à alimentação, conhecer pensadores, ler livros, assistir a certos documentários, bem como sobre práticas que deveriam ser realizadas, como se engajar em coletivos, participar de passeatas ou outras formas de organização coletiva estabelecidas, convencer as pessoas a alterarem suas práticas alimentares etc. Portanto, caso o informante não se engaje em alguma destas práticas que considera normativas, passa a desconsiderar as demais formas de atuação que performa enquanto ativismo, colocando em xeque a validade de se identificar como tal. Deste modo, o ativismo alimentar individual e reservado, mesmo que empregue práticas de consumo político alimentar, segue sendo contestado, por não estar organizado coletivamente. Neste mesmo sentido, foi observado que existe uma expectativa de doar parte do seu tempo para a causa, engajando-se diretamente com algum movimento social, por exemplo, o que é feito por cinco das oito entrevistadas, como previamente apresentado.

Eu não me considero uma ativista alimentar. Eu acho que eu só comecei a aceitar um pouco mais a palavra de ativista, quando eu comecei a trabalhar na MFA. O meu espaço individual, ele não é... Eu não tô fazendo ativismo. Eu não tô organizada. Eu não faço parte de um coletivo. Eu não tô militando por isso, sabe? Eu não tô tendo discussões. Não tô votando em assembleia. Sei lá, sabe? Típico, eu ainda achava que era muito insuficiente. E aí, quando eu comecei a trabalhar na MFA, eu falei "não, beleza, agora eu uni a minha esfera pessoal à minha esfera profissional, vou fazer do cotidiano. (Rita)

Como o ativismo alimentar é um campo plural, existem diversas entradas que conduzem uma pessoa a esta forma de ativismo, ou seja, diferentes práticas podem servir como âncora do processo de politização. Para algumas pessoas, o veganismo é o que estrutura o seu ativismo, tendo o comer como âncora. Para outras, é o fato de comprar de pequenos produtores ou em CSA que ancoram as demais práticas alimentares, sendo a prioridade de seu ativismo. Por fim, outras consideram o cozinhar como a prática central de seu ativismo, seja por meio de certas habilidades culinárias, como o aproveitamento integral dos alimentos, reduzindo o desperdício, seja pela intenção de difundir uma prática que constitui suas identidades. Portanto, pode-se dizer que o tipo de ativismo alimentar afeta o conjunto arranjado de práticas performadas e consideradas "apropriadas", a ser desempenhadas por ativistas.

Eu tava muito raivosa. Eu tava num momento muito raivosa, quando eu comecei a cozinhar. E eu queria muito fazer todas as coisas da melhor forma possível. Então, tipo, queria comprar as paradas todas orgânicas, de produtor, do MST. Tive a composteira. Eu compostava tudo. A gente fazia... Tentava fazer um aproveitamento integral de alimentos. Fazer o pão... Era meio que... Muita coisa. Demais. Tipo, acho que eventualmente eu cansei. (Rita)

Por fim, é interessante notar que ativistas alimentares vocalizam o entendimento de que fazem o que é possível, refutando o que consideram certo "fundamentalismo" ou vigilância constante sobre suas práticas alimentares, pois existem outros fatores, como tempo, dinheiro e disposição, que informam as suas práticas. De todo modo, mesmo o fato de se referirem a este ideal como inatingível, este já é um indicativo de que comprar produtos cuja origem é conhecida e com impacto positivo é o ideal normativo a ser atingido, por exemplo. Talvez, em outro contexto ou situação, com maior disponibilidade de produtos orgânicos, locais ou veganos a preços competitivos, as práticas de comprar tais produtos seriam mais facilmente realizadas, posto que são entendidas como o ideal compartilhado pelos ativistas.

4.4 - Temporalidade

Uma das ferramentas para estudar a alocação temporal entre distintas práticas são os diários de uso do tempo, nos quais os informantes preenchem *slots* temporais de acordo com as práticas que executam ao longo de alguns dias, fornecendo dados sistemáticos sobre a temporalidade (SOUTHERTON, 2013; PLESSZ; WAHLEN, 2022). Apesar de interessante, tal abordagem não pôde ser empregada na presente pesquisa, que se restringiu a obter informações através de um questionário aplicado durante a entrevista. Neste questionário, foi utilizada uma escala temporal para averiguar o tempo médio empregado por cada informante para o desempenho de certas práticas, a saber: cozinhar, comer, comprar e limpar a cozinha. Esta escala variava de acordo com cada uma das categorias. Por exemplo, para comer, variava de menos de "15 minutos" (menor duração) até "mais de uma hora" (maior duração), em uma escala de um a cinco. Para cozinhar, variava de "menos de 30 minutos por dia" (menor duração) até "mais de 4 horas por dia" (maior duração), em uma escala de um a sete. Para mais detalhes sobre as perguntas do questionário e suas respectivas escalas, confira o **anexo D**.

A análise dos questionários sobre o uso do tempo apresentou algumas limitações, tanto pela formulação de categorias, que não foram bem elaboradas, quanto pela dificuldade de algumas informantes em estipular o tempo por elas utilizado. Por exemplo, por fazerem grandes compras mensais em mercados ou lojas a granel, nem sempre as informantes incluíram tais horas no cálculo semanal de tempo dedicado às compras. Então, presume-se que os dados estejam subestimados e que o tempo alocado seja maior do que o indicado. A seguir, serão apresentados os principais resultados para o gasto temporal com as práticas de comprar, cozinhar, comer e higienizar.

O comprar é a prática que demonstrou maior alocação temporal na semana, com cerca de quatro horas semanais gastas com esta atividade, para quatro das informantes. Por sua vez, o tempo

gasto com o planejamento foi baixo, uma vez que a maioria das entrevistadas indicou gastar menos de duas horas semanais com esta tarefa, a menor pontuação na escala disponibilizada. No geral, a maioria indicou não dedicar muito tempo ao planejamento de compras e elaboração de cardápios, no máximo alguns listam os ingredientes faltantes na geladeira. Portanto, conclui-se que as informantes compram muito no improviso, complementando com ingredientes que já tenham em casa ou definindo o que comprar a partir do que é oferecido pelos produtores e pela sazonalidade.

O tempo dedicado ao preparo das refeições foi aferido a partir de uma comparação da alocação temporal para preparar e para comer o café da manhã, o almoço e o jantar, tanto em dias da semana, quanto em finais de semana. Ou seja, foram feitas 12 perguntas semelhantes: quanto tempo você gasta para preparar e para comer o café da manhã/almoço/jantar em um dia de semana e em um fim de semana? Para todas estas perguntas, usou-se a escala de 1 a 7 (preparar) ou 1 a 7 (comer), com a pontuação baixa indicando pouco tempo alocado para a prática e a pontuação alta indicando mais tempo dedicado à mesma.

Apesar de não ser uma análise quantitativa e destes dados não serem contrastados com os de "não-ativistas", algumas observações podem ser feitas sobre os mesmos. No geral, as informantes indicam gastar pouco tempo com o preparo do café da manhã, especialmente em dias de semana. Duas delas, inclusive, indicaram que não tomam essa refeição no dia-a-dia. Não há um incremento significativo de tempo alocado no preparo do café da manhã no fim de semana em relação ao dia de semana, com somente duas informantes mostrando gastar mais tempo com o preparo desta refeição entre os diferentes sistemas de refeições. Por sua vez, o almoço é a refeição que mais toma tempo para o preparo, seja no dia-a-dia, seja no final de semana, com três entrevistadas informando gastar um tempo razoável para o preparo do almoço nos dias de semanas, com esse número subindo para seis informantes aos finais de semana. Todavia, nos finais de semana, duas informantes indicaram não preparar almoço, preferindo comer fora. Por fim, o jantar é a refeição que é menos preparada nos finais de semana, seja por comerem fora (uma informante) ou pularem essa refeição (duas informantes). No geral, durante a semana, todos gastam pouco tempo (1 ou 2 na escala de 7) com o jantar, normalmente lanchando, esquentando ou complementando alguma refeição já pronta.

É visível a disposição em alocar bastante tempo para a prática do cozinhar, algo que é do interesse dos praticantes, podendo, inclusive, gerar sentimentos de angústia na eventualidade de se ver sem tempo disponível para tal. Corroborando os resultados de Plessz e Étile (2018), há um indício de que o cozinhar segue sendo valorizado como uma prática de grande prioridade entre ativistas alimentares. A partir da análise dos dados sobre uso do tempo, chama a atenção que a disposição de tempo afeta a dinâmica do cozinhar, implicando em mudanças na frequência desta prática (mais tempo, mais episódios por semana para o cozinhar), das técnicas empregadas (congelar, picar ao invés de processar, deixar alguns preparos semiprontos) e dos utensílios utilizados (congelador, processador, microondas).

Neste sentido, foram encontrados, em algumas entrevistas, indícios de estratégias utilizadas para "poupar tempo" e antecipar algumas tarefas do cozinhar, realizando o pré-preparo de receitas bases (molhos, refogados), seja na distribuição das práticas associadas ao cozinhar durante a semana e fim de semana. Os ativistas valem-se do cozinhar planejado para assegurar a

alimentação que consideram adequada, manejando o tempo destinado ao cozinhar de acordo com sua rotina de trabalho, com maior ou menor flexibilidade, indicando a tendência de conveniencialização (JACKSON; VIEHOFF, 2016). O cozinhar no final de semana e em grande quantidade é utilizado por aquelas que não podem cozinhar diariamente, pois trabalham fora de casa, por exemplo.

Eu sempre tenho as coisas pra fazer os alimentos, né? Comida, né? Então eu tenho tudo adiantado. Por exemplo, o que dá pra me adiantar pra semana: cortar uma cebola, refogar e deixar na geladeira. Entendeu? Amassar um alho e deixar ali. Entendeu? Cortar alguns temperinhos pelo que eu planejo fazer durante a semana. Eu faço assim. É rápido porque você tem, só vai pegando, né? (Roberta)

Como o cozinhar é uma prática fundamental e priorizada pelas informantes, elas precisam negociar a alocação de tempo para esta prática, bem como valer-se de uma sistematização e planejamento para viabilizar a alimentação que almejam. O manejo do tempo para cozinhar vai se adequando à rotina, podendo ser alocado em diferentes horários, mas sendo priorizado. Por vezes, o cozinhar conflita com outras práticas, especialmente para quem trabalha de casa, que pode gastar mais tempo na cozinha do que gostaria, ou tendo que parcelar o cozinhar, comer e lavar entre reuniões que se dão em modo remoto.

Tem gente que fala assim “ah, mas cozinhar quando você tem obrigação é muito chato”. Cara, pra mim nem quando é obrigação é chato, pra mim o problema é não ter tempo, porque aí você começa a ficar aflita. (...) Estava me apertando muito o tempo e aí comecei a ficar muito aflita, pensei “não é possível, como é que eu vou dar conta de trabalhar CLT (porque eu tinha mais horas pra me dedicar) e vou cozinhar ao mesmo tempo? (Cristina)

É interessante notar que esta prática pode vir a competir com práticas de lazer no fim de semana, por exemplo, levando informantes a cozinham preferencialmente nos dias de semana, para não tomarem o tempo dedicado ao descanso ou lazer com esta tarefa doméstica. Mesmo que desfrutem do cozinhar, as informantes também indicam que essa prática enquanto obrigação, no dia-a-dia, pode ser maçante. Deste modo, a habilidade de organização e planejamento flexíveis (HALKIER, 2021) é fundamental para viabilizar esta prática sem comprometer as demais demandas por tempo para outras práticas de lazer ou trabalho.

Pra mim, pelo menos, era uma tortura pensar que eu ia ter que usar meu domingo inteiro pra cozinhar [risos], porque é o dia que eu descanso e eu ainda vou ter que estar num trabalho, mas também era o ambiente que eu estava, sei lá... mas, talvez, o meu planejamento também fosse quando voltasse o presencial, pegar um dia à noite, eu preferia cozinhar à noite, depois que eu chegasse do trabalho, do que pegar um dia do meu final de semana, porque ainda que eu goste muito, eu queria tentar encaixar com outras atividades que me dessem prazer também. Final de semana são os dois dias que o povo trabalhador tem pra curtir a rua, e eu gosto muito de rua. (Camila)

No tocante ao comer, duas informantes que não preparam café da manhã durante a semana também não o comem, enquanto uma delas afirma tomar o café da manhã somente nos finais de semana. De todo modo, todas indicaram gastar até 30 minutos para tomar o café da manhã, com um gasto ligeiramente maior de tempo aparecendo em quatro das entrevistadas para comer esta refeição aos sábados e domingos. Comer o almoço é a prática que ocupa maior tempo na rotina das informantes, especialmente no que se refere ao almoço do final de semana, único que teve três pontuações altas (4 ou 5 na escala de 5) e quatro medianas (3 na escala de 5).

Sobre a diferença no uso de tempo com as práticas alimentares nos dias de semana e finais de semana, observou-se um aumento no tempo gasto para comer o almoço aos fins de semana (até 2 pontos adicionais na escala temporal utilizada). Sobre o jantar, duas informantes disseram pular essa refeição nos finais de semana, pois já “começam a beber cedo” e lancham algo ou almoçam tarde, já próximo da hora do jantar. Uma informante, por sua vez, indicou gastar muito tempo (5 na escala de 5) com essa refeição no final de semana, quando recebe amigos em casa. No dia-a-dia, todas as informantes indicaram gastar pouco tempo (1 ou 2 na escala de 5) comendo o jantar, com pouca variação (normalmente, negativa) em relação ao fim de semana (gastando menos tempo ou igual) para a maioria, com exceção de dois informantes.

Mas é isso também, dia de semana, eu não fico... não costumo me esmerar brutalmente. Assim, eu sempre faço uma comida que eu acho boa, né? Mas, tipo... raramente... Final de semana, eu prefiro mais, né, fazer uma moqueca, um negócio assim. (Lia)

Ainda sobre a prática do comer, a partir da análise dos questionários sobre uso de tempo, observou-se que o almoço segue sendo a refeição citada como a mais priorizada para se comer junto, como apontado na pesquisa de Barbosa (2007). O café da manhã, também coincidindo com a pesquisa dessa autora, parece ser mais variável, bem como o jantar, que, por vezes, é substituído por lanches ou somente bebidas, em horários flexíveis ou fazendo outras atividades. A coordenação de horários torna o comer junto muito difícil no dia-a-dia, sendo restrito aos finais de semanas ou a eventos especiais. Outro motivo é a falta de interesse em comer juntos, observada em alguns relatos. Para as informantes que moram com outras pessoas em sua residência, fala-se muito sobre as dificuldades de encaixar os ritmos temporais dos membros para que consigam cozinhar juntos, normalmente sendo episódios mais raros, associados aos finais de semana ou ocasiões especiais.

Às vezes quando a gente vai fazer um trocinho juntos, de cozinhar, ou tipo “cara, eu quero muito comer uma coisa”, “quero muito comer uma lasanha”. Aí, a gente vai fazer. Vai, enfim, fazer juntas e vai comer juntas. Mas no dia a dia mesmo, eu como bastante sozinha. (Rita)

Sobre a sequência das práticas, é comum observar a sobreposição de práticas em torno do cozinhar, com a louça sendo lavada enquanto a comida está sendo feita, ou práticas de trabalhar, comer (ainda cozinhando) ou utilizar o celular para diversos fins. Tais resultados vão ao encontro do reportado por Plessz e Wahlen (2022), que notam o alto grau de compartilhamento entre cozinhar, comer e limpar. Também foi investigada a rotina das práticas, ou seja, se elas apresentam

uma rigidez temporal significativa ou não. Para investigar isto, foram feitas perguntas sobre a regularidade do horário e dos dias da semana nos quais as informantes costumam realizar as seguintes práticas: comprar, comer e cozinhar, com variações para dias de semana e fins de semana para o comer e o cozinhar. Foi apresentada uma escala de 1 a 5, sendo 1, discordo totalmente, e 5, concordo totalmente, pela qual as entrevistadas deveriam avaliar as frases apresentadas no questionário. Uma pontuação maior seria um indicativo de que a prática demanda uma rigidez temporal alta, ou é mais flexível nos horários e dias de sua execução.

A partir dos resultados obtidos, as práticas mais rotinizadas foram o cozinhar durante a semana e o comer durante a semana, que pontuaram alta regularidade no horário em que são realizadas por cinco das oito informantes, atingindo 4 de 5 na escala apresentada. Por sua vez, o comer no final de semana é a prática mais irregular, tendo sido indicada por cinco informantes como pouco regulada, e somente por uma delas⁴⁷ como altamente regulada. No geral, percebe-se uma diferença na rotinização das práticas entre os dias de semana e os finais de semana, seja no comprar, seja no comer, diminuindo na escala para seis informantes.

O comprar, por sua vez, variava muito entre as informantes. Para metade delas, esta é uma prática pouco rotinizada, com baixo padrão de horário e frequência com a qual é realizada. Para outras duas, é altamente regulada, pois uma compra na feira todo sábado e a outra na Rede Ecológica, também todo sábado. Percebe-se que o ativismo alimentar centrado na valorização da origem dos ingredientes implica em uma alta rigidez temporal nas práticas do comprar, posto que o local, o dia e o horário de compras são limitados de acordo com a disponibilidade do fornecedor, seja a feira orgânica, seja a Rede Ecológica. Portanto, as práticas alimentares semanais são organizadas a partir da temporalidade imposta pelo comprar, nestes casos.

⁴⁷ Esta mesma informante pontuou altamente regulado para todas as práticas, com exceção do comprar, o que pode indicar um desvio da escala nesta entrevista em particular.

CAPÍTULO V.

SEGUINDO AS PRÁTICAS E TECENDO SÍNTESSES: TIPOLOGIAS PARA AS PRÁTICAS ALIMENTARES DENTRO DO ATIVISMO ALIMENTAR

O objetivo central desta dissertação consiste em caracterizar o cozinhar em processo de politização. Portanto, este capítulo se dedica a realizar uma síntese dos resultados obtidos ao longo da pesquisa, apresentando uma possível tipologia para as práticas alimentares politizadas de ativistas alimentares. Partindo da classificação dos estilos de cozinhar, proposta por Halkier (2009), que pretende compreender os diferentes engajamentos pelos quais os praticantes executam esta prática, os dados apontam uma tipologia complementar às categorias da autora, que seria o estilo de “cozinhar motivado por razões políticas”, ou seja, o cozinhar enquanto ferramenta de ativismo alimentar. Dentro desta categoria, são propostos quatro subtemas do cozinhar por “motivação política”: (i) para difundir o cozinhar; (ii) para difundir o veganismo; (iii) por priorizar a origem; e (iv) para reduzir o desperdício. Estas variações no estilo de cozinhar foram identificadas no trabalho de campo realizado para esta dissertação, que consistem em fazeres e dizeres específicos, apesar de se interseccionarem de diversas maneiras. O **Quadro 2** resume os principais aspectos de cada uma das tipologias propostas, a partir das chaves analíticas mobilizadas nesta dissertação.

Um dado interessante é que, por existirem distintas “entradas” ao ativismo alimentar, que é, por definição, um campo heterogêneo, há uma diversidade de prioridades elencadas pelas informantes, que afetam, de formas específicas, suas práticas alimentares. Esta pluralidade se faz presente quando era pedido para que comentassem a frase “cozinhar é um ato político”. Algumas entrevistadas imediatamente concordavam com a afirmativa, enquanto outras, por entender o cozinhar como uma prática “satélite” de demais práticas alimentares, como o comer ou comprar, entendem a politização de outra maneira. Tais entendimentos afetam todo o conjunto arranjado de práticas do cozinhar, com distintos elementos assumindo protagonismo na politização de suas práticas, de acordo com o estilo predominante nas práticas observadas.

Com o intuito de apresentar estas formas pelas quais o cozinhar é performado por ativistas alimentares, o presente subcapítulo foi subdividido em quatro partes, cada uma versando sobre um destes estilos. Em cada um, serão apresentados os resultados de duas entrevistas, que conduzirão a narrativa, com passagens das falas dos informantes ilustrando os resultados. Não obstante, é fundamental frisar que estes estilos não são particulares ou exclusivos a estas informantes, não devendo ser entendidos como propriedades das mesmas. Ao contrário, refletem variações possíveis dentro da prática do cozinhar em processo de politização, indicando diferentes relações entre os elementos que compõem esta prática. Os praticantes são considerados portadores das práticas, engajando-se em distintos estilos de cozinhar em cada performance. Portanto, a escolha por apresentar cada estilo, a partir das experiências e falas de duplas de entrevistas, é apenas para fornecer um ritmo à leitura e servir como pano de fundo para a análise do objeto desta pesquisa: o cozinhar doméstico em processo de politização por parte de ativistas alimentares.

