

Altoé, Isabella; Gabriel Menotti; Elaine de Azevedo. Comida e afeto: As releituras dos pratos-totem na culinária vegana. *RBSE Revista Brasileira de Sociologia da Emoção*, v. 18, n. 52, p. 129-138, abril de 2019 ISSN 1676 8965.

**ARTIGO**

<http://www.cchla.ufpb.br/rbse/>

## Comida e afeto: As releituras dos pratos-totem na culinária vegana<sup>1</sup>

Food and affection: The readings of totem-dishes in vegan cuisine

*Isabella Altoé  
Gabriel Menotti  
Elaine de Azevedo*

Recebido: 22.01.2019  
Aceito: 08.02.2019

**Resumo:** Além de atender a necessidades nutricionais e posturas ideológicas, a alimentação também faz parte das relações de afetividade. Tal aspecto simbólico está intimamente relacionado ao potencial do alimento em despertar memórias afetivas. Essas memórias podem estar ligadas tanto a um momento marcante específico quanto a sensações construídas ao longo da vida do sujeito, em situações de convívio social e comunitário. Pratos típicos de família, que evocam emoções, remetendo a lugares e pessoas queridas, são denominados pratos-totem. Esse artigo considera a persistência de pratos-totem no cotidiano de indivíduos veganos. De modo geral, veganos precisam transformar a sua dieta para atender sua ideologia, contudo, isso não os obriga necessariamente a abrir mão dos pratos-totem. Existem diversas maneiras para que esses indivíduos continuem suprindo as demandas afetivas da alimentação. Neste trabalho, buscamos considerar como a reprodução de pratos-totem pela culinária vegana pode servir como estratégia para manter viva as memórias afetivas relacionadas à alimentação. **Palavras-Chave:** alimentação, afeto, memória, veganismo, culinária

**Abstract:** Besides attending to nutritional needs and ideological attitudes, food also plays a role in affective relations. The symbolic dimension of food is intrinsically related its power to awaken affective memories. These memories can be connected either to a specific memorable moment or to feelings accumulated throughout an individual's life, in community or social situations. Typical family dishes, able to evoke emotions, important places, and dear ones are called totem-dishes. This essay considers the persistence of totem-dishes in the everyday life of vegan individuals. Generally, vegans must change their diet to follow their ideology, however, this does not necessarily forces them to give up on totem-dishes. There is a number of ways for these individuals to supply food's affective demands. Here, we mean to consider how the reproduction of totem-dishes by vegan cooking can be a strategy for keeping alive affective memories related to nourishment. **Keywords:** food, affect, memory, veganism, culinary

### Introdução

O veganismo proporciona inúmeras mudanças e descobertas para quem se dispõe a adotar essa forma de movimento social, especialmente nos âmbitos da alimentação, do consumo e da sociabilidade. No contexto alimentar, entre as boas descobertas que o indivíduo vegano pode experimentar está a revelação de que não é

---

<sup>1</sup> Este artigo é derivado de um Trabalho de Conclusão de Curso desenvolvido no Departamento de Comunicação Social da Universidade Federal do Espírito Santo, em 2017, sob a orientação do Prof. Dr. Gabriel Menotti.

preciso abrir mão de suas refeições favoritas quando abandona a carne e outros tipos de alimentos a base de proteína animal. Atualmente, existem muitos restaurantes especializados que oferecem pratos tradicionais isentos de qualquer ingrediente de origem animal. Há também a possibilidade de preparar as próprias refeições, investindo em sabores que fazem mais sentido para o paladar do indivíduo.

A culinária vegana vem desenvolvendo inúmeras técnicas e maneiras de preparar qualquer tipo de receita, inclusive tradicionais pratos de família, como o filé à parmegiana preparado pela mãe ou o empadão da avó. Tudo isso é possível a partir de adaptações segundo as quais ingredientes de origem animal são substituídos por alternativas de origem vegetal. Mas qual a importância de recriar pratos de família? Se a ideia é abandonar a carne, por que investir em um produto ou uma adaptação que justamente nos lembre dos ingredientes excluídos do cardápio?

