



por Carlos Pereira, 2025

Memória e alimentação: a centralidade da alimentação na construção do meu Eu

por Carlos Alexandre Rodrigues Pereira

São 10h da manhã de uma quarta-feira de fevereiro de 2025. É verão. Tá um calor danado aqui no Rio de Janeiro e eu tive um probleminha de saúde que precisei tomar antibiótico. Como daqui a pouco é hora do remédio, pensei: “vou comer alguma coisa porque o remédio é forte e não quero ter problema com o estômago”. Fui até a geladeira e vi que tinha fruta... manga e banana. Cortei elas e fiz meio que uma saladinha de frutas e comi. Enquanto comia olhei bem pras frutas picadas e disse pra mim mesmo: “acho chique. Muito chique comer fruta”.

Mas comer fruta não deveria ser algo chique. Então, eu comecei a refletir por que eu achava chique comer fruta. E muita coisa veio à cabeça, e gostaria de compartilhar com vocês, já que a proposta desse texto é refletir sobre alimentação e minha relação com o alimento. Embora, hoje, seja algo possível pra minha realidade financeira comprar frutas e comê-las com uma certa frequência (embora ainda longe da ideal), nem sempre foi assim. Meus pais vieram da roça, onde se cultivava comida. Se plantava o arroz, o feijão, as verduras, os legumes. Se cultivava frutas, várias. Se criava porco, galinha, vaca, o que garantia carne, ovo, leite, além de transporte (tinha carro de boi). Além disso, eles sabiam das comidas que davam no mato. Recente minha mãe me contou que encontrou Maria Nica, umas folhas verdes que, segundo ela, são muito gostosas e que sua mãe (minha avó) fazia pra eles comerem.

Era muita confiança na terra. Também se pescava no rio. O rio e as grotas eram de muita importância; era onde se pegava água, onde se lavava roupa, onde se pescava, onde se refrescava num banho gostoso. Eles também faziam fubá, polvilho, rapadura, queijo, farinha. Faziam de tudo, até o sabão. Era muito trabalho, penoso até. Mas pouca coisa precisava vir da cidade. E mesmo com tanta fartura, eram economicamente pobres. Então, vieram pra cidade “ganhar a vida”. Deve ter sido complicado pra eles lidar com a dinâmica da cidade onde comida se compra no mercado e se você não tem dinheiro, você está ferrado. Sim, com certeza foi complicado; lembro da minha mãe, um dia, se indignando com o preço do chuchu, porque, pra ela, chuchu não se comprava, era quase praga nos quintais! Mas na cidade capitalista, essa dinâmica de contato com a terra e cultivo de alimentos é diferente, e acaba colocando muitas famílias em situação de insegurança alimentar e precariedade.

Era o caso da minha família. Éramos bem pobres, e garantir comida na mesa era sempre uma luta. Minha mãe encabeçava a gestão da comida quando eu era criança. Não sei se ela geria também o dinheiro, acho que minha irmã mais velha (que também é minha madrinha) que fazia isso, não tenho certeza. Na memória mais antiga que eu tenho dela, minha irmã, ela já trabalhava; então, já ajudava em casa também.

A luta principal era para garantir o básico, e o básico era almoço e janta. A segunda preocupação era com o café da manhã. Nem sempre tinha pão, e minha mãe fazia milagres pra garantir que a gente tivesse algo pra comer de manhã cedo. Lembro muito dos bolinhos fritos de farinha de trigo que ela fazia. A gente comia sempre que a situação tava mal e a comida era pouca, mas era tão frequente que a maior parte de nós nem gostava. Mas quando era salgado com uns pedacinhos bem pequenininhos de mortadela, eu adorava. Minha mãe parecia não gostar de ter que fazer; acho que ela gostaria de ter fartura de coisas gostosas pra dar pra gente. Eu lamento muito ela ter precisado passar por isso; acho que as sensações de fracasso, incompetência, impossibilidade devem ter assombrado ela constantemente, mas não era culpa dela. A gente vivia o cenário do lugar imposto pra nós pelo sistema capitalista que, quer queira quer não, determina até o que, como e o quanto a gente vai comer, pela métrica do dinheiro.

Acho que minha mãe teve tudo pra se perder, entregar os pontos e adoecer do corpo e da mente. Suportar a rotina diária de não saber o que vai ter pra seus filhos comerem no dia seguinte deve ser muito doloroso e desgastante. Mas minha mãe, assim como muitas mães da roça, da periferia, do subúrbio e da favela, ela era milagreira. Ela trazia coisas que eram do almoço dela nos lugares que ela trabalhava pra dividir com a gente. Ela fazia o bolinho frito render. Ela conseguia ganhar pão queimado nas padarias, ela levava a gente em dias de terça-feira pra igreja matriz onde eles distribuíam uns saquinhos de pão; era o pão de Santo Antônio. Ela inventava comida.