Quadro 2. Tipologia de estilos de cozinhar politizado

Estilo	Difundir o cozinhar	Difundir o veganismo	Priorizar a origem	Reducir o desperdício
Prática Âncora	Cozinhar	Veganismo	Comprar	Gerir resíduos
Consumo Político	Discursivo e Boicote	Estilo de vida	<i>Buycrott</i>	Ação Discursiva
Normatividade	Em torno do cozinhar (evitar processados, cozinhar "do zero")	Seguir o veganismo	Em torno do local de compra (evitar supermercados e priorizar pequenos produtores)	Em torno dos ingredientes (não desperdiçar)
Temporalidade	Alta alocação temporal e periodicidade (cozinhar é diário)	Planejamento, especial para comer fora de casa (cozinhar planejado)	Rigidez temporal nas compras, (flexibilidade no cozinhar)	Flexível, "quebrado" em pequenos eventos de cozinhar
Arranjos materiais	Livros de receita, diversas fontes de regra e conhecimento	Centralidade da panela de pressão, leguminosas e ultraprocessados	Ingredientes ditam menu e politização de demais utensílios	Lixo e resíduos ressignificados, utensílios para conveniência (potinhos)
Terceirização do cozinhar	Não é possível, pois é parte da identidade	É possível, mas não desejável (controle do cozinhar)	É possível, pois centralidade é no ingrediente	Não é possível, controle dos resíduos (aproveitamento integral)
Menu	A partir do desejo, economia, prazer, nutrição e noções ampliadas de saúde	Substituições da carne e derivados, noções de nutrição	A partir dos ingredientes, adequação do gosto ao que é disponível	Receitas improvisadas, versáteis, guiadas pelo o que vai estragar
Entendimentos	Substituições, negociações com normatividade	Substituições, cozinhar a partir do veganismo	Improviso, versatilidade	Lidar com restos, aprender técnicas, gestão da geladeira
Regras	Diversos livros, dietas, nutrição	Filmes, séries, livros que formam cânone do veganismo	Colegas do mesmo canal de compra, comunidade de compradores	Oficinas, livros, experimentação
Teleoafetividade	Cuidado de si, promover o cozinhar, saúde, autonomia	Promover o veganismo, "convencer pela barriga"	Entendimentos sobre o sistema agroalimentar e temas socioambientais	Combate ao desperdício e à Fome, SAN, responsabilidade individual

5.1 - Para difundir o cozinar

Eu já ensinei muitas pessoas a cozinar. (...) Eu sempre falei, só, com as pessoas, "olha, faz assim", "eu faço assim", "é assim que é melhor". (...) Eu sempre procuro dar mais consciência, pras pessoas entenderem o quê que elas estão fazendo. E que tudo o que a gente faz tem consequência. (Gilda)

O cozinar pode ser uma ferramenta para tratar de diversos temas do ativismo alimentar, como o veganismo, o consumo de orgânicos, o boicote aos ultraprocessados etc. Por vezes, o próprio ensinar a cozinar é entendido, por ativistas alimentares, como uma forma de atuar politicamente. Neste estilo de cozinar, há um objetivo em angariar novos praticantes para o cozinar, fazendo com que as pessoas passem, cada vez mais, a incorporar essa prática em sua rotina, atentando-se, é claro, para certas orientações normativas do que os ativistas compreendem como o cozinar "apropriado", seja utilizando ingredientes orgânicos, seja reduzindo ou substituindo carnes e derivados, seja seguindo certas técnicas de preparo. O propósito que organiza essa modalidade do cozinar é o de capacitar as pessoas, lhes ajudando a superar barreiras para o cozinar e estimulando seu engajamento nesta prática.

Neste estilo de cozinar politizado, há a intenção de demonstrar que o preparo de alimentos é algo descomplicado e simples e de desmistificar a ideia de que esta seria uma prática complexa e trabalhosa. Desta forma, o cozinar é entendido como uma ferramenta política para capacitar as pessoas a serem capazes de preparar seu próprio alimento, construindo sua autonomia, promovendo sua saúde e autocuidado. Também aparece nesta categoria a noção de que o cozinar é central para práticas alimentares politizadas, ou seja, é imprescindível cozinar para ser, de fato, ativista alimentar. Ademais, o cozinar é entendido como prática constitutiva da identidade dos praticantes. Portanto, a perspectiva de terceirizar essa prática para uma pessoa contratada não é concebida como possível. O próprio comer fora também pode ser entendido como uma prática não desejável, posto que não há um controle sobre o que se come, sem previamente cozinhar o alimento. A seguir, são apresentadas as entrevistas com Gilda e Camila, que se engajam no cozinar informadas por uma diversidade de noções sobre o que é apropriado, mesclando entendimentos sobre nutrição, pautas socioambientais e prazer.

Gilda foi a primeira entrevista feita "para valer", após a entrevista teste com a Lia. Seguimos o roteiro planejado, de dois encontros: o primeiro, no dia 18 de dezembro, um domingo, e o segundo no dia seguinte. Nos encontramos na Glória, onde ela costuma fazer a feira de domingo. Ela me explicou que, por vezes, também vai à feira orgânica que acontece no mesmo bairro, aos sábados, mas que costuma preferir comprar de pequenos produtores orgânicos não certificados na feira de domingo, com os quais possui uma relação de confiança de longa data. A feira da Glória é muito grande, com uma diversidade de feirantes. No entanto, a informante vai sempre nas mesmas duas barracas, somente recorrendo a demais feirantes se necessita de algo que não encontrou com seus fornecedores de confiança. Ela carregava uma bolsa retornável para as compras, mas, para todos os itens, independentemente da quantidade ou tamanho, aceitava o saco plástico para ensacá-los.

No dia seguinte, em sua cozinha, percebi que ela guardava os alimentos dentro dos sacos plásticos na geladeira.

Na feira, podia-se perceber a boa relação de Gilda com os feirantes, que a conhecem pelo nome. Um deles inclusive levou uma muda de taioba para ela, que, conforme me disse, está fazendo um pequeno jardim comestível no condomínio de seu prédio, onde também faz uma composteira artesanal. Apesar de ser uma feira convencional, as duas barracas em que ela compra contém plantas alimentícias não-convencionais (PANC) e variedades mais comumente encontradas em feiras orgânicas, como batata doce, cenoura, jenipapo, taioba, azedinha, caruru, joão gomes e tanchagem. Gilda me apresentou aos feirantes, inclusive a um senhor que revende produtos beneficiados em uma das barracas, como granolas, banana passa e queijos, e que tem uma relação de longa data com ela, especialmente devido à macrobiótica, dieta que ambos seguiram anos atrás. Ela não possui lista de compras, sabia o que precisava comprar, e diz que varia muito pouco nos itens que adquire, sendo bem regular e restrita nos vegetais que consome. A forma com a qual a entrevistada transita na feira e faz as suas compras, de maneira rotinizada, torna explícita a consciência prática (GIDDENS, 2013), ou seja, evidencia os entendimentos em torno do comprar. Gilda precisava de um brócolis e seus feirantes não tinham o vegetal, então ela recorreu a uma barraca convencional, somente para este item.



Figura 3. Barraca A na Feira da Glória



Figura 4. PANCs na barraca B

Durante a feira, Gilda me contou um tanto de sua trajetória com alimentação, e que, durante todas essas fases, ela sempre frequentava a feira da Glória, mas se valia de diferentes barracas e feirantes, como quando sua alimentação era baseada estritamente em frutas, que agora consome pouco, pois, segundo ela, “de um dia pro outro” acordou sem vontade de seguir frugívora. Ou seja, o mesmo espaço era percorrido de distintas maneiras de acordo com o hábito alimentar vigente no período de sua vida, o que Fuentes e Fuentes (2021) classifica como a reconfiguração da navegação em locais de compra usuais, que pode apresentar entraves iniciais ao ato de comprar. Sobre a transição citada por Gilda, é interessante notar que a informante relata ter experienciado momentos de ruptura sem um contexto externo que esteja associado aos mesmos, tais como eventos marcantes

no ciclo da vida (casamento, doenças, filhos etc.), de tal modo que mudanças em seus hábitos alimentares ocorreram aparentemente de forma espontânea.

Na segunda-feira, cheguei em sua casa em Santa Teresa por volta das 16h, pois ela teve um contratempo e precisou almoçar mais tarde. Sua cozinha é bastante ampla, com janelas para os fundos do prédio, um quintal em aclive onde ela mantém sua composteira artesanal, que não visitamos pois estava chovendo. A cozinha é integrada com a área de serviço e conta com uma mesa, onde me sentei para realizar a entrevista. Ela possui diversas mudas espalhadas pela cozinha, inclusive de abacateiros. Me chamou atenção o eletrodoméstico *mixer*, no qual ela costuma preparar batidas ou moer grãos. Moderno e importado, ele contrastava com o resto da cozinha, com utensílios de madeira e tradicionais.

Começamos a entrevista na sala e, na sequência, migramos para a cozinha. Durante a conversa, um de seus filhos entrou na sala e interagiu brevemente conosco. Apesar de morarem juntos, eles possuem hábitos alimentares muito distintos, de modo que cada um cuida de sua alimentação por conta própria, e raramente fazem refeições juntos, indicando que possuem ritmos temporais distintos ou que a sociabilidade em torno da alimentação acontece fora da família, de forma *exo* familiar, ou mesmo, que não é um ponto central para ambos. Gilda já tinha algumas receitas prontas, tais como arroz integral e outros alimentos que havia cozinhado na véspera, em uma geladeira bastante cheia. Portanto, o que ela cozinhou durante a entrevista foi um tofu, brócolis e abobrinha. Ela me serviu provas em pequenos potinhos, cerca de 1:30h após o início do nosso encontro. Me interessei pela forma como ela lida com o brócolis, separando-o de forma sistemática em flores, ramos finos, ramos grossos e folhas, dando a cada uma dessas partes um tratamento e técnica diferente, para evitar o desperdício das partes fibrosas. Também me chamaram atenção os potinhos em que ela guarda uma mistura de frutas secas e sementes, bem como linhaça, que ela costuma hidratar e depois bater, tomando este líquido todos os dias, considerando-os "super alimentos" com propriedades nutricionais como ômega 3, por exemplo, reforçando a tendência de cientificação identificada por Barbosa (2009).

Ao longo da entrevista, pude perceber uma grande preocupação de Gilda com saúde, longevidade e bem-estar, quase como que ancorando as suas práticas alimentares em torno do "cuidar da saúde". Ela citou várias correntes alimentares que já percorreu, livros e gurus que seguiu, mas, atualmente, vale-se de uma miríade de técnicas e modos de preparo bem específicos. Gilda adota práticas baseadas em distintas origens, tais como mastigar bem, não comer queijo nem tomar água gelada. Inclusive, ela define sua dieta como "baseada em alimentos integrais, orgânicos e de pequenos produtores, 90% vegetariana". Outro ponto levantado por Gilda em seu cozinhar era a preocupação com a economia. Ela, por vezes, indicava preparar certos alimentos de uma determinada maneira para economizar gás, por exemplo, bem como citou receitas que deixa de fazer por demandarem muito tempo e dinheiro para o preparo.



Figura 5. A mistura ayurvédica



Figura 6. Técnica para separar as partes do brócolis

Encontrei com Camila diretamente em sua casa, um apartamento na Praça da Cruz Vermelha, às 11:30 da manhã de uma quinta-feira. Pelo fato dela ter um compromisso marcado naquele dia às 14h, achamos melhor excluir a parte das compras. O apartamento possui duas portas que se abrem para o corredor do prédio, por sua vez, aberto, em forma de U, em um pátio interno. A porta da cozinha, mantida aberta durante a entrevista, fazia entrar vento, claridade e dar uma continuidade da casa para o lado de fora. Camila mora neste apartamento com sua mãe, que estava em casa durante nosso encontro. Também participou da conversa a namorada da Camila, Míriam, que, por vezes, contribuiu com algum relato ou complementou à fala de sua companheira. Ambas cozinham juntas durante a entrevista, que era intercalada com negociações do casal sobre o menu que estava sendo preparado. Camila me contou que alterna entre a casa que mora com a mãe e a casa da namorada, na Lapa. A cozinha é pequena, mas maior do que a que a Camila tinha no apartamento antigo, o que para ela foi uma mudança ótima.

Sua trajetória no ativismo alimentar veio por meio da agroecologia, que ela pratica junto com a sua namorada, por meio de uma iniciativa de agricultura urbana que elas lideram. Camila e Míriam estão produzindo alimentos seguindo os preceitos da agroecologia em um terreno “abandonado” na Tijuca, com autorização da empresa dona do mesmo, informação que não apareceu na sua entrevista, somente durante o preenchimento do questionário. Aliás, durante a entrevista, ela se surpreendeu quando a chamei de ativista alimentar, apesar de a mesma ter respondido que se considera uma ativista no formulário de seleção, bem como de se envolverativamente com movimentos sociais do campo, praticar agricultura urbana e ser vegana.

Sobre a comida, elas estavam seguindo uma dieta de uma semana restrita, de acordo com princípios da ayurveda, e, portanto, estavam comendo de forma um pouco diferente do habitual. A geladeira é compartilhada com a mãe, que não é vegana como elas. Elas preparam um hambúrguer (que acabou virando um quibe) na *Airfryer*, legumes (cenoura e repolho) refogados na panela, arroz cateto integral, salada de agrião e um creme de semente de girassol que já estava pronto, feito em casa por elas, armazenado na geladeira. Sentamos para comer à mesa ao final da entrevista e, na sequência, fiz o questionário somente com a Camila.



Figura 7. Almoço preparado por Camila



Figura 8. Hambúrguinho em preparação e congelado

O cozinhar enquanto prática âncora para o consumo político se revela na impossibilidade, na perspectiva dos praticantes, de terceirizar ou de não realizar essa prática, para de fato, qualificar-se enquanto ativistas alimentares. Observa-se que este é um estilo de cozinhar que no qual o praticante não consegue separar sua identidade dessa prática, é um elemento constitutivo do sujeito, que, mesmo quando cansado, performa o cozinhar, posto que não saberia fazer diferente. Ou seja, o cozinhar é uma prática priorizada na distribuição temporal na rotina das informantes (SOUTHERTON, 2013).

Também pode-se perceber que, a partir da politização do cozinhar, outras práticas são alteradas em consequência, tendo como ponto de partida e núcleo organizacional o cozinhar, ou seja, que esta representa uma prática âncora (SWIDLER, 2001). Como exemplo, são citadas mudanças nas práticas de compras, dando preferência a feiras orgânicas e movimentos sociais, como um desdobramento da politização do cozinhar. Uma outra característica do cozinhar enquanto ato político é se valer dessa prática para difundir as pautas dos ativistas, oferecendo a familiares e colegas uma prova concreta e saborosa de que o veganismo ou o consumo de orgânicos é gostoso, viável e interessante, além de promover impactos positivos no planeta e saúde.

Eu acho que vai ficando cada vez mais nítido, eu fui maturando ainda mais essa reflexão de que o alimento é fundamental pra gente construir luta e o cozinhar faz parte dele. (...) Não sei se o cozinhar é político ou se o alimento é político, o que eu enxergo mais como político, se é o cozinhar ou o alimento, ou os dois. (Camila)

Outrossim, o próprio ato de cozinhar assume um papel central e normativo para se manter práticas alimentares "verdadeiramente" politizadas ou conscientes, não podendo ser delegado a terceiros, por exemplo. O cozinhar é informado por diversos entendimentos, tais como noções de veganismo, nutrição (ayurveda, no caso de Gilda e Camila), desejo, preocupação ambiental e política. Deste modo, há indícios de uma negociação entre estas intencionalidades e o cozinhar, que, por vezes, é desempenhado de forma menos reflexiva e mais "despreocupado" de questões políticas. Entretanto, a normatividade aparece nos relatos das ativistas, que fazem referências

constantes ao que seria o desejável ou o ideal a ser realizado, seja no cozinhar, seja nas práticas associadas a ele, tais como compostar e comprar.

Eu acho que até dá pra praticar uma alimentação consciente não cozinhando, mas acho que a experiência completa é você cozinhar, porque o que acontece? Você pode pensar pelo menos só compro produtos de onde eu sei o caminho que fez ao prato, “só vou em restaurante que eu sei também que as pessoas que estão lá são conscientes e envolvidas”, mas eu acho difícil, acho que você cozinhar sua própria comida te aproxima dessa ideia, te faz mais dentro, pé no chão com essa história toda do mundo melhor, senão você vai comer só na rua? Ou então vai contratar alguém pra cozinhar pra você? Isso também já sai da pegada de mundo melhor, as pessoas às vezes precisam de ajuda, óbvio, mas você tendo uma relação com o alimento, escolhendo o que você vai comer aí você começa a pensar também naquilo que te falei, na sazonalidade. (...) Você escolher o seu alimento, você cozinhar o seu alimento eu acho que tem mais a ver com essa alimentação consciente. Não acho que você não cozinhando você esteja tão próximo disso não (risos).

(Cristina)

Diversos relatos versam sobre a centralidade da figura da empregada doméstica como fundamental na história das informantes com o cozinhar. Seja acompanhando ou observando, estas funcionárias foram marcantes no início da relação de diversas entrevistadas com a prática culinária. No geral, fala-se sobre empregadas domésticas no passado, indicando uma mudança de paradigma entre uma prática (contratar uma empregada doméstica) que era naturalizada e que, atualmente, é percebida como um último recurso, em um regime bem diferente do que vigorava nas classes médias brasileiras há algumas décadas atrás.

Não sei se é primeiramente, mas tem uma coisa que é você não terceirizar esse serviço, né? Porque eu acho que você... Eu acho que é político você ser responsável pela sua própria comida. E assim, no meu caso, eu não sou responsável totalmente porque eu não planto nada, mas eu preparam o alimento, né? Então eu acho que... talvez inicialmente, então, preparar... cozinhar seja um ato político no momento em que você é responsável pela sua comida desde o início até o fim.

(Lia)

Nos dias atuais, quando há a presença de alguma funcionária, normalmente é apresentada uma justificativa, muitas vezes em torno da temporalidade, como falta de tempo devido aos filhos, trabalho ou os dois. Ademais, quando há a contratação de uma cozinheira, o escopo do que será preparado é sempre limitado, resumido a algumas poucas receitas do dia-a-dia. Como motivos para não contratar este serviço, são recorrentes falas em torno do gostar de cozinhar, de controlar o que é preparado e, até mesmo, de considerar que cozinhar a própria comida faz parte de sua militância enquanto ativista alimentar.

5.2 - Para difundir o veganismo

Pra mim, quando eu comecei a cozinhar na casa dos meus pais, sendo vegetariana, era uma forma de eu afirmar o meu ponto de vista. Assim, era uma forma de eu viabilizar a minha alimentação, de qualquer forma. Mas eu lembro que, nessa época, eu era muito tipo “cara, olha isso aqui que eu tô fazendo!”, “olha essa comida maneira”, “você não precisa de carne”. (Rita)

As ativistas alimentares entrevistadas recorrentemente se utilizam do cozinhar como uma forma de cooptar demais pessoas para suas pautas, em especial, o veganismo. Professam ter um objetivo político ao apresentar pratos para pessoas que comem carne, aproveitando a oportunidade do evento para desmistificar a ideia de que a comida à base de plantas é sem graça ou insossa. Aparecem relatos especialmente sobre o preparo de receitas a serem levadas para eventos, como festas e datas comemorativas, nas quais as opções sem carne e derivados não são facilmente encontradas. O fato de falarem sobre o que está sendo preparado e servido é mais uma forma de ação discursiva das ativistas que se valem do cozinhar e do discurso sobre ele no ato de comer, para disseminar pautas do ativismo alimentar.

O cozinhar motivado pelo veganismo implica certo planejamento e criatividade, demanda mais trabalho, pelo menos inicialmente, para a construção de um repertório de receitas e a capacidade de improvisar e substituir ingredientes em receitas previamente conhecidas. É considerado por elas como uma forma de seduzir e agradar as pessoas, convencendo-as "pela barriga" de que o veganismo é saboroso e viável. Apesar disso, alguns relatos das informantes indicaram certo ceticismo em conseguir, de fato, converter conhecidos ao veganismo. Para ilustrar esta modalidade do cozinhar como ferramenta para arregimentar praticantes para o veganismo, serão apresentadas a seguir as entrevistas de Rita e Lia.

Em um quarta-feira, 14 de dezembro de 2023, fui até uma rua residencial e pacata de Laranjeiras, onde mora a Lia. Caminhamos até um *hortifruti* no qual ela costuma comprar ingredientes frescos para a comida do dia-a-dia. Fui explicando os objetivos da pesquisa e como seria a entrevista. Diversos pontos interessantes já surgiram nesse papo, que, posteriormente, pedi para que falasse novamente durante a gravação. No *hortifruti*, observei como Lia escolhia os alimentos e perguntei sobre o critério para utilizar ou não o saco plástico: somente os utiliza quando são muitos itens, como no caso do limão, ou se forem sujar a sacola retornável, como o inhame. Percebi que ela não utiliza lista de compras, selecionando os ingredientes de cabeça.

Ela costuma fazer compras pequenas, que cozinha para ela e mais duas pessoas que moram em sua casa. Não compra alimentos orgânicos, indisponíveis no estabelecimento que frequenta, mas diz que prioriza comprar os vegetais menores e que pareçam ter recebido menos veneno ou fertilizante, por mais que seja um critério reconhecido por ela como subjetivo e não científico. Também citou que havia passado em frente ao *hortifruti* mais cedo, quando voltava de um compromisso, e que avistou uma promoção de quiabos na frente do estabelecimento, adequando a refeição do dia para incluir esse item. Ela falou que há uma certa flexibilidade ao comprar os ingredientes, mas que todos de sua residência já sabem o que deve ser adquirido, de uma forma

geral. Por ser vegana, Lia não compra produtos de origem animal. Diz que somente compra itens secos no *hortifruti* em situações ocasionais, pois prefere obter este tipo de item nas compras grandes que fazem em supermercados ou em lojas de produtos a granel. Comprei uma água de coco para oferecer no almoço que iríamos comer juntos.