Para responder essas questões, assumimos que, para além de atender às necessidades nutricionais e de combinar-se a uma postura ideológica, a seleção do alimento também faz parte das relações de afetividade. A comida nos afeta e nos permeia de afetos. Arelada aos sentidos, uma refeição desperta sensações não só gustativas e olfativas, mas também visuais, em decorrência de sua aparência; táteis, devido às diferentes texturas que uma preparação pode assumir; e até mesmo auditivas, como nos sons de um ingrediente que estala de tão quente. Também endossamos que o alimento pode causar reações para além dos cinco sentidos, acessando nossas emoções e memória. Uma receita tem potencial de fazer aflorar sabores esquecidos e trazer à tona lembranças carregadas de sentimentos. Essa dimensão afetiva está presente especialmente em pratos considerados marcantes na vida de um indivíduo (Calvo, 1982). A essas preparações, Contreras (2007) dá o nome de *pratos-totem* - aqueles que carregam grande valor simbólico para um determinado grupo. Fieldhouse (1995) caracteriza esse tipo de alimentos como *superfoods*, ressaltando o componente cultural dos principais alimentos de uma dada sociedade.

O aspecto simbólico da comida está intimamente relacionado ao potencial do alimento de despertar memórias afetivas, lembranças carregadas de sentimentos. Essas memórias podem estar ligadas a um momento marcante específico, como também a sensações construídas ao longo da vida de um indivíduo, em situações de convívio social e comunitário. No Brasil, o bacalhau feito durante a Semana Santa, prato típico dessa celebração, ou até mesmo uma simples farofa, consumida no cotidiano alimentar da família, podem ser exemplos de pratos que apresentam esse potencial afetivo.

Neste artigo, partimos da ideia de que a expressão “alimento para alma” não é apenas uma metáfora. Comemos para suprir necessidades nutricionais, mas também para atender a demandas afetivas. A afetividade tem lugar importante na alimentação de todas as pessoas, mesmo que estas pertençam a comunidades alimentares diversificadas, no caso deste artigo, trataremos dos indivíduos da comunidade vegana. Partindo da afirmação de Mintz (2001) de que os hábitos alimentares podem mudar de acordo com o nosso crescimento, mas que a memória do aprendizado alimentar permanece em nossa consciência por toda a vida, percebemos como é importante para veganos contemplar dimensões afetivas na reconstituição de seus hábitos alimentares. Ainda que os ingredientes dos pratos possam mudar, essa comida não perde a carga emocional. Dessa maneira, enfatizamos que, por meio de uma releitura de pratos-totem, certas demandas simbólicas relacionadas ao alimento podem ser supridas.

Pratos-totem despertam sensações e memórias; criam laços e nos levam a uma identificação com o universo familiar e comunitário. Para indivíduos que não nasceram no seio de uma comunidade vegana, os pratos-totem de uma vida precisam ser adaptados de modo que sua alimentação tenha o mesmo potencial afetivo. Diante desse

contexto, abordaremos nesta pesquisa conceitual como se dá a releitura de pratos-totem na comunidade vegana de modo a suprir demandas afetivas oriundas de relações familiares e outros contextos não-veganos. Para isso, utilizaremos uma abordagem interdisciplinar, com autores das áreas das Ciências Sociais, Comunicação, Filosofia e História. O texto inicia com uma discussão a respeito do veganismo, em seguida a relação entre culinária, memória e afetos, e explora, por fim, as estratégias utilizadas para reproduzir um prato-totem. Pretendemos discutir aqui, para além de técnicas culinárias, as estratégias comunicacionais que permeiam essas adaptações.

### **O veganismo e a culinária vegana**

Organizado inicialmente como um movimento de luta pelo fim da exploração animal, o veganismo se expandiu e hoje existem inúmeras outras formas de categorizá-lo: como dieta, estilo ou filosofia de vida. De maneira semelhante, existem vários motivos que podem levar uma pessoa a se tornar vegana, tal como o supracitado combate à exploração animal, a defesa do meio ambiente, as questões de saúde ou de religião. Independente dos motivos, o veganismo sempre se enquadra como uma determinação de hábitos alimentares. Justamente por ser ocasionado por diferentes fatores, o movimento encontra espaço em todas as regiões do mundo, tendo se destacado em escala global.

