



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS  
DEPARTAMENTO DE SOCIOLOGIA

**“NEM PEIXE”: PRÁTICAS E RELAÇÕES SOCIAIS NA CULINÁRIA VEGANA**

Luiza Simão Almeida

Mat.: 10/0016553

Brasília – DF

2014

LUIZA SIMÃO ALMEIDA

**“NEM PEIXE”: PRÁTICAS E RELAÇÕES SOCIAIS NA CULINÁRIA VEGANA**

Monografia apresentada como exigência parcial para a obtenção do grau em bacharel em Sociologia, sob a orientação do Professor Doutor Fabrício Monteiro Neves.

*Brasília, 08 de dezembro de 2014*

# **“NEM PEIXE”: PRÁTICAS E RELAÇÕES SOCIAIS NA CULINÁRIA VEGANA**

Monografia apresentada no Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Brasília – Departamento de Sociologia como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Sociologia sob a orientação do Prof. Dr. Fabrício Monteiro Neves, em 08 de dezembro de 2014 à seguinte banca examinadora:

---

Professor Doutor. Fabrício Monteiro Neves  
Orientador

---

Professora Simone Gonçalves de Lima  
(Universidade de Brasília)

---

Professor Doutor. Tiago Ribeiro Duarte  
(Universidade de Brasília)

BRASÍLIA  
2014

## DEDICATÓRIA

*Dedico este trabalho a todos que, de alguma forma, lutam e lutaram pela  
libertação animal.*

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos que caminharam ao meu lado nesses anos de graduação e aos que contribuíram de alguma forma para realização deste trabalho.

À minha mãe, Maria Alice, por todo carinho, incentivo e apoio.

Ao meu pai, Laudimiro, por todo suporte e confiança em mim e nas minhas escolhas.

À minha irmã, Raquel, pelo companheirismo e por me introduzir ao que hoje é minha filosofia de vida e tema deste trabalho: o veganismo.

Aos meus amigos Victória, Ricardo, Gabriel, Kátia e Marcella pelo companheirismo, amor e compreensão durante esses últimos anos e ao meu amigo e companheiro Hanri, por toda paciência, carinho, apoio e boa vontade.

Ao professor Fabrício Neves pelas críticas construtivas, dicas interessantes, tempo dispensado e orientação tão atenciosa.

Às colegas entrevistadas que contribuíram, viabilizaram e são parte deste trabalho.

## RESUMO

A partir da realização de seis entrevistas semi-estruturadas e da etnografia virtual de grupos da rede social *Facebook*, a presente pesquisa busca analisar os processos de aprendizagem da culinária vegana, perpassando pelas especificidades da realidade de indivíduos que adotam o veganismo enquanto ideologia e estilo de vida. Orientada pelas discussões sobre hábitos alimentares das ciências sociais, pela teoria da “expertise” e pelo conceito de carnismo, pode-se analisar a tentativa do grupo social de veganos em subverter uma lógica já estabelecida pela sociedade em que vivemos onde o consumo e uso de animais não humanos é algo natural. Ao apontar o tratamento dos animais humanos pelos não-humanos enquanto gerador de um conflito ético, esse grupo busca, em diversas esferas da vida social, alternativas para construir hábitos e modos de vida em uma lógica não-especista. Para tanto, organizam-se, interagem e transmitem conhecimentos próprios da área, estabelecendo-se enquanto grupo especializado em veganismo, culinária vegana e temas correlatos.

**Palavras-chave:** veganismo, culinária vegana, expertise, carnismo

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	08
CAPÍTULO I .....	11
1. Hábitos alimentares e as ciências sociais .....	11
2. Sobre o processo de produção da carne e a crise ecológica .....	13
3. O carnismo .....	15
4. Globalização e a alimentação .....	16
5. O veganismo .....	18
CAPÍTULO II .....	21
1. Os tipos de expertise e o conhecimento tácito .....	21
2. Os veganos .....	25
3. A culinária vegana .....	28
CAPÍTULO III .....	31
1. Metodologia .....	31
2. O processo de se tornar vegano .....	32
3. A importância da origem dos alimentos .....	33
4. Culinária vegana x culinária tradicional .....	37
5. A questão da proteína .....	39
6. A aprendizagem da culinária vegana .....	41
CONCLUSÃO .....	44
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	46
ANEXO .....	48

## INTRODUÇÃO

O veganismo consiste em um conjunto de hábitos baseados na busca da rejeição de qualquer prática ligada ao uso e exploração de animais. Os adeptos desse estilo de vida argumentam que o hábito de comer carne e qualquer alimento de origem animal – laticínios, ovos, mel, por exemplo – gera conflitos éticos quando relacionado à realidade de industrialização. Tenta-se rejeitar também, dessa forma, roupas e sapatos com tecidos de origem animal e cosméticos, produtos de limpeza e de higiene pessoal, que sejam testados em animais. Os veganos também buscam boicotar eventos de entretenimento com uso de animais, como circos e zoológicos (PEREIRA, 2014).

Veganismo é um termo cunhado por Donald Watson (1944), que aponta que se uma das razões para se adotar uma dieta vegetariana é a discordância com o modo em que os animais são tratados, é necessário que a produção de laticínios também seja vista da mesma forma, já que também envolve sofrimento das vacas leiteiras confinadas durante a vida e também, muitas vezes, a morte de seus filhotes (para a produção do *baby beef*). O consumo de ovos também deve ser rejeitado, uma vez que é resultado de uma alta produção industrial, ao confinamento de galinhas e a morte de seus filhotes. Portanto, não está de acordo com a nova proposta de vegetarianismo de Watson – o veganismo.

Os motivos éticos incluem tanto o sofrimento e dor animal quando submetidos ao uso humano, quanto a questão ambiental, uma vez que a produção de carne é apontada como responsável pela emissão da maioria dos gases poluentes no meio ambiente, alto consumo de água e desmatamento de grandes áreas para produção desses alimentos. Mas outras razões e motivações acabam surgindo na vida de quem opta pela adesão ao veganismo: saúde, espiritualidade e política. A luta pela libertação animal está, para diversos ativistas da causa, intrinsecamente envolvida com outros movimentos como feminismo, movimento negro, dentre outros.

Com a adesão ao veganismo, o indivíduo se torna sujeito de uma nova forma de sociabilidade, onde corpo e mente se preparam e procuram meios viáveis para viver essa realidade. Portanto o estudo desse grupo de pessoas se faz muito importante dentro das ciências sociais, especialmente por ser ainda muito pouco trabalhado no meio acadêmico.

Através de entrevistas semi-estruturadas com pessoas que praticam a culinária vegana e observação de grupos virtuais na rede social *Facebook*, a pesquisa buscará analisar as



especificidades da aprendizagem desse tipo de culinária e como a transmissão de conhecimentos da área ocorrem dentro do grupo de veganos. Também vegana e inserida nesse grupo, decidi por esse tema de pesquisa por curiosidade acadêmica e pessoal, considerando que teria relativa facilidade de acesso a esses cozinheiros da culinária vegana bem como à própria realidade vivida pelos veganos e vegetarianos de Brasília.

A teoria de Collins e Evans (2010) sobre “expertise” contribuiu para tal intento. Há particularidades nesse tipo de culinária que são resultado da interação das pessoas que aderem ao veganismo e compartilham entre si conhecimento e práticas sobre origem dos alimentos, suas funções e benefícios, dicas de locais para adquiri-los, assim como modos de substituição (dos ingredientes usados na culinária tradicional) e preparação dos mesmos. A teoria das expertises propõe que todo conhecimento pode ser compreendido a partir de sua origem e forma de aquisição. A linguagem, por exemplo, é um conhecimento requerido para que se viva em sociedade. Tanto a linguagem natural quanto o conhecimento especializado de uma área necessita de imersão no grupo dessa área em questão para que sua linguagem específica se mantenha e se desenvolva.

No primeiro capítulo tratarei do tema dos hábitos alimentares nas ciências sociais. Os hábitos alimentares são reflexos de culturas e expressam identidade de povos e dos próprios indivíduos, além de estilos de vida. A escolha pelo veganismo, dessa forma, vem atrelada de significados e ideologias. Também será tratado o conceito de “carnismo”, a globalização enquanto fenômeno que fez o movimento de libertação animal mais visível, a pecuária enquanto devastadora do meio ambiente e a relação histórica do ser humano com a questão do consumo da carne de acordo com os estudos do processo civilizatório de Norbert Elias (1994).

A teoria da expertise de Collins e Evans (2010) relacionada à culinária vegana será o assunto do segundo capítulo. As categorias servem como instrumento para análise da aprendizagem da culinária vegana, pois os autores acreditam que o conhecimento confiável de algo se dá com a imersão do indivíduo em grupos especializados na área em questão. A linguagem desenvolvida e propagada pelos veganos para tratar de temas recorrentes, como dicas e mitos nutricionais, a questão da destruição do meio ambiente pela pecuária, a busca por uma alimentação mais saudável e sobre a própria culinária vegana são prova de que esse grupo é autêntico, fluente e tem autoridade para tratar de assuntos da área.

O terceiro capítulo, por fim, terá o objetivo de apresentar os dados obtidos em campo, coletados através de entrevistas semi-estruturadas e etnografia virtual de grupos de veganos da

rede social *Facebook* relacionando-os com a teoria de expertise dos autores Collins e Evans (2010). A partir disso, serão trabalhados temas como o do processo de se tornar vegano, a aprendizagem da culinária vegana, uma comparação dessa com a culinária tradicional e a importância da origem dos alimentos para os veganos. Juntamente aos dados coletados nas entrevistas, imagens de postagens de integrantes dos grupos de veganos da rede social Facebook serão utilizadas com vista a dialogar com as teorias tratadas.

## CAPÍTULO I

Atualmente, optar por um tipo de alimentação diferente pode ter a ver com escolhas filosóficas e de maior consciência a respeito do papel que se tem no mundo enquanto ser humano e cidadão. Barbosa (2007) diz sobre isso que

A alimentação e o comer transformaram-se nas últimas décadas. Passaram de um ato concebido pelas pessoas como sendo da esfera das preferências individuais e privadas – do "meu" gosto e do "meu" direito de escolha – a um comportamento com consequências diretas na esfera pública. Desse modo, suscitaram reações das mais diversas e virulentas e, também, provocaram a organização de pessoas em torno de temas relacionados à alimentação (...) Algumas dessas reações variam desde a destruição de redes de *fast food* e de lojas de patê de *foie gras* – e de tudo aquilo que elas representam em termos de "ameaça aos hábitos alimentares tradicionais" e aos direitos dos animais – até outras mais comedidas, como as políticas públicas que regulam a produção de, a comunicação sobre e o consumo de alimentos. (BARBOSA, 2007: 88)

Os hábitos alimentares tem papel essencial tanto na identidade individual quanto coletiva – de um país, por exemplo. Por isso é foco de estudo de vários cientistas sociais. Este capítulo tratará dessa questão, bem como do processo de produção da carne e seus impactos no meio ambiente, do sistema de crenças invisível que torna o ato de comer carne natural em nossa sociedade denominado por Melanie Joy (2013) como carnismo. Tratará do veganismo enquanto estilo de vida e as questões que perpassam a vida de quem adota essa filosofia e também da globalização como fenômeno que colaborou para o crescimento do movimento pelos direitos animais.

### 1. HÁBITOS ALIMENTARES E AS CIÊNCIAS SOCIAIS

A questão dos hábitos alimentares é recorrente nas ciências sociais. Para a antropóloga Maria Maciel (2001), todos os animais se alimentam, mas diferentemente das outras espécies, os seres humanos são os únicos a cozinhar e combinar ingredientes, o que faz de nós exclusivos no ato da culinária. É interessante notar que o que será considerado comida, como comer, por que e quando é definido culturalmente. Para ilustrar isso, pode-se observar que, na sociedade em que vivemos,

[...] o cachorro não é, entre nós, comida, ou seja, não é considerado “comestível”. Porém, entre alguns grupos orientais, é considerado uma iguaria fina. Da mesma forma com que os caracóis são consumidos sem problemas na França, as formigas o são em certas tribos amazônicas. (MACIEL, 2001: 147).