De volta ao apartamento, Lia guardou os ingredientes e começou a higienizar e a cozinhar. Ela lava os vegetais, inclusive os com casca, com água e sabão, hábito que aprendeu na pandemia de Covid-19 e que mantém, por achar mais higiênico. Pedi que interrompesse o preparo da comida e fizemos a entrevista na sala. Em seguida, retornamos para a cozinha, onde Lia preparou a refeição, que seria comida por ela, eu e um amigo que mora na casa, mas ele comeria mais tarde, quando chegasse do trabalho. A comida ficaria sobre o fogão, nas panelas, e ele esquentaria e depois lavaria a louça. A louça utilizada no preparo da refeição foi lavada por ela. Sua cozinha não possui microondas, mas conta com uma *Airfryer* emprestada, que não é muito utilizada. A bucha era vegetal e o sabão, de coco em barra. A maioria dos utensílios ficava exposto e havia um lixo sobre a pia para os resíduos compostáveis, bem como uma lixeira maior para o lixo seco e reciclável. A maioria dos temperos ficava em potes de vidro, espalhados em prateleiras. Eu fiquei sentado na porta da cozinha, que dá para a sala, pois não havia um banco no interior da cozinha. Como esta foi a primeira visita do trabalho de campo, foi estranho para mim assumir esse papel de observador, pois adoro cozinhar e sou pró-ativo dentro de uma cozinha.

Lia preparou a refeição de maneira ágil e concentrada, fez uma panela de arroz branco, esquentou o feijão, que já estava pronto do dia anterior, fez abóboras assadas no forno, preparou uma salada de repolho roxo, maçã e cebolinha, com molho de *tahine*, que preparou com suco de limão, azeite e sal, higienizou as folhas de rúcula e também fez o quiabo da promoção com alho em uma frigideira antiaderente. Ela deve ter demorado menos de uma hora no preparo da refeição. Durante a entrevista e o questionário, feitos na sequência, Lia permaneceu focada em seus afazeres, falando comigo com o olhar compenetrado e voltado para a comida, parando poucas vezes para comentar algo olhando nos meus olhos. Na hora de comer, levou panelas para a mesa, bem como descansos de prato, um abacate aberto, talheres e copos. Tomamos a água de coco e conversamos.



Figura 9. Mesa posta para o almoço com Lia



Figura 10. Cozinha de Lia

Em uma quarta-feira, acompanhei Rita em suas compras e durante o preparo de um almoço, em sua casa em Vila Isabel. Ela preferiu juntar as duas atividades no mesmo dia. A encontrei na sua casa, em uma vila charmosa e calma. Ela me recebeu, ofereceu um café, daí conversamos um pouco sobre a pesquisa. Ela mora com mais uma pessoa, que não estava em casa naquele momento, além de dois gatos. Após algum tempo conversando, decidimos ir ao *hortifruti* a pé, onde ela costuma comprar os ingredientes frescos para preparar a comida do dia-a-dia. Assim como Lia, Rita trabalha de casa, em horários flexíveis, e, portanto, tem possibilidade de fazer compras pequenas e diárias, para cozinhar no mesmo dia para si e para sua colega de casa.

A rua onde Rita mora é repleta de pequenos mercados e *hortifrutis*. No entanto, andamos mais um pouco até o local onde ela diz ser mais arejado, iluminado e com música menos invasiva, comparando com os outros locais. Ela também não tinha lista de compras, foi selecionando os vegetais de cabeça, a partir do que pensou fazer naquele dia. Ela não utilizou sacos plásticos para embalar os alimentos, colocando-os diretamente na cesta e, depois, em sua sacola retornável. Perguntei sobre os critérios que usa para escolher os vegetais, e ela disse que pensa no equilíbrio do prato, procura sempre ter alguma proteína (leguminosa), algum vegetal verde escuro (pegou o brócolis), laranja ou roxo (pegou a abóbora). Também comprou jilós.



Figura 11. Hortifruti onde Rita comprou ingredientes



Figura 12. Compras de Rita para o almoço

De volta à sua casa, Rita tinha pressa, pois já eram 12:30h e ela tinha uma reunião online às 14h. Portanto, pediu para já irmos iniciando a entrevista na cozinha. Sua cozinha não possui mesa, mas ela colocou uma cadeira para eu me sentar. Assim como as demais informantes, ela também utilizava um filtro de barro para a água, bem como bucha vegetal e sabão de coco para lavar a louça. Ela colocou um feijão para cozinhar na pressão, cujo barulho acompanhou toda a entrevista. Percebi que, ao longo da conversa, ela ficou preocupada com o tempo, pois percebeu que não poderia almoçar antes da sua reunião. Ela cozinhou as abóboras no forno e os brócolis em uma cuscuzeria, no vapor. Não cheguei a ver como ela preparou os jilós, mas ela comentou que muitos estavam com insetos, tendo que descartar parte dos mesmos. Não almocei com ela, pois tive que sair a tempo dela se organizar para a reunião. O questionário foi feito em outro dia, por

telefone. Algo que me chamou atenção foi que a casa dela é estritamente vegana, ou seja, nem mesmo seus hóspedes podem entrar com derivados de animal em casa.

Pode-se classificar o ativismo vegano como tendo o comer enquanto prática âncora, posto que o maior controle está no que será ingerido pelo praticante, a despeito de onde é comprado ou se é ou não preparado pelo mesmo. Aqui, é importante a agência, posto que a escolha do que comer ou não é uma das primeiras formas de realizar a transição para o veganismo, independente do cozinhar: uma pessoa pode ser vegana e não se engajar no cozinhar, por exemplo. Não obstante, o comer enquanto ato político foi citado somente por uma entrevistada, o que é surpreendente, posto que frases como "comer é um ato político" ou "o que comemos muda o mundo" são as mais populares nos discursos que politizam a alimentação.

E aí, eu acho também que tem essa coisa de ser um ato político, porque você... porque, enfim, porque o que você escolhe comer, ou a maneira como você escolhe comer, muda o lugar onde você vive. (Lia)

Qual seria, então, o papel do cozinhar enquanto ferramenta de ativismo alimentar neste caso? Seria o cozinhar apenas uma prática acessória ao veganismo, ou uma ferramenta fundamental para ativistas alimentares difundirem o veganismo? A transição para o veganismo de Lia e Rita se deu quando ainda moravam na casa de seus pais, que não eram veganos nem vegetarianos. Portanto, o cozinhar de ambas se iniciou como uma forma de romper tradições familiares (MAZONETTO *et al.*, 2020), possibilitando o acesso a alimentos distintos daqueles oferecidos em casa e motivando as informantes a se engajarem em práticas culinárias. Festas de família e datas comemorativas também foram citadas como momentos nos quais as ativistas cozinham seu alimento e o levam para os eventos, em parte para garantir que terão acesso a alimentos veganos, em parte para seduzir os parentes com pratos à base de plantas, difundindo este estilo de vida.

Já não como na rua. É, tipo, festa de família eu sempre levo alguma parada. Em parte pra seduzir. Em parte pra garantir. E, tipo... Eu acho que é isso também, de uma organização do tipo "eu não vou sair pra praia 10 da manhã e voltar 5 da tarde", porque eu sei que não vou conseguir comer, sacou? Tipo assim, de uma maneira barata e boa. Tipo, então, eu vou me organizar pra, tipo... ou almoçar antes. Ou levar um negócio. Ou... enfim, é... Com certeza... Acho que eu já cozinhou, mas enfim. Acho que acabei cozinhando, me organizando mais pra garantir que eu vou comer o que eu faço, né? (Lia)

Apesar de demonstrarem certo ceticismo sobre a eficiência de se valer do cozinhar como ferramenta para promover o veganismo, ambas compartilharam histórias de familiares ou amigos que passaram a incorporar práticas reducionistas de carne e alimentos de animal em suas rotinas, indicando certa contaminação das práticas, mesmo não havendo uma mudança para o estilo de vida vegano. Os pais de Rita, por exemplo, atualmente possuem uma alimentação centrada em plantas, apesar de comerem carne. Ou seja, as práticas de culinária vegana se propagaram na família, mesmo que eles não sejam veganos. Isto indica a importância de se acompanhar as práticas, mais do que as identidades e discursos dos praticantes.

Acho que por muito tempo, eu tinha uma expectativa que eu ia convencer as pessoas através da comida. E ninguém virou vegano por causa disso. Ninguém nem reduziu o consumo de carne por causa disso. (Rita)

São diversas as motivações para a adesão ao veganismo que apareceram durante as entrevistas, especialmente por uma dimensão estética/gustativa, a preocupação ambiental e o direito dos animais (BOYLE, 2011). O papel de amigos e familiares, seja na sua presença ou ausência, foi recorrente, assim como filmes ou livros sobre o tema, bastante citados, seja pela sua importância no ciclo de vida do informante, seja por relatos que indicam o fato de não ter assistido aos filmes como uma “falha na formação” de seu veganismo. De uma forma geral, tomar conhecimento sobre as práticas da indústria é visto como um motor para essa transição.

Como eu te falei, sempre fui ligada à alimentação, assim, e aí, desde antes de parar de comer laticínios, eu já tava ligada que... enfim, que carne não era a melhor comida porquê... a água, porque... enfim, desmatamento, galera do boi e da bala. Enfim... Eu tava ligada, sim. Então, tinha essa coisa na consciência. E aí... Só que quando eu fiz a virada, tipo “vou ser vegana”, eu... Foi por uma questão muito de, tipo... Cara, não faço questão. Já não comia laticínios. Não faço a menor questão de carne. Eu acho que é uma coisa bem individual. Tipo, por que não? E eu tava na época bem rodeada de amigos veganos também. E aí, eu acho que foi uma lição... tipo, cara... pra mim, acho até melhor ser vegana. E tipo, como eu já sei dessas paradas, já sei que carne não é uma coisa muito boa. Laticínio não faz o menor sentido pra mim. Já não comia. Tipo, foi meio que, tipo “ah, vou ver qual é”. Curti. Achei maneiro. Não fui tipo, estudiosa sinistra. Não li vários livros sobre veganismo. (Lia)

As receitas servem como inspiração sobre a qual são feitas as improvisações, sendo incorporadas ao seu repertório e apropriadas ao seu modo, com substituições, no caso do veganismo, ou para retirar um ingrediente ultraprocessado, por exemplo. Desta forma, o cozinhar se daria de uma forma menos “regrada”, com maior espaço para a criatividade e improviso com os ingredientes disponíveis ou o desejo do praticante. Os livros e sites de receita seriam principalmente utilizados nos primeiros anos na cozinha ou no veganismo, sendo menos acessados posteriormente. No caso do veganismo, habilidades culinárias devem ser desenvolvidas para evitar o consumo de alimentos de origem animal, como, por exemplo, o de aprender a fazer um leite vegetal ou demais substituições.

Eu tenho um livro de receitas ainda, e eles são, em sua maioria, não veganos, inclusive. E aí eu faço adaptação de receitas, enfim. (...) Eu volto [em páginas do instagram] pra ver a receita e seguir. Eu volto pra ver a receita e seguir, sim, porque eu não faço ideia do que vai sair dali, né? Depois eu me aproprio de alguns conhecimentos e vou fazendo adaptação. (Rita)

Ao realizar a transição para o veganismo, diversas práticas passam a ser alteradas, como as de comprar, cozinhar, comer etc. Pode ser necessário procurar por fontes de informação, como livros, sites e redes sociais, especialmente no começo, para aprender receitas dentro do universo

vegano. Ademais, os informantes relataram ir fazendo uma transição gradual de seus hábitos, adaptando a casa e sua rotina ao veganismo. Isso, por vezes, implicava em maior trabalho, dedicação e criatividade, bem como em repreender a fazer compras e a comer, balizado pela restrição alimentar colocada pelo veganismo. Ou seja, passaram a ser feitas diferentes conexões entre os elementos das práticas e os arranjos materiais, com novos entendimentos, motivações e habilidades que foram incorporadas ao conjunto arranjado de práticas do veganismo.

Quando o veganismo atua como prática âncora, também afeta os arranjos materiais (ingredientes e utensílios) que são comprados ou evitados na cozinha, promovendo novas habilidades (entendimentos) que são motivadas por uma preocupação ambiental derivada do veganismo (teleoafetividade). Um exemplo é a panela de pressão, objeto central para a prática de cozinhar vegana, posto que é fundamental para o preparo de leguminosas. O preparo de leguminosas cotidianamente também é informado por regras de saúde e nutrição, com os praticantes avaliando como imprescindível cozinhar e comer estes grãos em práticas veganas.

Cara, eu não gostaria de ficar sem panela de pressão. Porque, como eu te falei, a gente fez leguminosa direto. Então fica chato, né? Ficar sem panela de pressão. (Lia)

Eu trabalho com uma menina, que ela é nutricionista. E aí faz dois anos que eu tô nesse trabalho. E eu não botava o feijão de molho. Eu achava que isso era besteira, tipo “eu vou cozinhar na pressão”, “tá tudo bem”, “não precisa”, “isso é só pra acelerar o cozimento”. E aí ela me falou: “tipo, beleza, não é só gases, é tipo”... quando ela me explicou o quê que acontece, é tipo “ah, porque ele é um grão, que ele vai germinar”, “e quando você bota ele de molho, ele começa esse processo já”, “ele vai liberar lá os açúcar, gases, sei lá o que”, “porque ele começa um processo de fato de ter que voltar a vida”, né? Ai, eu achei muito foda. E ela falou, que ela sempre deixou as leguminosas delas de molho por 36 horas, “deixa na geladeira”, “vai trocando a água”. (Rita)

Ainda sobre os arranjos materiais, observa-se muita semelhança entre as compras de Lia e Rita, seja na escolha do local de compra, na quantidade e no tipo de ingredientes, bem como não fazer listas e evitar o uso de plásticos. Por enfatizarem o veganismo, o local da compra e a origem dos ingredientes não são a prioridade de suas escolhas. Ambas não compram ingredientes orgânicos, nem em feiras orgânicas nem em redes alternativas. No entanto, cozinham a partir de vegetais *in natura* e de baixo custo financeiro, priorizando uma diversidade de cores, texturas e nutrientes, com as leguminosas sendo centrais à sua alimentação, demandando uma certa materialidade (panela de pressão) e entendimentos (deixar de molho na véspera, implicando na organização da alimentação com antecedência). Guto, por sua vez, compra produtos veganos mais caros em relação às duas entrevistadas, como cogumelos e alguns ultraprocessados veganos, porém igualmente demonstrando preocupação com a nutrição ao preparar as suas refeições.

Às vezes, eu ainda me vejo nessa situação [de cozinhar somente produtos sazonais, com o que tem], mas, tipo, hoje, eu sabia exatamente o que eu queria comer, sabe? Não exatamente, mas tipo, “ah, eu vou ali no mercado”, “vou ver o que tá um pouquinho mais

barato”, “o quê que tá com uma cara melhor”. E desde que eu consiga atingir alguns objetivos básicos, tipo o vegetal verde escuro e, sei lá, outra coisa, beleza, sabe? (Rita)

É interessante notar que estes resultados ilustram perfeitamente o que foi identificado por Fuentes e Fuentes (2021) em sua pesquisa sobre práticas veganas. Segundo o autor, muitas vezes o cozinhar vegano não envolvia a substituição de materialidades, mas sim uma adequação do que já estava disponível, por meio de mudanças de roteiro da prática e dos modos de uso. O autor identificou duas estratégias distintas: a "substituição da carne", que Guto exemplifica em suas práticas, e a "cozinha vegetariana do zero", performada por Rita e Lia. A primeira está associada ao uso de produtos alternativos à carne, mais associada, portanto, a uma mudança na materialidade, vista como conveniente e facilmente incorporada na paisagem sociomaterial do cozinhar, tornando necessárias pequenas mudanças. A segunda estratégia era descrita como ideal para os consumidores, além de moralmente superior à primeira, mas nem sempre factível, por demandar mais esforço em pesquisar receitas e desenvolver habilidades de preparo de ingredientes não usuais. Portanto, demanda novas materialidades e também novas formas de preparo e manuseio, além de novas formas de compor uma refeição.

Segui olhando com cuidado pra alimentação, porque ser vegana não quer dizer que você é natureba, você podia comer um monte de coisa industrializada (...) foi importante pra eu entender que é isso, vale muito mais à pena ser vegana e comer essas paradas, não sair me enchendo de futuro burger, carne de soja direto também, que é uma parada que sempre me faz mal. Fui avaliando que não era sustentável fazer isso, sustentável assim, não dar mais trabalho, vou ter que ficar meu Deus, elaborando... Eu acho até maneiro, porque eu tenho que pensar criativamente toda minha comida. É isso, cansei do arroz e feijão, não vou comprar um frango da padaria pra complementar. Às vezes seria mais fácil? Pode ser, mas vou pensar numa outra saída pra fazer isso ser gostoso também e foi fazendo muito sentido. (Camila)

No tocante às principais estratégias do consumo político mobilizadas neste estilo de cozinhar, têm-se o estilo de vida (veganismo) e o boicote como as fundamentais. O alvo de boicotes é centrado em uma categoria de produtos, os de origem animal, e não em uma marca específica. Diversos exemplos de dizeres em torno do boicote a produtos de origem animal foram encontrados, com motivações (teleoafetividade) que variam entre as dimensões da compaixão, econômica e política, ou seja, praticar o boicote como forma de atingir negativamente o sistema de produção da carne e derivados.

E eu falei: “é, cara, eu acho que não tem muito como”, sabe? E eu adorava comer carne. Tipo, eu adorava muito. Eu ouso dizer que ainda gosto, eu só não como. Mas pra mim, se tornou uma coisa muito moral, assim, mano, eu não posso fazer... contribuir com uma matança em massa de animais tão ou mais inteligentes que o meu cachorro, sabe? E aí, eventualmente, quando eu virei vegana, foi mais político... foi menos sobre os animais e mais como uma posição na sociedade, sabe? Do que eu acreditava, assim, em relação à produção de alimentos. E aí, isso, isso não era mais tão caro só dos animais, mais tipo “ah, cara! A gente não deveria centrar nossa alimentação em ultraprocessados. (Rita)

Foram observadas distintas perspectivas, entre as informantes veganas, sobre a relevância de falar ativamente para promover o veganismo em seus encontros pessoais, face-a-face. Há tanto discursos que apontam o convencimento enquanto uma estratégia válida e recorrentemente utilizada, quanto aqueles que não se dispõem a utilizar desta ferramenta em sua militância. Ademais, o baixo engajamento em ações discursivas, especialmente organizadas, por meio da participação em coletivos, por exemplo, é um elemento que leva ativistas alimentares a questionarem se devem ser considerados como tais.

Eu não faço pesquisa absurda. Não sou estudiosa da parada. Mas eu tô ligada. Leio algumas coisas de vez em quando. Assim, mas tipo... Eu acho que tem essa coisa de eu ser uma coisa mais pianinho, assim, sabe? Enquanto outras pessoas acham que essa coisa do ativismo é muito... enfim, de militar. De sair. De defender. De não sei o que. Eu não sou muito essa pessoa que faz alarde. (Lia)

Por fim, este estilo de cozinhar, nomeado nesta dissertação como sendo “para difundir o veganismo”, poderia ser pensado para difundir outras correntes do ativismo alimentar. O *Slow food* e a macrobiótica apareceram em duas entrevistas, como parte de um conjunto de práticas que balizam as escolhas alimentares e como forma de se relacionar com a saúde, que transcende o ato de comer ou cozinhar em si, fornecendo um paradigma para pensar a alimentação por uma perspectiva política e integral, relacionando-a com distintas esferas da sociedade. A ideia de alimentação consciente surgiu em uma entrevista como a porta de entrada para a politização dos hábitos de consumo, ou seja, o comer atuando como práticas âncoras para outras práticas de consumo, que também passam a ser informadas por motivações socioambientais e políticas. O veganismo, entretanto, aparece como um conjunto de práticas mais regulado e delimitadas em suas regras, estrutura teleoafetiva e entendimentos, quando comparado a outras vertentes do cozinhar como ativismo alimentar, o que provavelmente explica o fato de ele ter aparecido nos dados de uma forma tão marcante.

5.3 - Por priorizar a origem

A gente fala da filosofia de partir dois ingredientes pra pensar as receitas. Então, essa coisa do comer local. Então, o que a gente tem aqui no entorno, que é um pouco a Rede (Ecológica), a Rede nos abastece, os frescos são daqui, né? Da região. Então a gente vê lá o que tem na Rede, e a gente pensa a receita e o cardápio a partir do que vê na Rede. Então, hoje é meio que guia as nossas escolhas. Às vezes até restringe, mas a gente tem um leque grande. Mas é essa ideia, né? (Bruna)

Por vezes, a origem dos alimentos e a sazonalidade são centrais ao estilo de cozinhar performado por ativistas alimentares. É um estilo de cozinhar politizado organizado a partir dos ingredientes que estão na época, originários de uma cadeia curta ou que são priorizados por sua origem e formas de produção e distribuição. Desta forma, a prática passa a ser centrada no ingrediente, e não no desejo, que até mesmo se adequa ao que está disponível local ou

sazonalmente. Portanto, este estilo de cozinhar demanda alto grau de improvisação e criatividade a partir dos ingredientes disponíveis, bem como capacidade de criar receitas distintas com os mesmos ingredientes, que podem ser limitados de acordo com a estação ou a produção do agricultor. Este estilo também é mais centrado nos vegetais, mesmo entre as informantes não veganas, pois há uma preocupação com a origem do alimento, que, no caso dos de origem animal, muitas vezes é problemática ou incerta. Para ilustrá-lo, serão apresentadas duas entrevistas, a de Bruna e a de Cristina.

