

COZINHAR



MICHAEL POLLAN

# COZINHAR

UMA HISTÓRIA  
NATURAL DA  
TRANSFORMAÇÃO

Tradução de  
Cláudio Figueiredo



Copyright © Michael Pollan, 2013

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, digitalizada ou distribuída em formato impresso ou eletrônico sem a devida autorização. Por favor, não estimule ou participe de nenhuma edição não autorizada de materiais sob copyright que violem os direitos do autor. Adquirir apenas edições autorizadas.

Parte do Capítulo 2 foi publicada originalmente com o título “Out of the kitchen, onto the couch”, na *The New York Times Magazine*, em 29 de julho de 2009.

TÍTULO ORIGINAL

Cooked: A Natural History of Transformation

PREPARAÇÃO

Julia Marinho

REVISÃO

Carolina Rodrigues

Taís Monteiro

DIAGRAMAÇÃO DE MIOLO

Ilustrarte

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

P833c

Pollan, Michael

Cozinhar : uma história natural da transformação / Michael Pollan ; tradução Cláudio Figueiredo. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Intrínseca, 2014.

448 p. ; 23 cm.

Tradução de: Cooked

Apêndice

Inclui bibliografia e índice

ISBN 978-85-8057-573-6

1. Nutrição. 2. Saúde - Aspectos nutricionais. 3. Hábitos alimentares. 4. Qualidade de vida. I. Título.

14-12544

CDD: 613.2

CDU: 613.2

[2014]

*Todos os direitos desta edição reservados à*

Editora Intrínseca Ltda.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 3o andar

22451-041 – Gávea

Rio de Janeiro – RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br

PARA JUDITH E ISAAC  
E PARA WENDELL BERRY



# SUMÁRIO

**INTRODUÇÃO: POR QUE COZINHAR? • 9**

**PARTE I:  
FOGO**

**CRIATURAS DA CHAMA • 31**

**PARTE II:  
ÁGUA**

**UMA RECEITA EM SETE PASSOS • 121**

**PARTE III:  
AR**

**A FORMAÇÃO DE UM PADEIRO AMADOR • 195**

**PARTE IV:  
TERRA**

**O FRIO CALOR DA FERMENTAÇÃO • 277**

**EPÍLOGO: O SABOR DAS MÃOS • 383**

**ANEXO I**

*Quatro receitas • 395*

**ANEXO II**

*Pequena seleção de livros sobre culinária • 413*

**AGRADECIMENTOS • 415**

**BIBLIOGRAFIA SELECIONADA • 421**

**ÍNDICE • 435**





# INTRODUÇÃO

## POR QUE COZINHAR?

### I.

A certa altura, já no fim da meia-idade, fiz uma descoberta inesperada, porém feliz: muitas das perguntas que mais me preocupavam tinham na realidade uma única resposta.

Cozinhar.

Algumas dessas questões eram de ordem pessoal. Por exemplo: qual a coisa mais importante que poderíamos fazer em família para melhorar nossa saúde e nosso bem-estar de modo geral? E qual seria uma boa maneira de estabelecer um vínculo com meu filho adolescente? (Mais tarde, acabou ficando claro que isso envolveria não apenas a culinária comum, mas também uma modalidade em particular: a da produção artesanal de cerveja.) Outras eram de natureza um pouco mais política. Fazia anos que eu vinha procurando determinar (pois sempre me cobram uma opinião) qual seria o gesto mais importante que uma pessoa comum poderia fazer para ajudar a mudar o sistema alimentar dos Estados Unidos, tornando-o mais saudável e mais sustentável. Outra pergunta relacionada a esse assunto era: de que forma pessoas que vivem numa economia de consumo altamente especializada podem reduzir sua dependência e alcançar

uma maior autossuficiência? E havia também as questões de ordem mais filosófica, que eu vinha ruminando desde que comecei a escrever livros. Como, no nosso dia a dia, podemos ter uma compreensão mais profunda do mundo natural e do papel peculiar que nossa espécie desempenha nele? Para enfrentar essas perguntas sempre podemos nos embrenhar numa floresta, mas descobri que é possível obter respostas ainda mais interessantes simplesmente indo para a cozinha.