Sahlins (2003) analisa o uso americano de animais domésticos a fim de sugerir uma razão cultural para nossos hábitos alimentares. Nesse sentido, não se trata apenas do consumo de carne propriamente, mas da relação da sociedade americana com o meio ambiente, que segundo ele, se pauta por “avaliações específicas de comestibilidade e incomestibilidade, elas próprias qualitativas, e que não se justificam pela vantagem biológica, ecológica ou econômica” (SAHLINS, 2003: 184). Ou seja, a sociedade ocidental se encontra em uma lógica de produção material que determina a utilidade das coisas através da significância do que é objeto e sujeito. Dessa forma, avalia-se que cães não são comestíveis, enquanto o gado é considerado “alimento”, não por questões nutricionais (cães e gado são muito similares em termos nutricionais) ou econômicas (a criação de cães para fins alimentares é viável na prática), mas por uma ordem de significação existente, que estabelece a comestibilidade de cada um desses animais.

Nos estudos de Sahlins sobre a sociedade estadunidense, os porcos, galinhas e bois, por exemplo, tem status de objeto para os seres humanos enquanto que cães e gatos estão na condição de sujeitos, muitas vezes, inclusive, com nomes próprios. Pode-se concluir, então, segundo ele que “a comestibilidade está inversamente relacionada à humanidade” (2003: 189). Ele trata ainda da questão de que a carne enquanto algo de natureza orgânica é disfarçada com nomes como “filé”, “costeletas”, “lagarto”, enquanto que os órgãos internos são chamados pelos seus próprios nomes (“coração”, “língua”, “rim”). Dessa forma, as partes internas do animal são assemelhadas as partes do corpo humano, enquanto as externas são dissociadas. Não por acaso, as partes internas são consideradas “inferiores” no quesito econômico e vice-versa, embora a oferta de filé no corpo do animal seja muito maior que a de língua, por exemplo.

Segundo Sahlins, também, “a exploração do meio ambiente americano, a forma de relação com a terra, decorre de um modelo de refeição que inclui a carne como componente central” (2003: 185). A centralidade da carne deixa clara a força que a mesma tem dentro da cultura ocidental e “evoca o pólo masculino de um código sexual da comida” (SAHLINS, 2003: 185). Para Maciel, pode-se dizer que, em relação aos hábitos alimentares, a cultura “estabelece distinções entre o que é considerado “bom” e o que é considerado “ruim”, “forte”, “fraco”, ying e yang” (2001: 149).

Carol Adams (2012) é pioneira em traçar um paralelo entre a desigualdade de gênero e a desigualdade de espécie. Nesse sentido, aproxima a análise do feminismo a do especismo e acredita que a libertação dos animais e das mulheres caminham juntas. Ainda segundo a autora, “os homens que resolvem se abster de carne são julgados efeminados; se um homem deixa de comer carne, está anunciando que não é masculino” (ADAMS, 2012: 69). Assim, a virilidade e masculinidade estaria ligada ao consumo da carne. Nessa lógica, ela tem papel central na representação que se tem do homem na ordem heteronormativa da sociedade. Tal consumo é resultado de um processo de produção considerado por adeptos do veganismo como devastador do meio ambiente.

## 2. SOBRE O PROCESSO DE PRODUÇÃO DA CARNE E A CRISE ECOLÓGICA

Em 2006 a FAO (órgão das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação) publicou um relatório chamado “Livestock’s Long Shadow”, onde acusava os danos causados pela pecuária ao meio ambiente. Apresentou, então, uma polêmica solução para a questão da crise ecológica junto ao crescimento demográfico: substituir a carne por “insetos comestíveis” em larga escala. Essa ideia enfrenta resistência dos tabus alimentares da sociedade ocidental, onde a questão do consumo de carne não é culturalmente neutra e, segundo Sordi e Lewgoy, nossa dieta “é considerada por muitos como questão de foro íntimo, individual ou religioso” (2012: 149). Levi Strauss (2009) em “A Lição de Sabedoria das Vacas Loucas” argumenta que matar seres vivos para se alimentar coloca aos humanos um problema filosófico a ser resolvido. Ele vai além ao tocar a questão ambiental levantada pelo consumo de carne:

Aliás, esse não é o único fator que poderia obrigar o homem a afastar-se dela [alimentação carnívora]. Num mundo em que a população global terá provavelmente dobrado em menos de um século, o gado e os outros animais de criação se tornam para o homem temíveis concorrentes. Calculou-se que, nos Estados Unidos, dois terços dos cereais produzidos servem para alimentá-los. E não esqueçamos que esses animais nos dão em forma de carne muito menos calorias que as que eles consumiram durante sua vida (um quinto, me disseram, no caso de um frango). Uma população humana em expansão logo terá necessidade, para sobreviver, da produção cerealífera atual inteira: nada restará para a criação de gado e de aves, de modo que todos os humanos deverão seguir o regime alimentar de indianos e chineses, no qual a carne animal cobre uma parte muito pequena das necessidades de proteínas e calorias. Talvez seja preciso até renunciar completamente a ela, pois, à medida que a população aumenta, a superfície das terras cultiváveis diminui sob o efeito da erosão e da urbanização, as reservas de hidrocarbonetos baixam e os recursos em água se reduzem. Em contrapartida, os especialistas calculam que, se a humanidade se tornasse

integralmente vegetariana, as superfícies hoje cultivadas poderiam alimentar o dobro da atual população. (LEVI STRAUSS, 2009: 215)

No século XX, a disseminação do vegetarianismo se dá de maneira muito tímida em relação ao crescimento do consumo de carne. Segundo o historiador Henrique Carneiro (2003), os matadouros, as grandes indústrias de carne e seus complexos começaram a surgir no final do século XIX e começo do século XX. Aumentando-se a produção da carne para a exportação em larga escala, aumenta-se também a popularização do seu consumo, uma vez que a carne não era ingerida em todas as refeições e era mais rara, sendo um elemento mais comum na dieta de elites.

Na segunda metade do século XX os pecuaristas do mundo ocidental acabaram por otimizar seus processos de produção baseados na lógica de mercado livre, competitivo e em crescimento. Houve, então, crescimento significativo da produção e consumo de animais não humanos. Os produtores e representantes da pecuária nacional tentam reproduzir discursos positivos em relação ao ato de comer carne, trazendo argumentos como o do “homem primitivo” que justificaria a necessidade do consumo de carne para os humanos. Esse tipo de argumento nos leva à questão da animalidade e humanidade, uma vez que reproduz a visão do homem enquanto segregado e superior aos outros animais e com domínio sobre eles (SORDI e LEWGOY, 2012). O consumo de carne seria o reflexo prático dessa teoria.

Também com um foco histórico, Norbert Elias (1994) ao tratar da história do costume de comer carne, aponta que na Idade Média o consumo de carne era muito elevado por parte da classe alta secular, enquanto que o consumo nos mosteiros e pelos camponeses era baixo. Outra característica levantada pelo autor é que mudou-se radicalmente a maneira como a carne era servida do mundo medieval até os dias atuais. Antes era comum que o corpo do animal morto fosse servido inteiro ou em grandes pedaços, e então ele seria trinchado à mesa. O homem considerado educado e civilizado sabia fazer bem o serviço de trincar. Esse costume foi desaparecendo aos poucos, segundo o autor, por uma diminuição do tamanho da unidade familiar e pela conseqüente transferência de diversos serviços (dentre eles o abate de animais) da família para mercadores, especialistas, fabricantes.

Há mudanças de padrão de hábitos e costumes e a exposição de corpos de animais mortos, o corte do mesmo à mesa, torna-se, com o desenvolvimento social, algo repugnante. Elias afirma:

A partir de um padrão de sentimentos segundo o qual a vista e trincho de um animal morto à mesa eram coisas realmente agradáveis, ou pelo menos não desagradáveis, o desenvolvimento levou a outro padrão pelo qual a lembrança de que o prato de carne tem algo a ver com o sacrifício do animal é evitada a todo custo. Em muitos dos nossos pratos de carne, a forma do animal é tão disfarçada e alterada pela arte de sua preparação e trincho que quando a comemos quase não nos lembramos de sua origem. (ELIAS, 1994: 128)

O processo civilizatório estaria ligado à ideia de suprimir o que é considerado como características animais dos costumes e hábitos das pessoas, o que acontece também na alimentação, ao fazer essa dissociação das características deles dos alimentos. Com o desenvolvimento da civilização, então, o que se torna repugnante deve ficar longe da vista, a cargo de especialistas, cozinheiros e nos açougues, “removido para o fundo da vida social”. (ELIAS, 1994: 128)

De acordo com a antropóloga Juliana Dias (2009), o processo industrial da produção da carne pressupõe um tratamento do animal como matéria-prima a ser processada e mercadoria a ser comercializada. No Brasil, houve afastamento do complexo de indústrias de carne, leites e ovos, bem como dos matadouros dos centros urbanos tanto por motivos econômicos quanto por reclamação dos cidadãos em relação ao mau cheiro provindo dos mesmos. Esse afastamento teria aprofundado o processo de dissociação no imaginário coletivo entre a carne consumida e a morte violenta que passa a ocorrer longe dos olhos dos consumidores. É interessante observar também que passou a não se ver mais com tanta frequência carcaças de animais inteiros à mesa, resultado desse processo industrial de produção de carne, onde há a técnica de cortar os corpos dos animais em partes para transporte, armazenamento e refrigeração.

Todo esse processo permite o mecanismo de dissociação simbólica, no qual os sujeitos passam a desconhecer o funcionamento e as etapas do processo de produção (DIAS, 2009). Tudo isso distanciou do hábito de comer carne sentimentos supostamente ruins como “pena” e “nojo”, reforçando e facilitando a lógica de um modo de vida chamado “carnismo”.

### 3. O CARNISMO

Existe um sistema de crenças invisível que Melanie Joy (2013) conceitua como “carnismo”, o qual nos condiciona a comer certos animais. Nesse sistema, há fortes mecanismos, tanto linguísticos e ideológicos, quanto o próprio afastamento dos galpões industriais na busca de

invisibilizar a opressão e violência necessárias envolvidas nos processos de obtenção da carne, laticínios e ovos. Para a autora, quem se alimenta de animais não humanos é considerado “comedor de carne” e, nesse sentido, a prática de consumir carne fica isolada de um sistema de crenças e valores da pessoa.

Então, ao ser referido como “carnista” e não mais “comedor de carne”, o sujeito se encontra anexado ao sistema de crenças do carnismo. Da mesma forma acontece com os vegetarianos, que não são apenas “comedores de vegetais”, mas estão ligados a um sistema de crenças e ideologias – o vegetarianismo. Assim, a pessoa que opta por comer carne, seja “porque as coisas são assim mesmo”, porque gosta do sabor ou por considerar que é algo “natural” a se fazer, está em concordância com esse sistema de crenças invisível,

[...] assim como “capitalista” e “socialista” se referem àquelas/es cuja atuação é consonante com o capitalismo e o socialismo, respectivamente. Porém, contrariamente aos “istas” atrás mencionados, a maioria das/os carnistas não tem consciência da sua posição ideológica, pois esta é edificada por via da socialização. (SANTOS; FONSECA, 2012: 210).