Podemos entender como vegano o indivíduo que adota uma dieta vegetariana estrita - isenta de carnes, ovos, leite, mel e qualquer outro produto derivado desses ingredientes -, e que evita produtos que contenham componentes de origem animal ou que sejam testados em animais, como cosméticos, produtos de limpeza e objetos feitos de lã, seda ou couro. O vegano ainda boicota atividades e locais que praticam a exploração animal, como zoológicos, touradas e circos.

Para o filósofo Peter Singer (2010), o modo mais frequente de contato com animais não humanos na nossa sociedade ocorre nas refeições, quando os indivíduos os comem. Não pensamos nisso no nosso dia-a-dia, pois o bife, a linguiça ou a costeleta de porco chegam prontos em nossas casas, embalados em plástico, muitos sem traço de sangue nem vestígios de que algum dia foi parte de um ser vivo. Nesse sentido, ainda é possível compreender o vegano como indivíduo que fez a conexão entre a vida animal e o que se coloca no prato.

Há diversos fatores que explicam a fetichização da carne - no sentido marxista do termo fetiche, compreendido como *feticço* -, fenômeno que promove a dissociação entre a carne consumida e a morte dos animais no imaginário coletivo. Entre eles, os principais são o processo de higienização do insumo e o afastamento dos criadouros industriais das cidades (Almeida, 2014). Com essa nova maneira de produzir e vender a carne, o consumo desse insumo aumentou exponencialmente, principalmente no ocidente, desde a segunda metade do século passado (Flandrin e Montanari, 1998).

Pensando em uma sociedade ocidental, na qual o consumo de carne é cultural e intrínseco à culinária, Singer (2010) aponta o fato de que começamos a comer animais com idade muito precoce, sem termos a capacidade de entender o que estamos ingerindo. Isso vai ao encontro do pensamento de Mintz (2002) sobre a criação de hábitos alimentares, que são introduzidos desde cedo na formação do indivíduo por pessoas que proporcionam afeto e cuidado, contribuindo para o estabelecimento do comportamento alimentar ao longo da vida. Portanto, a tomada de consciência que leva um sujeito a negar esse hábito tão estabelecido e seguir na direção oposta é uma decisão que pode envolver áreas da vida que não só a alimentação, exigindo certo esforço de adaptação.

Além da exclusão de carne e derivados de seus pratos, o onívoro que decide mudar de hábitos passa a optar por mais diversidade na hora de comer, se permitindo experimentar novos ingredientes e buscando alimentos vegetais que compensem nutricionalmente o lugar da carne no prato. É importante que a dieta vegana não assuma a premissa do Nutricionismo, sob a perspectiva de que apenas os nutrientes importam, mas também é essencial que a nova alimentação proporcione ao indivíduo tanto prazer quanto a antiga, cumprindo também com as demandas afetivas, ligadas à memória gustativa e cultural. Contudo, embora exista uma aproximação de opções mais saudáveis e naturais, isso não é regra. É possível ser vegano e consumir majoritariamente industrializados, desde que esteja de acordo com a ideia de fim da exploração animal proposta pelo movimento.

A cozinha vegana afirma-se, portanto, com uma gama de possibilidades. Ela pode ser constituída por pratos saudáveis e leves, que se preocupam com questões de saúde, e também pode se adaptar à culinárias regionais, criando versões sem carne de pratos tradicionais como a feijoada e a moqueca. Ganha também espaço o veganismo no ramo dos processados e ultraprocessados. Os limites impostos à culinária vegetariana pela exclusão da carne como ingrediente muitas vezes funcionam como estímulo para a criação e diversidade dos pratos.

### **Os pratos-totem e a culinária da memória afetiva**

A comida é um elemento de forte carga emocional. Diferentes grupos utilizam a alimentação como forma de conexão entre indivíduos, lugares e memórias, como demonstra Hauck-Lawson (1998 apud Amon e Menasche, 2008) em pesquisa com uma família de imigrantes poloneses vivendo nos Estados Unidos. A autora relata a experiência da família ao comer a adaptação de um prato típico polonês, que alimenta também os sentimentos e é capaz de trazer lembranças e aflorar emoções. Esses indivíduos utilizavam a comida como forma de manter o vínculo com a terra natal, recriando os sabores de sua infância por meio de ingredientes alternativos, nativos da América do Norte, mas que lhes lembravam da comida de sua comunidade.