No sábado, 7 de janeiro, encontrei Bruna em Santa Teresa. Ela marcou às 11h na escola municipal onde ocorrem as entregas da Rede Ecológica, grupo do qual faz parte. Era um dia atípico, pois era a primeira entrega do mês e a despedida de um voluntário que trabalhava há anos para a Rede. A entrega era grande, pois incluía os frescos, entregues toda semana, bem como os secos, que chegam somente uma vez por mês. Ficamos duas horas lá. Apesar de eu não ter acompanhado a seleção dos ingredientes, pude perceber a preocupação com o lixo da Rede e da informante, que trazia sacos plásticos para ensacar os alimentos, bem como cuidava de retornar vidros, caixas de ovos, etc. Bruna estava acompanhada de seu marido, Júlio. Quando eu cheguei, já tinham ensacado grande parte dos produtos, em suas sacolas retornáveis e carrinho de feira. Todas as pessoas da Rede vieram falar comigo, curiosas se eu era um novo integrante da mesma. Bruna me disse que, atualmente, cerca de 80% de suas compras são provenientes da Rede.

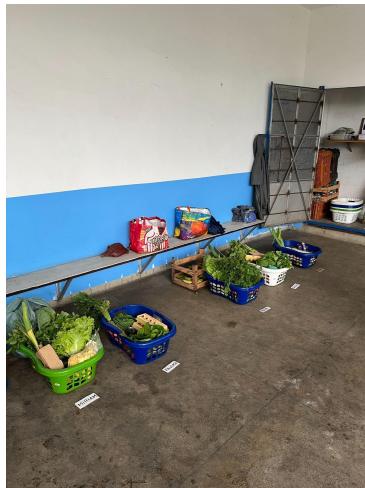


Figura 13. Distribuição de compras da Rede Ecológica



Figura 14. Jardim de PANCs de Bruna

Em seguida, fomos à sua casa, que é muito próxima do ponto de compras. Chegando lá, seu marido se retirou para trabalhar e nós seguimos na cozinha, que era muito ampla, com mesa, balcão e três pias. A cozinha dava para um jardim de inverno, com várias PANC: taioba, bertalha, chaya, ora-pro-nobis e batata doce, cujas folhas são classificadas como Partes Alimentícias Não-Convencionais e consumidas pela informante. Pelo avançar da hora, preferimos iniciar a entrevista durante o preparo da comida. Ela fez um risoto de arroz integral com legumes (aipo, cenoura e cebola), queijo da canastra (uma paixão dela, recém-trazido de uma viagem para esta região de Minas gerais), além de um grão de bico ao *curry* (feito na véspera pelo seu marido) e uma chaya

refogada (também previamente feita). Ela me explicou que conta com uma funcionária que vai uma vez por semana para fazer faxina e uma vez para fazer parte da comida, já que ambos cozinham, complementando e improvisando a partir dos ingredientes sazonais.

Durante a entrevista, seu marido entrou na cozinha e começou a lavar a louça que tinha na pia. Ambos conversaram um pouco sobre a comida, ele sugeriu que ela colocasse mais arroz no risoto, com medo de ser pouco para nós três. Em algum ponto da entrevista, ela me apresentou sua coleção de livros de receitas, que ficam na sala. Me mostrou um deles que fica dentro de uma caixa de papelão, desenhada por uma criança, que lhe marcou muito. Também me mostrou um caderno de receitas que sua mãe fez para ela, quando de sua saída de casa para ir para a faculdade, localizada em outra cidade.

Me chamou atenção que ela tinha uma grande preocupação com aproveitamento integral de alimentos. Guardava as cascas para um caldo, inclusive estava experimentando uma mistura de casca de alho e cebola com água, para tratar cochonilhas e fungos em suas plantas. Também misturava à refeição potes com pequenas sobras de pratos antigos, incorporando uma couve flor de dias atrás na mistura principal, por exemplo.

Na hora de comer, nos sentamos à mesa e seguimos conversando de maneira informal. Ela me disse que sempre faz questão de colocar a comida na mesa, sem ser nas panelas, utilizando cumbucas bonitas próprias para isso. Disse que costumam fazer as refeições sempre juntos, pois ambos trabalham de casa. Eu me desafiei a comer o aipo, que é o único vegetal que eu não gosto. Deu certo. Eles serviram um suco de uva. Pelo fato de termos tido uma entrevista muito longa, não deu tempo de realizar o questionário, que foi feito na sexta-feira, dia 13 de janeiro, por ligação.



Figura 15. Cozinha de Bruna



Figura 16. Experimento com cascas de alho e de cebola

Cristina marcou comigo às 8:30 da manhã, na Praça Edmundo Rego, no Grajaú, bairro da zona norte do Rio, onde acontece uma feira orgânica bem pequena aos sábados. Chegamos cedo na feira, pois tem chance de que os produtos se esgotem rapidamente nas duas únicas barracas da feira. Apesar de pequena, há bastante variedade de vegetais e alguns produtos beneficiados, tais como nhoque, molhos, etc.

Durante a feira, Cristina, que estava com uma sacola retornável e não pegou sacos plásticos para os vegetais que comprou (abobrinha, pimentão, berinjela, cheiro verde e espinafre), me contou um pouco do seu trabalho como produtora de eventos em feiras orgânicas cariocas, inclusive sobre o lançamento de um livro de fotos sobre as mesmas. Da feira, fomos andando até seu apartamento, que fica a poucas quadras dali. Ela havia acabado de se mudar, seu gás ainda não tinha sido ligado e estava cozinhando com um fogão elétrico de duas bocas, sem forno. Cristina havia recém se divorciado do pai de sua filha de 5 anos, que mora com ela, mas estava passando o fim de semana na casa do pai. Portanto, estava sozinha quando me recebeu.

A cozinha de Cristina tem formato de "L", com uma pequena mesa e duas cadeiras em um pequeno corredor e a outra parte que desemboca em uma área de serviço e um quarto de empregada que virou dispensa, uma extensão da cozinha. Ela tem um balde do Ciclo Orgânico que usa para depositar os resíduos orgânicos, apesar de não estar com a assinatura ativa. Começamos a entrevista na sala e depois migramos para a cozinha, onde Cristina preparou uma *ratatouille* de panela, arroz integral “misturadinho” (cateto e vermelho) e uma farofinha de castanhas com manteiga *ghee*.

O ativismo alimentar de Cristina começou quando realizou um trabalho durante as Olimpíadas de 2016 em torno de uma praça de alimentação do evento. A partir dali, foi se envolvendo com o Circuito Carioca de Feiras Orgânicas e passando a se preocupar com o sistema alimentar. A introdução alimentar de sua filha foi outro fator decisivo para mudanças em seus hábitos, especialmente o consumo de orgânicos.

Durante o preparo das receitas, Cristina volta e meia parava para me olhar e responder às perguntas. Ela armou um *mise-en-place*, parecia bem organizada e com bastante técnica de corte, utilizando uma boa faca que amolou antes de iniciar os trabalhos. Ela lavava a louça que ia produzindo enquanto cozinhava, deixando tudo bastante arrumado. Foi a única entrevistada que vi higienizar os vegetais com cloro. Ao provar a comida, ela me serviu em uma cumbuca de vidro com colher, pois era cedo e eu expliquei que iria almoçar com minha mãe. Também me deu cartões e livros que produziu no trabalho com a feira orgânica, bem como livros infantis que ela escreveu. Me chamou atenção o fato de que ela desidrata temperos, como coentro selvagem, por exemplo. Ao lavar a louça do que comemos, reparei que ela, como a maioria das entrevistadas, utiliza bucha vegetal e sabão de coco.



Figura 17. *Mise-en-place* feito pela informante



Figura 18. Arroz integral com *ratatouille*

Estas duas histórias ilustram como algumas ativistas apontam a centralidade do comprar na politização de suas práticas alimentares. Nesta variação do cozinhar enquanto ato político, pode-se dizer que o comprar ancora as demais práticas alimentares, com a sua politização, eventualmente, contaminando as práticas de comer, cozinhar etc. A materialidade exerce um papel central neste estilo de cozinhar, posto que a origem do ingrediente é o que organiza as práticas alimentares, ou seja, os arranjos materiais acabam afetando a temporalidade das práticas, os entendimentos e até mesmo, como veremos a seguir, moldando o gosto e as preferências alimentares. Nesta perspectiva, a terceirização do cozinhar, apesar de não ser descrita como ideal, é passível de ocorrer, pois a prioridade é assegurar que os ingredientes sejam provenientes de cadeias curtas de comercialização ou orgânicos e veganos, por exemplo.

A Conceição vem duas vezes por semana. Um dia e meio, ela faz faxina. E meio dia ela cozinha. E aí, ela sempre deixa umas misturas. Sempre faz uma torta. Ou uma lasanha de berinjela. Depende, porque... é engraçado que ela sempre pergunta: "o que a gente vai fazer semana que vem?". E eu falo assim, "Conceição, vamo ver o que vem na rede. E o que tem na geladeira. (Bruna)

O consumo político estaria focado nos atos de compra de ingredientes propriamente ditos, a partir do tipo de alimento, da sua origem, sazonalidade e forma de produção, informados por noções socioambientais das cadeias de produção e consumo. Quando o comprar é a prática âncora, discursos como o "votar com o bolso" aparecem, pois, por meio do boicote, e, especialmente o *buycott*, ativistas alimentares podem demonstrar suas preferências políticas. Conhecimentos sobre o sistema agroalimentar são mobilizados neste estilo, ressaltando a importância de se entender o caminho que o alimento faz do campo à mesa e qual é o papel dos consumidores em apoiar ou boicotar certos canais de abastecimento. Referências a grandes temas do sistema agroalimentar, como o desmatamento para abrir área de pasto para gado, são citadas pelos informantes como justificativas para não comprar e, por consequência, não cozinhar certos produtos.

É você saber que se você está comprando um produto que é produzido por pequenos agricultores, ou seja, pessoas que estão ali... ou da agricultura familiar, que a terra é deles e que eles estão ali fazendo um trabalho que é cuidadoso, que não faz uso de agrotóxico, então tudo isso passa por políticas públicas, tanto de fomento da agricultura orgânica familiar, pra dar retorno pra essas pessoas que estão trabalhando, vivendo da terra, quanto pra saúde de quem compra, ou seja, quando você fomenta, compra, quando a gente vai numa feira orgânica dessa, a gente está comprando de produtores familiares e pequenos. Você está fomentando uma rede de pessoas que não são grandes corporações, que estão enriquecendo a todo custo enfiando goela abaixo qualquer tipo de produto, que inclusive nos envenenam o tempo inteiro. Eu acho que cozinhar é um ato político nesse sentido, que a gente quando escolhe o que comer e a gente sabe o caminho que o alimento fez até o nosso prato a gente está contribuindo de maneira positiva ou negativa pra impactar o mundo, você pode estar impactando bem se você sabe de onde vem o seu alimento, ou estar impactando mal se você simplesmente está comprando qualquer coisa e não tem consciência da onde vem o que você consome. (Cristina)

Quando é levado em consideração, a preferência por comprar produtos locais e sazonais apresenta uma grande capacidade de afetar as práticas do cozinhar e do comer, podendo se desdobrar na incorporação de novos ingredientes na rotina alimentar, ou mesmo na resignação em não comer certos produtos por não estarem na época ou indisponíveis no canal de compra escolhido. Percebe-se, portanto, que os arranjos materiais, representados pelos ingredientes disponíveis impõem alterações nas práticas do cozinhar. Entendimentos sobre o sistema agroalimentar e as relações entre consumo e produção aparecem como motivadores para práticas de *buycotton* de pequenos agricultores ou CSA, ou seja, as motivações que orientam a estrutura teleoafetiva das práticas alimentares são temas políticos amplos.

E eu cozinhava, eu tinha tempo pra cozinhar, então eu fazia as comidinhas dela em casa e aí eu descobri esse negócio de comida, se eu estou podendo comprar um pouco melhor, e comecei a descobrir esse negócio de agrotóxico e enfim... foi me dando um bode desse negócio de grandes corporações explorando alimento. Falei "cara, vou comprar pra ela preferencialmente orgânico". Já estava meio que inteirada nessa história das feiras orgânicas e foi só eu mesmo criar a prática. (Cristina)

Os itens priorizados para compra podem variar bastante, pois não estão relacionados a um grupo específico de alimentos, mas sim à origem dos mesmos, ou seja, categorias de produtos bem amplas, disponíveis em cada época ou pela produção local. Tal resultado vai ao encontro de uma das tendências da alimentação contemporânea identificadas por Barbosa (2009), a da valorização da origem, que desfetichiza as mercadorias.

Por exemplo, quando eu pego do sítio da minha mãe, às vezes fica um mês um repolho na minha geladeira e ele está perfeito, é muito doido isso, porque a gente pensar também que comprar local faz parte daquela história do cozinhar ser um ato político porque você não está fazendo aquele alimento viajar tanto, você está desenvolvendo o local onde você mora, o dinheiro retorna pra quem vive naquele mesmo espaço geográfico que você, então isso tudo eu vejo. (Cristina)

O cozinhar seria um desdobramento natural deste processo, posto que, ao se comprar de cadeias curtas, a maioria dos produtos é *in natura* ou minimamente processados. De acordo com o tipo de ativismo alimentar da informante, a categoria de produto a ser comprado ou evitado irá variar. Para algumas, a compra de alimentos de pequenos produtores é o fundamental, não importando se é orgânico ou de origem vegetal, por exemplo. Isso implicará em um cozinhar "do zero", pois os ingredientes tendem a ser *in natura* ou minimamente processados.

Ainda sobre a origem do alimento, é interessante notar relatos sobre o gosto alimentar se adequar aos produtos sazonais e locais, com ativistas deixando de comer e cozinhar certos alimentos que gostam por não serem comercializados em seu canal preferido de compra, ou ao passarem a incorporar certos vegetais, que antes não gostavam, em sua dieta, mas que, por estarem disponíveis de forma abundante em seus canais de compra, foram inseridos na rotina, ilustrando a centralidade do comprar enquanto prática âncora da politização.

A gente prioriza mais esses produtos que são adaptados ao local, ao comércio local. Então... Que nem sempre são os mais gostosos. Então por exemplo, eu adoro brócolis, e a gente quase nunca compra brócolis porque não tem na rede. (...) Brócolis é sazonal também. Então ela é mais de inverno. Mas, brócolis e couve flor são duas coisas que eu gosto, mas não tem. (...) Jaca eu não gostava. Banana eu não gosto muito. Ele adora. Banana é deliciosa. A gente incorporou a banana figo. (Bruna)

Neste estilo de cozinhar politizado, os ingredientes exercem um alto grau de agência na determinação do menu, indicando aos praticantes o que deverá ser preparado, a partir da materialidade representada pelos alimentos disponíveis. Apesar do desejo estar presente na definição do menu de ativistas alimentares, percebe-se que as preocupações com os ingredientes e uma reorientação das práticas, partindo da materialidade, mas, ao mesmo tempo, motivada por objetivos políticos, é fundamental no cozinhar politizado, ou seja, a estrutura teleoafetiva orienta a prática, mas, recursivamente, se altera frente aos arranjos materiais.

5.4 - Para reduzir o desperdício

O não desperdício, pra mim, ele guia o meu cozinhar. Então eu abro a geladeira, e eu vejo que... sei lá, o tomate vai passar, tem um molho que eu fiz, que tem há muito tempo. Eu vou inventar alguma coisa ali pra dar uma sobrevida àquela comida. Porque eu não aceito jogar comida fora. (Guto)

O cozinhar para evitar o desperdício foi um estilo muito observado nas práticas de ativistas alimentares. Seja cozinhando com sobras, acrescentando "restinhos" e repaginando refeições anteriores, seja definindo o menu a partir dos ingredientes que estão em vias de estragar, mesmo que seja inventada uma receita inusitada ou que não fosse o desejo principal para ser comido naquele momento, seja, por fim, cozinhando com partes dos alimentos que são normalmente descartados, como talos, cascas e ramas, as chamadas "Partes Alimentícias Não-Convencionais". Percebe-se mudanças na culinária movidas pela politização do cozinhar, com o aprendizado de técnicas para utilização integral dos alimentos, ou seja, ele implica em entendimentos particulares para ser realizado, habilidades culinárias específicas.

Para ilustrar este estilo de cozinhar politizado, serão apresentadas as entrevistas de Roberta e Guto. Apesar de guardarem muitas diferenças, ambos são praticantes do cozinhar para reduzir o desperdício, cada um à sua maneira. Roberta é habilidosa com o uso integral de alimentos, enquanto Guto prioriza o cozinhar valendo-se dos alimentos em via de estragar. Outra diferença entre ambos, é que Roberta pode ser considerada uma representante do que Portilho (2020) identifica como pertencente à primeira geração de ativistas alimentares, com seu ativismo voltado para temas associados à politização da alimentação, buscando promover a segurança alimentar e nutricional, enquanto Guto, representante da segunda geração, marcada por ativistas que politizam a comida e o comer, com ações mais voltadas ao mercado. Apesar desta diferença, ambos compartilham uma

preocupação fundamental: a de cozinhar utilizando cascas e sobras, procurando, assim, reduzir ao máximo o desperdício de alimentos.

Encontrei Roberta diretamente em sua casa, na Tijuca, em uma quarta-feira, às 14:30. Ela comentou que estava se recuperando de sequelas raras da Covid-19 que comprometeram especialmente seus pés, portanto, a ida ao mercado seria de carro. Sugerí que pulássemos essa parte, para preservá-la, pois o foco da pesquisa é o cozinhar. Fui recebido pelo seu marido, que me conduziu até o apartamento do casal. Ambos estavam de máscara e, por sorte, eu também tinha uma. Ao entrar no apartamento, pediram que eu utilizasse um protetor de sapato, indicando uma preocupação com a reinfecção pelo coronavírus. A cozinha era integrada à sala, a primeira coisa que se vê ao entrar no apartamento. Roberta e eu conversamos em uma mesa de jantar redonda, localizada no limite entre os cômodos. Em algum momento da entrevista, ela me levou até a varanda do apartamento, na qual, além de manter uma composteira, ela cultiva diversos temperos: sálvia, orégano, alecrim, manjericão, cebolinha, tomilho etc.



Figura 19. Horta de temperos na varanda



Figura 20. A *Thermomix*, recém comprada por Roberta

Sua cozinha era bastante equipada e organizada, com vários eletrodomésticos, inclusive uma *Thermomix*. O ativismo alimentar da Roberta baseia-se na valorização integral dos alimentos. Ela preparou para mim duas receitas utilizando Partes Alimentícias Não-Convencionais: uma caponata de casca de banana e um *hummus* de semente de jaca. Para o *hummus*, ela iniciou a receita utilizando um processador de alimentos, mas, depois, resolveu usar a *Thermomix*, demonstrando um fascínio pelas possibilidades de uso da máquina recém comprada. Na hora de comer, nos sentamos à mesa e terminei a entrevista enquanto provamos o lanche, que estava delicioso.

Por ser preocupada com a questão do desperdício e aproveitamento integral, Roberta possui várias técnicas para lidar com partes que seriam comumente jogadas fora. Por exemplo: as cascas de alho e cebola viram remédio para tratar as plantas. A parte mais grossa da cebola e as sementes de tomate são guardados em um pote para, posteriormente, virarem molho de tomate. As cascas de banana são higienizadas e guardadas na geladeira, para serem transformadas em caponatas. Ela vale-se muito de vários potinhos, nos quais congela ou refrigera alimentos, além de ter o hábito de

anticipar algumas tarefas do cozinhar, tais como refogar cebola e alho e deixar guardado para um uso futuro. Apesar das dores nos pés, Roberta está voltando a cozinhar aos poucos e os eletrodomésticos novos aparecem como importantes aliados. Pelo que entendi, o marido não participa das tarefas relacionadas ao cozinhar, se engajando mais com as compras.



Figura 21. Pote com o que virá a ser molho de tomate



Figura 22. O lanche preparado

Guto e eu marcamos nosso encontro às 10h da manhã do dia 12 de janeiro, uma quinta-feira, em um supermercado no Jardim Botânico, a cerca de duas quadras de seu apartamento. Quando ele chegou, conversamos um pouco sentados em um banco do lado de fora do mercado, onde eu o aguardava. Durante essa conversa, nos apresentamos e eu expliquei os interesses da pesquisa e o tema da dissertação. Ele já começou a me narrar fatos sobre sua trajetória no ativismo alimentar que posteriormente pedi para que ele repetisse na entrevista. Entramos no mercado, onde ele foi ativamente compartilhando os processos que o conduzem na hora de fazer as compras, explicitando os critérios, tais como promoções, marcas que ele confia, produtos de origem vegetal ou veganos etc. Ele colocava as compras diretamente na bolsa da empresa de bebidas veganas na qual trabalha e fez o mercado sem lista de compras, apesar de dizer que, por vezes, faz uma listinha para não esquecer nada. Guto mora com a esposa e uma filha de 10 meses, e as compras são de sua responsabilidade. Ele adora ir ao mercado, pois gosta de ver os produtos, escolher promoções e, inclusive, cita a ida a supermercados como uma atividade que lhe dá prazer quando está a turismo.