As instituições sociais como família, Igreja, Estado<sup>1</sup>, escola são agentes ideológicos que disseminam as práticas desse sistema. É dentro dessa lógica que os animais não humanos são categorizados por graus de importância, onde se estabelece os que são “comestíveis” e aqueles com os quais pode-se desenvolver relações de afetividade. Nesse sistema normaliza-se e naturaliza-se ideias sobre a imprescindibilidade da carne para o organismo humano (SANTOS; FONSECA, 2012). Com o fenômeno da globalização, além do mais, as pessoas tem tido tanto mais acesso a novos estilos de vida e novos tipos de alimentação, o que tem colocado em questão seus próprios hábitos e a naturalidade deles.

#### 4. GLOBALIZAÇÃO E A ALIMENTAÇÃO

Os hábitos alimentares são reflexo da sociedade em que estamos inseridos. Aprendemos o quê, onde, como, com que frequência comemos e até como nos sentimos em relação à comida social e culturalmente. Para Mintz (2001), a comida e o comer se ligam estreitamente à nossa

---

<sup>1</sup> A Igreja e o Estado têm papel indireto enquanto agentes ideológicos que constroem e mantêm o sistema carnista; a Igreja enquanto reforçadora da ideia da superioridade do homem perante os outros animais, bem como através da centralidade da carne no discurso do cristianismo; o Estado enquanto financiador do complexo de produção da carne, por exemplo. (grifo da autora)



identidade social e assumem um papel essencial no estudo da vida social, uma vez que tem natureza vital, apesar de ser também um fenômeno cotidiano. Povos são associados a certas comidas, que são consideradas muitas vezes nacionais e ligadas à sua identidade. “Todos sabemos que os franceses supostamente comem rãs e caracóis; os chineses, arroz e soja; e os italianos, macarrão e pizza” (2001: 34), mas durante as últimas décadas, há circulação e difusão de novos alimentos e sistemas de distribuição.

A invasão da Ásia pela *fast food* norte-americana é um importante exemplo dessa mudança (Watson, 1997), assim como houve, inversamente, uma grande e rápida difusão de restaurantes familiares asiáticos nos Estados Unidos (Mintz, s/d.) [...] Seria mais fácil mudar o sistema político da Rússia do que fazê-los abandonar o pão preto; a China abandonaria sua versão do socialismo mais facilmente do que o arroz. E, no entanto, a população desses dois países mostra uma extraordinária disposição para experimentar novas comidas. (MINTZ, 2001: 34)

O fenômeno da globalização, nesse contexto, nos leva a questionar sobre a congruência entre conservadorismo e mudança presente na observação sobre o fenômeno de comer e da comida ao redor do globo. A globalização enquanto fenômeno se manifesta também através de uma maior circulação de indivíduos, pela fluidez de informações propagadas pela mídia televisiva e pela internet. Segundo Ferrigno (2012), nesse sentido há uma maior percepção sobre a alteridade, sobre o outro e sobre si mesmo. Como consequência disso, hábitos mudam, outros paradigmas surgem e há uma maior visibilidade de entes como o animal (não humano), meio ambiente, natureza. Além disso, surgem questões ligadas à urgência de soluções para fenômenos catastróficos na natureza (como o aquecimento global, por exemplo) e a pecuária aparece como grande causa de destruições ambientais por discursos ecológicos recorrentes.

É nesse contexto também que nascem os movimentos de defesa dos direitos animais, onde os ativistas apontam relações éticas ilegítimas na produção e no consumo de carne. Um nome de grande importância nesse assunto é o de Tom Regan, filósofo norte-americano, que trata em “Jaulas Vazias” (2006) do desafio dos direitos animais em uma discussão moral e ética, questionando o tratamento que os seres humanos vem destinando aos animais, que são, como nós, “sujeitos-de-uma-vida”. Para ele, o reconhecimento dos direitos dos animais é apenas uma extensão lógica do reconhecimento dos direitos humanos.

Dentro da discussão dos direitos animais, há de forma geral dois grupos globais, com duas ideias distintas sobre o assunto: o abolicionismo e o bem-estarismo. Segundo o sociólogo Nunes

(2010), “enquanto a proposta abolicionista propõe a completa libertação dos animais do jugo humano, a bem-estarista defende regulamentações para o bem-estar animal – condições melhores de confinamento e abate, por exemplo” (2010: 78). Há, no entanto, um terceiro movimento chamado por Pereira (2014) de movimento de proteção animal, onde se defenderia os interesses e direitos exclusivamente de animais culturalmente valorizados, como cães e gatos, uma vez que o ser humano constrói com esses animais, na cultura ocidental, laços afetivos e de respeito. Nesse sentido, os ativistas veganos consideram o abolicionismo uma ideia que sustenta melhor a questão ética dos direitos animais.

## 5. O VEGANISMO

Supõe-se que as escolhas, no contexto moderno, são consideradas livres e individuais. Entretanto, escolher ser vegano pressupõe uma mudança na vida subjetiva e social do indivíduo, uma vez que contraria em muitos aspectos toda uma lógica social já estruturada, globalizada e sedimentada pelo sistema em que vivemos. Segundo Ferrigno ainda, “veganos pretendem subverter uma série de tradições culturais, a partir de um processo de questionamento de seus hábitos e da concomitante construção de modos de vida alternativos” (FERRIGNO, 2012: 54).

Dentro do movimento de libertação animal há alguns fatores que mobilizam os veganos a adotarem esse estilo de vida, além da razão ética. Segundo o estudo etnográfico feito por Ferrigno (2012) sobre o movimento vegano na cidade de São Paulo, saúde, meio ambiente, espiritualidade e política aparecem em uma rede que perpassa o movimento de libertação animal. Quando se escolhe ser vegano, segundo ela, novos hábitos e conceitos surgem na vida do sujeito. Essas motivações citadas anteriormente são relacionadas na vida real, onde o sujeito acaba por adentrar em uma rede.

Segundo a *Vegan Society* (2006),

O veganismo recusa a opressão/exploração de animais não-humanos, em absoluto. Boicota a pecuária; erradica da dieta alimentar “carnes”, gelatina, laticínios, ovos, mel e quaisquer produtos de origem animal; opõe-se ao carnismo; veta a indústria de peles; exclui vestuário, medicamentos, cosmética, contraceptivos, ornamentação e produtos de higiene e limpeza que contenham substâncias de origem animal ou testem a sua viabilidade de uso para humanos em animais não humanos; repudia o uso de animais não-humanos em circos, touradas, rodeios, vaquejadas, jardins zoológicos, equitação, caça e pesca desportivas, etc. Nessa medida, as/os veganas/os visam promover a criação, o desenvolvimento e o uso de produtos de origem não-animal, com vista a proteger

os direitos dos sujeitos humanos e não-humanos (sencientes), bem como a preservar o meio ambiente. Em sentido lato, o veganismo opõe-se ao especismo, assim como o vegetarianismo antagoniza com o carnismo.

Enquanto dieta, o veganismo pode ser considerado um regime com base em cereais (trigo, arroz, aveia, cevada, milho, centeio), frutas, leguminosas (feijões, ervilhas, lentilhas), hortaliças (alface, brócolis), tubérculos (batata, cenoura, rabanete), sementes (castanha de caju, amendoim, amêndoa, sementes de girassol, abóbora, gergelim), cogumelos e algas. Há outras dietas dentro do vegetarianismo, sendo as principais: lactovegetariana (inclui alimentos de origem vegetal, derivados do leite e mel), ovovegetariana (inclui alimentos de origem vegetal, ovo e mel) e ovolactovegetariana (inclui alimentos de origem vegetal e tanto derivados do leite, quanto ovo e mel), frugivorista (apenas frutas, cruas ou cozidas), crudivorista (apenas alimentos crus – frutas, raízes, tubérculos, cereais sem o uso de fogo e sal). (NUNES, 2010)

Dentre as dificuldades encontradas no cotidiano dos sujeitos veganos está a de encontrar opções de comida fora de casa. A todo tempo eles estão atentos ao que se pode ou não consumir. Procuram saber a origem dos alimentos, leem rótulos de produtos quando vão fazer compras, conferem se as empresas fazem testes em animais, assim como prestam atenção nos ingredientes utilizados para realização dos pratos, tanto em restaurantes quanto em casas de conhecidos. Outros fatores são encontrados no processo de quem decide mudar sua alimentação, como a substituição de nutrientes, a existência de médicos que se opõem à dieta vegetariana, “a percepção da necessidade de aprender a cozinhar e de carregar consigo alimentos ao sair de casa” (FERRIGNO, 2012: 149)

A socialização dos veganos nos momentos de refeição acaba tendo de conviver com a aceitação de terceiros em relação a sua postura, o que muitas vezes não acontece. Nas entrevistas realizadas foi consenso a dificuldade social enquanto algo a se lidar quando se opta pelo veganismo. Há muitas vezes intolerância por parte dos carnistas, familiares, amigos e conhecidos, em relação a essa escolha. Para ilustrar como essa violência simbólica ocorre, selecionei alguns trechos das entrevistas:

A minha maior dificuldade foi o convívio social, porque as pessoas são cruéis nas críticas, na incitação do novo, na sua mudança de comportamento e eu tenho o temperamento bem “agitado”, então as críticas acabavam em discussões muito calorosas. (...) Eu cheguei a pedir demissão de uma empresa que eu trabalhava porque as críticas dos colegas de trabalho, as brincadeiras, elas me irritavam,

aquilo era muito cruel, sabe? Incomodavam... eu não precisava falar nada, minha simples presença incomodava o ambiente. (Katia; 44; Brasília; vegana)

O que mais pegou mesmo foi a questão social, as piadinhas, as pessoas não compreenderem e eu querer impor o veganismo pra todo mundo (essa minha fase durou muito pouco, graças a Deus, mas foi horrível). Então o mais chato foi essa parte da pressão social pra você voltar pro grupo, né? E fazer o que todo mundo faz. (Josete; 35 anos; Brasília; vegana)

Só tive [dificuldade] por conta da encheção de saco das pessoas quando as pessoas criticavam sem saber o que era ou então quando as pessoas literalmente esfregavam carne na minha cara querendo que eu comesse ou criticavam falando que eu tinha “dó dos animais” e que eles foram feitos pra isso mesmo, esse tipo de discussão foi a maior dificuldade. (Raquel; 27 anos; Brasília; vegana)

Apesar de todas as dificuldades enfrentadas, há grande quantidade de opções alimentares veganas de produtos industriais hoje em dia. Assim como se encontra nas prateleiras dos supermercados a versão “light”, “sem glúten”, “sem sal” e assim por diante, há opções de produtos à base de vegetais, sem origem animal. Pereira (2014) aponta ainda que, a partir de sua pesquisa com ativistas veganos em Porto Alegre, pôde constatar que os indivíduos que aderiram ao veganismo há mais anos argumentam que acompanham o mercado de produtos veganos em constante expansão, além de estar crescendo a quantidade de estabelecimentos adeptos.

Muitos veganos, porém, procuram evitar produtos industrializados e buscar alimentos orgânicos de produtores locais. Aprender quais são opções de substitutos da carne, a cozinhar pratos veganos e onde comprar alimentos de origem conhecida – sem componentes de origem animal – se torna algo do cotidiano de muitos que escolhem aderir ao veganismo, em uma tentativa de fazer dessa escolha algo viável e prazeroso. Dessa forma, a culinária vegana é uma prática peculiar, onde se busca uma maior aproximação com os alimentos, revendo noções sobre ética, comida e saúde. (FERRIGNO, 2012)

## CAPÍTULO II

Neste capítulo serão abordadas as teorias da expertise e do conhecimento tácito com base nos autores Collins e Evans (2010), discutir-se-á seus conceitos no contexto da culinária vegana e, brevemente, explanar-se-á sobre os veganos enquanto grupo social. As categorias de expertise *ubíqua, especializada, contributiva e por interação* auxiliarão na compressão do processo de aprendizagem da culinária vegana, bem como a criação de receitas novas dentro desse tipo de alimentação, que envolve questões filosóficas de cunho pessoal dos indivíduos envolvidos com a luta pelo direitos animais, proteção do meio ambiente, motivos de saúde, espirituais, políticos, entre outros. Questões como a linguagem específica do grupo de veganos, bem como a fluência e autoridade que esses atores possuem para tratar de tal temática podem ser vistos como resultado de uma aprendizagem por interação através de relações que constroem e mantem viva a prática do veganismo.