Como eu disse, nunca imaginei isso. Cozinhar sempre fez parte da minha vida, mais como algo que sempre esteve ali do que como objeto de estudo — e muito menos como uma paixão. Considero-me feliz por ter contado com uma mãe que adorava cozinhar e que quase toda noite preparava para nós uma refeição deliciosa. Quando fui para minha própria casa, não encontrei problemas para me virar na cozinha, resultado lógico depois de tantas horas em volta da minha mãe enquanto ela fazia o jantar. A partir do momento em que tive um lugar só meu, eu cozinhava sempre que surgia uma oportunidade, mas raramente reservava um tempo só para isso ou dava muita atenção ao assunto. Aos trinta anos, minhas habilidades no fogão se encontravam meio congeladas no tempo e no espaço. Verdade seja dita: meus pratos de maior sucesso se apoiavam fortemente no talento culinário de outras pessoas, como quando eu salpicava meu fantástico molho de manteiga e sálvia em cima de um ravióli comprado no mercado. Às vezes eu dava uma olhada num livro de culinária ou recortava uma receita do jornal para adicionar um novo prato ao meu minguado repertório ou comprava um novo acessório para a cozinha, embora normalmente ele acabasse esquecido num armário.

Hoje, olhando para trás, fico surpreso com meu tímido apreço pelo ato de cozinhar, já que me interessava profundamente por todos os outros elos da cadeia alimentar. Desde os oito anos eu praticava jardinagem, cultivando sobretudo legumes e verduras, e sempre gostei de visitar fazendas e escrever sobre agricultura. Também escrevi muito acerca da outra ponta da cadeia alimentar — refiro-me ao ato de comer e aos efeitos da alimentação sobre nossa saúde. Porém, no que diz respeito aos estágios intermediários da cadeia alimentar, quando a matéria da natureza é transformada naquilo que comemos e bebemos, eu não tinha refletido muito.

Ou melhor, não até que comecei a tentar elucidar um curioso paradoxo que me chamara a atenção enquanto eu assistia à TV: por que justamente no momento da história em que os americanos estavam abandonando a cozinha e delegando à indústria de alimentos o preparo da maior parte das refeições começamos a passar tanto tempo pensando sobre comida e assistindo a outras pessoas cozinharem na TV? Parecia que, quanto menos cozinhávamos no nosso dia a dia, mais a comida e seu preparo por mãos alheias despertavam nosso fascínio.

Nossa cultura parece estar no mínimo indecisa em relação a esse assunto. Pesquisas de opinião confirmam que, a cada ano, cozinhamos menos e compramos mais refeições prontas. O tempo gasto com o preparo de refeições nos lares nos Estados Unidos caiu pela metade desde meados dos anos 1960, quando eu assistia à minha mãe fazer o jantar, e hoje é de apenas 27 minutos por dia. (Os americanos gastam menos tempo cozinhando do que qualquer outro povo do mundo, ainda que a queda seja uma tendência global.) Por outro lado, estamos *falando* mais sobre culinária — e assistindo a programas de culinária, lendo sobre o assunto e indo a restaurantes onde podemos observar o preparo da comida em tempo real. Vivemos numa era em que cozinheiros profissionais se tornaram celebridades, alguns deles tão famosos quanto atletas ou estrelas de cinema. A mesma atividade que muitas pessoas encaram como um trabalho enfadonho acabou sendo, de alguma forma, elevada à categoria de esporte popular com público próprio. Quando pensamos que 27 minutos é menos que o tempo necessário para assistir a um único episódio de *Top Chef* ou *MasterChef*, percebemos que existem hoje milhões de pessoas que passam mais tempo vendo refeições serem preparadas na TV do que efetivamente cozinhando. Nem preciso dizer que a comida feita na TV não é aquela que acabamos comendo.

Isso é curioso. Afinal, não estamos vendo programas ou lendo livros sobre como costurar, remendar meias ou lavar o carro, tarefas domésticas das quais ficamos mais do que felizes de nos livrar — e que não hesitamos em eliminar da nossa consciência. Porém, por algum motivo, cozinhar é diferente. O trabalho, ou o processo, carrega uma força emocional ou psicológica da qual não podemos — ou não queremos — nos livrar. E, de fato, foi depois de um longo período assistindo a programas de culinária que comecei a ponderar se essa atividade à qual

não tinha dado muita atenção não merecia ser levada um pouco mais a sério.