Por mais que a imigrante do relato não estivesse consumindo a mesma refeição de suas lembranças, a semelhança do alimento ao paladar foi suficiente para reavivar as memórias da época em que viveu na Polônia. Da mesma maneira que migrantes fazem uma versão de seu prato-símbolo quando estão longe de sua terra, amigos e cultura, veganos também recorrem a essa estratégia e recriam as comidas de seu passado, adaptando o prato com ingredientes de origem vegetal.

Os pratos-totem, iguarias com grande potencial para despertar emoções e memórias, atuam em diversas dimensões na vida dos indivíduos. Além da dimensão afetiva, tais pratos possuem uma carga cultural, de maneira que auxiliam na construção de uma identidade coletiva, permitindo que grupos se reconheçam e sejam reconhecidos por meio de sua alimentação, como é o caso da feijoada para os brasileiros. Contudo, essas refeições simbólicas também podem operar em uma dimensão menor, sendo de grande importância apenas para famílias ou grupos seletos de indivíduos, para os quais o prato-totem pode ser até mesmo uma receita simples, do cotidiano.

Nesse tipo de quitute o valor simbólico, e até mesmo afetivo, se configura como um grande diferencial. Para Le Breton (2016), o melhor sabor é o que se projeta sobre o alimento, seja a partir de uma memória da infância ou de algum momento privilegiado da vida. Diz ele: “O ‘bom’ sabor de um alimento não está vinculado a sua ‘qualidade’, ao seu ‘custo’, a sua ‘raridade’ (...), mas justamente ao gosto do comensal, ao seu sistema pessoal de valores, que não permite absolutizar nada” (Le Breton, 2016 p. 415). Nesse sentido, pratos tradicionais são reinventados constantemente para que o vegano

possa experimentar novamente sabores antigos, mantendo vivo o vínculo cultural com a sua alimentação de origem, e permitindo-lhe manter-se presente em lugares do passado por meio do paladar.

Esse tipo de experiência já foi imortalizada no famoso episódio das *madeleines*, no romance "Em Busca do Tempo Perdido" de Marcel Proust (1913). Na obra, ao provar uma madeleine, o autor é subitamente transportado por sua memória para uma infância distante, na cidade de Combray, na França, onde sua tia lhe oferecia os famosos bolinhos após mergulhá-los em uma xícara de chá. Deleuze (1987) analisou a obra de Proust a fim de compreender como essa "viagem no tempo" por meio da memória é possível. Com isso, o autor observa quatro signos presentes na história: o signo da mundanidade; do amor; das qualidades sensíveis; e da arte.

O signo que envolve o acontecimento com a *madeleine* - e que interessa a este artigo - é o das qualidades sensíveis. Estes signos são considerados por Deleuze (1987) como verídicos, estando ligado ao plano material, podendo nos fornecer imediatamente uma sensação de alegria. Os signos sensíveis são classificados como materiais, pois o que os ocasiona tem relação com alguma coisa tangível. Uma lembrança, na qual uma ação presente remete a outra passada, sempre comporta algo de material (Deleuze, 1987). No caso da história de Proust, o bolinho *madeleine* que remete a cidade de Combray, ambos de existência palpável. A explicação para a presença desse signo se dá por meio da memória involuntária. Só ela é capaz de fornecer um significado a essa assimilação da lembrança passada com o presente sem que haja esforço. Na obra de Proust, o sabor da *madeleine* da recordação não pode ser resgatado por meio da memória voluntária, quando existe a tentativa de se lembrar. Já quando essa lembrança surge de forma inconsciente, ao experimentar novamente a comida, ela une a sensação do presente com a do passado. Assim, o sabor, a comoção que existiu no momento antigo e no atual, traz à tona uma nova Combray, experienciada apenas imaginário (Deleuze, 1987).