Vegano, ele checa com frequência a lista de ingredientes nos rótulos dos produtos para certificar-se de que eram, de fato, livres de origem animal. Em relação às outras pessoas veganas entrevistadas, ele comprou itens mais caros e mais processados, como cogumelos e carnes de origem vegetal congeladas. A princípio, ele queria fazer macarrão com molho de abacate, uma receita que acha interessante e prática. No entanto, todos os abacates estavam verdes, daí ele precisou mudar para um molho de cogumelos. No caminho para sua casa, conversamos um pouco sobre os aspectos nutricionais do veganismo, bem como da introdução alimentar de sua filha, que, como ambos os pais, segue uma dieta estritamente à base de vegetais. Guto contou que sentiu a necessidade de aprender sobre nutrição por conta do veganismo, para dar conta das perguntas de

amigos e familiares carnistas, que questionavam suas escolhas. Com o intuito de justificar e defender sua alimentação, sentiu a necessidade de aprender, mais do que o básico, sobre nutrientes e nutrição. Atualmente, percebe uma melhora significativa em relação à disponibilidade de produtos veganos, inclusive processados, bem como a difusão e aceitabilidade em torno do veganismo, inclusive pela pediatra que acompanha sua filha, por exemplo.

O apartamento do Guto, como o de Roberta, possui a cozinha integrada à sala, em um grande cômodo, que conta com uma bancada e bancos voltados para o fogão, em ilha, a área de serviço no fundo da cozinha, também integrada, e uma sala ampla, com 3 ambientes. Começamos a entrevista por volta das 11:30, no sofá da sala. Depois, ele foi para a cozinha e eu fiquei sentado em um banco em frente ao fogão. Me chamou atenção o fato de ele ter adicionado paus de canela na água de cozimento do macarrão e a organização dos ingredientes em potes etiquetados e bem dispostos em prateleiras. Em algum momento, mais para o final da entrevista, a babá e a filha chegaram no apartamento. Comemos somente os dois, sentados no balcão. O macarrão foi servido com queijo de castanha que ele prepara e deixa na geladeira. Sua esposa, Mari, não comeu conosco, pois eles não possuem os mesmos horários nem o hábito de sentarem à mesa. Sua filha comeu uma comida preparada pela babá, sob a orientação prévia do casal. Guto fez um comentário sobre a comida da filha: “olha, está mais completa do que a nossa”.



Figura 23. Receita pronta, com queijo de castanhas



Figura 24. Azeite com ervas reutilizado na receita

O cozinhar para reduzir o desperdício afeta os três elementos da prática: regras, entendimentos e teleoafetividade, posto que se vale de certas habilidades culinárias, como saber lidar com ramas, cascas e afins, é informado por regras que indicam o que deve ser feito (ou, no caso, evitado: o desperdício) e é movido por certos objetivos e prioridades. A teleoafetividade que orienta este tipo de cozinhar politizado aparece por meio de dizeres sobre a situação de insegurança alimentar e a fome no Brasil, o que justifica uma motivação ética para evitar, a qualquer custo, desperdiçar comida. Há um imperativo moral, que impele os ativistas alimentares a realizarem este estilo de cozinhar, cozinhando com o que vai estragar, para não jogar fora, e, até mesmo, comendo alimentos que já começaram a azedar.

Eu também tenho um negócio que eu... acho que é uma coisa católica, assim, mas que também é ecológica, essa coisa de não jogar, de não desperdiçar. Não jogar comida fora. Às vezes, eu perco um tempo na cozinha pra salvar um macinho de salsinha. Ou uma coisa que tá estragando. Então, eu começo a cozinar pra salvar aquilo. Aí, sobrou não sei o que, passa pra outro. Aí, eu vou fazer outro porque sobrou pra aproveitar. Na hora que eu vejo, eu tô oito horas na cozinha. (Bruna)

Em seu estudo sobre a produção de lixo em práticas domésticas, Evans (2012) procurou investigar como um alimento passa a ser considerado lixo, em uma perspectiva praxiológica. A partir de um estudo etnográfico em lares do Reino Unido, o autor aponta que, a despeito de ansiedades e sentimentos de culpa em relação ao desperdício, eventualmente, ele era inevitável, pois parte da comida comprada se tornava excedente e estragava antes do uso. O autor conclui que a divisão das tarefas domésticas entre os membros da família é um fator que contribui para a produção deste excedente, posto que nem sempre a pessoa responsável pelas compras é a que lida com a cozinha. Além disso, os distintos gostos e engajamentos com a causa da redução do desperdício podem variar entre um casal, como narrado por Guto:

Hoje em dia, porque eu sei que a Mari não pensa dessa mesma lógica... não age, talvez, dessa mesma forma. E acaba muito... Ela tem um pouco... Não é que ela não tenha essa preocupação. Mas, por exemplo, ela vai sempre no “o que eu quero comer”. A prioridade dela é: “o que eu quero nesse momento?”. Às vezes... A minha prioridade é: “o que eu preciso, né, pra evitar o desperdício?”. E como ela tem esse comportamento, eu desenvolvi o meu, o que não acho problema nenhum, a gente se complementa dessa forma, e pra mim não é uma dor de cabeça. (Guto)

No tocante às estratégias de consumo político mobilizadas neste estilo de cozinar, é interessante pensar que a politização da alimentação é centrada em grandes temas de militância, que, por sua vez, invadem as práticas de comprar, cozinar e comer, uma vez que há um entendimento de que a alimentação adequada é um privilégio no Brasil. Neste sentido, o cozinar passa a incorporar mais elementos de aproveitamento integral de alimentos, reaproveitamento de sobras para evitar o desperdício, bem como o engajamento em movimentos sociais e ONGs que lidem com o tema da alimentação, como o MPA⁴⁸, o CONSEA⁴⁹ ou a ANA⁵⁰, por exemplo. Mais do que o consumo político expresso nos atos de comprar, o que é priorizado são as ações discursivas e o estilo de vida, com um engajamento em pautas alimentares para além do cozinar, comprar e comer, mas também com o trabalho ou objeto de estudo.

Quando você fala “cozinhar é um ato político”, é quando você se inteira do que é o alimento desde o seu direito, até todo o caminho de produção desse alimento. Quem é que produz esse alimento? Como é produzido? Que água é essa? O quê que esse agricultor, que é o nosso caso, né? Que a gente já brigou muito por isso. O pequeno agricultor é que

⁴⁸ Movimento de Pequenos Agricultores

⁴⁹ Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional

⁵⁰ Articulação Nacional de Agroecologia

fornecce 70% do que tá no nosso prato. Mas como é que eles são politicamente apoiados para que eles produzam esses alimentos que chegam ao nosso prato? (Roberta)

Nesta variedade de cozinhar enquanto ato político, há pouca ênfase nas partes associadas ao comprar do consumo político, especialmente o boicote e o *buycott*, posto que a centralidade está na redução do desperdício. Portanto, a origem dos ingredientes não é tão relevante. Para Roberta, produtos de origem animal fazem parte de suas compras e culinária, o boicote somente foi citado no comer em restaurantes associados ao bolsonarismo, ou seja, de marcas que apoiaram candidatos deste espectro político, ou que estão envolvidas em escândalos, ou mesmo que estão associadas a um tipo de produção que entra em conflito com movimentos sociais e pequenos produtores. Mais do que uma categoria de ingredientes em si, o alvo do boicote são determinadas empresas ou marcas, por razões políticas. Por sua vez, Guto boicota produtos de origem animal, por ser vegano, mas não se opõe a consumir produtos ultraprocessados veganos.

Minha escolha por não manusear, não comprar alimentos, ou produtos de origem animal, é uma escolha política. Eu tô fazendo a minha escolha de tipo... eu não apoio aquilo que... sei lá, o governo, ou a indústria, pratica, ou apoia, ou incentiva. (...) O veganismo, por ser um movimento de justiça social, ele também tá ali, principalmente nessa questão da escolha do que não fazer. É mais... é menos do que o apoiar em algumas questões. E mais do que o não apoiar. Porque não é você comer vegetais ou priorizar vegetais, é você deixar de apoiar a indústria que explora animais. (Guto)

Os entendimentos, por sua vez, também são afetados, posto que os fazeres devem ser capazes de dar conta de produzir comida com o que não é normalmente utilizado. A partir dos estilos do cozinhar propostos por Halkier (2009), o “cozinhar planejado” se aproxima bastante do cozinhar para reduzir o desperdício, posto que ele demanda o uso de arranjos materiais específicos, especialmente a geladeira e os potes para armazenar os diversos preparos com as sobras e as cascas a serem utilizadas eventualmente.

Eu tenho um gênero paulista... Ele fala assim: “me diz primeiro o que é”. Eu falei “não”. Aí ele: “já sei, é isso?”, “é aquilo?”. Aí fica querendo adivinhar o quê que é, entendeu? “Qual o ingrediente?” “Porque o sabor é semelhante”, “mas qual o ingrediente?”. Aí eles ficam brincando “o quê que é?”, “o quê que é?” [risos], “vocês vão descobrir”. Porque tem gente que não gosta, né? Mas eles aceitaram (...). Porque não é mal feito. (Roberta)

É interessante notar que, especialmente neste estilo de cozinhar, as receitas muitas vezes não são reproduutíveis, pois ocorrem muitos improvisos a partir das sobras, além de adaptações de receitas pré-existentes, que são reformuladas para alterar seu valor nutricional ou incorporar sabores, por exemplo. Ademais, pratos mais elaborados e interessantes, feitos com cascas e afins, podem ser preparados quando se recebem visitas, com o intuito de surpreendê-las. Há uma preocupação em se priorizar o sabor, além da motivação política de reduzir o desperdício.

CONCLUSÕES

Esta dissertação se propôs a analisar de que maneiras a politização da alimentação, no contexto do ativismo alimentar, altera o cozinhar doméstico contemporâneo, considerado como um conjunto arranjado de práticas. A despeito deste objetivo amplo e considerando as limitações intrínsecas a uma pesquisa de mestrado, foi possível caracterizar algumas das mudanças em curso e explorar algumas nuances do ativismo alimentar, tema de crescente interesse acadêmico no campo da Sociologia da Alimentação.

Para além de realizar uma minuciosa tipificação da prática do cozinhar doméstico na perspectiva praxiológica, esta pesquisa pretendeu registrar algumas das transformações em curso nesta prática social em seu processo de politização. Valer-se da Teoria das Práticas para estudar a politização do cozinhar doméstico nos pareceu acertado, pois esta perspectiva mesoanalítica permitiu captar transformações da prática enquanto entidade, a partir de observações de performances da mesma, bem como analisar fazeres e dizeres que a delimitam. Ademais, a abordagem praxiológica, ao centrar seu objeto de estudo nas práticas sociais, nos permitiu analisar praticantes que se engajavam em uma certa prática, como, por exemplo, práticas alimentares veganas, mesmo que não se identificassem enquanto veganas.

Por fim, a caracterização da prática em seus elementos facilitou sua análise, bem como o estudo dos arranjos materiais, que são centrais ao cozinhar doméstico, repleto de ingredientes, utensílios e eletrodomésticos fundamentais para sua execução. Neste sentido, optou-se por compreender o cozinhar não como uma subprática do comer, mas como o centro da análise, a despeito de suas fronteiras serem mescladas pelas demais práticas alimentares. Acompanhar uma prática tão corriqueira e complexa quanto o cozinhar doméstico, em especial em meio a transformações, se mostrou desafiador e, ao mesmo tempo, um campo vasto para a análise sociológica. Trata-se de objeto pouco investigado e capaz de fornecer interessantes leituras sobre a alimentação contemporânea e suas transformações.

A elaboração de hipóteses e de um quadro analítico auxiliou a tarefa de operacionalizar os conceitos em variáveis observáveis no trabalho de campo, bem como assegurou que os objetivos específicos seriam contemplados no curso da pesquisa. A seguir, serão retomadas as hipóteses previamente apresentadas e os resultados obtidos, dialogando com os objetivos específicos.

No tocante às ações de consumo político relacionadas ao cozinhar, esperava-se observar uma miríade destas estratégias entre as ativistas alimentares, especialmente no que diz respeito ao abastecimento de ingredientes e aos discursos. Dentre as ações de consumo político observadas, aquelas associadas ao ato de comprar foram as mais frequentes, com ênfase nos *boycotts*, em especial de alimentos orgânicos e provenientes de pequenos produtores. Como indicado na literatura consultada, tal ação de consumo político só é possível quando há autonomia financeira e uma paisagem sociotécnica que permita o acesso a tais produtos pelos informantes, o que nem sempre era o caso. Os boicotes também foram observados, embora em uma frequência menor do que a esperada. Um dado interessante é que, especialmente entre as informantes veganas, o boicote

a produtos de origem animal, embora praticado, não foi citado. Isto pode estar relacionado ao fato de que tal comportamento já seja parte da rotina, normatizado, não sendo percebido ou compreendido por elas como um boicote.

As ações discursivas também não foram tão frequentes quanto o esperado. No geral, as informantes não se engajavam ativamente em protestos, denúncias ou demais manifestações em torno de temas alimentares, sendo reticentes em envolver-se em conflitos ou denunciar empresas alimentícias, por exemplo. A principal forma de ação discursiva em relação ao consumo político se deu nas interações face-a-face, nas quais as ativistas entrevistadas procuravam convencer, sem muita convicção de seu sucesso, outras pessoas a repensarem suas práticas alimentares, visando difundir o veganismo, a importância do cozinhar, a alimentação consciente e alimentos orgânicos.

Sobre o estilo de vida, um dado muito relevante foi a centralidade do veganismo e do reducionismo guiando os ativistas alimentares. Todas as informantes se identificavam com formas de alimentação não-hegemônicas, sendo três veganas e as outras cinco que adotam restrições ao consumo de carne e derivados, tais como "flexitariana", "semi-vegetariana", "vegana, mas como ovo" e "90% vegetariana". As preocupações em reduzir o consumo de alimentos de origem animal e/ou de abastecer-se de produtos produzidos por métodos mais "humanizados", tais como ovos caipiras ou carnes produzidas por pequenos produtores, foram citadas entre aquelas que consumiam tais alimentos. Os dizeres das informantes reforçam a normatividade em torno do reducionismo entre as não-veganas, com falas tratando a carne e os derivados como "um vício" ou considerando o veganismo como uma meta a ser atingida. Ou seja, há um entendimento compartilhado de que o consumo de alimentos de origem animal é problemático devido aos impactos socioambientais da sua produção e a questões éticas e de saúde. Esta interpretação vai ao encontro do que alguns autores vêm investigando, ou seja, de que as práticas veganas transpassam as barreiras daqueles que se identificam enquanto veganos, ressaltando a importância de acompanharmos as práticas ao invés das identidades (LEENAERT, 2017; NIERDELE; SCHUBERT, 2019).

A hipótese de que a politização do cozinhar se dá em contextos nos quais as informantes possuem autonomia (tempo e dinheiro) e intencionalidade foi parcialmente comprovada em campo. Apesar de cinco das oito informantes indicarem possuir tempo e dinheiro para comprar os ingredientes que desejam, as outras três afirmaram não possuir recursos suficientes para tais escolhas: uma informante teria limitação de dinheiro, uma teria limitação de tempo e uma limitação de ambos. Nestes casos, elas recorrem a produtos que consideram inadequados, provenientes de marcas ou sistemas de produção que criticam, mas que, por uma questão financeira, acabam consumindo. Um exemplo citado foi o arroz, que, idealmente, seria comprado do MST, mas acaba sendo comprado o de grandes marcas. Também apareceram alguns comentários sobre um ideal de consumir mais alimentos orgânicos, mas que, por uma questão de orçamento, não são comprados.

Tal resultado é interessante, pois, de acordo com a classificação de Halkier e Holm (2008), que serviu como baliza para esta pesquisa, tais práticas não poderiam ser classificadas como consumo político, mas somente uma vocalização sobre o mesmo. Não obstante, considerando a premissa desta dissertação, de que o cozinhar, e não somente o comprar, estaria passando por um processo de politização, é possível que ativistas alimentares sigam compreendendo, como políticas,

o conjunto arranjado de práticas alimentares, mesmo que o comprar não seja desempenhado segundo o “ideal”.

A investigação dos elementos que constituem o conjunto arranjado de práticas do cozinhar e as transformações do mesmo frente à politização havia sido traduzida em algumas hipóteses iniciais, a saber: no tocante à estrutura teleoafetiva que orienta a prática, esperava-se captar discursos que valorizassem o cozinhar enquanto arte, criatividade, lazer e política, bem como sobre grandes temas relacionados ao sistema agroalimentar. Os dados obtidos, de fato, traduzem bem a dimensão criativa do cozinhar e o papel central que esta prática exerce na vida das praticantes, sendo considerada uma atividade prazerosa e, muitas vezes, constituinte de sua personalidade, tal qual expresso por Gilda quando diz: "faz parte da minha vida fazer a minha comida". Noções e críticas ao sistema agroalimentar também foram citadas nas entrevistas, de forma espontânea, e as entrevistadas demonstraram compreender a relação entre suas escolhas alimentares e, em especial, sua decisão de cozinhar com a produção de alimentos e seus impactos socioambientais.

No tocante aos entendimentos, havia a hipótese de que seriam observadas negociações entre os significados atribuídos aos materiais (ingredientes, utensílios), que estariam se transformando pela politização, assumindo novos valores (éticos, morais, ambientais). Esperava-se encontrar exemplos de resgate de técnicas manuais de preparo de alimentos. Entretanto, os dados obtidos indicam o contrário: foram encontrados vários registros do uso de novas técnicas e eletrodomésticos, tais como a *Airfryer*. Isto sugere não o declínio da culinária, mas um marcante processo de conveniencialização das práticas alimentares, no qual novos instrumentos e habilidades de cozinhar com eles são incorporados, com o objetivo de simplificar e acelerar processos na cozinha (JACKSON *et al.*, 2018).

Outras hipóteses sobre os entendimentos versavam sobre habilidades para lidar com novos ingredientes, em especial, substituições para a proteína animal, o que implicaria em maior reflexividade por parte das praticantes. Pelo fato de nenhuma das entrevistadas estar realizando uma transição em seus hábitos alimentares a época da pesquisa de campo, não foi possível observar tais resultados. Não obstante, alguns dizeres sobre as práticas, quando rememorando momentos de ruptura em seus ciclos de vida, indicaram que foram desenvolvidos novos entendimentos em decorrência de processos de politização do cozinhar, que, posteriormente, passaram a ser incorporados na rotina, ou seja, passaram a fazer parte da consciência prática. Vale frisar que alguns momentos de ruptura se deram de forma aparentemente espontânea, sem estar associados a casamentos, doenças ou nascimentos de filhos, como esperado.

Por fim, um entendimento bastante observado entre as informantes foi a capacidade de cozinhar “a dois”, seja com um/a parceiro/a afetivo/a, seja com amigos. A desenvoltura na cozinha e a dinâmica da dupla, ao negociar e preparar diversas receitas ao mesmo tempo, de forma coordenada, pode ser entendida como uma habilidade culinária (SHORT, 2003).

No que diz respeito aos arranjos materiais, a hipótese de que há uma grande preocupação com os mesmos, ou seja, uma valorização de ingredientes “de qualidade”, além da preferência por certos utensílios, considerados de menor impacto socioambiental ou à saúde, foi comprovada com os dados obtidos em campo. O uso da bucha vegetal e do sabão de coco em barra foram observados na maioria das cozinhas, sendo identificado pelas informantes como um desdobramento da

politização de suas práticas alimentares. A politização dos demais utensílios de cozinha, tais como panelas, espátulas e facas foi pouco observada, e não pareceu ser central para as ativistas alimentares, que parecem escolher tais objetos a partir de noções de saúde, praticidade ou economia.

Outra expectativa é de que haveria uma preocupação com o espaço da cozinha ser valorizado e agradável, o que também foi observado no campo, indo ao encontro da tendência da ressignificação do espaço da cozinha enquanto um cômodo de socialização (GOMES; BARBOSA, 2004). Diversas entrevistadas fizeram reformas na cozinha, visando maior integração com a sala ou ampliando as possibilidades de socialização em torno da mesma, ou, ainda, citaram o desejo de uma cozinha mais ampla e mais equipada, o que seria um facilitador para suas práticas culinárias.

Sobre as regras, esperava-se observar uma diversidade de normas orientando as práticas do cozinhar doméstico politizado, especialmente quando se considera as diferentes formas de “entrada” no ativismo alimentar, que podem resultar em uma estrutura de regras mais ou menos rígidas. Tal expectativa foi comprovada em campo. Pode-se perceber a diversidade de tipos de ativismos alimentares, posto que esta categoria é um termo guarda-chuva, comportando militantes que se identificam com distintas causas, ou seja, a politização pode se dar por diferentes “entradas”, de acordo com suas histórias de vida, contextos e situações. Desse modo, observa-se uma variedade de práticas que ancoram a politização, podendo ser o cozinhar, o comprar ou o comer, ou seja, para cada ativista, uma prática atua como fundamental ou com maior reverberação política. Assim, enquanto alguns optam por não comer alimentos de origem animal, mesmo que provenientes de supermercados e de grandes marcas, outros priorizam comprar de pequenos produtores e movimentos sociais, mesmo que sejam alimentos de origem animal.