### 1. OS TIPOS DE EXPERTISE E O CONHECIMENTO TÁCITO

Ao tratar da “sabedoria popular”, Collins e Evans dizem que a compreensão genuína de algo envolve conhecimento tácito. Segundo os autores, “conhecimento tácito é a compreensão profunda que um indivíduo apenas pode obter por meio da imersão social em grupos que a possuem” (COLLINS; EVANS, 2010: 10). Ao mesmo tempo, é argumentado que o distanciamento do lócus de criação dos conhecimentos dá uma impressão ilusória de exatidão e objetividade. Portanto, a ideia dos autores é a de conhecimento tácito com base na prática. Os seres humanos seriam únicos em como compartilham conhecimento tácito. O compartilhamento de tais conhecimentos com novos membros do grupo acontece a partir das próprias relações sociais.

Collins e Evans, então, acreditam haver duas abordagens para a expertise: a relacional e a real ou substantiva. Segundo a teoria relacional, um indivíduo pode ser considerado expert em alguma área específica apenas por ter sido atribuído a ele *status* ou rótulo de expert. Já a segunda abordagem – adotada pelos autores – “parte da visão de que a expertise é uma posse real e

substantiva de grupos de experts e de que indivíduos adquirem expertise real e substantiva por meio de sua associação a esses grupos” (COLLINS; EVANS, 2010: 04).

Esses autores diferem dois tipos de expertise a princípio: a expertise ubíqua e a expertise especializada. A *expertise ubíqua* inclui todas as habilidades necessárias para se viver em sociedade. É essencial no sentido de que todos os membros da sociedade devem possuir afim de que possam viver nela (como a habilidade de falar uma língua natural, o senso moral, o senso político). É adquirida através do processo de “enculturação” dos membros da sociedade. A forma de vida e cultura de cada sociedade específica fornece e viabiliza o conteúdo das expertises ubíquas. Esse tipo de expertise requer muito conhecimento tácito – coisas que você sabe como fazer mas não sabe explicar as regras de como fazê-las – e é o ponto de partida para outras expertises.

Ao abordar como era vista a questão das expertises antes e como é entendida agora, Collins e Evans apontam que houve um distanciamento da visão de conhecimento enquanto algo especificamente objetivo para algo mais baseado em competências ou sabedoria. Agora a expertise é percebida como algo mais prático com foco naquilo que você é capaz de fazer e não no que pode calcular ou aprender.

Segundo Collins e Evans (2010), há três tipos de conhecimento considerados de nível inferior – conhecimento de buteco, compreensão popular e conhecimento de fonte primária. O conhecimento de buteco é um tipo de conhecimento raso, onde saber sobre algo se restringe ao acesso a uma informação simples que dê ao indivíduo a capacidade de responder apenas aquilo do qual se leu a respeito. A compreensão popular é um tipo de conhecimento adquirido através da junção de informações sobre alguma área através da mídia ou livros populares. Por fim, o conhecimento de fonte primária é um tipo de conhecimento que envolve a leitura de material específico/técnico de um assunto, mas que não resulta em um domínio por parte do sujeito da área em questão, uma vez que não envolve imersão na comunidade em questão. Os três tipos resultam em conhecimento pouco aprofundado e só são adquiridos por aqueles que já possuem expertise ubíqua prévia e conhecimento tácito do tipo que é compartilhado por qualquer membro da sociedade.

Outra categoria que aparece na análise dos tipos de expertises de Collins e Evans é a de *expertise referida*. Segundo os autores, “é uma expertise extraída de uma área e indiretamente aplicada em outra” (2010: 97). A expertise por interação é o meio pelo qual esse tipo de expertise

se refere de uma área para outra. O termo vem da ideia de “dor referida”, ou seja, quando uma lesão em uma parte do corpo resulta em dor em outra parte do corpo.

Ao tratar da *expertise especializada*, Collins e Evans apontam para a essencialidade do conhecimento tácito especializado no processo de se adquirir conhecimento em níveis elevados, ou seja, expertise especializada de níveis superiores:

Adquirir a maestria, em alto nível de expertise, numa especialidade baseada em conhecimento tácito – seja em condução de automóveis ou em física – deve ser, então, como aprender uma língua natural: algo conquistado com imersão interativa no modo de vida da cultura, e não pelo estudo prolongado de dicionários, gramáticas ou equivalentes. As três primeiras categorias de expertise – conhecimento de buteco, compreensão popular e conhecimento de fonte primária – dificilmente podem ser consideradas dentro da categoria de expertise especializada, porque sua aquisição não demanda a maneira pela qual, nas áreas técnicas, o conhecimento tácito especializado é adquirido; a aquisição dos três primeiros tipos de conhecimento (embora dependa de expertises ubíquas) envolve leitura em vez de imersão na cultura especializada. A “enculturação” é o único modo de se dominar uma expertise que está profundamente imbuída de conhecimento tácito, visto que é somente através da prática comum com indivíduos já enculturados que vêm a ser entendidas as práticas que não podem ser escritas. (COLLINS; EVANS, 2009: 36)

Para adquirir níveis superiores de expertise especializada é preciso mais que expertise ubíqua, portanto. Precisa-se que se adquira conhecimento tácito especializado. Nesse nível mais elevado de conhecimento há duas categorias: *expertise contributiva* e *expertise por interação*.

A *expertise contributiva* é uma categoria que corresponde à habilidade de desempenhar uma prática especializada. Ela está ligada ao “fazer”, à prática em si e não puramente ao domínio da linguagem da área de expertise em questão. Então possibilita àqueles que a adquiriram, como deixa claro o nome, a contribuir para a área a que pertence a expertise. Os experts contributivos tem um engajamento prático com um determinado conjunto de práticas próprio da área de conhecimento em questão. Segundo a teoria de Dreyfus e Dreyfus (1986) utilizada por Collins e Evans para tratar do processo de aquisição desse tipo de expertise, apenas nos primeiros estágios de aquisição de habilidades há o seguimento de regras de forma completamente consciente, pois em um segundo momento a habilidade se incorpora e internaliza no indivíduo, fazendo com que ele a desempenhe de forma eficiente. Um exemplo ilustrativo desse tipo de expertise é o do processo de se aprender a dirigir um automóvel.

Na *expertise por interação* há conhecimento de dois tipos: formal ou proposicional – pode ser expresso em regras, fórmulas e fatos, sintetizado em livros, em programas e computador, em códigos de escrita – e informal ou tácito – que vem na forma de regras que não podem ser explicadas e que são conhecidas apenas pela sua manifestação em uma dada ação. Nesse sentido, a linguagem de uma área especializada ou mesmo a linguagem natural poderia ser adquirida apenas por uma dessas duas visões: 1) formal: o domínio de uma linguagem é adquirido através da aquisição de conhecimento proposicional, através de leitura e instrução ou 2) informal: o domínio de uma linguagem seria possível apenas com uma imersão completa em uma determinada forma de vida.

A *expertise por interação* tenderia mais para a visão informal do que formal, uma vez que não é nada parecida com um conjunto de proposições e demanda inserção e enculturação em um grupo. O domínio desse tipo de *expertise* é feita com sucesso quando há envolvimento em conversas e grupos de experts. Uma pessoa que interage com grupos de alguma área de conhecimento específico pode passar a ter, a partir dessa convivência, uma *expertise por interação* que poderá, inclusive, ser transmitida até para uma outra pessoa que tenha também conhecimento dessa mesma área e que possa, assim, incorporar um novo conhecimento sobre a mesma. Nesse caso, pode-se dizer que a primeira pessoa que aprendeu o conhecimento através de interação com experts da área conseguiu entender e abordar sobre aquele assunto, mas não é capaz de fazer coisas de modo a contribuir para aquela área efetivamente, como um expert contributivo faz.

Ter a posse de *expertise contributiva*, por exemplo, pressupõe que o sujeito possua também a *expertise por interação*, mas há casos em que essa última está latente (não é manifesta). Portanto, a *expertise por interação* pressupõe a habilidade de interagir do sujeito e ao mesmo tempo depende da *expertise contributiva* no que concerne a ser passada adiante: “são os experts contributivos (e não os experts por interação) que definem e desenvolvem o conteúdo da linguagem que o expert por interação tenta dominar” (COLLINS e EVANS, 2010: 60). A *expertise por interação* é imbuída de conhecimento tácito e é adquirida através da enculturação em grupos e áreas especializadas.

Fica clara a importância do grupo social quando se trata da *expertise por interação*. Collins e Evans, ao tratar da questão da inteligência artificial, apontam para a impossibilidade de um computador ter órgãos e a parte do cérebro responsável pela comunicação. Dessa forma, conclui-se que seria impossível que um computador desenvolvesse uma linguagem natural como os seres humanos, por exemplo. A fluência em uma língua, nesse sentido, depende da inserção na



comunidade falante dessa língua, uma vez que ela possui “vida própria”, independentemente de cada um dos usuários dela de forma isolada. Em resumo, um computador não consegue ser membro de uma sociedade, o que os impede de ter e manter a habilidade e fluência em uma linguagem aprendida – não só uma língua específica, mas de forma geral – como os seres humanos conseguem. O grupo de veganos estudado ilustra esta problemática teórica, envolvendo ubiquidade, imersão e expertise.

## 2. OS VEGANOS

São muitas as tentativas de se caracterizar o grupo de pessoas veganas. É comum se escutar que o veganismo é um movimento, uma causa, uma filosofia, ideologia, estilo de vida. Ferrigno (2012) acredita que podemos pensar o veganismo enquanto um conjunto de práticas cotidianas, onde boicotam-se produtos testados em animais e de origem animal, resultado da internalização do princípio de igualdade entre seres humanos e não humanos, entre outros princípios e valores relacionados. Em sua pesquisa de campo, a antropóloga percebeu que uma expressão se destacava: “cena vegana”. A autora explica que “cena” estaria ligado ao conceito de fachada de Erving Goffman (2006), onde o cenário – espaço físico onde o sujeito se apresenta e a fachada pessoal – características e aparências apresentadas pelos sujeitos – constituem a cena.

A cena vegana, seria, portanto, o conjunto de certos sujeitos, com seus figurinos mais ou menos típicos (*aparência*), um vocabulário e um modo de se portar mais ou menos compartilhado (*maneiras*) em locais (*cenários*) mais ou menos recorrentes. [...] Para “estar” na cena ou pertencer a ela [...] é preciso mostrar-se “da cena”, ou seja, usar certos vocabulários, vestir roupas, possuir interesses, em outras palavras, identificar-se simbolicamente com a cena e atuar coerentemente com o grupo. Quanto maior é a imersão do sujeito social na cena ou quanto maior é sua frequência no circuito de ambientes a ela associada, maior é o reconhecimento de pertencimento e sua influência na construção da própria cena (FERRIGNO, 2012: 126).