Desenvolvi algumas teorias para explicar o que chamei de Paradoxo do Cozinhar. A primeira e mais óbvia é a de que assistir a outras pessoas cozinhando não chega a ser exatamente um novo comportamento para os seres humanos. Mesmo na época em que “todos” ainda cozinhavam, muitos de nós se limitavam a observar: os homens, em sua maioria, e as crianças. Quase todo mundo conserva lembranças felizes de quando via a mãe na cozinha, fazendo proezas que às vezes mais pareciam feitiçaria e que costumavam resultar em iguarias saborosas. Na Grécia Antiga, a palavra para “cozinheiro”, “açougueiro” e “sacerdote” era a mesma — *mageiros*, cuja raiz é igual à de “magia”. Eu ficava olhando, encantado, enquanto minha mãe fazia surgir do nada pratos mágicos, como os pedaços fritos e firmemente selados do frango à Kiev, os quais, ao serem cortados, liberavam manteiga derretida e uma lufada de aroma de ervas. Mas ver ovos sendo mexidos numa frigideira no dia a dia vinha a ser um espetáculo quase tão fascinante, à medida que a substância viscosa e amarela saltava de repente, assumindo a forma de saborosas pepitas douradas. Mesmo o prato mais banal segue uma curva de transformação, tornando-se, num passe de mágica, mais do que a mera soma de suas partes. E em quase todos os pratos podemos encontrar, ao lado dos ingredientes, os elementos de uma história: um começo, um meio e um fim.

E há ainda os próprios cozinheiros, os heróis que conduzem esses pequenos espetáculos de transformação. Ainda que o hábito de cozinhar esteja desaparecendo de nossas vidas, nos sentimos atraídos pelos ritmos e pelas texturas do trabalho dos cozinheiros, que parece ser muito mais direto e satisfatório do que as tarefas mais abstratas e amorfas que a maioria de nós desempenha nos nossos empregos atualmente. Cozinheiros precisam pôr a mão não apenas em teclados e telas, mas em coisas fundamentais, como plantas, animais e cogumelos. Também costumam trabalhar com os elementos primordiais, fogo e água, terra e ar, usando-os — dominando-os!

— para realizar suas saborosas alquimias. Quantos de nós ainda nos dedicamos a um trabalho que nos leve a manter um diálogo com o mundo material e conduza — partindo do princípio que o frango à Kiev não vaze manteiga antes da hora ou que o suflê não murche — a uma sensação final tão gratificante e deliciosa?

Talvez o motivo de gostarmos de ver culinária na TV e de ler a esse respeito seja que cozinhar envolve coisas das quais sentimos muita falta. Podemos achar que não dispomos do tempo ou da energia (ou do conhecimento) para fazer aquilo pessoalmente todos os dias, mas não estamos preparados para ver isso desaparecer de vez das nossas vidas. Se cozinhar é, como dizem os antropólogos, uma atividade que nos define enquanto seres humanos — o ato com o qual, segundo o filósofo e antropólogo Claude Lévi-Strauss, a cultura surge —, então talvez não devêssemos nos surpreender com o fato de que assistir ao desenrolar desses processos desperte emoções tão profundas.



A ideia de que cozinhar é uma atividade que nos define enquanto seres humanos não é nova. Em 1773, o escritor escocês James Boswell, observando que “nenhum animal é um cozinheiro”, chamou o *Homo sapiens* de “o animal que cozinha”. (Ainda que talvez ele reconsiderasse essa definição caso visse as prateleiras de comida congelada no mercado.) Cinquenta anos mais tarde, em *A fisiologia do gosto*, o gastrônomo francês Jean Anthelme Brillat-Savarin alegou que cozinhar nos transformou no que somos; ao ensinar os homens a usar o fogo, essa atividade tinha “contribuído muito para o avanço da causa da civilização”. Mais recentemente, Lévi-Strauss, escrevendo *O cru e o cozido*, em 1964, registrou que muitas das culturas existentes no mundo nutriam uma visão semelhante e enxergavam no ato de cozinhar a atividade simbólica que “estabelece a diferença entre os animais e as pessoas”.