Tal diversidade de entendimentos sobre os ativismos alimentares se explicita quando as informantes foram estimuladas a comentar a frase “cozinhar é um ato político”. As respostas variaram, com algumas concordando imediatamente com esta afirmação, enquanto outras entendiam o cozinhar como uma espécie de “prática satélite” que orbita em torno de uma politização alimentar mais ampla. Parece importante compreender o que vem antes: as ativistas alimentares já eram engajadas na prática do cozinhar, devido à sua história de vida, e, posteriormente, politizaram tal prática, ou, ao contrário, a partir da politização da alimentação passaram a cozinhar e tomar gosto por esta prática, pois a entenderam como vital ao seu ativismo.

No tocante ao terceiro objetivo, que consistia em compreender de quais maneiras os ativistas constroem convenções de normalidade em torno do cozinhar politizado. Para tal, era esperado que os discursos das mesmas poderiam “dar pistas” do que é considerado apropriado para o cozinhar politizado, ou seja discursos que justificam ações entendidas pelos praticantes como “trapaças”, “atalhos” ou outras indulgências e maneiras de desculpar-se por não atingir o ideal esperado, ao mesmo tempo em que minimizariam tais objetivos, tidos como inalcançáveis.

Uma primeira constatação que se impôs ao longo do trabalho de campo é que a escolha por tratar o ativismo alimentar como uma categoria nativa não encontrou lastro, seja em pesquisas informais nas redes sociais, usando a *hashtag* “ativista alimentar”, seja por que alguns informantes foram descartados no processo de seleção, por não se identificarem como tais, ou desconhecerem o termo. Cabe ressaltar que o formulário de seleção apresentava a pergunta “você se considera

um(a) ativista alimentar?", sendo utilizada como corte para a seleção das entrevistadas, caso a resposta fosse negativa. Mesmo assim, muitas informantes selecionadas, que responderam "sim" no questionário, tiveram resistência em se afirmar enquanto ativista alimentar durante a entrevista. Tal fato foi ao encontro dos dados obtidos por outros autores em outros países, indicando certa resistência a esta expressão (GARTH, 2014; COUNIHAN, 2014). De todo modo, quando estimuladas a refletirem sobre o termo, identificaram elementos em suas práticas que sustentam esta classificação. Não obstante, para as veganas entrevistadas, a autoafirmação enquanto ativista alimentar foi mais imediata. Portanto, é possível que essa recusa inicial com o termo se dê pelo fato de ser uma expressão recente e muito abrangente. Pode, ainda, estar associada, no imaginário de algumas pessoas, a uma forma de militância obrigatoriamente coletivista, ou por que as entrevistadas entenderem a alimentação como algo relacionado à esfera pessoal.

Os dados obtidos indicam que existem diferentes compreensões normativas do que é considerado ser um ativista alimentar "verdadeiro" e quais práticas são lidas como "apropriadas" a serem performadas pelos mesmos. A principal delas é o entendimento de que é necessário dedicar tempo ao ativismo, participando, de alguma forma, de movimentos coletivos. Neste sentido, chama atenção que cinco informantes participaram ou participam de um ou mais movimentos sociais organizados em torno da alimentação, reforçando a ideia de que o consumo político não anula formas convencionais de participação política (STOLLE *et al.*, 2005).

O uso de estratégias discursivas e a escolha do local de compra apareceram como temas carregados de normatividade, mas somente para uma parte da amostra. Para algumas ativistas, o mais importante é convencer ou mesmo "converter" pessoas para sua causa. Para outras, há um claro julgamento moral daqueles que se afirmam como ativistas alimentares, mas compram produtos em grandes redes de supermercado, e não de cadeias curtas, por exemplo. Como o ativismo alimentar é plural, os entendimentos do que é adequado ou não também são diversos.

Outro dado que emergiu no campo é a alta incidência de práticas de separação de lixo e de compostagem entre os ativistas alimentares, sendo observada em sete das oito residências visitadas. Isto parece indicar uma constelação de práticas formada entre o cozinhar politizado e a gestão de resíduos, de uma forma ampla. Percebeu-se que as práticas de compostagem foram iniciadas a partir da politização da alimentação, sendo, portanto, um desdobramento deste processo. Como exemplo, uma informante relatou ter passado a compostar a partir da troca de experiência com integrantes da Rede Ecológica, onde compra seus alimentos. Foram observadas menções a certa "culpa" por não estar cuidando da composteira "como deveria", bem como certa urgência em retomar o serviço de assinatura de compostagem. A gestão de resíduos, em especial os orgânicos, parece ser tratada como um imperativo moral, indicando uma normatividade em torno desta prática por parte das ativistas alimentares entrevistadas.

Por fim, grande parte das ativistas alimentares vocalizaram o entendimento de que "fazem o que é possível" e evitam o que consideram um "fundamentalismo" em torno da alimentação. Observou-se referências a limitações de tempo, dinheiro ou a contextos que dificultam a performance de comprar, cozinhar, comer e gerir os resíduos da forma que acreditam ser apropriada. Não obstante, mesmo que se posicionem de forma distencionada em relação a esta normatividade, o próprio fato de se referirem a um suposto "jeito certo" ilustra o forte caráter

normativo em torno do ativismo alimentar. Um exemplo é o consumo de ultraprocessados. Apesar de entendidos como produtos a serem evitados, especialmente de marcas que apoiam certo espectro político, são citados como uma "escorregada", como, por exemplo, quando comem um hambúrguer vegetal processado. É claro que a categoria ultraprocessado é muito ampla e, nesta pesquisa, não foi feito um acompanhamento detalhado dos hábitos alimentares das ativistas entrevistadas, o que permitiria entender quais produtos ultraprocessados são considerados aceitáveis e quais não o são. Esta pode ser uma boa pergunta para investigações futuras.

O quarto objetivo desta dissertação versava sobre possíveis modificações em torno da temporalidade do cozinhar, tendo como hipótese que as informantes dedicam muito tempo para esta prática, em detrimento de outras. Algumas limitações se deram na coleta dos dados sobre uso de tempo, tais como não ser possível comparar os dados de ativistas e não-ativistas, bem como pela escala adotada no questionário, que, por vezes, levava ao preenchimento impreciso pelas informantes, o que resultou em dados restritos à percepção das entrevistadas sobre suas práticas e uso do tempo. A despeito destas limitações, algumas informações foram obtidas a partir da pesquisa de campo: a valorização de estratégias visando economizar tempo com o cozinhar, indicando forte tendência de conveniencialização (JACKSON *et al.*, 2018); o maior tempo gasto com as práticas de comer e cozinhar nos finais de semana; e, por fim, a preocupação com a competição entre práticas de lazer e trabalho com a de cozinhar, que, por ser valorizada pelas ativistas, pode acabar ocupando muito tempo em suas rotinas.

Ainda sobre a estrutura temporal, percebeu-se que o tipo de ativismo alimentar também afeta a distribuição das práticas no tempo, em especial, o comprar. Para aquelas que priorizavam alimentos de circuitos curtos, foi observada maior rigidez temporal para a compra de ingredientes, uma vez que as feiras orgânicas ou a Rede Ecológica possuem dia e horário fixo para a compra dos insumos.

Por fim, retomando o objetivo central desta dissertação, que se propunha a caracterizar o cozinhar em processo de politização, foi sugerida uma complementação à tipologia dos estilos de cozinhar, proposta por Halkier (2009), que seria o “cozinhar motivado por razões políticas”. Tal estilo é observado quando esta prática é realizada visando um objetivo político, especialmente no contexto do ativismo alimentar. Dentro desta categoria, podem ser identificadas quatro tendências, ou estilos, que devem ser interpretadas como atributos da prática em si, e não propriedades fixas de certa informante. Cada um destes estilos teria uma prática âncora distinta e uma relação diferente com os arranjos materiais, além da possibilidade ou não de terceirizar o cozinhar, as ações de consumo político priorizadas e certa maneira de definir o cardápio.

No primeiro estilo, aqui denominado de “para difundir o cozinhar”, a prática âncora é o próprio cozinhar, que demanda alta alocação temporal e financeira, sendo priorizado na rotina inclusive em relação a outras práticas, como lazer e trabalho. A possibilidade de terceirizá-la não está no horizonte, pois o cozinhar é fundamental para a identidade do praticante. Este estilo está associado ao prazer, à autossuficiência e ao cuidado com a saúde, sendo formatado por uma miríade de fontes de informação, que vão sendo adaptadas e incorporadas, especialmente noções de nutrição. São observadas negociações com convenções de normalidade, seja pelo desejo, por fugir das diretrizes auto impostas, por questão de saúde ou por temas ambientais e políticos. Há menor

grau de importância dos ingredientes, pois o foco está no cozinhar em si. A ação discursiva para difundir o cozinhar é muito importante, procurando angariar novos praticantes. Boicotes também são realizados, motivados por questões de saúde, mais do que por temas políticos, apesar de existir um entendimento de que saúde é política. A normatividade aparece no cozinhar do zero, que pode ser interpretado de forma ambígua, como prazer e obrigação. O menu é estabelecido a partir do desejo, da busca por saúde e por entendimentos particulares do que é comer bem. Por vezes, aparecem indícios de “escapadas”, com o consumo de alimentos processados ou ultraprocessados, constituindo um tipo de indulgência, justificado por praticidade ou desejo.

O segundo estilo tem como objetivo central difundir o veganismo. Neste caso, o que ancora a politização do cozinhar é o veganismo. Após a transição, as ativistas passam a cozinhar pela necessidade de garantir a alimentação vegana, em um primeiro momento, mas, depois, para convencer outras pessoas de que o veganismo é interessante e saboroso, o que pode ser entendido como uma forma de ação discursiva do consumo político. A prática âncora pode ser entendida como o comer, pois, em última análise, o que define o veganismo é a recusa em comer produtos de origem animal, mesmo que não sejam comprados ou cozinados pela pessoa. As regras aparecem com mais ênfase neste estilo, que é informado por uma diversidade de filmes, livros e referências que constituem certo “cânone” vegano, aparecendo como um forte elemento de normatividade, com a expectativa de se conhecer tais conteúdos. Assim, a transição para o veganismo altera as demais práticas alimentares, implicando em substituições e novas habilidades para o preparo de vegetais, bem como nos arranjos materiais, com a centralidade da panela de pressão para o preparo de leguminosas, por exemplo. A relação com os produtos ultraprocessados veganos é ambígua, com algumas informantes se valendo deles em sua rotina alimentar, enquanto outras os refutam.

O terceiro estilo, cozinhar “por priorizar a origem”, é centrado no ingrediente, valorizando a origem e as formas de produção. A prática âncora para a politização do cozinhar aqui é o comprar. O *buycott* é a principal ação de consumo político, usado para fortalecer certas formas de produção e comercialização. O cozinhar atua como uma consequência imprescindível da prioridade de comprar de pequenos produtores, movimentos sociais e circuitos curtos, uma vez que os produtos adquiridos são *in natura*, demandando seu preparo doméstico. Há uma valorização de sabores e saberes tradicionais, incluindo o consumo de carne e derivados como uma possibilidade, desde que de origem conhecida e de “qualidade”. O menu é definido a partir dos ingredientes, e as praticantes se valem amplamente do improviso e do desenvolvimento de técnicas para se adequar aos alimentos disponíveis nos locais de compra escolhidos. Até mesmo o gosto é afetado, pois o que ancora as demais práticas é o comprar, com relatos de informantes deixando de comer certos alimentos por não encontrar em seus canais de compra, ou de passarem a comer algo que não gostavam, para se adequar ao que está disponível local e sazonalmente. Neste estilo, a terceirização do cozinhar é possível, pois a origem, mais do que o cozinhar em si, é o que organiza a politização. Outro ponto central é que este tipo de cozinhar demanda maior organização e planejamento das compras, resultando em alta rigidez estrutural. A normatividade ocorre principalmente em torno de evitar supermercados, com julgamentos morais de ativistas que compram nestes estabelecimentos.

Por fim, o quarto estilo seria o cozinhar “para reduzir o desperdício”, que consiste no uso de técnicas culinárias voltadas para o aproveitamento integral dos alimentos, a partir das sobras de

outras refeições e/ou guiado pelos alimentos em vias de estragar. Neste estilo, o desejo fica em segundo plano, tendo o combate ao desperdício como a âncora que organiza as práticas alimentares. São mobilizadas motivações relacionadas ao combate à fome, segurança alimentar e nutricional e o imperativo cívico em não desperdiçar comida. Entendimentos específicos para lidar com cascas, ramas e sobras são desenvolvidos, com amplo uso de potes e da geladeira. Por vezes, o cozinhar é fragmentado em episódios curtos e recorrentes, visando a praticidade, e também para dar sobrevida a algum alimento. As ações de consumo político associadas à arena do consumo são menos centrais neste caso, com alguns registros do boicote a marcas que apoiam certos espectros políticos associados as desigualdades sociais e impactos ambientais, por exemplo. Pode-se inferir que a ação discursiva é uma ferramenta importante, com compartilhamento de receitas e técnicas visando minimizar o desperdício, bem como denunciando o desmonte políticas públicas associadas à segurança alimentar e nutricional.

Após revisitar as hipóteses e os objetivos do estudo, serão apresentadas a seguir algumas limitações identificadas ao longo da pesquisa. A construção das perguntas sobre ação discursiva no questionário deixou a desejar, pois muitos informantes não compreenderam a abrangência do tema, especialmente sobre o uso de redes sociais para se manifestar, o que dificultou a análise dos dados. Também foram encontradas limitações relacionadas às questões sobre uso de tempo e gastos com alimentação. De todo modo, como o objetivo do questionário não era apresentar resultados quantitativos, foi possível aproveitar os dados obtidos, a despeito destas limitações.

Sobre a amostragem, também é relevante indicar que a seleção de informantes não foi interrompida por atingir um ponto de saturação nas entrevistas, como indicam os protocolos metodológicos. O que nos fez interromper as entrevistas foi a falta de tempo, considerando os prazos para a defesa da dissertação. Caso houvesse mais tempo, imagina-se que seriam encontrados novos e interessantes perfis de informantes que poderiam complexificar a tipificação do cozinhar doméstico em processo de politização. Não foram entrevistadas pessoas trans nem pessoas negras, somente brancas, pardas e amarelas. Somente um homem participou da seleção e apenas uma pessoa homossexual. Não se sabe se estes recortes, mesmo que involuntários, afetariam o ativismo alimentar e as práticas de cozinhar doméstico, nem se haveria outras descobertas ao ampliar este estudo para outros recortes sociais. Estas são questões que ficarão em aberto nesta dissertação, indicando a necessidade de estudos futuros. Outra limitação da amostragem diz respeito a seu recorte espacial, posto que o trabalho de campo foi feito somente na cidade do Rio de Janeiro/RJ, não sendo, portanto, representativo da diversidade de ativismos alimentares presentes no Brasil.

Finalmente, é fundamental lembrar que o que foi estudado representa um nicho restrito de pessoas que possuem autonomia para comprar e cozinhar o que desejam, o que, no Brasil de 2023, é uma parcela privilegiada da população. Entende-se que o cozinhar doméstico não representa uma solução mágica dos problemas socioambientais contemporâneos e que discursos moralizantes em torno da realização desta prática são problemáticos (BOWEN, 2019). Apesar do consumo político ser observado em países do Sul Global e ser importante compreender suas especificidades (PORTILHO; MICHELETTI, 2018), ele é limitado e restrito a uma parcela da população que possui recursos temporais e financeiros, possibilitando autonomia de ação. Não obstante, esta pesquisa se propôs a estudar o cozinhar de ativistas alimentares, compreendendo que representa

um recorte específico e que, portanto, não dá conta da diversidade e das desigualdades da sociedade brasileira, mas que pode ser entendido como uma tendência da alimentação contemporânea, em curso em distintas sociedades, adequando-se a variados contextos e assumindo particularidades.

Esta pesquisa se propôs a analisar as maneiras pelas quais a politização da alimentação, em especial, do cozinhar, está provocando modificações na prática social do cozinhar doméstico, no contexto do ativismo alimentar. Pretendeu compreender as principais tendências em curso, que afetam os elementos desta prática e suas relações, além das dimensões da materialidade, ao investigar como os materiais, ingredientes, infraestrutura são mobilizados e ressignificados, bem como da temporalidade, ao analisar o tempo dedicado às práticas alimentares e a sequência das mesmas.

Algumas perguntas surgem a partir da finalização desta dissertação, se apresentando como possíveis desdobramentos de pesquisas no campo da Sociologia da Alimentação e do Consumo: que outros estilos de cozinhar enquanto ato político podem ser observados, caso as amostras sejam mais amplas e diversificadas? Como analisar a origem do ativismo alimentar, se vem antes ou depois da valorização do cozinhar? Ademais, mostra-se pertinente realizar pesquisas quantitativas sobre uso do tempo e temporalidade, centradas nas práticas, que promovam a comparação da alocação temporal entre ativistas alimentares e não-ativistas, para compreender as transformações de temporalidade decorrentes da politização do cozinhar e da alimentação. Por fim, faz-se necessário avançar no entendimento de como as práticas alimentares mundanas podem compor arranjos que convirjam para o ativismo alimentar, especialmente a prática do cozinhar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALLEN, Patricia. Realizing justice in local food systems. *Cambridge Journal of Regions, Economy and Society*, 3 (2), p. 295-308, 2010.
- AZEVEDO, Elaine de. Alimentação, sociedade e cultura: temas contemporâneos. *Sociologias*, 19 (44), p. 276-307, 2017.
- AZEVEDO, Elaine de; PELED, Yiftah. “Artevismo” Alimentar. *Contemporânea-Revista de sociologia da UFSCAR* 5.2, p. 495-495, 2015.
- BARBOSA, Ana Luiza Neves de Holanda. Tendências nas horas dedicadas ao trabalho e lazer: uma análise da alocação do tempo no Brasil. Texto para discussão 2416. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. Brasília/Rio de Janeiro: Ipea, 2018.
- BARBOSA, Lívia. Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros. *Horizontes Antropológicos*, 13 (28), p. 87-116, 2007.
- BARBOSA, Lívia. Tendências da alimentação contemporânea. In: Pinto, M. L.; Pacheco, J. K (org.). Juventude, consumo e educação. Porto Alegre: ESPM, p. 15-61, 2009.
- BARBOSA, Lívia. A ética e a estética na alimentação contemporânea. Produção, consumo e abastecimento de alimentos, p. 95-123, 2016.
- BARBOSA, Lívia; CAMPBELL, Colin. Cultura, consumo e identidade. FGV Editora, 2006.
- BARBOSA, Lívia *et al.* Trust, participation and political consumerism among Brazilian youth. *Journal of Cleaner Production* 63, p. 93-101, 2014.
- BECK, Ulrich. A reinvenção da política: rumo a uma teoria da modernização reflexiva. In: BECK, Ulrich; GIDDENS, Anthony; LASH, Scott (Orgs.). Modernização reflexiva. São Paulo, Editora Unesp, p. 11-68, 1997.
- BOSTRÖM, Magnus; MICHELETTI, Michele and OOSTERVEER, Peter. Studying political consumerism. *The Oxford Handbook of Political Consumerism*. Oxford: Oxford University Press. P. 1-24, 2019.
- BOURDIEU, Pierre. A distinção: crítica social do julgamento. 2. ed. Porto Alegre, Editora Zouk, 2011 [1979].
- BOWEN, Sarah; JOSLYN Brenton; SINIKKA, Elliott. The joy of cooking?. *Contexts* 13.3, p. 20-25, 2014.

BOWEN, Sarah; JOSLYN Brenton; SINIKKA, Elliott. *Pressure cooker: Why home cooking won't solve our problems and what we can do about it*. Oxford University Press, 2019.

BOYLE, Joseph E. *Becoming vegetarian: The eating patterns and accounts of newly practicing vegetarians*. *Food and Foodways* 19.4, p.314-333, 2011.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. *Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas*. MDS, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. 2014.

CANCLINI, Néstor Garcia. *Consumidores e cidadãos - conflitos multiculturais da globalização*. Rio de Janeiro, UFRJ, 1996.

CONE, Cynthia; MYHRE, Andrea. *Community-supported agriculture: A sustainable alternative to industrial agriculture?* *Human organization* 59.2, p. 187-197, 2000.

COUNIHAN, Carole; SINISCALCHI, Valeria. *Food activism: Agency, democracy and economy*. Bloomsbury Publishing, 2014.

COUNIHAN, Carole. *Women, gender, and agency in Italian food activism*. In: C. Counihan & V. Siniscalchi (ed.), *Food Activism. Agency, Democracy and Economy*, p. 61-75, 2014.

DAMATTA, Roberto. *O que faz o Brasil, Brasil?* 2^a. Ed. Rio de Janeiro: Rocco, 1986.

DIAZ-MÉNDEZ, Cecilia; GARCÍA-ESPEJO, Isabel. *O potencial da sociologia da alimentação para estudar os efeitos da globalização alimentar*. In: *Produção, consumo e abastecimento de alimentos*, p. 95-123 2016.

DOMANESCHI, Lorenzo. *Food social practices: Theory of practice and the new battlefield of food quality*. *Journal of Consumer Culture* 12.3, p. 306-322, 2012.

DOMANESCHI, Lorenzo. *The sociomateriality of cooking. The practice turn in contemporary food studies*. *Sociologica* 13.3, p. 119-133, 2019.