Pereira (2014) realizou um estudo sobre a viabilidade do veganismo enquanto solução para o especismo, que seria o problema identificado pelos ativistas desse movimento. Ao aderir ao veganismo, as práticas e hábitos desses sujeitos não podem ser vistos, segundo os ativistas, apenas como “escolhas de vida”, mas como deveres dos cidadãos

[...] os ativistas do movimento pelos direitos animais não buscam apenas a simpatia dos espectadores, mas procuram conquistar novos veganos, modificando o hábito de seus interlocutores. Nesse sentido, os ativistas ressaltam que a militância não é apenas uma “propaganda” de um “estilo de vida”, mas a tentativa de demonstração aos seus interlocutores de que seus deveres perante outros não estão sendo completamente cumpridos, na medida em que os direitos de diversos sujeitos são negligenciados em seu consumo diário de alimentos de origem animal, em seu uso de roupas com tecidos que tenham essa origem, entre outros. (PEREIRA, 2014: 140)

É importante ressaltar, porém, que o veganismo e a cena vegana não necessariamente estão interligados, porque o veganismo vai além do ambiente da cena ativista. Muitas são as pessoas que divulgam e vivem a filosofia vegana sem participar dessa cena, uma vez que a ideologia vegana perpassa por diferentes grupos e filosofias. Mas há algo em comum entre os veganos que perpassa todos os “nichos” e grupos – a linguagem.

Os veganos possuem linguagem específica sobre seus conhecimentos dentro da área, tanto em relação às notícias sobre acontecimentos relacionados ao uso de animais por humanos quanto dentro da culinária vegana. Expressões como “couro ecológico”, “abolicionismo”, “holocausto animal”, “exploração animal”, “especismo”, “libertação animal”, “anti-vivissecação”<sup>2</sup>, “proteção animal”, “adoção responsável”, “alimentação viva”, “alimentação orgânica” são muito comuns nas falas do dia-a-dia, bem como palavras e expressões criadas dentro da culinária vegana, como será ilustrado adiante. Ferrigno atrela ao estilo de vida vegano algumas características e ideologias próprias:

O consumo de alimentos orgânicos, a preferência por produtos agroecológicos ou “ecologicamente corretos”, as alternativas medicinais (medicamentos “naturais” ou caseiros) e terapias com florais; a acupuntura e outros métodos tradicionais de tratamento mais holísticos, geralmente baseados na prevenção (e não na eliminação dos sintomas, como é vista a atividade da medicina ocidental

---

<sup>2</sup> Segundo Ferrigno (2012), “a vivissecação consiste no ato de dissecar um animal vivo com o propósito de realizar estudos de natureza anatômica e fisiológica. No seu sentido mais genérico, define-se como uma intervenção invasiva num organismo vivo, com motivações científicas e pedagógicas. É generalizada como uso de animais vivos em testes laboratoriais (testes de drogas, cosméticos, produtos de limpeza e higiene), práticas médicas (treinamento cirúrgico, transplante de órgãos), experimentos na área de psicologia (privação materna, indução de estresse), experimentos armamentistas/militares (testes de armas químicas), testes de toxicidade alcoólica e tabaco, dissecação, e muitos outros. O combate à vivissecação é bastante antigo, em âmbito nacional e internacional – há filmes inteiros dedicados ao tema, assim como entidades que enfocam a atuação neste aspecto da libertação animal, como é o caso da FBAV (Frente Brasileira para a Abolição da Vivissecação) e de muitas ações de outras entidades, com representantes em diversos países desde os anos 80.” (2012: 26)

convencional), assim como o uso de produtos cosméticos alternativos (feitos a partir de ingredientes encontrados nos mercados e não testados em animais), e uma série de outros novos hábitos vão conformando tais estilos de vida. [...] A associação do vegetarianismo aos métodos alternativos de manejo do solo e de cuidado com o ambiente tornam-se recorrentes: agroecologia, permacultura<sup>3</sup>, produção de alimentos orgânicos são temas presentes em oficinas e palestras em eventos vegetarianos. (FERRIGNO, 2012: 107-108)

As pessoas que escolhem o veganismo acabam, de certa forma, compartilhando um estilo de vida. A expressão de um estilo de vida se dá através de escolhas e comportamentos de indivíduos e/ou grupos. Segundo Bourdieu, o estilo de vida é resultado de um conjunto de preferências e gostos expressos através das vestimentas, linguagem, “hélix corporal”. Segundo ele ainda, “na medida em que cresce a distância objetiva com relação à necessidade, o estilo de vida se torna, sempre, cada vez mais o produto de uma "estilização da vida", decisão sistemática que orienta e organiza as práticas mais diversas” (BOURDIEU, 1983: 6-7)

Nunes se utiliza também do conceito de Bourdieu ao tratar do estilo de vida vegano.

Embora alimentar-se, matar a sede e proteger o corpo das intempéries seja o mínimo que o ser humano pode solicitar para sobreviver (suas necessidades básicas), o modo como se come – usando talheres de plástico, ou com o braço da família ou do faqueiro de caras – e o que se come – *foies gras perigord* aromatizado com trufas negras, pasteizinhos chineses da sorte, churrasquinho grego ou bife de soja – são indicadores de valores que apontam para as estratégias de distinção no meio social. E os elementos estéticos, religiosos ou outros quaisquer que fazem parte dos critérios de escolha passam a ser significativos para a definição do estilo de vida de um indivíduo ou grupo. (NUNES, 2010: 20)

Dessa forma, os veganos escolhem o que comem, o modo como comem, mas também como preparar os ingredientes, para que consigam realizar tanto pratos elaborados desse tipo de culinária, como pratos para o dia-a-dia.

Os grupos virtuais em redes sociais como o *Facebook* são um dos mecanismos de troca de conhecimento e de desenvolvimento de expertise mais usados pelos veganos. A interação é tão intensa que muitas vezes há compartilhamento da imagem de seus pratos, dicas de criação de receitas novas. No grupo “Receitas Veganas” da rede social *Facebook*, há quase que diariamente

---

<sup>3</sup> De acordo com o IPOEMA (Instituto de Permacultura), “permacultura” consiste no planejamento e execução de ocupações humanas sustentáveis, unindo práticas ancestrais aos modernos conhecimentos das áreas, principalmente, de ciências agrárias, engenharias, arquitetura e ciências sociais, todas abordadas sob a ótica da ecologia.

compartilhamentos desse tipo e grande interação e interesse por parte dos veganos participantes do grupo, conforme ilustrado a seguir



FIGURA 1 - compartilhamento de uma integrante do grupo virtual “RECEITAS VEGANAS” da rede social *Facebook*. Fonte:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=783391725061896&set=gm.745225452212994&type=1&theater>, acessado em: 25/11/2014.

### 3. A CULINÁRIA VEGANA

Maciel (2001) aponta que a feijoada é o símbolo de identidade nacional apresentado, inclusive, aos gringos como “prato típico nacional” que unifica e conta a história do país. Mas “é o conjunto feijão-com-arroz a alimentação cotidiana, em todo o território nacional” (2011: 152). Segundo pesquisa empírica feita por Barbosa (2007) sobre a alimentação no Brasil, a maioria dos brasileiros tem como base da alimentação, especialmente no almoço, o trio “arroz, feijão e carne”. No prato dos recém e já antigos vegetarianos e veganos a soja entra muitas vezes no lugar da carne, mas a dupla arroz e feijão continuam sendo a base do almoço, muitas vezes sendo a base da alimentação em restaurantes comuns à quilo, como retrata Ferrigno:

Em muitos contextos, sobretudo em grandes centros urbanos, tem-se a oportunidade de comer em locais onde há opções veganas, seja restaurantes vegetarianos, seja em restaurantes quaisquer por quilo, onde costumam haver bastante opções de saladas, legumes cozidos, arroz, feijão, massas. Muitos são os locais, no entanto, que temperam o feijão com bacon ou que cozinham legumes na manteiga. Nesses casos, as opções ficam mais restritas. Quando há macarrão sem carnes, nem sempre a massa é vegana (muitas massas levam ovos em sua composição). (FERRIGNO, 2012: 146)

A culinária vegana é aprendida muitas vezes como uma necessidade que surge para quem se torna vegetariano ou vegano. Diante da falta de opções de comida na rua ou até mesmo afim de preparar refeições para levar à festas e eventos de família, amigos e conhecidos, os vegetarianos e veganos se familiarizam com processos de culinária e aprendem a cozinhar quando optam por essa mudança. Josete, vegana há 6 anos, diz que teve motivação para aprender a cozinhar desde a mudança:

Ah, tenho aprendido a cozinhar desde que eu resolvi parar, né? E olha que eu não era muito de cozinhar não. Fui na marra tendo que aprender. Eu já fiz muitos pratos horrorosos que eu ficava “meu deus, e agora? (Josete; 35 anos; Brasília; vegana)

Katia demonstrou claramente que o gosto por cozinhar foi adquirido juntamente com o processo de se tornar vegana:

[...] antes de eu me tornar vegana, eu não tinha o menor encanto por cozinha. Depois que eu me tornei vegana, eu tenho um prazer imenso em cozinhar. Então eu pesquiso receitas e em cima daquelas receitas eu elaboro o meu próprio prazer ali, dos temperos... então é uma diversão sensacional. Eu gosto. (Katia; 44 anos; Brasília; vegana)

Como já mencionado anteriormente, há uma grande quantidade de produtos veganos vendidos em supermercados normais, uma variedade de queijos veganos, nuggets de legumes, salsicha e hambúrguer vegetal, bife e mortadela de glúten, creme de leite de soja, leite condensado de soja, iogurte de soja, leite de soja, de amêndoas, de arroz. É interessante notar que em uma tentativa de aproximar o vocabulário da culinária vegana ao da culinária tradicional, muitos nomes de produtos veganos são similares aos produtos feitos com carne, ovo e laticínios. A começar pela “carne de soja”, muito utilizada por quem acabou de se tornar vegetariano e/ou vegano. (FERRIGNO, 2012).

Nesse sentido também, há várias opções criadas em receitas caseiras e em supermercados como a “carne de jaca”, o “pão-sem-queijo” (uma versão do pão de queijo sem queijo), o “tofupiry” (em uma tentativa de imitar o catupiry), o mandiokeijo (queijo vegetal com base de mandioca), a

“vegarela” (mussarela vegana com base de polvilho), o queijo de macadâmia (com base de macadâmia e ágar-ágar), o “requeisoy” (em uma tentativa de imitar o requeijão tradicional) e assim por diante. A linguagem específica propagada pelos veganos em seus meios é consequência de uma expertise por interação, que ocorre através de redes sociais, encontros e feiras de vegetarianos e veganos. É principalmente através de redes sociais na internet que se descobre onde comprar produtos veganos, seus preços e origens, bem como dicas de como prepará-los.

## CAPÍTULO III

Este capítulo se destina a explorar os dados coletados em campo através das entrevistas semi-estruturadas realizadas, bem como das observações de grupos dos meios virtuais relacionando esses dados com a teoria de Collins e Evans (2010) sobre expertise. A partir dos relatos obtidos, serão tratadas questões como o processo de se tornar vegano, a importância da origem dos alimentos para os indivíduos que aderem ao veganismo, a aprendizagem da culinária específica de quem adere ao veganismo e uma comparação dessa com a culinária tradicional. Imagens de algumas postagens nos grupos de veganos da rede social *Facebook* também serão utilizadas, a fim de ilustrar e corroborar com as teorias já trabalhadas, assim como dialogar com as entrevistas e dados obtidos em campo.

### 1. METODOLOGIA

Meus sujeitos de pesquisa foram seis veganas residentes de Brasília – DF as quais cozinham e entendem de culinária vegana. Apenas uma das entrevistadas não adere ao veganismo e é chefe de cozinha da única lanchonete efetivamente vegana da cidade. A perspectiva dessa realidade pesquisada se limitou à visão feminina, uma vez que houve tentativa de realização de entrevistas com três homens, que não foram bem sucedidas. Por essas limitações do campo, portanto, todas as entrevistadas foram mulheres.

