

Globethics Repository



A terapia de cozinhar [Cooking Therapy]

This page was generated automatically upon download from the Globethics Repository. More information on Globethics see <https://www.globethics.net>. Data and content policy of Globethics Repository see <https://repository.globethics.net/pages/policy>.

Item Type	Article
Authors	Hirsh, Sonia
Publisher	Instituto Humanitas Unisinos - IHU
Rights	With permission of the license/copyright holder
Download date	2026-10-26 03:24:45
Link to Item	http://hdl.handle.net/20.500.12424/162857

alimentos do governo Lula? O que dizer do Programa Fome Zero?

Maria do Carmo Freitas – Considero-as reducionistas, assistencialistas e dificilmente se poderia modificar a situação de fome sem modificar o modelo neoliberal que toma conta da economia desde a era FHC. A população necessita de emprego, melhores salários, reforma agrária e, sobretudo, políticas sociais que valorizem a infância, a juventude etc. A ausência de projetos político-sociais principalmente para as camadas populares se constitui na sustentação de uma espécie de vazio de expectativas para as pessoas. Essa falta de projetos transformadores da realidade de fome fortalece a desesperança e o fatalismo, esses que alimentam a cultura de fome. A condição de fome, como uma das mais terríveis experiências da vida, vem confirmar a necessidade de ações

políticas mais amplas do que a doação de alimentos pelos serviços de saúde para uma população concebida como "vulnerável" aos efeitos da fome crônica. Uma complementação estaria em ações que manifestem a importância da reversão dos sentidos de fome, pela valorização social do sujeito, associado a mudanças estruturais na sociedade que produz fome. Com esse caminho a conquista da cidadania estaria mais próxima de cada pessoa e certamente poderia libertar-se da fome, esse espectro que ameaça a vida e interrompe qualquer sonho humano.

IHU On-Line – Qual a contribuição da obra de Câmara Cascudo para o debate sobre a alimentação?

Maria do Carmo Freitas – Considero interessante, mas sugiro outras, como *História política do abastecimento*, de Maria Yeda Linhares.

A terapia de cozinhar

Entrevista com Sonia Hirsh

"Cozinhar é meditar", afirma a jornalista e escritora Sonia Hirsch. Entre 1976 e 1982, Hirsch estudou alimentação e medicina natural e oriental. Como jornalista, dedicou-se a escrever sobre seu novo campo de conhecimento: a alimentação como base da saúde. Em dezembro de 1983, publicou seu primeiro livro, *Prato Feito*, pelo selo Ibase-Codecri. Logo depois, saíram mais três pela Editora Rocco - *Sem Açúcar com Afeto*, *Mamãe Eu Quero* e *O menino que não queria comer* - e um autopublicado, *Deixa sair*, em dezembro de 1985. Desde então, passou a ter sua própria editora. Faz cartilhas em quadrinhos sobre alimentação e aleitamento materno. Em 1987, publicou *Inhame Inhame, o melhor da festa* e *Boca Feliz*. Em 1990, escreveu e publicou *Manual do Herói*, em que colocou ao alcance de leigos e estudiosos os conhecimentos básicos da medicina e da dietética chinesa; Com este livro ultrapassa o conceito de alimentação natural e entra nas questões mais profundas da alimentação. Em 1992, completou um banco de dados sobre valores nutricionais e começou a escrever *O mínimo para você se sentir o máximo*, lançado em maio de 1993. No princípio de 1995, lançou *Só para mulheres*, um extenso trabalho de pesquisa sobre a saúde da mulher. Em 1997, apresentou *A dieta do Dr. Barcellos contra o câncer* (e todas as alergias). Em 2002, lançou *Meditando na Cozinha*, coleção de 25 crônicas ilustradas por Celina Gusmão, publicadas originalmente na revista *Bons Fluidos*. Em 2005, escreveu e lançou

ATCHIIIIII!, sobre as formas caseiras de entender, tratar e evitar gripes, resfriados, alergias & derivados. Dirige e apresenta um programa semanal sobre saúde na rádio Mec do Rio de Janeiro. A entrevista que segue foi concedida por e-mail para a revista **IHU On-Line**.

IHU On-Line - Cozinhar pode ter efeito terapêutico?

Sonia Hirsh - Claro. A tendência do cozinheiro é construir harmonia entre cores, formas, sabores, texturas, aromas. Essa é a função oculta de muitos trabalhos manuais como tecelagem, marcenaria, bordado, montagem de miniaturas de navios. Nós transformamos coisas em alimentos, usando para isso os recursos e rituais apropriados, ainda que seja somente lavar e colocar no prato. Isso pode ser profundamente harmonizador se a pessoa estiver bem envolvida com o processo. Além disso, o cozinheiro lida com elementos e conceitos básicos da vida: água, fogo, quantidade, tempo, instrumentos. Fazer isso de modo adequado, produzindo uma comida saborosa e nutritiva, dá muito contentamento. É o que tantas pessoas traduzem como "fazer com amor". Amor é o reconhecimento do que é bom em cada coisa e cada pessoa. Cozinhar pode ser muito bom.

IHU On-Line - Como é possível compreender por que comemos o que comemos e por que o fazemos dessa ou daquela maneira?