Essa relação entre uma sensação presente e uma lembrança do passado acontece principalmente quando essa reminiscência é atrelada a questões afetivas. Esse simbolismo é vinculado à comida na medida em que o alimento atua como elemento fundamental para a conexão do indivíduo com suas memórias afetivas.

A dimensão afetiva, como estabelece Muniz Sodré (2006), contempla as emoções, paixões e sentimentos. Nesse sentido, memória afetiva implica lembranças capazes de fazer aflorar emoções. Além da comida, outros fatores que podem desencadear essas lembranças são cheiros, sons e lugares. Tudo o que nos estimule sensorialmente, gerando uma percepção involuntária de um momento afetivo importante da vida, guarda esse potencial. Não é preciso se forçar a lembrar da situação. A memória involuntária intervém e tenta fazer a sensação antiga "se superpor, se acoplar à sensação atual" (Deleuze, 1987, p. 20).

Os pratos-totem muito frequentemente são capazes de construir esse vínculo emocional que nos conecta com afetos, origens, pessoas, histórias e lugares. Isso acontece porque a alimentação, para muitas pessoas, ainda é uma ação diária, realizada pelo menos três vezes por dia, de forma que essa frequência torna maior a chance da comida ter grande importância simbólica em nossas vidas. Segundo Le Breton (2016), nossos sabores favoritos constituem um vínculo secreto e atemporal entre o indivíduo, as pessoas e o passado.

Contudo, quando se trata de uma dieta vegana, atender essa afetividade pode se constituir em um empecilho, já que diversos pratos deixam de ser consumidos. Para indivíduos que mudaram completamente o seu hábito alimentar, cumprir requisitos nutricionais não é exatamente o maior desafio, assim como as premissas ligadas à

satisfação e o prazer que uma boa refeição pode proporcionar. O repertório alimentar pode, inclusive, aumentar com a chegada de diversos pratos veganos de outras culturas e incursões culinárias. O problema se encontra em atender as demandas de âmbito emocional - lidar com as reações e preconceito contra a proposta e o desejo de manter-se ligado à cultura alimentar local, já que grande parte das comidas de família e dos pratos-totem, pelo menos no Brasil, levam carnes e outros ingredientes de origem animal em sua composição.

Dessa forma, para indivíduos veganos interessados em criar laços afetivos mais fortes com a alimentação e com o contexto sociocultural em que se inserem, torna-se fundamental desenvolver estratégias que permitam à comida vegana acionar memórias afetivas da mesma forma que sua alimentação onívora faria. Tais estratégias serão discutidas no tópico a seguir.

### **A reprodução dos pratos-totem**

A alimentação e a culinária estão sempre em processo de transformação. Seja por trocas culturais ou por adaptações devido a diferenças territoriais ou identitárias, a forma como o ser humano se alimenta sempre esteve e sempre estará em processo de mudança. Isso pode se dar por meio de mudanças drásticas, como pela inserção de novos ingredientes a uma cozinha, como aconteceu com a chegada das especiarias e espécies americanas nos países europeus na era colonial, ou também por transformações sutis ocasionadas por alterações da vida cotidiana, em que os ingredientes precisam ser trocados.

Essa última opção se encaixa na realidade de veganos, e está ligada ao processo de adaptação existente na tentativa de reproduzir pratos carregados de afetividade, mas que não podem ser preparados da maneira original. Seja por alguma mudança geográfica ou nutricional, como acontece no caso vegano, essa tentativa de recriar pratos-totem torna-se importante no sentido de que nosso hábito alimentar conecta-se com diversos elementos que não só o alimento, mas também aos locais, às pessoas, e às memórias.

Para Freyre, “a comida é uma arte que resiste a seu modo ao tempo, repetindo-se ou recriando-se” (1977, p.23). A relevância dessas releituras se dá também pelo modo como é possível reconhecer o valor de um alimento familiar ao longo da existência. Ainda segundo o autor, em “uma velha receita de doce ou de bolo há uma vida, uma constância, uma capacidade de vir vencendo o tempo” (Freyre, 1977, p.23). Nesse sentido, a criação é aliada da culinária a fim de resgatar aspectos simbólicos de uma vida alimentar. Alguns artifícios sensoriais podem ser utilizados para que a reprodução de um prato-totem seja realizada com maestria, colocando o vegano em contato com as potências afetivas do alimento. Assim, para além de técnicas gastronômicas, dissertaremos sobre estratégias que permitem a reprodução dos pratos simbólicos, ligadas às imagens sensoriais e à linguagem.

