

Por uma alimentação sustentável, variada e sem pressa

Categories : [Notícias](#)

Mil e uma tarefas, o horário do almoço minguando, hora de recorrer à cadeia de fast food mais próxima para “ganhar tempo”: cena cotidiana, especialmente a partir das últimas décadas do século XX, já que são poucos aqueles que conseguem dedicar tempo para preparar uma alimentação saudável. Entretanto, na contramão, há cada vez mais pessoas no mundo que se levantaram contra a tendência à alimentação “rápida e pasteurizada”: os adeptos do [Slow Food](#), um estilo de vida que propõe resgatar os prazeres da boa mesa, unindo o prazer da alimentação à [ecogastronomia](#), preservando os sabores regionais e a biodiversidade agrícola.

O movimento Slow Food prega o direito e a valorização do prazer da alimentação, utilizando produtos artesanais cuja fabricação respeite o meio ambiente e os produtores. Dentre seus princípios estão a restituição da dignidade cultural ao alimento, favorecimento da sensibilidade do gosto e luta pela preservação e uso sustentável da biodiversidade.

Seus seguidores buscam a proteção de espécies vegetais e animais, contribuindo com a defesa do meio ambiente, da cozinha típica regional, dos produtos saborosos e do prazer da alimentação. Há inclusive um catálogo, a [Arca do Gosto](#), criado em 1996, que reúne produtos de todo o mundo ameaçados de extinção, mas que ainda resistem e possuem potencial de cultivo e comercialização. Dentre os produtos brasileiros na lista, podemos destacar o pirarucu, o umbu, o palmito juçara, o pequi e a mangaba.

“Por que maltratar o que a gente vai comer?”

O Slow Food também ganhou adeptos dentro da alta gastronomia. Cresce entre os chefs a defesa dos ingredientes orgânicos, regionais e sazonais e do resgate da simplicidade na cozinha. É cada vez mais notória a necessidade de que o gastrônomo precisa ser o que [Carlo Petrini](#) (fundador do Movimento Slow Food) definiu como co-produtor: alguém conhecedor da agricultura e pecuária, das condições dos trabalhadores do campo, da procedência dos produtos, que rejeita meios de transporte poluidores em excesso e empresas que arruinam culturas locais ao se instalarem nas comunidades.

No último [Ver-O-Peso da Cozinha Paraense](#), chefs falaram da importância do Slow Food e da sustentabilidade na gastronomia. O evento gastronômico foi originalmente organizado pelo falecido chef Paulo Martins – único brasileiro no ranking [Top Green Chefs](#). Ele ocorre há 10 anos em Belém do Pará e, agora, é organizado pela esposa de Martins, Tânia, e suas filhas, Joana e [Daniela](#).

Em palestra no evento, o chef [Alex Atala \(D.O.M. e Dalva & Dito / SP\)](#) ressaltou a importância da sustentabilidade na gastronomia desde a cadeia de produção do alimento, através do respeito aos períodos de manejo, plantio e colheita dos frutos, da pesca de determinadas espécies, assim como da aquisição de ingredientes produzidos o mais próximo possível, para gastar menos recursos naturais, combustível e gerar riquezas para as populações locais. Atala também atentou para a forma como o alimento é conhecido e tratado pelos produtores, revendedores e consumidores: “falta às pessoas conhecer mais a respeito dos ingredientes locais e, principalmente, falar melhor a respeito deles, sistematizar as informações sobre o que é nosso. Além disso, o modo como os alimentos são manuseados e armazenados por vezes faz com que a qualidade deixe a desejar. Fica o questionamento: por que maltratar o que a gente vai comer? o comércio sustentável e limpo dos produtos só traz benefícios para a população local.”

In loco é mais saboroso

O chef [Carlos Bertolazzi \(Spago e Zena Caffè / SP\)](#) foi enfático ao dizer que é importante conhecer ingredientes de diversas regiões do país e do mundo, mas que o interessante é que se vá à região onde eles são produzidos ao invés de retirá-los do local de origem. Utilizando a cozinha paraense como exemplo, o chef disse que é muito diferente consumir os produtos mais frescos e saborosos na atmosfera amazônica: “venham para o Pará, não levem o Pará daqui”.

O chef [Fábio Sicília \(Famiglia Sicilia / PA\)](#) comentou sobre o respeito à sazonalidade dos ingredientes: “As pessoas querem comer tomate o ano inteiro, mas o tomate não dá o ano inteiro”, afirma. Fábio é líder e fundador do Convivium Amazônia, um dos muitos [convivia Slow Food](#) espalhados pelo mundo. Os convivia são grupos locais que divulgam a filosofia do Slow Food e conectam os pequenos produtores de qualidade à grande rede formada pelo movimento, fazendo manifestações para valorizá-los e aproximá-los dos consumidores. Só no Brasil, há atualmente [30 convivium](#). Ao redor do mundo, mais de 1.500.

Além de promover uma relação mais saudável do homem com o alimento, a filosofia Slow Food chama a atenção para a relação homem-natureza, mostrando que podemos contribuir para a proteção ambiental enquanto nos alimentamos, além de beneficiar a cultura e a economia dos produtores da região onde moramos ou visitamos. O turismo gastronômico é uma das áreas de potencial que o movimento Slow Food pode impulsionar.

Leia também

[Passeio gastronômico pelo Cerrado -](#)
[Umbu no pão francês](#)
[Boa mesa](#)

Saiba mais

[Manual do Slow Food \[disponível para download\]](#)

[Alimento para pensar](#)

[O Slow Food e o alimento bom, limpo e justo](#)