Para Lévi-Strauss, cozinhar servia como uma metáfora da transformação humana da natureza crua para a cultura cozida. Porém, passados muitos anos desde a publicação de *O cru e o cozido*, outros antropólogos começaram a considerar, no sentido literal, a ideia de que a invenção do

ato de cozinhar poderia guardar o segredo da evolução para a nossa condição de seres humanos. Há poucos anos, o primatólogo e antropólogo de Harvard Richard Wrangham publicou um livro fascinante intitulado *Pegando fogo: como cozinhar nos tornou humanos*, no qual argumentava que foi essa descoberta dos nossos ancestrais remotos — e não a fabricação de ferramentas, a ingestão de carne ou mesmo a linguagem — que veio a nos diferenciar dos macacos e nos tornou humanos. De acordo com a “hipótese do cozimento”, o advento da comida cozida alterou os rumos da evolução humana. Por proporcionar aos nossos ancestrais uma dieta com maior densidade energética e de fácil digestão, a nova prática permitiu que nossos cérebros crescessem (cérebros são notórios consumidores de energia) e os intestinos encolhessem. Ao que parece, a comida crua exige muito mais tempo e energia para ser mastigada e digerida, e por isso outros primatas do nosso tamanho têm aparelhos digestórios substancialmente maiores e — nas horas que passam acordados — gastam muito mais tempo mastigando: até seis horas por dia.

Cozinhar, na realidade, assumiu parte do trabalho de mastigar e digerir, que passou a ser realizado fora do nosso corpo, valendo-se de fontes de energia exteriores. Além disso, como o cozimento elimina substâncias tóxicas de muitas fontes potenciais de alimentos, a nova tecnologia nos deu acesso a uma preciosa reserva de calorias que não estava à disposição de outros animais. Uma vez livres da necessidade de passar os dias reunindo grandes quantidades de alimentos crus e em seguida mastigando-os (e mastigando-os de novo), os seres humanos poderiam agora empregar seu tempo e seus recursos metabólicos para outros propósitos, como criar uma cultura.

Cozinhar nos proporcionou não apenas a refeição, como também a ocasião: o costume de comermos juntos num momento e num lugar determinados. Isso representa um fenômeno novo, já que o homem que saía em busca de alimentos crus provavelmente se alimentava enquanto se deslocava e sozinho, como todos os outros animais. (Ou, se pararmos para pensar, como os comedores industriais em que nos transformamos recentemente, mordiscando qualquer coisa em postos de gasolina e comendo sozinhos não importa quando ou onde.) Porém, o ato de nos sentarmos para fazer uma refeição em comum, olhar nos olhos uns dos outros, compartilhar a comida e nos comportar com certo decoro, tudo isso serviu para que

nos civilizássemos. “Ao redor do fogo”, escreve Wrangham, “nos tornamos mais domesticados.”

Portanto, cozinhar nos transformou, e não apenas por nos tornar mais sociáveis e corteses. Uma vez que o ato de cozinhar permitiu que expandíssemos nossas capacidades cognitivas à custa da capacidade digestiva, não havia mais como voltar atrás: nossos cérebros grandes e intestinos pequenos dependiam agora de uma dieta à base de alimentos cozidos. (Os adeptos dos alimentos crus devem tomar nota disso.) Isso quer dizer que cozinhar tornou-se compulsório — está, por assim dizer, cozido na nossa biologia. O que Winston Churchill afirmou um dia a respeito da arquitetura (“Primeiro damos forma às nossas construções, e então elas dão forma a nós”) também poderia ser dito sobre o ato de cozinhar. Primeiro, cozinhamos nossa comida, e depois ela nos cozinhou.