DORIA, Carlos; AZEVEDO, Elaine. *Banquetaço: ativismo alimentar e a construção de novas formas de expressão política*. *Le Monde Diplomatique*, Março, 2019.

DOUGLAS, Mary; ISHERWOOD, Baron. *O mundo dos bens: para uma antropologia do consumo*. UFRJ, 2006.

EKSTROM, Magnum; D'ORANGE FURST, Elisabeth. *The gendered division of cooking*. In U. Kjaernes (Ed.), *Eating patterns: A day in the life of Nordic peoples*, p. 213–234, 2011.

EVANS, David. *Beyond the Throwaway Society: Ordinary Domestic Practice and a Sociological Approach to Household Food Waste*. *Sociology* 41 (1), p. 41–56, 2012.

- FISCHLER, Claude. *El (h)omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Anagrama, 1995.
- FOROUZANFAR, Mohammad, *et al.* Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks in 188 countries, 1990–2013: A systematic analysis for the global burden of disease study 2013. *The Lancet*, 386 (10010), p. 2287–2323, 2015.
- FUENTES, Maria; FUENTES, Christian. Reconfiguring food materialities: plant-based food consumption practices in antagonistic landscapes, *Food, Culture & Society*, 2021.
- FUREY, Sinéad, *et al.* An investigation of the potential existence of 'food deserts' in rural and urban areas of Northern Ireland. *Agriculture and Human Values* 18, p. 447-457, 2001.
- FRIEDMAN, Monroe. A Positive Approach to Organized Consumer Action: The 'Buycott' as an Alternative to Boycott. *Journal of Consumer Policy*, 19, p. 439 – 451, 1996.
- GARCIA, Bruna; MARCONDES Glacia. As desigualdades da reprodução: homens e mulheres no trabalho doméstico não remunerado. *Revista Brasileira de Estudos de População* 39, 2022.
- GARTH, Hanna. Resistance and Household Food Consumption in Santiago de Cuba, in C. Counihan & V. Siniscalchi (ed.), *Food Activism. Agency, Democracy and Economy*, p.47-60. London: Bloomsbury, 2014.
- GENDRON, Corinne; BISAILLON, Véronique; RANCE, Ana Isabel Otero. The institutionalization of fair trade: More than just a degraded form of social action. *Journal of Business Ethics*, v. 86, n. SUPPL. 1, p. 63–79, 2009.
- GERSHUNY, Jonathan; HARMS, Teresa. Housework now takes much less time: 85 years of us rural women's time use. *Social Forces*, p. 1-22, 2016.
- GIDDENS, Anthony. *Modernidade e identidade*. Rio de Janeiro, Jorge Zahar, 2002.
- GIDDENS, Anthony. *A constituição da sociedade*. 3. d. São Paulo/SP: wmfmartinsfontes, 2013.
- GOIDANICH, Maria Elisabeth. Mamãe vai ao supermercado: uma abordagem etnográfica das compras para o cotidiano. 2012.
- GOMES, Laura; BARBOSA, Lívia. Culinária de papel. *Estudos Históricos*, Rio de Janeiro, n. 33, p. 3-23, 2004.
- GOODMAN, David; DUPUIS, Melanie. Knowing food and growing food: beyond the production–consumption debate in the sociology of agriculture. *Sociologia ruralis*, 42.1, p. 5-22, 2002.
- HALKIER, Bente. Suitable cooking? Performances and positionings in cooking practices among Danish women. *Food, Culture & Society* 12.3, p. 357-377, 2009.

HALKIER, Bente. Easy eating? Negotiating convenience food in media food practices. In Hansson, L., Holmberg, U. & Trenset, H. (Eds.). *Making Sense of Consumption*. Gothenburg: University of Gothenburg Press, p. 119-136, 2013.

HALKIER, Bente. Normalising convenience food? The expectable and acceptable places of convenient food in everyday life among young Danes. *Food, Culture & Society* 20.1, p. 133-151, 2017.

HALKIER, Bente. Political Food Consumerism between Mundane Routines and Organizational Alliance-Building. In: Böstrom, M.; Micheletti, M. and Oosterveer, P. (Eds.). *The Oxford Handbook of Political Consumerism* [On Line]. Oxford University Press, 2019.

HALKIER, Bente. Hybridity and change in cooking skills in everyday life: Conceptual contributions from a study of cooking with meal-box schemes. *Appetite* 165, 2021.

HALKIER, Bente; HOLM, Lotte. Food consumption and political agency: on concerns and practices among Danish consumers. *International Journal of Consumer Studies*, 32.6, p. 667-674, 2008.

HALKIER, Bente, *et al.* Applying practice theory to the study of consumption: Theoretical and methodological considerations. *Journal of Consumer Culture*, 11(1), 3–13, 2011.

HERINGTON, Matthew, *et al.* Defection, recruitment and social change in cooking practices: Energy poverty through a social practice lens. *Energy research & social science* 34, p. 272-280, 2017.

IPCC. Intergovernmental Panel on Climate Change. Summary for Policymakers. In: PÖRTNER, H.-O. *et al.* (org.). *Climate Change 2022: impacts, adaptation and vulnerability*. contribution of working group II to the sixth assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. Cambridge, UK; New York, NY: Cambridge University Press, 2022.

JACKSON, Peter; VIEHOFF, Valerie. Reframing convenience food. *Appetite* 98, p. 1-11, 2016.

JACKSON, Peter, *et al.* *Cooking and Convenience. Reframing Convenience Food*. Palgrave Macmillan, Cham, p. 163-191, 2018.

LANG, Tim. Food policy for the 21st century: can it be both radical. *For hunger-proof cities: Sustainable urban food systems* (216), 1999.

LATOUR, Bruno. *Reagregando o social – Uma introdução à Teoria do Ator-Rede*. Salvador/Bauru: Edufba/Edusc, 2012.

LEENAERT, Tobias. *How Create a Vegan World: a Pragmatic Approach*. Latern Books, New York. 2017.

- LÉVI-STRAUSS, Claude. *O triângulo culinário*. São Paulo: L'Arc Documentos, 1968.
- MALAKAR, Yuwan *et al.* Resistance in rejecting solid fuels: Beyond availability and adoption in the structural dominations of cooking practices in rural India. *Energy Research & Social Science* 46, p. 225-235, 2018.
- MARMOT, Michael, *et al.* *The Marmot review: Fair society, healthy lives*. London: UCL, 2010.
- MAUSS, Marcel. *Ensaio sobre a dádiva. Forma e razão da troca nas sociedades*. Sociologia e antropologia 2, 1974.
- MAZONETTO, Ana Cláudia, *et al.* Perceptions about home cooking: an integrative review of qualitative studies. *Ciência & Saúde Coletiva* 25, p. 4559-4571, 2020.
- MEAHL, Angela; JACKSON, Peter. Crowded kitchens: the 'democratisation' of domesticity? *Gender, Place & Culture* 20.5, p.578-596, 2013.
- MGUNI, Patience, *et al.* What could go wrong with cooking? Exploring vulnerability at the water, energy and food Nexus in Kampala through a social practices lens. *Global Environmental Change* 63, 2020.
- MICHELETTI, Michele. Shopping with and for Virtues. In *Political virtue and shopping*, p.149-168. Palgrave Macmillan, New York. 2003.
- MILLER, Daniel. *Trecos, troços e coisas: estudos antropológicos sobre a cultura material*. Editora Schwarcz-Companhia das Letras, 2013.
- MONTEIRO, Carlos Augusto, *et al.* A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. *Cadernos de saude publica* 26, p. 2039-2049, 2010.
- MONTICELLI, Lara; DELLA PORTA, Donatella. The success of political consumerism as a social movement. In: Böstrom, M.; Micheletti, M. and Oosterveer, P. (Eds.). *The Oxford Handbook of Political Consumerism [On Line]*. Oxford University Press, 2019.
- MOTTA, Renata. *Food for Justice: Power, Politics, and Food Inequalities in a Bioeconomy: Preliminary Research Program*, 2021.
- MURCOTT, Anne. *Introducing the sociology of food and eating*. Bloomsbury Publishing, 2019.
- NICOLINI, Davide. Zooming in and out: Studying practices by switching theoretical lenses and trailing connections. *Organization Studies*, 30 (12), p. 1391-1418, 2009.
- NIERDELE, Paulo *et al.* Ruptures in the agroecological transitions: institutional change and policy dismantling in Brazil. *The Journal of Peasant Studies*, p. 1-23, 2022.

NIERDELE, Paulo; SCHUBERT, Maycon. How does veganism contribute to shape sustainable food systems? Practices, meanings and identities of vegan restaurants in Porto Alegre, Brazil. *Journal of Rural studies* 78, p. 304-313, 2020.

ONU BRASIL. Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável no Brasil. Nações Unidas Brasil, 2022. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 07 jun. 2022.

PETERS, Gabriel. A virada praxiológica. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, n. 123, p.167-188, 2020.

PLESSZ, Marie; ÉTILÉ, Fabrice. Is cooking still a part of our eating practices? Analysing the decline of a practice with time-use surveys. *Cultural Sociology* 13.1, p. 93-118, 2019.

PLESSZ, Marie; GOJARD, Séverine. Fresh is best? Social position, cooking, and vegetable consumption in France. *Sociology* 49.1, p. 172-190, 2015.

PLESSZ, Marie; WAHLEN, Stefan. All practices are shared, but some more than others: Sharedness of social practices and time-use in food consumption. *Journal of Consumer Culture* 22.1, 2022.

PORTELHO, Fátima. Consumo sustentável: limites e possibilidades de ambientalização e politização das práticas de consumo. *Cadernos Ebape. br*, 3 (3), p. 01-12, 2005.

PORTELHO, Fátima. Sustentabilidade ambiental, consumo e cidadania. (2^a Ed). São Paulo: Cortez Editora 2010.

PORTELHO, Fátima. Ativismo alimentar e consumo político—Duas gerações de ativismo alimentar no Brasil. *Redes – Revista do Desenvolvimento Regional*, 25, (2), p. 411-432, 2020.

PORTELHO, Fátima; MICHELETTI, Michele. Politicizing consumption in Latin America. In: Böstrom, M.; Micheletti, M. and Oosterveer, P. (Eds.). *The Oxford Handbook of Political Consumerism [On Line]*. Oxford University Press, 2018.

PORTELHO, Fátima; CASTAÑEDA, Marcelo; CASTRO, Inês Rugani. A alimentação no contexto contemporâneo: consumo, ação política e sustentabilidade. *Ciência & Saúde Coletiva*, 16, p.99-106, 2011.

POULAIN, Jean-Pierre. *Sociologias da alimentação*. 2004.

RECKWITZ, Andreas. Toward a theory of social practices: a development in culturalist theorizing. *European Journal of Social Theory*, v. 5, n. 2, p.243–263, 2002.

PENSSAN, Rede. VIGISAN - Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil. *Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional*, 2021.

ROBSON, Shannon, *et al.* Eating dinner away from home: Perspectives of middle-to high-income parents. *Appetite* 96, p. 147-153, 2016.

ROSE, Donald, *et al.* Deserts in New Orleans? Illustrations of urban food access and implications for policy. Ann Arbor, MI: University of Michigan National Poverty Center/USDA Economic Research Service Research, 2009.

ROSSETTI, Francini, *et al.* Arroz, feijão e ultraprocessados: caracterização das refeições segundo o grau de processamento dos alimentos no Brasil. 2021.

RIBEIRO, Maria. Um alimento político e uma política que alimenta: o ativismo do Slow Food no Brasil. Dissertação de Mestrado, Montes Claros, 2019.

RUDY, Kathy. Locavores, Feminism, and the Question of Meat. *The Journal of American Culture*, v.35, p. 26-36, 2012.

SCHATZKI, Theodore. Social Practices: a Wittgensteinian approach to human activity and the social. Cambridge: Cambridge University Press, 1996.

SCHATZKI, Theodore. Introduction: practice theory. In: *The practice turn in contemporary theory*, 2001.

SCHATZKI, Theodore. The site of the social: A philosophical account of the constitution of social life and change. Penn State Press. 2002.

SCHATZKI, Theodore. The spaces of social practices and of large social phenomena. *EspacesTemps. net* 24, 2015.

SCHATZKI, Theodore. Practices and people. *TPA-Teoria e Prática em Administração* 7.1, 2017.

SCHATZKI, Theodore R.; CETINA, Karin Knorr; SAVIGNY, Eike Von (Org.). *The practice turn in contemporary theory*. Londres e Nova York: Routledge, 2001.

SCHUBERT, Maycon. Comer fora de casa, as práticas e as rotinas alimentares nos contextos da modernidade: Uma leitura comparada entre Brasil, Reino Unido e Espanha. Tese de doutorado, PPGS/UFRGS, 2017.

SCHUBERT, Maycon Noremberg. Conveniencialização da comida e do comer. *Confinis. Revue franco-brésilienne de géographie/Revista franco-brasileira de geografia* 59, 2023

SCHUBERT, Maycon; PORTILHO, Fátima. Ativismo alimentar e consumo político alimentar: uma análise a partir da Teoria das Práticas Sociais. In: Schubert, M.; Tonin, J.; Schneider, S. *Desafios e tendências da alimentação contemporânea consumo, mercados e ação pública*. 2023.

SCHUBERT, Maycon Noremberg, *et al.* A virada praxiológica nos estudos alimentares. Sistemas alimentares e territórios no Brasil [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Editora da UFRGS, p. 281-302, 2022.

SEYFANG, Gill. Ecological citizenship and sustainable consumption: Examining local organic food networks. *Journal of rural studies*, 22.4, p.383-395, 2006.

SHORT, Frances. Domestic cooking skills: What are they? *Journal of the Home Economics Institute of Australia* 10.3 p. 13-22, 2003.

SHORT, Frances. Kitchen secrets: The meaning of cooking in everyday life. Berg, 2006.

SHOVE, Elizabeth. Comfort, cleanliness and convenience: The social organization of normality. Oxford, Nova York: Berg, 2003.

SHOVE, Elizabeth; PANTZAR, Mika; WATSON, Matt. The dynamics of social practice: Everyday life and how it changes. Sage, 2012.

SHRECK, Aimee. Resistance, redistribution, and power in the Fair Trade banana initiative. *Agriculture and human values* 22.1 p. 17-29, 2005.

SOUTHERTON, Dale. Habits, routines and temporalities of consumption: From individual behaviours to the reproduction of everyday practices. *Time & Society* 22.3 p. 335-355, 2013.

SREEKUMAR, Hari; VARMAN, Rohit. The development of political consumerism in India. *The Oxford Handbook of Political Consumerism*, 2019.

STOLLE, Dietlind; MICHELETTI, Michele. Political consumerism: Global responsibility in action. Cambridge University Press, 2013.

STOLLE, Dietlind; HOOGHE, Marc; MICHELETTI, Michele. Politics in the supermarket: Political consumerism as a form of political participation. *International political science review* 26.3 p. 245-269. 2005.

SWINDLER, Ann. What Anchors Cultural Practices, pp. 74-92 in Theodore R. Schatzki, Karin Knorr Cetina and Eike von Savigny (eds.) *The Practice Turn in Contemporary Theory*. 2001.

TANAKA, Jennifer; PORTILHO, Fátima. Ambiguidades da politização do consumo: O caso do Movimento dos Pequenos Agricultores MPA na cidade do Rio de Janeiro. *Revista Raízes*, v. 39, n. 2, p. 344–358, 2019.

TORKELLI, Kaisa; MÄKELÄ, Johanna; NIVA, Mari. Elements of practice in the analysis of auto-ethnographical cooking videos. *Journal of consumer culture* 20.4 p. 543-562, 2020.

TORKELLI, Kaisa; JANHONEN, Kristiina; MÄKELÄ, Johanna. Engagements in situationally appropriate home cooking. *Food, Culture & Society* 24.3, p. 368-389, 2021.

- TRUNINGER, Monica. Cooking with Bimby in a moment of recruitment: Exploring conventions and practice perspectives. *Journal of Consumer Culture* 11.1, p. 37-59, 2011.
- TWINE, Richard. A practice theory framework for understanding vegan transition. *Animal Studies Journal* 6.2, p. 192-224, 2017.
- VAN DE VLASAKKER, Paulien CH; VEEN, Esther J. Effects of high-tech urban agriculture on cooking and eating in Dutch nursing homes. *Sustainability* 12.13, 2020.
- VAN KESTEREN, Rosa; EVANS, Adrian. Cooking without thinking: How understanding cooking as a practice can shed new light on inequalities in healthy eating. *Appetite* 147, 2020.
- WARDE, Alan. Consumption and theories of practice. *Journal of consumer culture* 5.2, p. 131-153, 2005.
- WARDE, Alan. What sort of a practice is eating? In: SHOVE, Elizabeth; SPURLING, Nicola. *Sustainable Practices: social theory and climate change*. Rotledge, Londres, p.17-30, 2013.
- WARDE, Alan. The sociology of consumption: Its recent development. *Annual Review of Sociology* 41, p. 117-134, 2015a.
- WARDE, Alan. On the sociology of eating. *Review of Agricultural and Environmental Studies-Revue d'Etudes en Agriculture et Environnement RAEStud*, p. 7-16, 2015b.
- WARDE, Alan. *The practice of eating*. Cambridge: Polity, 2016.
- WHEELER, Kathryn. *The Practice of Fair-Trade Support*. Fair Trade and the Citizen-Consumer. Palgrave Macmillan, London, p. 85-110, 2012.
- WILK, Richard. From Wild Weeds to Artisanal Cheese. In: WILK, R. (org.). *Fast food/ Slow food: the cultural economy of the global food system*. Altamira, p. 13-28, 2006.
- WILLS, Wendy J. *et al.* Reflections on the use of visual methods in a qualitative study of domestic kitchen practices. *Sociology* 50.3, p.470-485, 2016.
- WOLFSON, Julia A, *et al.* A comprehensive approach to understanding cooking behavior: Implications for research and practice. *British Food Journal* 119.5, 2017.
- YATES, Luke S. Critical consumption: Boycotting and buycotting in Europe. *European Societies* 13.2, p. 191-217, 2011.

ANEXOS

Anexo A: Protocolo da Revisão Bibliográfica Sistemática

Questão principal	Como os estudos sobre o cozinhar pela Teoria das Práticas operacionalizam e analisam esta prática?
Palavras-chave Grupo 1	Cozinhar, Culinária, "Preparo de Comida", <i>Cooking, Cook, Cookery, Food Preparation</i>
Palavras-chave Grupo 2	"Teoria(s) da(s) Prática(s)", "Prática(s) Social(is)", " <i>Practice Theory</i> ", " <i>Theories of Practice</i> ", " <i>Social Practice</i> "
Idiomas aceitos	Inglês e Português
Formas de busca	Mecanismos de busca acadêmica na internet
Bases de dados	Scielo, Portal de Periódicos da Capes, Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDBT), Catálogo de Teses e Dissertações (Capes) e Google Scholar
Materiais aceitos	Artigos publicados em revistas com revisão por pares, de acesso aberto ao texto completo
Critérios de inclusão	Utilizam a Teoria das Práticas para estudar as práticas alimentares; relacionados ao estudo do cozinhar;
Critérios de exclusão	Utilizam o termo "prática social" com significados que não o da Teoria das Práticas; pertencentes a outras áreas do conhecimento que não a Sociologia; não analisam o cozinhar como prática isolada, mas em um conjunto de práticas alimentares.
Intervalo de tempo	Artigos publicados entre 2000 e 2022

Anexo B: Artigos selecionados

Nº	Autores (Ano), País	Artigo
1	Halkier (2009), Dinamarca	Suitable Cooking? Performances and Positionings in Cooking Practices among Danish Women
2	Truninger (2011), Portugal	Cooking with Bimby in a moment of recruitment: Exploring conventions and practice perspectives
3	Domaneschi (2012), Itália	Food social practices: Theory of practice and the new battlefield of food quality
4	Herington <i>et al.</i> (2017), Índia	Defection, recruitment and social change in cooking practices: Energy poverty through a social practice lens
5	Plessz e Étilé (2018), França	Is Cooking Still a Part of Our Eating Practices? Analysing the Decline of a Practice with Time-Use Surveys
6	Malakar <i>et al.</i> (2018), Austrália	Structure, agency and capabilities: Conceptualising inertia in solid fuel-based cooking practices
7	Domaneschi (2019), Itália	The Sociomateriality of Cooking. The Practice Turn in Contemporary Food Studies
8	Torkkeli <i>et al.</i> (2020), Finlândia	Elements of practice in the analysis of auto-ethnographical cooking videos
9	Van Kesteren e Evans (2020), Reino Unido	Cooking Without Thinking: How Understanding Cooking as a Practice can shed new light on inequalities in healthy eating
10	Vlasakker e Veen (2020), Holanda	Effects of High-Tech Urban Agriculture on Cooking and Eating in Dutch Nursing Homes
11	Mguni <i>et al.</i> (2020), Uganda	What could go wrong with cooking? Exploring vulnerability at the water, energy and food Nexus in Kampala through a social practices lens.
12	Halkier (2021), Dinamarca	Hybridity and change in cooking skills in everyday life: Conceptual contributions from a study of cooking with meal-box schemes
13	Torkkeli <i>et al.</i> (2021), Finlândia	Engagements in situationally appropriate home cooking

Anexo C: Questionário de seleção

Objetivo geral: Encontrar potenciais informantes para participarem da pesquisa, que atendessem aos critérios estabelecidos.