O alimento pode ser considerado um objeto sensorial total, sendo capaz de dialogar com todos nossos sentidos, como pontua Le Breton (2016). Assim, através da referência ótica de uma comida, outras sensações podem ser desencadeadas, já que é colocado que “o deleite dos olhos precede o do paladar” (Le Breton, 2016, 383). Na mesma direção Barbara Kirshenblatt-Gimblett (1999) comenta que:

- Nossos olhos nos permitem "saborear" a comida à distância, ativando as lembranças sensoriais do paladar e do olfato. Até mesmo um banquete para os olhos só engendra os outros sentidos imaginativamente, pois ver não é apenas saborear, mas também comer. A máxima do chef, "Um prato bem apresentado já é comido

pela metade", reconhece que a alimentação começa (e pode até terminar) antes que a comida entre no corpo. Os programas de culinária na televisão são uma maneira de comer com os olhos, observando os outros preparar, apresentar e consumir alimentos, sem cozinhar ou comer em si mesmo. Os livros de culinária, agora mais do que nunca, são uma maneira de comer lendo receitas e olhando fotografias. Esses livros podem nunca ver a cozinha. De fato, leitores experientes podem ler uma receita da maneira que um músico lê uma partitura. Eles podem "jogar" a receita em sua mente (Kirshenblatt-Gimblett, 1999, p.20).

Por conta dessa qualidade visual da refeição, podemos compreendê-la dentro do que Sodré (2006) caracteriza como imagem subjetiva ou interna. Esse tipo de imagem faz referência não só à visão, mas é um gatilho para outras modalidades sensoriais, podendo haver imagens internas olfativas, gustativas, táteis. É por isso que, ao vermos a adaptação de um prato que foi importante em nossas vidas, toda a memória do cheiro da cozinha da infância, da textura do alimento à boca e da mistura de temperos ressurgem, frequentemente sem esforço nem vontade, em nossa mente.

Nossa memória gustativa também é muito forte, de modo que podemos passar anos sem comer determinado tempero que um dia foi importante e nos conectar rapidamente com o sabor esquecido ao experimentá-lo de novo. A imagem interna do paladar contribui para essa construção. Tal lembrança gustativa caminha junto com a memória olfativa, que complementa o paladar e concentra alto poder de vocação (Le Breton, 2016). Junto com os recursos do paladar, essas duas memórias retêm forte capacidade de transportar indivíduos para outros tempos, lembrar pessoas queridas e pratos consagrados em seus imaginários. Procurar reproduzir sabores por meio de especiarias é um das técnicas que estimula nossos sentidos e pode ser utilizada no processo de fazer a manutenção de nossas memórias afetiva.

Junto com a imagem e os sentidos, auxiliando nesse processo de induzir à memória afetiva a partir de um prato-totem adaptado está a linguagem. De acordo com Fiorin (2000, p. 37) "a nossa sociedade cultua a originalidade de expressão". Logo, usar uma expressão já consagrada para denominar uma reprodução com diferentes elementos pode gerar desconforto em parte da sociedade. Entretanto, a origem dos nomes das iguarias frequentemente não possui relação com o ingrediente que compõe a receita. É o caso da moqueca, que se origina da palavra indígena *moquear*, que significa assar lentamente. Além do modo de preparo, a designação de um prato também pode ser derivada de quem o consumia, como é o caso do feijão tropeiro, que recebe esse nome pois era alimento essencial no cardápio dos tropeiros, homens que faziam transporte de mercadorias no Brasil colônia. Mesmo com essa explicação etimológica, existem pessoas que podem acreditar que apropriação do nome de uma iguaria não é correta, contudo, essa postura não encontra respaldo no modo como a culinária se desenvolve historicamente, de maneira viva, em constante adaptação.