Realizei entrevistas qualitativas semi-estruturadas (roteiro com perguntas em anexo) que foram gravadas, transcritas e analisadas para desenvolvimento deste trabalho. Essa técnica foi escolhida porque a entrevista qualitativa pode mapear e compreender o mundo dos entrevistados com maior profundidade. As perguntas foram elaboradas com linguagem simples e serviram como um convite para que os entrevistados pudessem relatar peculiaridades de suas vidas após adesão ao veganismo, bem como sobre suas técnicas e jeitos de lidar com a culinária vegana. Realizei observações virtuais de grupos da rede social *Facebook*, como o “Veganos (as) e Vegetarianos (as) – Brasília”, “Veganismo Acessível”, “Musculação Vegana” e “Receitas Veganas”, onde há grande interação e discussão entre veganos, receitas, dicas e convites para encontros em torno do tema. Ocorrem também nesses meios discussões com “carnistas” e interessados nesse estilo de

vida. A vertente ativista do veganismo se utiliza intensamente da internet para se organizar e se difundir e por isso a observação desse meio virtual se fez essencial para melhor entendimento dessa realidade.

A decisão do tema de pesquisa se deu em grande parte como resultado da minha trajetória pessoal, durante a qual tenho visto de perto o movimento vegano há cerca de nove anos. Imersa nesse meio, pude perceber as especificidades envolvidas nas relações de quem adere a esse estilo de vida. A aprendizagem da culinária vegana se torna parte da vida da maioria das pessoas que optam por essa mudança, assim como um maior interesse pela procedência do que é consumido, dos lugares aonde se vai e pela escolha de técnicas para aprimorar os aprendizados culinários.

## 2. O PROCESSO DE SE TORNAR VEGANO

Tom Regan (2006) criou três tipos ideais a fim de classificar os veganos e vegetarianos de acordo com os processos de adesão ao veganismo, considerando as diferentes situações que os fizeram tomar essa decisão. Regan chama de *vicinianos*, fazendo menção a Leonardo da Vinci, aqueles que “parecem” ter nascido com a consciência animal. Ou seja, desde cedo, essas crianças teriam a habilidade de olhar o mundo dos animais através dos olhos deles. Ele classifica como *damascenos*, por causa da história bíblica de Saulo na estrada para Damasco, aqueles sujeitos cuja consciência animal foi adquirida em um momento determinado, devido a um acontecimento determinado. Em um momento, eles estariam aceitando o paradigma cultural e, no minuto seguinte, não mais. Ao ser perguntada sobre o porquê de sua escolha em ser vegana, Josete relata ter passado por processos que se assemelham ao de um damasceno.

[...] teve uma vez que eu viajei pra Espanha e tava tendo manifestação contra venda de animais numa rua bem conhecida lá em Barcelona. E aí quando eu fui participar dessa manifestação, que eu super apoiava, uma das ativistas me veio perguntar se eu era vegetariana. Naquele momento ali eu fiz uma conexão assim “opa! Como assim eu tô protegendo os animais mas tô comendo os animais?” Então eu voltei de viagem com essa proposta de parar. (Josete; 35 anos; Brasília; vegana)

Kátia começou a perceber certa dificuldade em seu organismo para processar o que comia e passou a acompanhar notícias da ANDA (Agência de Notícias de Direitos Animais) e a ver



documentários sobre uso de animais por humanos. Decidiu, a partir de uma situação vivida, que aderiria ao veganismo.

Um dia meu amigo me serviu o almoço, me serviu aquele bife bem suculento quase do tamanho do prato e eu senti uma náusea muito grande, rejeitei... meu corpo rejeitou, minha mente rejeitou, minha alma rejeitou e dali eu tomei a decisão de não mais digerir nada de proteína animal. Como se daria o processo eu sinceramente não sabia muito bem, eu só sabia que eu não queria mais aquilo na minha vida. E aí comecei com todo o processo de adaptação. (Katia; 44 anos; Brasília; vegana)

Por fim, os *relutantes* seriam aqueles que aprendem as coisas aos poucos, aprendem diferentes teorias e avançam para a consciência animal pouco a pouco. Os três, para o autor, chegam ao mesmo lugar por rotas diferentes.

Convém dizer que esses três arquétipos descritos por Regan não esgotam todas as possibilidades, pois elas podem se dar de maneira mista, ou então de alguma maneira não descrita. Segundo ele, ainda, “quando se trata de como diferentes pessoas percebem os animais, nem todo mundo é viciniano, ou damasceno, ou relutante. O mundo é mais complicado que isso” (2006: 33). Como já foi mencionado, outras motivações estão envolvidas nesse processo de mudança como a motivação pela questão ambiental (crise ecológica provocada pela pecuária), pela saúde, motivos religiosos e políticos.

É importante notar, porém, que essas motivações separadas didaticamente (ética, saúde, meio ambiente, religião e política) acabam por se relacionar intrinsecamente. Dessa forma, esses indivíduos acabam por experienciar e perpassar diversos âmbitos de motivações possíveis no processo de vivência desse estilo de vida através na imersão nos grupos veganos. Motivações espirituais se mesclam aos argumentos éticos, a saúde se confunde com estilo de vida alternativo, questões ambientais não estão separadas das demais. Através de uma única definição, portanto, não seria possível expor uma realidade tão ampla e plural (FERRIGNO, 2012). É notável, entretanto, a preocupação, independentemente da motivação do sujeito, com a procedência do que se come.

### 3. A IMPORTÂNCIA DA ORIGEM DOS ALIMENTOS

Em minha pesquisa de campo, foi relatada relativa facilidade para acesso aos ingredientes veganos. Hoje a demanda pelos alimentos veganos industrializados cresceu e ao mesmo tempo os outros alimentos (variedade de vegetais, frutas, cereais, castanhas) são ofertados em supermercados comuns. Entretanto, nem sempre os preços de alguns alimentos como alguns cogumelos e produtos veganos industrializados são muito acessíveis. Sobre isso, Marina relata:

[...] o básico da minha alimentação (cereais, leguminosas, legumes, verduras, frutas e temperos) pode ser encontrado em qualquer mercado, então a dificuldade [de acesso] é apenas com relação a alguns itens, por exemplo cogumelos frescos, oleaginosas, tofu (estes três encontro perto de casa mas por preços muito mais altos do que os que eu costumo pagar) tempeh, carnes vegetais, ingredientes específicos para culinárias étnicas. (Marina; 30 anos; Brasília; vegana)

Alguns têm preferência pela alimentação orgânica e local, por se preocuparem com a questão da degradação do meio ambiente e origem dos alimentos que consome.

Eu tenho a questão de gostar de comprar orgânicos e se é produtor de Brasília. Se o produto não teve que andar, sei lá, lá de Manaus pra chegar em Brasília. Eu tenho essa preocupação, mas não é preferência, assim... mas isso me interessa. Isso importa. (Josete; 35 anos; Brasília; vegana)

Ah, eu tento adequar [a alimentação] de acordo com a minha realidade financeira. Eu, tendo condições, eu vou sempre optar pelos orgânicos, porém nem sempre os orgânicos são viáveis pro momento financeiro, então aí você tem que adequar. [...] vou atrás de técnicas tipo a técnica de remover os resíduos dos alimentos com iodo. Eu achei fantástico, venho testando e dá uma diferença, seu organismo agradece. Então eu vou ajustando tudo isso de acordo como médica. Apesar da minha renda não ser constante, porque sou uma profissional liberal sem renda fixa, acho que enquanto veganos tá incluso da gente além de evitar o sofrimento, a gente promover o bem-estar geral. Então tentar favorecer a sua hortinha caseira, tentar favorecer o seu amigo que tá com uma plantação de orgânicos, você busca ir no ambiente que seu amigo abriu, você tenta comprar no lugar mais barato... é assim que eu entendo, né? (Katia; 44 anos; Brasília; vegana)

No grupo “Veganismo Acessível”, por exemplo, são trocadas informações não só sobre lugares veganos, como lugares com opções veganas, lojas com produtos veganos de diversos tipos e até sobre produção própria de alimentos e reconhecimento da importância de tentar ser mais sustentável. Um integrante desse grupo, por exemplo, compartilhou com outros integrantes a sua produção caseira de tomates orgânicos.



FIGURA 2 - compartilhamento de um integrante do grupo virtual “Veganismo Acessível” da rede social *Facebook*. Fonte:

<https://www.facebook.com/groups/253883574818653/permalink/277239405816403/> acessado em: 27/11/2014

A preocupação, no entanto, nem sempre se restringe ao alimento ser orgânico, de produção própria ou de produtores locais, uma vez que existe uma ideia de respeito internalizada na ideologia do veganismo que tem como base também os direitos humanos, o respeito ao trabalho do produtor e a preocupação com meio ambiente e saúde.

Sempre pesquiso sobre a origem (onde e como foi produzido), tanto pela curiosidade a respeito da forma de produção quanto para saber se é vegano e para obter mais informações acerca de outros pontos de relevância envolvidos: agrotóxicos, mercado justo, trabalho escravo, desmatamento de áreas para produção etc. Sempre que possível, escolho o que atende a maior parte dos meus quesitos. (Marina; 30 anos; Brasília; vegana)

Na busca por uma alimentação mais saudável e que degrade menos o meio ambiente, os veganos compartilham nos grupos virtuais produtos menos nocivos e de preço mais acessível. Na imagem a seguir, pode-se observar um compartilhamento no grupo “Veganos (as) e Vegetarianos (as) – Brasília” sobre o produto “agave”, um adoçante natural que serviria de substituição ao açúcar. O integrante teria postado a foto do produto para sugerir um local de compra do mesmo,

onde o preço estaria mais acessível. A partir da observação dos comentários de muitas dessas postagens virtuais, que são recorrentes nesses grupos – o que demonstra grande interação dos integrantes – nota-se que há discussões e contrapontos sobre os benefícios dos produtos e ingredientes.

Nesse tipo de discussão, há vezes em que um integrante admite entender sobre algum assunto de forma aprofundada e acusa outro de não ter suas informações e dicas baseadas em fontes confiáveis. No caso ilustrado abaixo, uma das integrantes, Mariana, pede para que os outros integrantes revejam o uso do agave, denunciando que haveria propaganda enganosa tanto sobre seus benefícios quanto sua forma artesanal de produção, além de argumentar que tal produto seria prejudicial à saúde. Para tanto, indica a leitura sobre o assunto, indicando artigos que leu, fontes essas que podem ser consideradas primárias.



FIGURA 3 - compartilhamento de um integrante do grupo virtual “Veganos (as) e Vegetarianos (as) - Brasília” da rede social *Facebook*. Fonte:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=969402413073245&set=gm.755933867775098&type=1&theater> acessado em: 26/11/2014

#### 4. CULINÁRIA VEGANA x CULINÁRIA TRADICIONAL

A primeira ideia que vem à cabeça de quem quer se tornar vegano é a de “substituição da carne”. Como mencionado anteriormente, a substituição mais comum e propagada é pela soja. Nesse sentido, a soja aparece como referência simbólica desse tipo de dieta. Muitos veganos porém boicotam também o consumo de soja, uma vez que a produção em larga escala (a maior parte da produção dos grãos em extensas monoculturas se destina, inclusive, à alimentação dos gados) e o fato de que às vezes é transgênica causa polêmica no meio vegano, onde se busca um consumo “não explorador” do meio ambiente. (FERRIGNO, 2012)

No entanto, com o passar do tempo, os veganos, através da inserção em grupos e informações obtidas através de redes sociais e outros meios, acabam achando outras alternativas, na troca de receitas culinárias e dicas de alimentação. Essa imersão no grupo pode ser considerada como o fenômeno de enculturação descrito por Collins e Evans (2010), uma vez que é a partir da sua aproximação e vivência com o grupo que os recém-veganos e veganos passam a dominar a expertise imbuída de conhecimento tácito, própria dessa comunidade.

A vontade de se imitar a culinária tradicional aparece às vezes como algo limitador no desenvolvimento de novas ideias e sabores. Manuele é chefe de cozinha do único estabelecimento estritamente vegano da cidade e, apesar de ser carnista, não concorda com a ideia de se limitar à culinária tradicional no fazer culinário vegano.