Fruta era algo mais raro de entrar no orçamento. Lembro que, quando a gente era bem pequeno e tava doente, fazendo momo, rolava umas caixinhas de morango que meu pai comprava pra nós, principalmente pra minha irmã mais nova, que dava muito trabalho com essas coisas de saúde, vira e mexe tinha que levar ela no hospital. Parece que as caixinhas de fruta ajudavam a gente a sarar, ou meio que funcionavam como uma recompensa por não dar trabalho pra ir ao médico, ou pra tomar uma injeção; se tomava muita injeção naquela época, década de 1990. Meu pai tinha um kit de seringa de vidro que ele usava pra aplicar injeção na vizinhança. O povo pobre se virava muito com essas coisas de saúde, nem sempre dava pra ir ao médico, ainda mais em uma cidade pequena do interior, como era Patos de Minas, onde nasci e vivi até meus 17 anos. O serviço público de saúde ainda não funcionava como hoje, e era comum nas vizinhanças ter alguém que aplicava injeção, benzina, conhecia de chás e xaropes, essas coisas. Outras coisas também, como cortar cabelo. Lembro que de pequeno meu pai não deixava ninguém por a mão no meu cabelo, só ele podia cortar.

Na minha memória mais antiga a gente morava no Buraco. O Buraco era uma chácara que ficava no fundo de uma ladeira que tinha no começo da cidade, do lado de um posto de gasolina, lá em Patos de Minas. Esse lugar nem existe mais, virou uma grande avenida, com

uns comércios em volta. Mas, naquela época, início da década de 1990, era uma grande vizinhança de chácaras e a que a gente morava ficava no fundo dessa ladeira. Lá em baixo, no fundo do buraco, tinha uma tapera muito velha onde a gente morava. Inicialmente, sala, cozinha, dois quartos e varandinha na cozinha. (Não tinha banheiro). Mas depois que um caminhão caiu a ladeira e quase entrou pra dentro de casa, todo mundo dividia o mesmo quarto, e o outro, que era virado pra ladeira, ninguém usava mais pra dormir. A chacinha também tinha curral onde se cuidava de gado, chiqueiro, horta, plantação, galinheiro.

Olhando de cima, era mesmo um buraco. Eu não gostava do Buraco. Sempre que chovia muito eu torcia para o córrego que passava ali perto encher e chegar na casa, porque, um dia, quando perguntei a minha mãe o que aconteceria se a água chegasse em casa, ela me disse que, se isso acontecesse, a gente teria que ir embora, se mudar. Antes de nós, minha avó paterna tinha morado lá com os filhos solteiros. Ela saiu e a gente entrou. Um acordo muito ruim que meu pai fez com o dono daquela terra. Ele, meu pai, cuidava do gado desse senhor e podia morar lá na tapera e também cuidar de uns gados pra ele mesmo e também criar porco e plantar o que quisesse. O terreno era grande, dava pra plantar milho e mais embaixo ainda, onde tinha um olho d'água, ficava a horta. Lembro também deles plantarem alho. Arroz e feijão eu não lembro, não sei se plantava. Mas milho, cana, alho e horta eu lembro. Tinha uns pezinhos de café e de fumo também. Lá não tinha muito pé de fruta, e aí chega o ponto que eu queria, falar da nossa relação com as frutas.

Lembro que tinha um coqueiro que dava um coquinho que a gente chamava de coco catarro. A gente comia a poupa dele, que era bem grudenta, mas que a gente gostava; alimentava bem. Também comia a castanha. Tinha até o lugarzinho certo de quebrar as castanhas, era uma pedra que ficava no chão que tinha meio que um abaulado, uma caminha, onde a gente punha o coquinho seco e, com outra pedra menor, quebrava ele e tirava a castanha. Com cuidado, pra não esfarelar ela. A gente comia muita castanha à tarde, talvez como um substituto do café da tarde. Lembro que tinha, também, um pé de limão capeta lá. Tem gente que chama ele de limão cravo, mas a gente chamava de limão capeta mesmo. Tinha um pé de goiaba perto do chiqueiro, mas ele dava só goiabinha muito pequena e bichada. Tinha milho de grilo também! A gente comia aquelas bolinhas roxas docinhas que dava no pé. Eu consigo lembrar do gosto até hoje.

Outras frutas no nosso quintal eu não lembro. Mas lembro que no quintal de uma vizinha tinha muita fruta. Manga, mexerica e abacate lembro com certeza. O quintal dessa vizinha ficava do outro lado do córrego que passava por ali. Esse córrego dividia os nossos quintais, na verdade. Tinha que dar uma volta até chegar lá. Tinha como atravessar pelo córrego, mas eu achava perigoso. Lembro uma vez de ver meu irmão atravessar pelo córrego, mas eu não achava tão fácil assim acessar, eu sempre dava a volta pela estradinha que passava sobre o córrego. Lembro das plantinhas de brejo que tinham ali. Quando lembro desse dia, do meu irmão atravessando pelo córrego, vem logo a imagem de umas florzinhas vermelhas com amarelo e laranja que davam ali. Eu estava brincando com elas nesse dia.