Se cozinhar ocupa um lugar tão central na identidade, na biologia e na cultura do homem, como sugere Wrangham, seria de se esperar que o atual declínio desse hábito tivesse sérias consequências para a vida moderna, e foi o que aconteceu. Todas são ruins? De modo algum. A transferência de grande parte do trabalho do preparo de alimentos para empresas desobrigou as mulheres da tarefa de alimentar a família, que por tradição era exclusiva delas, possibilitando que trabalhassem fora de casa e tivessem suas próprias carreiras. Isso evitou muitas das discussões e dos conflitos domésticos que poderiam ser desencadeados por uma mudança tão drástica nos papéis das mulheres e dos homens, assim como na dinâmica das famílias. E aliviou também outros tipos de pressão sobre o lar, incluindo jornadas de trabalho mais longas e crianças com agendas cheias, proporcionando mais tempo livre para outras atividades. Também permitiu uma substancial diversificação de nossas dietas, fazendo com que mesmo pessoas sem habilidades culinárias e com pouco dinheiro pudessem desfrutar um tipo completamente diferente de culinária a cada noite. Tudo de que precisamos é um micro-ondas.

Os benefícios não são poucos. Mas eles têm um preço que só agora começamos a avaliar. A comida industrializada está custando caro para a

nossa saúde e o nosso bem-estar. As grandes empresas não cozinham como as pessoas (motivo pelo qual costumamos dizer que eles “processam alimentos”). Elas tendem a usar muito mais açúcar, gordura e sal do que nós usamos ao cozinhar; também dispõem de novos ingredientes químicos raramente encontrados nas despensas para fazer com que seus alimentos durem mais e pareçam mais frescos do que de fato são. Assim, não é surpresa alguma o declínio do hábito de cozinhar em casa coincidir com o aumento da incidência da obesidade e de todas as doenças crônicas associadas à alimentação.

A ascensão do fast-food e o declínio da comida caseira também abalaram a instituição da refeição compartilhada por nos estimularem a comer coisas diferentes, com pressa e, muitas vezes, sozinhos. Pesquisas dizem que estamos dedicando mais tempo à “alimentação secundária”, que é como denominamos esse costume meio constante de beliscar alimentos embalados, e menos tempo à “alimentação primária” — termo um tanto deprimente para a instituição outrora respeitada e conhecida como refeição.

A refeição compartilhada não é algo insignificante. Trata-se de um dos fundamentos da vida em família, o lugar onde as crianças aprendem a arte da conversação e adquirem os hábitos que caracterizam a civilização: repartir, ouvir, ceder a vez, administrar diferenças, discutir sem ofender. O que tem sido chamado de “as contradições culturais do capitalismo” — sua tendência a minar as formas de estabilização social das quais ele depende — está hoje à mostra de forma gritante na mesa de jantar moderna, junto dos pacotes multicoloridos que a indústria de alimentos conseguiu plantar ali.

Essas são, eu sei, alegações muito ambiciosas a respeito da centralidade que o ato de cozinhar (e não cozinhar) ocupa em nossas vidas, e caberia fazer aqui uma ou outra ressalva. Para a maioria de nós hoje, a escolha não é nem de longe simplista como eu a defini, ou seja, comida caseira *versus* comida pronta feita por grandes empresas. Em geral, muitos de nós estamos em algum lugar entre esses dois polos distintos, que muda constantemente em função do dia da semana, da ocasião e da nossa disposição. Em determinada noite, podemos preparar uma refeição do zero, ou então decidir comer fora ou pedir comida, ou podemos “meio que” cozinhar. Essa última opção implica recorrer aos variados e muito úteis atalhos oferecidos por uma economia voltada para a comida industrializada: o pacote



de espinafre congelado no freezer, a lata de salmão na despensa, a caixa de ravióli comprada na loja da esquina ou vinda do outro lado do mundo. O que chamamos de cozinhar pode se realizar dentro de uma multiplicidade, como de fato vem acontecendo há pelo menos um século, quando alimentos processados entraram pela primeira vez na cozinha e a definição do que seria “cozinhar do zero” começou a mudar. (E isso permite que eu considere meu ravióli do mercado com molho de manteiga e sálvia uma realização culinária.) No decorrer de uma semana, a maioria de nós passeia por toda essa multiplicidade. A novidade, contudo, está no grande número de indivíduos que agora passam muitas de suas noites num dos seus extremos, valendo-se em quase todas as refeições de uma indústria disposta a fazer por eles tudo que não seja esquentar e comer. “Depois de cem anos de alimentos embalados”, disse um consultor de marketing de alimentos, “agora teremos cem anos de refeições embaladas.”