(...) tem história de “parecer carne”, por exemplo, isso é muito chato! Não tem que parecer carne, não tem que imitar nada! É tanta riqueza de ingrediente e de sabores e você mistura um com outro e com outro e vai descobrindo novos. (Manuele; Brasília; carnista)

A tentativa de se fazer pratos que se pareçam com pratos da culinária tradicional através da substituição direta dos ingredientes é um fator que pode complicar a realização da receita, uma vez que se busca atingir especificamente algo já criado anteriormente com uso de outros ingredientes, com outros sabores e texturas. Nesse contexto, é através da prática que se consegue obter resultados satisfatórios. Manuele retrata, por exemplo, sua tentativa de criar uma maionese vegana para utilizar nas receitas de sanduíches do estabelecimento vegano onde trabalha:

(...) por exemplo, a gente faz maionese aqui, eu tentei fazer com leite da aveia, mas não ficou tão saboroso, ficou meio “hidratante”, sabe? Então eu descobri o

extrato de soja, que tem a proteína já que deixa a maionese mais firme. Então assim... é ir experimentando mesmo, ir explorando os sabores. (Manuele, Brasília, carnista)

Apesar das dificuldades encontradas quando se tenta imitar receitas tradicionais, muitas vezes é a partir delas que versões interessantes e inusitadas são criadas. Uma das receitas mais famosas no meio vegano é a de coxinha de jaca verde, onde no lugar do frango desfiado é usada jaca verde cozida e desfiada e a massa é preparada sem qualquer ingrediente de origem animal:

Coxinha vegana de jaca verde	Coxinha tradicional de frango
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Massa               <ul style="list-style-type: none"> <li>2 xícaras de água</li> <li>3 xícaras de farinha de trigo</li> <li>4 dentes de alho picados</li> <li>1/2 xícara de óleo</li> <li>1 colher de chá de sal</li> <li>1/2 colher de chá de açafraão</li> </ul> </li> <li>• Recheio               <ul style="list-style-type: none"> <li>1 e 1/2 xícaras de jaca verde cozida e desfiada</li> <li>1/2 cebola picada</li> <li>1/3 xícara de cheiro verde picado</li> <li>Sal, curry e pimenta do reino a gosto</li> <li>2 dentes de alho picados</li> <li>1 tomate cortado em pedaços grandes</li> <li>10 azeitonas verdes picadas</li> </ul> </li> <li>• Montagem               <ul style="list-style-type: none"> <li>Água e farinha de rosca para empanar</li> <li>Óleo vegetal para fritar</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Massa               <ul style="list-style-type: none"> <li>2 litros de água</li> <li>1 kg de farinha de trigo peneirada</li> <li>2 caldos de galinha</li> <li>1 colher de margarina</li> <li>1 colher rasa de sal</li> <li>1 colher de corante</li> </ul> </li> <li>• Recheio               <ul style="list-style-type: none"> <li>1 kg de peito de frango cozido e desfiado</li> <li>2 cebolas médias picadas</li> <li>1 xícara de salsinha picada</li> <li>Pimenta vermelha e sal a gosto</li> <li>2 dentes de alho amassados</li> <li>Óleo ou azeite de oliva</li> <li>Colorante para dar uma cor</li> </ul> </li> <li>• Montagem               <ul style="list-style-type: none"> <li>2 xícaras de chá de farinha de trigo</li> <li>2 kg de farinha de pão</li> <li>2 litros de água</li> </ul> </li> </ul>

1 pitada de sal	2 claras 1 pitada de sal
-----------------	-----------------------------

Receita disponível em:

<http://www.menuvegano.com.br/article/show/71/coxinha-vegana-com-recheio-de-jaca-verde> [Consulta em nov. de 2014]

Receita disponível em:

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/3798-coxinha-de-frango.html> [Consultado em nov. de 2014]

É interessante notar, enquanto contraponto ao que foi dito anteriormente, que os veganos, especialmente os da cena e da militância, elaboram pratos análogos aos da culinária tradicional em uma tentativa de demonstrar aos não veganos possíveis aderentes que eles não teriam, com a adesão ao veganismo, privações. Especialmente, em relação ao consumo de comidas “não saudáveis” ou “junk food”, há a tentativa de se demonstrar que é possível aderir ao veganismo e ainda assim consumir esse tipo de prato (PEREIRA, 2014).

“Não somos naturebas”, é uma frase comum de ser ouvida entre os militantes. Integrantes do movimento, em suas atividades de contestação, procuram ressaltar verbalmente o consumo de frituras, refrigerantes, hambúrgueres veganos etc. Em eventos de protesto, alguns militantes podem ser vistos consumindo esse tipo de alimento frente aos interlocutores, emitindo de forma não verbal essa mensagem. (PEREIRA, 2014: 148)

Dessa forma, os ativistas tentam demonstrar em suas atividades diárias, em eventos e palestras do tema, dentre outras ocasiões, que há possibilidade de consumo de pratos socialmente apreciados. Outra questão que esses indivíduos tentam trabalhar e argumentar é a da suposta carência de proteína e outros aminoácidos, que muitos não adeptos associam à adesão ao veganismo.

## 5. A QUESTÃO DA PROTEÍNA

Um dos principais argumentos que os indivíduos não veganos utilizam para não adesão ao veganismo é a questão da substituição da proteína animal. Há receio por parte dos mesmos de que



uma dieta vegetariana possa ser danosa à saúde. Segundo Pereira, ainda, os não veganos podem manifestar dúvidas sobre os benefícios de uma dieta desse tipo de diversas formas.

[...] por meio de questionamentos sobre a falta de aminoácidos essenciais em uma dieta vegetariana, sobre a falta de vitaminas ou até mesmo sobre a possibilidade de que a adoção de uma dieta vegetariana possa levar ao emagrecimento extremo ou, pelo contrário, à obesidade. (PEREIRA, 2014: 143)

Os veganos buscam, então, de diversas maneiras demonstrar que uma dieta desse tipo não traz prejuízos à saúde humana. Uma das formas que ativistas da causa utilizam para afirmar a viabilidade da adoção da dieta é a referência a atletas veganos (PEREIRA, 2014). Através de observações do grupo “Musculação Vegana” da rede social *Facebook*, nota-se que a preocupação em se afirmar a viabilidade da adoção da dieta é ainda maior, uma vez que há, entre atletas e outros praticantes de exercícios físicos, grande consumo de alimentos protéicos, como é ilustrado a seguir:

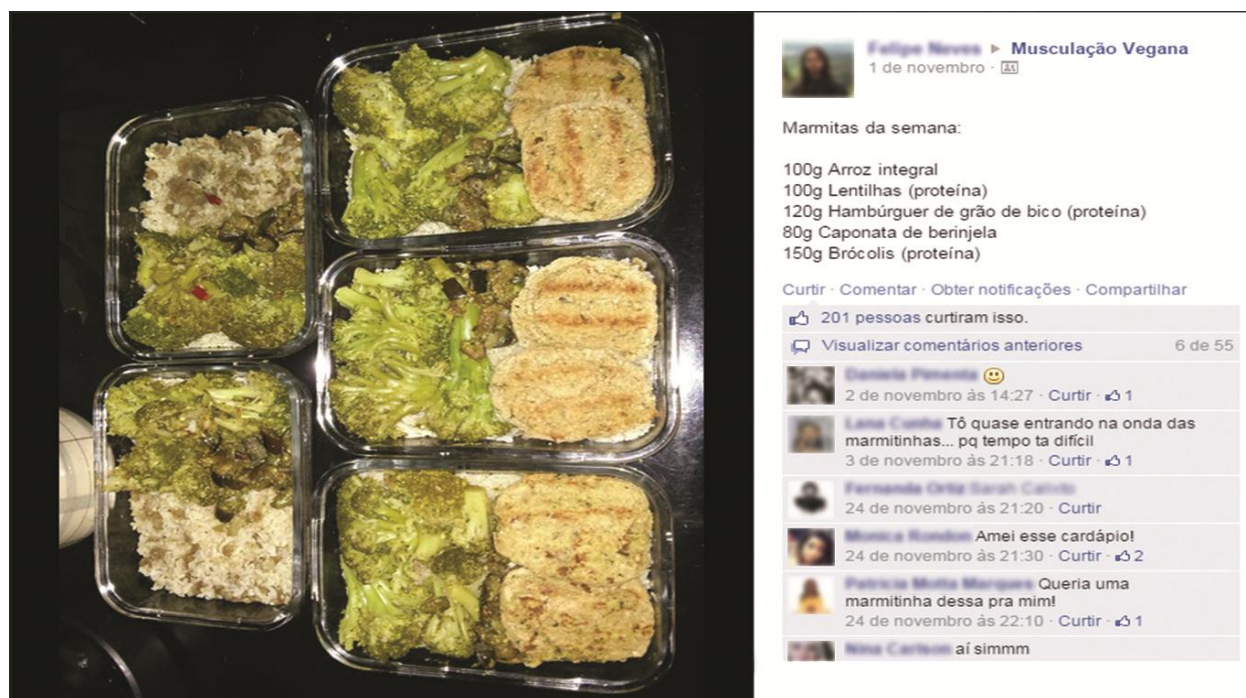


FIGURA 4 - compartilhamento de um integrante do grupo virtual “Musculação Vegana” da rede social *Facebook*. Fonte:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10203043989326211&set=gm.806606336064805&type=1>, acessado em: 28/11/2014



## 6. A APRENDIZAGEM DA CULINÁRIA VEGANA

A necessidade e vontade de aprender a cozinhar comida vegana surgem muitas vezes, como já explanado, a partir da adesão ao veganismo. A aprendizagem desse tipo de conhecimento acontece a partir de interação com outros veganos, com a experimentação e com a busca de receitas e informações sobre a origem dos alimentos e dicas de preparação dos mesmos. Em caso de o indivíduo não estar por algum motivo já imerso no grupo vegano (ter familiares ou amigos veganos, por exemplo), assim que se opta pela mudança, a fonte para aprendizagem desse tipo de culinária se aproxima do conceito de conhecimento formal. Josete, por exemplo, relata suas fontes iniciais de procura desse tipo de conhecimento.

Foi principalmente com livros mesmo [que aprendeu a culinária vegana]. Principalmente no começo, que eu era completamente sozinha, não conhecia ninguém vegetariano. Tinha só aquele amigo do amigo do amigo, então não tinha ninguém pra me ajudar a fazer os pratos, por isso que eu acho que saía muito ruim. (Josete; 35 anos; Brasília; vegana)

O conhecimento desse tipo de culinária fica limitado ao se restringir aos livros e receitas seguidas à risca. A entrevistada, ao tentar a prática da culinária vegana guiando-se apenas por livros, limitou-se a conhecimento de fontes primárias. É necessário um conhecimento mais aprofundado, conseqüente da busca de informações sobre a arte culinária e da imersão nos grupos. Sobre isso, Josete relata:

É importante ir atrás de informação, porque várias vezes eu peguei uma receita e segui à risca e não saía de jeito nenhum, não dava certo. E as vezes era um “pulo do gato” que tava faltando que as receitas não falam porque é óbvio pra quem já sabe cozinhar, então que você tem que pegar informações... por exemplo, informação boba tipo “não abrir o forno antes de 20 minutos”, mas eu tenho que ir atrás dessa informação porque não vai tá lá na receita. (Josete; 35 anos; vegana; Brasília)

Pode-se perceber, a partir de sua fala, que faltou a Josete conhecimento tácito a respeito da arte culinária para que obtivesse mais sucesso em suas receitas. Esse tipo de conhecimento só pode ser adquirido através da imersão e conversas com grupos experts da área.

