

M E T A M O R F O S E S
PENSAR O MUNDO EM TEMPOS DE PANDEMIA

Casa, trabalho, alimentação e lazer:
 fronteiras diluídas

 **Christiane Gasparini**
 Especialista em
 Segurança Alimentar e
 Nutricional

 **Karen Acioly**
 Articuladora da
 Cultura da Infância

Mediação/Análise:
Mario Fernandes
 Graduado em Educação Física, mestre
 em Planejamento e Gestão de Serviços
 em Hospitalidade, Gerente do Sesc
 Campo Limpo

14/10 – 17h
 Inscrições a partir de 28/09
bit.ly/ciclometamorfoses

Realização:
 instituto
 CASA COMUM



Alimentação e autocuidado

Christiane Gasparini

Dediquei os últimos 25 anos a trabalhar o tema da alimentação junto à população mais vulnerável, onde pude trocar experiências, principalmente com mulheres, estudar as estratégias usadas por elas para vencer a fome e a insegurança alimentar. Convivendo, plantando e cozinhando, colaborei ensinando noções de aproveitamento integral de alimentos e no campo dos direitos, a trabalhar a visão da alimentação como um direito humano, à semelhança da saúde e educação. Integrei movimentos associados às bandeiras da soberania e segurança alimentar e nutricional, da agroecologia, da agricultura urbana. Ocupei lugares onde pude participar na elaboração de leis e programas como na prefeitura de SP, em Brasília e também, na FAO, em Roma.

Com certeza, muitos já tiveram oportunidade de experimentar transformações significativas por meio da alimentação. Em minha trajetória, estudei o tema da alimentação, no nível do mestrado e no doutorado, na área da saúde pública, onde muito aprendi, mas as vivências pessoais foram também essenciais para auxiliar na construção da alimentação com uma guia, mais que isso, um modo de vida. Tenho a

alimentação como um aprendizado de auto cuidado, um instrumento de transformação, autoconhecimento e de abertura espiritual.

Conheci muito de mim a partir de experiências com alimentação, mas esta vivência em grupo durante a pandemia foi diferente de tudo !

Que força é esta, na atualidade, que produz resultados tão díspares ?

Ainda que as consequências mais perversas da pandemia tenham sido o número de vidas perdidas, o aumento da fome, da exclusão, da desigualdade social e da violência, ela fez emergir, ao mesmo tempo, uma enorme rede de solidariedade e fraternidade.

Fomos convidados a realizar, sem planejamento anterior, uma inversão total em nossas prioridades. Afora no campo profissional ter que reinventar-se no 'on line', funções tais como manter a casa limpa, a roupa secando no varal, comida de verdade na mesa, cuidar das crianças, adquiriram uma importância central em nossas vidas.

Como em todos os lugares, aqui em nosso pedaço também sentimos este impulso, fazendo com que um conjunto de famílias vizinhas se organizassem de uma forma mais comunitária.

Sim, já nos conhecíamos, éramos amigos, mas no período do isolamento decidimos nos organizar para comprar, cozinhar, comer juntos, fazer atividade física, praticar yoga, desenvolver atividades com as crianças, meditar e sintonizar com os ciclos da natureza. Resolvemos juntar esforços no enfrentamento dos desafios desde o campo da economia e sobrevivência à meditação e espiritualidade.

Formamos então um grupo de 11 adultos e 4 crianças, variando a faixa etária de 69 anos a 4 meses, com a Luanda que nasceu em casa, durante este período, em uma noite mágica, inesquecível, onde reunidos em torno de uma fogueira, saudamos a sua chegada.

Partilhar mesmos valores e hábitos, o apreço pela 'comida de verdade', pela horticultura, alimentação agroecológica foram aspectos facilitadores, auxiliares na organização. Nossa alimentação é vegana, não comemos glúten e radicalizamos na retirada do açúcar (fazendo alguma exceção para o açúcar de coco). Este último item, em particular, foi de grande impacto na mudança do meu paladar e melhora do equilíbrio emocional.

Cabe observar, no âmbito das redes sociais, o aumento gigantesco nas visualizações em sites de gastronomia, páginas e canais de receitas. Espero que as pessoas tenham percebido os benefícios desta experiência, do bem que faz à saúde comer comida de verdade e assim ampliar a consciência alimentar, justo neste momento delicado de pressões e ameaças ao nosso Guia Alimentar, uma referência em alimentação saudável, internacionalmente reconhecida.