Sonia Hirsh - Do mesmo modo como compreendemos por que amamos o que amamos e por que o fazemos dessa ou daquela maneira. Ou seja, não é sempre que se consegue. O ato de comer pode ser sensato num momento, e no outro completamente anárquico, movido por desejos cuja satisfação traz mais desejos. Além disso, tanto a frugalidade quanto a opulência no comer têm significante cultural, psicológico, social, ambiental, religioso. É muita coisa ao mesmo tempo. Uma batata frita é muito mais do que uma batata frita.

IHU On-Line - Os conceitos da cultura oriental podem ajudar para uma atitude mais reflexiva diante da preparação dos alimentos?

Sonia Hirsh - Alguns dos povos orientais cozinham tradicionalmente de modo semelhante às práticas culinárias religiosas do budismo, do taoísmo e do hinduísmo, que fazem muitas oferendas comestíveis. Os japoneses consideram que o espírito do ser humano também deve ser alimentado pela beleza do prato. A paciência e a delicadeza são cultivadas, assim como a generosidade, e naturalmente integradas à forma de cozinhar. Tudo isso aparece como poesia aos olhos ocidentais, talvez convide à reflexão.

IHU On-Line - Você vê o ato de cozinhar como um exercício de generosidade, de autoconhecimento e de contato com a natureza. Poderia explicar essa afirmação?

Sonia Hirsh - De generosidade, porque se cozinha para alguém, mesmo que seja só para si mesmo. É generoso o ato de dar e também é generoso o ato de receber. De autoconhecimento, porque, para cozinhar, é preciso olhar para fora e para dentro - ver como está o dia, como está a pessoa, e o que é mais adequado preparar e de que forma. Tem dia de salada de folhas frescas e tem dia de sopa quente de raízes, independente de estar fazendo frio ou calor. Pode estar calor lá fora, e a pessoa estar sentindo frio, que passa com uma sopinha. De contato com a natureza, porque os ingredientes da comida costumam ser naturais na origem, a água é natural, o fogo é natural. Os vegetais podem ser uma aula de natureza. Por exemplo, pega-se um maço de cebolinhas verdes e deixa-

se na bancada da pia. Algumas horas depois, ele já está todo apontando para cima. Isso é uma demonstração prática do que os chineses chamam de energia Madeira, ascendente, fresca, primaveril.

IHU On-Line – Quais as alternativas hoje para se ter uma alimentação saudável com tantos agrotóxicos, produtos químicos e alterações genéticas nos alimentos?

Sonia Hirsh – Bom, me parece melhor seguir um estilo mais natural. Meu parâmetro é este: quão perto da natureza está isso? Prefiro o inteiro ao moído, o fogo ao microondas, o cozido ou refogado ao frito ou assado. Compro verduras orgânicas e comuns, dependendo da oferta, mas alguns produtos só orgânicos: vagem, morango, brócolis, frango, ovos. Nosso mercado está apto a atender a todos os segmentos, e quanto mais o consumidor exigir, mais qualidade terá – a um preço mais alto, evidentemente, como em qualquer setor.

IHU On-Line – Quais os malefícios do açúcar para a saúde humana? O que poderia substituí-lo?

Sonia Hirsh – O problema é o excesso de açúcar refinado, mascavo ou mel, que tem potencial de causar um sem-fim de transtornos – obesidade, hipoglicemia, diabetes, candidíase, parasitose crônica, perturbações alérgicas, degeneração dentária, perda

de vitaminas e minerais importantes como B12 e cálcio. Podemos escrever páginas e páginas sobre isso. Novamente sugiro o parâmetro natural: procurar obter satisfação no açúcar natural das frutas, frescas ou secas, e ocasionalmente em um ou outro doce ou chocolate irresistível. O açúcar e os biscoitinhos e confeitos que veiculam são instrumentos muito eficientes de manipulação comercial. O que é extremamente imoral, já que leva a problemas de saúde individuais e coletivos, e ilegal, visto que os órgãos oficiais de atenção à saúde deveriam se posicionar melhor a respeito.

IHU On-Line – Quais as consequências para a cultura da alimentação da introdução do freezer e do microondas?

Sonia Hirsh – Eles fazem parte do estilo *fast-food*, *junk food* (classificação que se dá a alimentos com baixo valor nutricional, típicos do fast food e de produtos industrializados, como salgadinhos e biscoitos recheados, que saciam a fome, mas não alimentam), que nunca vai deixar de existir. Atendem a pessoas que gostariam de se alimentar com pílulas para não ter que lavar pratos, mastigar, sentar, essas coisas. Também dizem que eliminaria o problema de ir ao banheiro, já que até isso virou um problema...

Novos hábitos alimentares Ruínas do microondas

Por Felipe Fernandez-Armesto

Reproduzimos o artigo a seguir, de Felipe Fernandez-Armesto, historiador e professor da Universidade de Londres, e autor de, entre outros livros, *Milênio* (Ed. Record) e *Food - A History* (Ed. Macmillan, Inglaterra). Este texto foi publicado no jornal *The Guardian* e no Caderno Mais! do jornal *Folha de São Paulo*, em 20 de outubro de 2002. Os subtítulos são do Cepat, de Curitiba.