Isso representa um problema — para a saúde de nossos corpos, nossas famílias, nossas comunidades e nossa terra, mas também para a nossa percepção de como o que comemos nos conecta com o mundo. A crescente distância que nos separa de qualquer envolvimento físico direto com o processo que transforma a matéria-prima extraída da natureza numa refeição preparada está mudando nossa compreensão do que vem a ser comida. De fato, a ideia de que a comida possa ter algum vínculo com a natureza, com o trabalho humano ou com a imaginação não é nada óbvia quando ela chega inteira dentro de uma embalagem. Os alimentos se tornam apenas mais uma mercadoria, uma abstração. E, assim que isso acontece, viramos presas fáceis para corporações que vendem versões sintéticas da coisa verdadeira — o que chamo de substâncias comestíveis semelhantes a alimentos. Acabamos tentando nos nutrir de imagens.



Um homem que se atreve a criticar esses desdobramentos talvez irrite alguns leitores. Para certos ouvidos, quando um homem fala sobre a importância do ato de cozinhar, pode soar como se ele quisesse que a história retrocedesse e as mulheres voltassem para a cozinha. Mas essa não é, de forma alguma, a minha intenção. Cheguei à conclusão de que cozinhar é

importante demais para ser deixado a cargo de um só gênero ou de um só integrante da família; os homens e as crianças também precisam ir para a cozinha, e não apenas por uma questão de justiça e igualdade, mas porque eles têm muito a ganhar com isso. Na verdade, em grande parte as corporações conseguiram se insinuar nessa esfera das nossas vidas porque durante muito tempo a culinária foi considerada “tarefa de mulher” e, assim, não era importante o suficiente para que homens e meninos aprendessem.

Entretanto, é difícil saber o que veio primeiro: a culinária doméstica foi depreciada por ser um trabalho feito em geral pelas mulheres ou será que as mulheres acabaram ficando com essa tarefa porque nossa cultura a menosprezava? A política de gênero no preparo de alimentos, que discuto com maior profundidade na Parte II, é bastante complexa e provavelmente sempre foi. Desde a Antiguidade, certos tipos especiais de culinária gozam de razoável prestígio: os guerreiros de Homero preparavam, eles mesmos, suas peças de carne sem prejuízo algum para sua condição de heróis ou sua masculinidade. E desde então tem sido socialmente aceitável que homens cozinhem em público e de forma profissional — mas por dinheiro (ainda que apenas há pouco tempo os chefs profissionais tenham passado a desfrutar do status de artistas). Porém, ao longo da maior parte da história a comida da humanidade tem sido majoritariamente preparada por mulheres, trabalhando longe da vista das pessoas e sem reconhecimento público. Exceto pelas raras ocasiões cerimoniais presididas por homens — os sacrifícios religiosos, o churrasco do fim de semana, o restaurante quatro estrelas —, cozinhar tem sido por tradição uma tarefa das mulheres, parte integrante do trabalho de cuidar da casa e das crianças e, portanto, indigno de qualquer atenção séria — ou seja, masculina.

Pode haver ainda outra razão para a atividade de cozinhar não ter sido devidamente valorizada. Em seu livro *The Taste for Civilization* [O gosto pela civilização], Janet A. Flammang, uma pesquisadora e cientista política feminista que defende de forma eloquente a relevância social e política do trabalho associado à comida, sugere que o problema pode ter algo a ver com a própria comida, que por natureza está no lado errado — o lado feminino — do dualismo mente-corpo na cultura ocidental.

“A comida é apreendida por meio do tato, do olfato e do paladar”, diz a autora, “que na hierarquia dos sentidos se encontram abaixo da visão e da audição, normalmente associadas ao acesso ao conhecimento. Na filosofia,

na religião e na literatura, a comida é quase sempre vinculada ao corpo, ao animal, à fêmea e ao apetite, coisas que os homens civilizados procuraram superar por meio do conhecimento e da razão.”

Eles saíram perdendo — e muito.