A partir de minha pesquisa de campo pude concluir que a fonte principal de busca sobre culinária vegana é a internet. É interessante notar que as informações obtidas da internet, receitas e dicas são muitas vezes compartilhadas pelos membros dos grupos das redes sociais e postadas em blogs e sites específicos da área. Raquel conta que na internet foi atrás de opções mais elaboradas e diferentes para variar do trio “arroz, feijão e salada”, o qual estava habituada.

Eu aprendi [a culinária vegana] primeiramente na internet, sempre procurando receita de... pão de queijo, que eu sentia falta de comer, algum prato diferente sem ser macarrão, porque no começo eu só cozinhava macarrão, aí fui aprendendo a fazer outras coisas. Surgiu a necessidade de fazer algumas coisas mais gostosas... ou então até pra divulgar o veganismo eu quis aprender pra mostrar para as pessoas que é muito possível comer coisa gostosa sem nada de origem animal. (Raquel; 27 anos; vegana; Brasília)

Manuele, que é chefe de cozinha há 8 anos e agora chefe de cozinha do único estabelecimento estritamente vegano da cidade, utilizou de seu conhecimento prévio em culinária tradicional para desenvolvimento de receitas veganas, que pratica profissionalmente há apenas poucos meses.

É interessante notar que Manuele é carnista e, diferentemente dos outros entrevistados, a entrevistada aponta que não busca informações, dicas e receitas na internet. Ela possui uma expertise contributiva na arte culinária que a permite criar receitas novas na culinária vegana tendo como base o que aprendeu nos cursos e prática de culinária tradicional. Portanto, pode-se concluir que ela tem o que Collins e Evans chamam de expertise referida, uma vez que extraiu conhecimento sobre culinária tradicional e o aplicou na prática da culinária vegana.

Mas, assim como os que aderiram ao veganismo e praticam esse tipo de culinária, Manuele acredita que a prática é essencial para aperfeiçoamento dos pratos e que cozinhar é desenvolver processos.

Pra você ter uma prática, você tem que ter conhecimento. Tem os processos... Então assim, se você respeitar o processo, escutar aquele “tsss”, sabe, da panela? Vai acabar alterando [o resultado]. Então se você colocar uma coisa ali de qualquer jeito, vai alterar, não vai dar certo, você pode colocar os mesmos ingredientes que uma pessoa que conhece algumas técnicas que você vai elevar o sabor pra onde você tem o conhecimento. São detalhes, cozinha é detalhe. Se você aprendeu o processo e se respeita o processo, acabou. Você pode fazer qualquer coisa. (Manuele; Brasília; carnista)

Há uma sensibilidade envolvida no cozinhar desses alimentos dos quais se busca ter uma aproximação maior, bem como conhecimento de suas origens. A sensibilidade sensorial se faz essencial, nesse sentido, como relata Marina:

Ser um bom observador de receitas e técnicas e pesquisar novidades é importante, porém há que se colocar tudo isso em prática, pois o produto final é algo material e altamente sensorial. (Marina; 30 anos; Brasília; vegana)

Na culinária vegana, a prática e a busca por informações caminham juntas. Há muito conhecimento tácito envolvido na aquisição de técnicas e aprendizados nesse tipo de culinária. Muitos conhecimentos relativos à culinária vegana requerem uma compreensão profunda que só pode ser obtida através da imersão nesses grupos. Nesse sentido, a aprendizagem da culinária vegana, bem como de outros conhecimentos ao redor do tema, enquadra-se na concepção de expertise por interação de Collins e Evans (2010), uma vez que consiste em busca de informações, leitura de receitas, imersão no grupo e também exercício desse tipo de prática. Esse tipo de conhecimento está mais ligado ao conceito de visão informal, já que demanda enculturação em um grupo – no caso, o dos veganos – e se baseia em formas de regras que não podem ser exatamente explicadas, mas que se refletem em ações. Por outro lado, requer conhecimento formal, uma vez que também é transmitido por códigos de escrita.

## CONCLUSÃO

O grupo de veganos tem fluência em linguagem específica: expressões e palavras criadas são usadas no meio e os distinguem enquanto grupo e demonstram sua autenticidade. Ao optar pela mudança, são muitos os veganos que sentem a necessidade de desenvolver aprendizados culinários sem alimentos de origem animal (e também sem produtos em que as empresas pratiquem testes em animais), buscando alternativas aos ingredientes comumente utilizados na culinária tradicional. Dessa forma, pode-se dizer que o grupo de veganos tem o que Collins e Evans (2010) chamam de “expertise por interação”, já que transmitem entre si conhecimentos da área. Os que desenvolvem aprendizados culinários e de outros tipos dentro do grupo tem também a “expertise contributiva”, uma vez que criam e produzem conhecimento dentro do grupo.

As ideologias que circundam o veganismo são constantemente lembradas e reafirmadas nos grupos. A questão da libertação animal e de considerar os animais não humanos enquanto sujeitos de direito são fundamentais na construção de identidade desses grupos, que buscam visibilidade na sociedade através da criação de grupos organizados de ativistas pela causa, divulgação de documentários sobre a realidade da industrialização e temas correlatos e discussão de diversas questões como os impactos ambientais da pecuária, o sofrimento animal quando submetidos ao uso dos humanos, assim como divulgação do veganismo enquanto alimentação mais saudável e sustentável. Essas são as principais pautas dos veganos, mas outras ideologias, causas e discussões estão envolvidas nesse meio, como a de opções de suplementos veganos para atletas que praticam esportes, opções de alimentos sem corantes ou sem substâncias que prejudiquem a saúde, entre outros.

Os sujeitos veganos tentam, por diversos meios – internet, palestras, eventos, conversas com familiares, amigos e conhecidos – difundir o veganismo através de práticas no dia-a-dia, demonstrando aos não adeptos a viabilidade de manutenção cotidiana desse estilo de vida. Nem todos os veganos são militantes da causa, há os que aderem ao veganismo sem necessariamente participar da “cena vegana”. Mas a vontade e necessidade de aprender a cozinhar pratos sem alimentos de origem animal surgem no processo de mudança de diversos adeptos, independentemente da motivação que tiveram para a mudança. Vivemos em nossa sociedade na lógica social do carnismo, onde o consumo de carne, leite e derivados, ovos, entre outros produtos de origem animal, é algo naturalizado. Então, as receitas, produtos e ideologias de consumo se

pautam na aquisição desse tipo de produto e os adeptos do veganismo buscam subverter essa lógica.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ADAMS, C. **A Política Sexual da Carne – A relação entre o carnivorismo e a dominância masculina.** São Paulo: Alaúde Editorial, 2012
- BARBOSA, L. **Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros.** Horizontes Antropológicos, Porto Alegre, ano 13, n. 28, p. 87-116, jul./dez. 2007
- BOURDIEU, P. **Gostos de classe e estilos de vida.** In: Ortiz, R. (org.) Bourdieu, Coleção Grandes Cientistas Sociais. n.39. São Paulo: Ática, 1983
- CARNEIRO, H. **Comida e sociedade: uma história da alimentação.** Rio de Janeiro: Campus, 2003
- COLLINS, H e EVANS, R. **Repensando a Expertise.** Belo Horizonte, Fabrefactum, 2010
- DIAS, J. **O Rigor da Morte: a Construção Simbólica do “Animal de Açougue” na Produção Industrial Brasileira** (Tese de Mestrado) - Unicamp, São Paulo 2009.
- ELIAS, N. **O Processo Civilizador: uma história dos costumes. Vol 1,** Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1994
- FERRIGNO, M. **Veganismo e Libertação Animal: um estudo etnográfico.** (Tese de Mestrado) – Universidade Estadual de Campinas - Unicamp, São Paulo, 2012.
- Food and agriculture organization of the United Nations (2006), **Livestock’s Long Shadow – Environmental Issues and Options.** [Consulta em outubro de 2014]. Disponível em: <http://www.fao.org/docrep/010/a0701e/a0701e00.HTM>
- GOFFMAN, E. **A Representação do Eu na Vida Cotidiana.** Petrópolis: Vozes, 2006.
- JOY, M. Por que amamos cachorros, comemos porcos e vestimos vacas – uma introdução ao carnismo. Cultrix, 2013
- LÉVI-STRAUSS, C. **A lição de sabedoria das vacas loucas.** Novos Estudos – CEBRAP, n° 70, p 79-84, nov. 2009
- MACIEL, M. **Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de koshima com brillat-savarin?** Horizontes Antropológicos, Porto Alegre, ano 7, n. 16, p. 145-156, dez. 2001

- MINTZ, S. **Comida e Antropologia - uma breve revisão**. Revista Brasileira de Ciências Sociais – Vol. 16 nº 47, 2001
- NUNES, E. **Vegetarianismo além da dieta: ativismo vegano em São Paulo**. (Tese de Mestrado) Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC-SP, São Paulo, 2010
- PEREIRA, M. **Como ser vegano na terra do churrasco? O enquadramento da viabilidade de prognóstico do movimento pelos direitos animais em Porto Alegre**. In: MASSAÚ, Guilherme Camargo; RODRIGUES, Léo Peixoto; COELHO, Gabriel Bandeira. (Org.). Diversidade Sociológica – Facetas da pesquisa em sociologia. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2014, p. 131-154
- REGAN, T. **Jaulas Vazias. Encarando o desafio dos direitos animais**. Porto Alegre: Lugano Editora, 2006.
- SAHLINS, M. **Cultura e razão prática**. Rio de Janeiro: Zahar, 2003.
- SANTOS, A e FONSECA, R. **Realidades e imagens do especismo: impactos da indústria (agro)pecuária e representações publicitárias de animais não-humanos sencientes** Sociologia, Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, Vol. XXIII, pág. 205-222, 2012
- SINGER, P. **Libertação Animal**. Lugano Editora, 1975.
- LEWGOY, B; SORDI, C. **As Guerras da Carne: o consumo carnívoro, seus defensores e críticos; velhas e novas configurações**. In: STEIL, Carlos Alberto; CARVALHO, Isabel Cristina de Moura. (Org.). Cultura, Percepção e Ambiente. Diálogos com Tim Ingold. São Paulo: Terceiro Nome, 2012, v. 1, p. 137-151.
- WATSON, Donald. **Vegan News – Magazine of the non-dairy vegetarians**. Leicester: Ed. by Donald Watson, 1944.

#### REFERÊNCIAS VIRTUAIS

[www.facebook.com](http://www.facebook.com)

[www.ipoema.org.br](http://www.ipoema.org.br)

## ANEXO

**Roteiro para entrevistas semi-estruturadas**

*Introdução: pedir nome, dizer que é anônimo, dizer qual o dia da gravação*

- 1) Qual sua idade? Qual sua profissão? Com quem mora?
- 2) Costuma cozinhar?
- 3) Há quanto tempo é vegano (e vegetariano)?
- 4) Por que se tornou vegano?
- 5) Quais foram as dificuldades? Quais são as maiores dificuldades hoje?
- 6) Quais os pratos que mais gosta? Você sabe cozinhar esses pratos?
- 7) Tem dificuldade de encontrar os alimentos? Quais técnicas tem para escolha desses alimentos?
- 8) Como você aprendeu a escolher tais alimentos? Você busca saber a origem deles?
- 9) Quais os meios que utiliza para ter informação sobre esses alimentos (amigos, redes sociais, família)?
- 10) Desde quando você cozinha? Você considera a culinária vegana mais difícil que a tradicional? Por que?
- 11) Onde você aprendeu esse tipo de culinária?
- 12) As pessoas gostam da sua comida? Se sim, o que você atribui a sua culinária que não foi aprendido em livros, tv, internet ou com amigos? De onde você acha que vem isso, então?
- 13) Você aperfeiçoou sua culinária com a prática? O que você acha mais importante: a prática em si ou se informar (ir fazendo e aprendendo ou ir atrás de informações)?
- 14) Há mais coisas que queira acrescentar?

Obrigada!