

Tarefa 3 | O mundo é o que você come

Você está organizando um curso de culinária no condomínio onde mora. Para convencer seus vizinhos sobre os benefícios de se cozinhar em casa, escreva a eles uma carta, utilizando argumentos apresentados no texto “O mundo é o que você come”.

O mundo é o que você come



Para o americano Michael Pollan, o ato de cozinhar tem o poder de nos tornar mais saudáveis e tirar nosso estômago do controle das corporações.

No início, era o churrasco. Depois vieram os cozidos, os assados, os fermentados. E os ultraprocessados, que, na opinião do jornalista Michael Pollan, nos tiram da cozinha e, portanto, do controle de nossa dieta. Nos EUA, o tempo médio gasto no preparo de refeições em casa caiu pela metade desde os anos 1960. Autor de várias obras sobre alimentação, Pollan falou à SUPER sobre seu livro, *Cozinhar – Uma História Natural da Transformação*, em que vestiu o avental de cozinheiro para investigar métodos de cozimento e a importância de pilotar o próprio fogão. O livro deu origem à série *Cooked*, que estreou em fevereiro no Netflix.

Cozinhar é um ato político?

É um jeito de retomar o controle da sua dieta, que hoje está

com as corporações. São elas que decidem quem cultiva o quê e quanto açúcar, sal e gordura vai na comida. Quando você cozinha, você tem influência na agricultura. Você vota, com seu garfo, pelo local ou pelo global, e toma decisões sobre energia e água.

E como a experiência de cozinhar para o livro transformou?

Passei a comer melhor e até perdi peso. Aprendi sobre agricultura, e passei a respeitá-la mais, e sobre o poder das refeições em família. Também fiquei mais sociável, porque, se você cozinha, faz sentido convidar pessoas para comer com você.

Se cozinhar nos tornou humanos, como deixar de cozinhar nos afeta?

Os países em que se cozinha mais têm menos obesidade. Quanto menos se cozinha, mais *fast food* se consome. Em casa, as pessoas deixam de comer juntas. O adolescente come uma pizza congelada; a mãe, uma salada; o pai, um pedaço de carne pré-preparada; as crianças comem enquanto fazem outra atividade, como lição de casa. A vida familiar se torna mais difusa. E há mesmo um efeito na civilidade. Nas refeições, as crianças aprendem a arte de viver em sociedade: a dividir, a esperar a vez, a discutir sem brigar.

Como reverter a tendência mundial de cozinhar menos?

Como jornalistas, contando histórias que estimulem as

pessoas a voltar para a cozinha. Aprendo tanto sobre a natureza ao manusear animais e plantas: aprendo sobre transformações, sobre química, física, biologia. E também cultura, porque você está trabalhando com tradições. É um dos jeitos mais intelectualmente absorventes de passar o tempo. Como transformar açúcar em álcool, por exemplo. Essas transformações são milagres, mas a maioria não pensa sobre isso.

Ao mesmo tempo em que muita gente já não cozinha tanto nem se senta para comer em família, um monte de fotos de comida é postada nas redes sociais.

Esse contato não é tão íntimo. Não contempla a habilidade de conectar com todos os nossos sentidos. As pessoas estão muito interessadas em comida e em cozinhar, mas não cozinham. É uma cultura do espectador, de ver mais do que fazer. A indústria prefere assim, pois pode fazer por nós.

Há comidas muito atrativas, como batatas fritas, que dão trabalho para fazer. Mas as companhias tornam simples comer isso todo dia. No livro *Regras da Comida*, eu digo que você pode comer toda a *junk food* que puder cozinhar. O ato de cozinhar regula a alimentação.