Nossa noção da qualidade também se estendeu à forma de aquisição dos alimentos, compramos apenas de entrepostos, feiras orgânicas e de uma rede de amigos; o shitake de um amigo, de outro o palmito pupunha, de outra o pão sem glúten, a mandioca, a banana, a manteiga de coco, o abacate, etc.

Outro aspecto da qualidade que vem nos norteando é o consumo de alimentos da época e a vivência de cada estação. As frutas, vegetais e legumes da estação tem mais vitaminas e minerais.

Acompanhar e celebrar cada novo ciclo da natureza tem sido uma maneira concreta de nos conectar de uma forma mais íntima com a natureza, ancorar nossa energia na terra, de nos equilibrar e nos transformar.

Assim, no outono, início da pandemia, tratamos de colher e secar as ervas que estavam crescidas, como carqueja, hortelã, menta, alfazema e açafraão. Fizemos podas, começamos a recolher sementes, dando início à semeadura. Também foi a ocasião de limpar a casa, os armários, doar roupas, livros, objetos, colocar cobertores e as roupas de frio para tomar sol.

Já no inverno comemos mais raízes, tubérculos, sementes, as frutas cítricas, fizemos caldos e sopas deliciosas de abóbora, batata-doce, cará, inhame, mandioca, mandioquinha.

No inverno parece que tudo parou. Saímos dos desabafos do outono e mergulhamos no silêncio do inverno. Pareciam todos em estado de dormência, pouca conversa, hibernados, gestando ideias, estudando as sementes que irão brotar, como uma nova vida, um novo início. O que você sonha para o seu novo ciclo? Qual o seu plano ?

Como quase todo mundo, comemos mais e fizemos menos exercícios e, agora, na primavera, é que iremos procurar eliminar os excessos do inverno.

Na primavera, a força de vida, a terra e toda a natureza emerge com tamanha intensidade que somos motivados a fazer nossa vida se mover, a superar limites, depois do recolhimento do inverno. As sementes que adormeceram e germinaram no inverno agora soltam os seus brotos na terra. A alimentação é mais leve, há maior disponibilidade de frutas, verduras e legumes e aqui em casa a novidade na culinária tem sido os brotos, de lentilhas, feijões e sementes que estamos fazendo.

Neste período é indicado exagerar nas saladas, preparações com alimentos crus ou cozidos no vapor, sopas frias, etc.

Aproveitamos as sobras, reciclamos os resíduos, lavamos a louça, limpamos e organizamos a cozinha, juntos, há 150 dias!

Quem cozinhou em um dia, lava a louça no dia seguinte. Tiramos fotos das preparações, fazemos pequenos vídeos, organizamos a mesa com todo o primor que o ritual da comensalidade requer.

Todas as culturas e religiões enfatizam o fato de comer junto como uma grande bênção. Comer em torno da mesa tem sido o ponto alto em nossa convivência, sempre saudamos o cozinheiro do dia, batendo palmas e dando um sonoro ‘Viva lo cocinero’ !

A busca por estreitar esta conexão com a natureza vem nos auxiliando na manutenção do equilíbrio, da saúde e na sustentação da vibração, em momento tão desafiante.

Simultaneamente a esta vivência grupal, cada um de nós lidou com as tensões entre o tempo da casa e o tempo do trabalho, com a necessidade de ressignificar os espaços da casa para adaptar as aulas on line e também com conflitos entre as necessidades do grupo e as de cada um.

É o sociólogo polonês Bauman, em seu livro “Comunidade” que nos recorda como em nosso imaginário a palavra comunidade costuma nos remeter sempre a coisas boas, mas exige também uma contrapartida no que se refere à liberdade e a autonomia. O processo se constrói (e não há receita) procurando equilibrar a tensão

entre a segurança de um lado e a liberdade, de outro, entre a comunidade e a individualidade.

Ainda que não esteja sendo o paraíso perdido, até agora a ‘comunidade’ esteve ao nosso alcance. No essencial, ficamos unidos, apesar das diferenças que nos separam.

Não houve muito espaço para elaborar coletivamente uma reflexão, mas espontaneamente formamos um “nós x eles”, onde lá fora estava o perigo e aqui poderíamos confiar. E como será agora no tempo da transição e pós pandemia?

Certamente irá diluir esta distinção, conforme Bauman, entre o nós e o eles, onde os apelos do exterior terão mais ênfase, do que no período de isolamento.

O que permanecerá desta experiência? Seguiremos amigos, com certeza. E o que mais? Não sabemos...