Uma releitura vegana de um prato onívoro da infância envolve vários processos, entre eles a substituição de ingredientes, a adaptação da aparência do prato, a tentativa de reprodução de sabor e a transformação no modo de comunicar a comida. Nesse contexto, surgem pratos como a bolonhesa de lentilha, o hambúrguer de cogumelos e a moqueca de chuchu. Como supracitado, essas denominações causam estranheza e, por vezes, irritação nas pessoas que acreditam que a existência desses pratos está estritamente ligada a algum ingrediente animal presente na receita original ou que o vegano ainda sente falta da proteína animal e está 'driblando' ao recorrer a essas nomeações. Em contraposição a essa postura essencialista, é importante entender que a apropriação dos nomes de receitas originais para denominar sua versão vegana não é

mero acaso; a estratégia faz parte de uma construção para que os veganos possam simultaneamente se familiarizar com a comida e se sentir parte da sua própria cultura.

Existe uma dialética sutil entre a língua e as percepções, como afirma Le Breton (2016). Para o autor, o papel da linguagem na produção e elaboração de assimilações é decisivo, pois o termo cristaliza essa percepção, colocando uma referência ao que está sendo visto ou sentido. Por isso que denominar um prato com um nome conhecido nos faz compreender o que ele significa. Quando chamamos um prato, vamos dizer de lasanha, não importam quais são os ingredientes; o nome já carrega consigo a referência de como o prato deve se apresentar visualmente e quais são as etapas do seu preparo.

É possível comunicar o mesmo conteúdo de diferentes formas, já que o mesmo elemento semântico pode "revelar duas visões de mundo completamente diferentes" (Fiorin, 2000, p.21). A forma de expressar um conteúdo muda de acordo com as ideologias de cada indivíduo, de modo que o significado da lasanha, com ou sem carne, ou de qualquer outro prato, sempre será múltiplo, em constante construção social.

Muniz Sodré (2006) aponta um relacionamento dinâmico em que linguagem é indissociavelmente semântica e afetiva. "Cada palavra, cada som e cada gosto carregam não apenas as convenções sógnicas de toda língua, mas também a experiência histórica (...)" (p. 217). Nesse sentido, a linguagem reforça ainda mais a referência afetiva que já vinha sendo construída pela imagem visual, olfativa e gustativa. Usar um termo referente a uma comida onívora para denominar sua versão vegana não possui apenas a função de designar um prato, mas de fazer quem come criar uma relação com essa refeição. Ao saber o nome do prato que irá comer, o indivíduo já busca em seu imaginário as referências, lembranças da receita comida na infância. Isso faz com que seja possível ter a sensação de conforto, de alegria por estar novamente se deparando com um prato comum, mesmo que não seja formado pelos mesmos ingredientes.

Assim, ferramentas como os sentidos, a imagem e a linguagem possibilitam transformar as releituras de uma culinária diferente, fora dos padrões alimentares nos quais muitos estão inseridos, em algo familiar, que se aproxima dos hábitos de alimentação cotidianos de qualquer cidadão. A dieta vegana se torna uma alimentação tão repleta de referências culturalmente familiares quanto a dieta onívora. Isso porque a comida que possui a capacidade de conectar o indivíduo com suas origens, com o que lhe é familiar, é o tipo de alimento que é comido e digerido de diversas formas. Freyre (1977), ao dissertar sobre esse fato, diz: "Come-o não só com a boca como com os olhos, com as mãos, com o nariz; com o rosto inteiro; com os próprios cabelos" (1977, p. 28). Em suma, come-se com o todo o corpo, inclusive com o coração.

### **Considerações Finais**

Quando pensamos em alimentação vegana vem à tona a questão: como essas pessoas que mudaram tanto os padrões alimentares fazem para que essas memórias afetivas sejam mantidas? A resposta se dá por meio de releituras de pratos-símbolo. Aqui discutimos quais estratégias podem auxiliar nesse processo. Nesse sentido, a releitura de pratos-totem está intimamente ligada ao ajuste culinário, a substituição de ingredientes e especiarias a fim de acertar texturas e sabores, mas também é relacionada a processos comunicativos, sejam eles visuais ou linguísticos. Vimos como a ação da imagem ligada aos sentidos e da linguagem são importantes para esse processo de resgate de memórias afetivas. Por meio dessas técnicas, torna-se possível o preparo de uma refeição vegana que seja a mais parecida possível com um prato onívoro clássico, permitindo que os comensais preservem seus laços afetivos com a alimentação.