Parte 1 - Texto de Apresentação

Olá,

Me chamo Onaldo Brancante e sou mestrando em Ciências Sociais no CPDA/UFRRJ, onde desenvolvo uma pesquisa na área da Sociologia da Alimentação, investigando processos de politização nas práticas do cozinhar doméstico contemporâneo.

Como parte da pesquisa, estou realizando um trabalho de campo que consiste em uma entrevista a ser feita durante o preparo de uma refeição cotidiana daquelas pessoas que aceitarem participar da mesma. Portanto, estou atualmente sondando pessoas que se encaixem no perfil e que estariam dispostas a contribuir com a pesquisa!

Antes de mais nada, peço que responda às seguintes questões. Em seguida, entrarei em contato para agendar a próxima etapa.

Grato desde já,

Onaldo

Parte 2 - Informações Pessoais

1. Nome e sobrenome
2. Idade
3. Bairro da sua residência
4. E-mail
5. Telefone
6. Você autoriza que eu entre em contato caso o seu perfil seja apropriado para a próxima etapa da pesquisa?

() Sim, tenho interesse em participar da próxima etapa da pesquisa.

() Não tenho interesse em participar da pesquisa.

Parte 3 - Perguntas Iniciais

7. Você se considera um(a) ativista alimentar?

- () Sim, me considero um(a) ativista alimentar
- () Não me considero um(a) ativista alimentar

7A. Opcional: gostaria de comentar a resposta anterior? Exemplo: qual área da alimentação é seu foco de ativismo (veganismo, crudivorismo, movimentos sociais, agroecologia, afroveganismo, feminismo, etc.)

8. Você concorda com a frase "cozinhar é um ato político"?

- () Sim, concordo
- () Não, discordo

8A. Opcional: gostaria de comentar a resposta anterior?

9. Você é a principal responsável pelo preparo das refeições semanais em sua casa, da comida do dia-a-dia?

- () Sim, preparam a maioria das refeições semanais em minha casa
- () Sim, divido igualmente o preparo das refeições semanais com outra pessoa que mora comigo
- () Não, outra pessoa é a maior responsável por cozinhar na minha casa

9A. Opcional: gostaria de comentar a resposta anterior?

Anexo D: Questionário do perfil do(a) entrevistado(a)

Objetivo geral: Mapear dados socioeconômicos, identificar práticas de consumo político, sua recorrência, intencionalidade e autonomia (Elaborado a partir de Halkier e Holm, 2008).

Parte 1 - Dados socioeconômicos

1. Nome:
2. Idade:
3. Ocupação
 - Estuda
 - Trabalha
 - Estuda e Trabalha
 - Aposentado(a)
 - Outro, qual?
3A. O que estuda / trabalha?
4. Gênero
 - Homem Cis
 - Homem Trans
 - Mulher Cis
 - Mulher Trans
 - Não-Binário
 - Outro, qual?
5. Cor ou Raça
 - Amarela
 - Branca
 - Indígena
 - Parda
 - Preta
6. Escolaridade
 - Sem escolaridade
 - Ensino fundamental completo
 - Ensino fundamental incompleto
 - Ensino médio completo
 - Ensino médio incompleto
 - Técnico completo
 - Técnico incompleto
 - Graduação completo
 - Graduação incompleto

- Pós-Graduação (lato ou stricto sensu) completo
- Pós-Graduação (lato ou stricto sensu) incompleto

7. Renda Familiar

- Até 2 salários mínimos - até R\$2.424,00
- de 2 a 3 salários mínimos - de R\$2.425,00 a R\$3.636,00
- De 3 a 6 salários mínimos - de R\$3.637,00 a R\$7.272,00
- De 6 a 10 salários mínimos - de R\$7.273,00 a R\$12.120,00
- De 10 a 15 salários mínimos - de R\$12.121,00 a R\$18.180,00
- Mais de 15 salários mínimos - acima de R\$18.181,00

8. Possui filhos?

- Não
- Sim, 1
- Sim, 2
- Sim, 3 ou mais

8A. Se sim, indique as idades: _____

9. Além de você, quantas pessoas moram na sua casa?

- Moro sozinho(a)
- 1
- 2
- 3
- Mais de 3

9A. Com quem você mora atualmente?

- Moro sozinho(a)
- Com amigos(as)
- Com pais, irmãos e outros
- Com cônjuge
- Com cônjuge e filhos(as)
- Com cônjuge, filhos(as) e outros(as)

Parte 2 - Hábitos de Consumo

10. Dos gastos totais da sua renda familiar, qual a porcentagem que é dedicada à alimentação (compras, restaurantes, delivery, lanches etc.)? _____
11. Quais canais de compra de ingredientes para cozinhar que você mais utiliza? Indique a porcentagem estimada dos gastos com os mesmos ao longo do mês.

- Não compro neste local: 0%
- Compro muito raramente (quase nunca): Menos de 5% Compro raramente: 5% a 10%
- Compro algumas vezes: 10 a 15%
- Compro com certa frequência: 15 a 25%
- Compro com muita frequência: 25 a 35%
- Uma das minhas principais fonte de compras: 35 a 50%
- Minha principal fonte de compra: mais de 50%

- a. Grandes Supermercados
- b. Mercados de bairro (sem franquias, pequenos)
- c. Feira Convencional
- d. Feira Orgânica ou Agroecológica
- e. Cesta de Orgânico e similares
- f. Mercearia, Hortifrutí
- g. Açougue, Peixaria, Queijaria e similares
- h. Empórios, lojas à granel
- i. Outros

12. Caso você consuma, quais critérios você utiliza quando está comprando carnes, frangos, peixes e demais proteínas animais?

- Preço
- Sabor
- Marca
- Certificado orgânico
- Pequenos produtores
- Qualidade
- Quantidade
- Embalagem
- Proximidade (Local)
- Sazonalidade
- Outro

13. Caso você consuma, quais critérios você utiliza quando está comprando ovos, laticínios e demais alimentos derivados de origem animal?

- Preço
- Sabor
- Marca
- Certificado orgânico
- Pequenos produtores
- Qualidade
- Quantidade
- Embalagem

- Proximidade (Local)
- Sazonalidade
- Outro

14. Quais critérios você utiliza quando está comprando vegetais?

- Preço
- Sabor
- Marca
- Certificado orgânico
- Pequenos produtores
- Qualidade
- Quantidade
- Embalagem
- Proximidade (Local)
- Sazonalidade
- Outro

15. Analise a frase a seguir: "questões ambientais são de extrema relevância no momento da compra e do preparo dos meus alimentos". Em uma escala de 1 a 5, indique se você concorda ou não com a frase, sendo 1, discordo totalmente e 5, concordo totalmente.

1 discordo totalmente a 5 - concordo totalmente

16. Analise a frase a seguir: "questões sociais são de extrema relevância no * momento da compra e do preparo dos meus alimentos" Em uma escala de 1 a 5, indique se você concorda com a frase ou não, sendo 1, discordo totalmente e 5, concordo totalmente.

1 discordo totalmente a 5 - concordo totalmente

17. Analise a frase a seguir: "questões políticas são de extrema relevância no * momento da compra e do preparo dos meus alimentos". Em uma escala de 1 a 5, indique se você concorda com a frase ou não, sendo 1, discordo totalmente e 5, concordo totalmente.

1 discordo totalmente a 5 - concordo totalmente

18. Analise a frase a seguir: "no meu dia-a-dia, avalio que possuo dinheiro suficiente para comprar os alimentos ideais para cozinhar a comida que desejo". Em uma escala de 1 a 5, indique se você concorda com a frase ou não, sendo 1, discordo totalmente e 5, concordo totalmente.

1 discordo totalmente a 5 - concordo totalmente

19. Analise a frase a seguir: "no meu dia-a-dia, avalio que possuo tempo suficiente para comprar os alimentos ideais e para cozinhar a comida que desejo".

Em uma escala de 1 a 5, indique se você concorda com a frase ou não, sendo 1, discordo totalmente e 5, concordo totalmente.

() 1 discordo totalmente a () 5 - concordo totalmente

20. No último ano, com que frequência você deixou de comprar um produto por razões sociais, ambientais, políticas ou éticas?

() Nunca a () 5 Muito frequentemente

20A. Em caso positivo, indique os tipos de produtos que boicotou neste período:

- () Ultra-processados
- () Transgênicos
- () de origem animal
- () de grandes marcas / multinacionais
- () de marcas associadas a impactos socioambientais
- () de lojas / marcas associadas a certos espectros políticos
- () por motivos relacionados à embalagem (qualidade ou quantidade) por motivos
- () relacionados à origem territorial
- () Outro, qual? _____

21. No último ano, com que frequência você ativamente deu preferência para a compra de um produto por razões sociais, ambientais, políticas ou éticas?

() Nunca a () 5 Muito frequentemente

21A. Em caso positivo, indique os tipos de produtos que priorizou comprar neste período:

- () certificados como orgânicos, em supermercados orgânicos de feiras ou cestas
- () agroecológicos
- () oriundos de movimentos sociais
- () produzidos por pequenos produtores
- () de CSA e outras redes alimentares alternativas
- () certificados como veganos
- () por motivos relacionados à embalagem (qualidade ou quantidade)
- () Outro, qual? _____

22. No último ano, você se manifestou contrariamente sobre produtos e serviços alimentares por razões sociais, ambientais, políticas ou éticas? (postagens em redes sociais denunciando fabricantes, participação de passeatas etc.)

() Sim

() Não

22A. Se utilizou as redes sociais para manifestar-se contrariamente sobre produtos e serviços ou lojas/estabelecimentos no último ano;

() 1 Nunca a () 5 Muito frequentemente

22B. Se sim, e caso concordar, indique a sua rede social (caso for aberta):

22C. Se já assinou petições online ou pressionou políticos diretamente em temas

relacionados à alimentação no último ano;
 1 Nunca a 5 Muito frequentemente

22D. Se costuma abordar temas associados ao ativismo alimentar em interações pessoais, face-a-face, com familiares, colegas de trabalho etc, no último ano;
 1 Nunca a 5 Muito frequentemente

23. Você se identifica ou adota atualmente com alguma dieta ou padrão alimentar não-convencional (vegetarianismo, veganismo, peixetarianismo, crudivorismo, ovolactovegetarianismo etc).

Sim
 Não

23A. Se sim, qual?

Não adoto dieta não-convencional
 Busco diminuir o consumo de carne
 Dieta vegetariana
 Dieta vegana
 Dieta de restrições - sem glúten, açúcar, sem lactose

24. Você já participou ou participa atualmente de algum movimento, ativismo ou grupo político relacionado à alimentação?

Sim
 Não

24A. Se sim, qual? E que tipo de participação?

25. Você cultiva alimentos ou cultivou alimentos em sua casa?

Sim
 Não

25A. Se sim, quais?

26. Você cultiva alimentos ou cultivou alimentos em sua casa?

Sim
 Não

26A. Se sim, quais?

27. Você separa ou separou no último ano o lixo produzido em sua residência?

Sim
 Não

27A. Se sim, como?

28. Os resíduos orgânicos produzidos em sua casa são ou foram destinados à compostagem no último ano?

- () Sim
() Não

28A. Se sim, como?

Parte 3 - Rotina Alimentar

29. Qual o tempo gasto nas seguintes atividades relacionadas à alimentação?

29A. Planejamento do cardápio semanal e lista de compras

29B. Compra dos alimentos/ingredientes

29C. Arrumação e higienização dos ingredientes (geladeira, dispensa etc.)

- () Menos de 2h por semana
() 2h por semana
() 4h por semana
() Menos de 1h por dia
() 1h por dia
() 2h por dia
() Mais de 2h por dia

30. Qual o tempo gasto no preparo das seguintes refeições?

30A.1 Preparo do café da manhã em dia de semana

30A.2 Preparo do café da manhã em dia de semana

30B.1 Preparo do almoço em dias de semana

30B.2 Preparo do almoço em finais de semana

30C.1 Preparo do jantar em dias de semana

30C.2 Preparo do jantar em finais de semana

- () Menos de 30 minutos por dia
() 30 minutos a 1 hora por dia
() 1h por dia
() 2h por dia
() 3h por dia
() 4h por dia
() Mais de 4h por dia
() Não se aplica

31. Qual o tempo gasto para comer as seguintes refeições?

31A.1 Comer o café da manhã nos dias de semana?

31A.2 Comer o café da manhã nos finais de semana?

31B.1 Comer o almoço nos dias de semana?

31B.2 Comer o almoço nos finais de semana?

31C.1 Comer o jantar nos dias de semana?

31C.2 Comer o jantar nos finais de semana?

- Menos de 15 minutos
- Até 30 minutos
- Em torno de 1 hora
- Em torno de 2 horas
- Mais de 2 horas
- Não se aplica

32. Quanto tempo você gasta realizando a limpeza da cozinha (louça, varrer, arrumar), considerando todas as refeições diárias?

- Menos de 30 minutos por dia
- Menos de 1 hora por dia
- 1 hora por dia
- 2 horas por dia
- 3 horas por dia
- Mais de 3 horas por dia

33. Analise a frase a seguir: "eu costumo comprar os ingredientes que utilizo para cozinhar sempre em um mesmo dia e horário, de forma regular".

Em uma escala de 1 a 5, indique se você concorda com a frase ou não, sendo 1, discordo totalmente e 5, concordo totalmente.

1 discordo totalmente a 5 - concordo totalmente

33A. Analise a frase a seguir: "eu costumo cozinhar as minhas refeições dos dias de semana praticamente sempre em um mesmo dia e horário, de forma regular".

Em uma escala de 1 a 5, indique se você concorda com a frase ou não, sendo 1, discordo totalmente e 5, concordo totalmente.

1 discordo totalmente a 5 - concordo totalmente

33B. Analise a frase a seguir: "eu costumo cozinhar as minhas refeições dos finais de semana praticamente sempre em um mesmo dia e horário, de forma regular"

Em uma escala de 1 a 5, indique se você concorda com a frase ou não, sendo 1, discordo totalmente e 5, concordo totalmente.

1 discordo totalmente a 5 - concordo totalmente

34A. Analise a frase a seguir: "eu costumo comer as minhas refeições dos dias de * semana praticamente sempre em um mesmo horário, de forma regular".

Em uma escala de 1 a 5, indique se você concorda com a frase ou não, sendo 1, discordo totalmente e 5, concordo totalmente.

1 discordo totalmente a 5 - concordo totalmente

34B. Analise a frase a seguir: "eu costumo comer as minhas refeições dos finais de * semana praticamente sempre em um mesmo horário, de forma regular".

Em uma escala de 1 a 5, indique se você concorda com a frase ou não, sendo 1, discordo totalmente e 5, concordo totalmente.

1 discordo totalmente a 5 - concordo totalmente

Anexo E: Roteiro semiestruturado para entrevistas em profundidade

Objetivo geral: Identificar percepções e engajamentos em torno do cozinhar cotidiano e suas transformações promovidas pela politização (focar nas estratégias do consumo político - boicotes, *buycotts*, ações discursivas e políticas de estilo de vida, bem como nos elementos da prática: entendimentos, procedimentos e engajamentos).

Etapa 1: Introdução

Agradecer e explicar a técnica. Apresentar a pesquisa, objetivos, forma de condução, garantia de confidencialidade.

Etapa 2: Aquecimento

Apresentação do participante: nome; idade; gênero; profissão/ocupação; composição familiar.

Etapa 3: Antes do preparo da refeição

1. Para você, o que é cozinhar?

Objetivo: Perceber os **significados** em torno do cozinhar. Percepções sobre cozinhar e continuidade/descontinuidade da prática. **Teleoafetividade, Regras**

2. Gostaria que você me contasse a sua história com a cozinha. Quero saber como você se envolveu com o cozinhar. (idade, eventos, pessoas)

Objetivo: Perceber, pela memória, como foi o início e o desenvolvimento do aprendizado culinário. **Competências. Ciclo de Vida, Gênero, Teleoafetividade**

3. Quais são as suas percepções sobre o fazer a comida do dia-a-dia? Como você se sente ao fazer a comida de segunda a sexta?

Objetivo: Observar as relações entre planejamento e improvisação, percepções sobre obrigatoriedade, responsabilidade e prazer - **regimes de engajamento. Teleoafetividade, Temporalidade**

4. Você assiste a algum programa, lê livros, tem cadernos de receita etc.? Se sim (cadernos e livros), pode me mostrar e falar deles? De uma forma geral, você procura informações sobre cozinha e cozinhar? Como essas informações entram no seu dia a dia? Influenciam na forma como você faz comida?

Objetivo: Perceber a presença de intermediários na coordenação da prática, formalizando o cozinhar politizado. **Arranjos materiais, regras**

5. *Seu modo de cozinhar se transformou ao longo do tempo? Se sim, Como? Você consegue identificar momentos de ruptura na sua forma de fazer comida (eu fazia assim, depois passei a fazer diferente)?*

Objetivo: Perceber as fontes de alteração das práticas, atento a **ativismo alimentar e consumo político e ciclos de vida**. Perceber como ideologias alimentares (caso existam), dietas e tendências da alimentação influenciam a culinária. **Engajamentos. Ciclo de Vida, Consumo Político**

6. *(caso não tenha aparecido algo neste sentido na pergunta anterior) Você percebe transformações na sua relação com o alimento e na forma de cozinhar relacionada a preocupações sociais, ambientais, políticas ou éticas? Se sim, quais?*

Objetivo: caracterizar de que formas a politização afeta as práticas do cozinhar. **Regras, entendimentos.**

7. *Gostaria que me falasse mais sobre suas impressões da frase "cozinhar é um ato político". Na sua perspectiva, o que há de político no cozinhar?*

Objetivo: Captar os dizeres em torno da politização do cozinhar, a **intencionalidade e significados. Regras.**

8. *Para você, o que é ser um ativista alimentar?*

Objetivo: Captar os dizeres em torno da politização do cozinhar, a **intencionalidade e significados. Regras.**

Etapa 4: Durante o preparo da refeição

Realizar uma incursão na cozinha, em seus armários, inventariando quantos e quais equipamentos a cozinha conta, a disposição dos mesmos no espaço, a frequência do seu uso.

1. *Pensando no ambiente da sua cozinha, você está satisfeito/a com ele? Sempre foi assim, ou você modificou com o tempo? Tem algo que você gostaria de mudar? Por que?*
2. *Estou vendo que sua cozinha é equipada; sem contar o fogão, de tudo que você tem na cozinha, qual o instrumento mais importante, que você mais gosta e que não conseguiria cozinhar sem ele?*

Objetivo: Entender o papel dos objetos e infraestrutura no cozinhar politizado. Como eles alteram as práticas e como são percebidos pelo praticante. **Arranjos materiais, consumo político**

3. *[Observando os ingredientes sendo selecionados] Como você seleciona os ingredientes que vai utilizar ao cozinhar? Quais são seus critérios para a escolha ou rejeição de alimentos?*
4. *Você já deixou de comprar algum produto ou passou a comprar algum produto (seja origem ou tipo) por alguma questão política? Pode dar um exemplo?*

Objetivo: Entender o papel dos objetos e infraestrutura no cozinhar politizado. Formas de consumo político frente a politização. **Arranjos materiais, consumo político, regras**

5. *[Observando os ingredientes sendo selecionados] Você avalia que possui recursos financeiros e tempo suficiente para comprar os ingredientes que gostaria?*

Objetivo: Analisar se há autonomia e intencionalidade. **Agência**

6. *Como você lida com os resíduos (sejam orgânicos ou não) produzidos durante o cozinhar?*

Objetivo: Compreender os **entendimentos** atribuídos pelos informantes aos ingredientes no contexto do cozinhar influenciado pela politização. Identificar normatividades. **Arranjos materiais, regras.**

7. *[Observando o uso de panelas, facas, colheres, utensílios, eletrodomésticos, materiais de limpeza etc.] Você deixou de utilizar algum tipo de objeto ou material ou passou a priorizar certos objetos? Se sim, quais e por quais motivos?*

8. *Você avalia que os utensílios de cozinha também podem ser politizados? Se sim, como?*

Objetivo: Entender o papel dos objetos e infraestrutura no cozinhar politizado. Como eles alteram as práticas e como são percebidos pelo praticante. **Arranjos materiais, consumo político**

9. *Você percebe alguma transformação no modo como você cozinha (ingredientes, técnica, tempo, ingredientes) movido por algum tema socioambiental ou político? Se sim, como?*

Objetivo: Compreender de quais formas a politização do cozinhar afeta a prática exercida por ativistas alimentares no dia-a-dia. **Competências e normatividade. Habilidades culinárias.**

10. *Você já contratou ou pretende contratar os serviços de cozinheira ou de empregada doméstica para o preparo das refeições cotidianas? Por que? Em quais momentos?*

11. *[Caso o informante more com outras pessoas] Como se dá a distribuição das tarefas relacionadas ao cozinhar entre os membros da sua residência?*

Objetivo: Compreender se ativistas alimentares tendem a se atentar para desigualdades de gênero e classe nas tarefas domésticas, incluindo o cozinhar. **Entendimento, teleoafetividade**

Etapa 5: Após a refeição

12. *[durante o processo de arrumação] Quais atividades você considera parte do cozinhar, onde ele começa e termina na sua percepção?*

Objetivo: Analisar as **sequências temporais** e o **conjunto de práticas associadas** ao cozinhar. **temporalidade**