Essas adaptações de pratos importantes e tradicionais, sejam eles oriundos de contextos geográficos ou familiares, são feitas para que o indivíduo vegano entre em

contato novamente com uma preparação conhecida e significativa para ele. Mesmo com todas as transformações ao longo da vida de um indivíduo, compreende-se o paladar como um produto da história, existindo entre o subjetivo e coletivo, permitindo que seres humanos “se situem na trama simbólica de sua cultura”, como clama Le Breton (2016, p. 395). Para esse autor, a referência do gosto permanece sempre em um imaginário, de maneira que a sensação gustativa é um conhecimento, e porque não um reconhecimento, e também uma afetividade em ação. Nesse sentido, a releitura dos pratos-totem permite que esse (re)conhecimento e essa afetividade não sejam perdidas.

Ainda é possível falar em outro elemento inerente à busca de uma simbologia comum e afetiva que conecte veganos e onívoros: a comensalidade. Simmel (1910), ao focar na interação social da refeição, enfatiza que não podemos literalmente compartilhar a ‘mesma comida’ (ato individual), mas sim a ‘mesma refeição’ (ato coletivo). Para o sociólogo, o fato de compartilhar uma refeição reside a experiência de um grupo se tornar ‘mais sociedade’ - mesmo que por um breve momento. É uma forma de superação do individualismo e um estímulo às relações sociais entre os comensais. Ou seja, quando o indivíduo vegano ajusta o prato tradicional, é capaz de sentar a mesa e sentir-se, confortavelmente, parte de um grupo social que lhe é afetivamente relevante. Tal estratégia funciona como uma articuladora social.

Não é apenas a inclusão social que conta, mas a inclusão gastronômica também. O preparo de versões veganas dos mesmos pratos onívoros que estão sendo servidos contribui para a construção de um momento simbólico coletivo, evidenciando que pertencer a refeições sociais é muito importante para manter os laços de amizade e afetividade entre os indivíduos.

### Referências

- ALMEIDA, Luiza Simão. “*Nem Peixe*”: práticas e relações sociais na culinária vegana. Monografia. Brasília: ICS/UnB, 2014.
- AMON, Denise; MENASCHE, Renata. Comida como narrativa da memória social. *Revista sociedade e cultura*, v.11, n.1, p. 13-21, 2008.
- CALVO, Manuel. “Migration et alimentation”. *Social science information*, v. 21, 1982 383–446. Crossref, , [doi:10.1177/053901882021003003](https://doi.org/10.1177/053901882021003003). (Consulta em: 15.06.2018)
- CONTRERAS, Jesús. Alimentación y religión. *Humanitas humanidades médicas*, n. 16, p. 1-22, 2007.
- DELEUZE, Gilles. *Proust e os signos*. Rio de Janeiro: Forense-Universitária, 1987.
- FIELDHOUSE, Paul. *Food and nutrition: customs and culture*. London: Chapman and Hall, 1995.
- FIORIN, José Luiz. *Linguagem e ideologia*. São Paulo: Ática, 2000.
- FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.
- FREYRE, Gilberto. *Açúcar - Uma sociologia do doce, com receitas de bolos e doces do Nordeste do Brasil*. São Paulo: Companhia das Letras, 1977.
- KIRSHENBLATT-GIMBLET, Barbara. Playing to the senses: food as a performance medium. *Performance research*, v. 1, n. 4, p. 1-30 1999.
- LE BRETON, David. *Antropologia dos sentidos*. Petrópolis: Editora Vozes, 2016.
- MINTZ, Sidney W. Comida e antropologia - Uma breve revisão. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, v. 16, n. 47 p.31-41, 2001.

SINGER, Peter. *Libertação animal*, São Paulo: WMF Martins Fontes, 2010.

SODRÉ, Muniz. *As Estratégias sensíveis: afeto, mídia e política*. Petrópolis: Vozes, 2006.