Ir lá nessa vizinha era meio estranho, tinha uma relação de classes implícita ali que me causava constrangimento. Eles deixavam pegar as frutas, mas só as do chão. Não sei se era coisa deles ou da minha tia, que trabalhava de faxineira lá. Gente rica trata o pobre muito mal. Uma vez eu vi o filho deles almoçando e ele reclamava da comida. Era arroz branco, macarrão ninho frito e almôndega frita que ele pôs no prato. Tinha outras coisas, mas ele não se serviu. Ele deu umas garfadas e deixou muita comida no prato, inclusive as almôndegas mordidas. Ele se levantou deixando o prato na mesa e, quando minha tia foi recolher o prato, ela pegou uma almôndega mordida e me deu. Eu não queria, tava meio com nojo porque tava mordida, mas ela me deu mesmo assim, dizendo que “carne não se joga fora”. Entendo, mas porque a mim cabia o resto, a sobra? Com as frutas era a mesma coisa, as frutas perdiam lá, mas só as do chão a gente podia pegar. Lembro, inclusive, de um dia minha tia reclamar com a gente porque a gente tava pegando fruta do pé.

Era essa vizinha que também dava gelo a gente, quando a gente queria fazer um suco ou queria só beber uma água gelada no calor. Ela tinha uma geladeira muito grande e a gente não tinha geladeira nenhuma em casa. Eu achava meio fantástico ver ela tirando o gelo daquela portinha e “lavando” aquelas forminhas na pia da cozinha, que era de aço, fazendo as pedrinhas de gelo caírem na pia e fazerem um barulho que chamava minha atenção. A volta pra casa era demorada porque a gente (eu e minha irmã mais nova) ficava olhando os gelos derreterem, fazendo um barulhinho engraçado, uns estalos molhados. A gente disputava a água do gelo derretido; era tão geladinha! Eu e essa irmã temos diferença só de três anos de idade. A gente sempre foi muito unido, nas brincadeiras, nas fantasias, nas artes que a gente aprontava, em tudo. Era tão unido que, quando ela começou estudar, ela me levava junto pra escola e eu ficava na biblioteca esperando ela, e olha que eu nem gostava de ler! Às vezes, até merenda eu ganhava. Uma vez a gente tava chateado com meu pai que não dava muito pra gente as coisas que a gente pedia. Foi quando a gente acabou descobrindo que ele tinha uma conta em um buteco que ficava pertinho da escola que eu estudava, era o bar do Seu Geraldo. Então, a gente começou a ir lá nesse bar, de vez em quando, e pegar uns pacotes de bolacha (biscoito) recheada. A gente pedia pra anotar na conta do nosso pai, dizendo que ele mandou a gente ir lá pegar. De início, o seu Geraldo ficou meio assim sem jeito, mas como a história deu certo, a gente passou a fazer isso com mais frequência e pegando em maior quantidade. Lembro de um dia que a gente pegou três pacotes e já estava pra chegar em casa e, como a gente não podia chegar lá com as bolachas e também já não aguentava mais comer, a gente jogou o que sobrou fora. Cabeça de criança, gente. É isso. Quando meu pai descobriu, teve briga, mas minha mãe não deixou ele bater na gente. Mas ele cancelou a conta no bar. Essa foi só uma das traquinagens minha e da minha irmã!

Onde a gente morava era uma vizinhança de chácaras e, além dessa vizinha das frutas e do gelo, tinha outras famílias, mas que eu conhecia e convivia menos, mas sei que essas pessoas compartilhavam muita coisa; claro, eram famílias mais humildes, mais parecidas com a gente. Chegava balde de mexerica lá em casa, manga, chegava muita coisa. Então a gente não comprava muita fruta, a gente panhava e ganhava quando era época delas. Nossa relação com as frutas seguia o fluxo das estações. Quando era época de manga, era muita manga, de vários tipos: comum, espada, coração de boi, coquinho, e outras que não lembro o nome. Não sei



Esta foto é de maio de 1991 (época em que eu tinha 4 anos e meio de idade) e essa era a cerca que marcava a entrada lá de casa. Na direita, era o terreiro da frente, onde a gente brincava, passava boa parte do tempo. A cerca era onde a gente estendia as roupas, lavadas à mão. E depois passava com ferro de brasa. Lá no fundo dá pra ver uma das casas da vizinhança de chácaras, essa que aparece era do outro lado do córrego. Hoje em dia essa paisagem está toda urbanizada, e onde era a tapera que a gente morava agora é a Avenida Fátima Porto. A foto foi tirada por um tio nosso, e foi cedida pela minha irmã Edna.

como as pessoas do Rio de Janeiro ou de outros estados chamam essas qualidades de manga, mas era assim que a gente chamava elas em Minas. Mexerica (tangerina) era aos montes também, e tinha da pequenininha que a gente chamava de inredeira e da grandona, docinha, que a gente chamava de pocã. Essa eu adorava. É uma relação com o alimento diferente da dinâmica do mercado, onde qualquer época do ano você compra de tudo e qualquer coisa. A gente seguia os tempos das estações.

Revisando aqui esse texto eu me lembrei de mais uma passagem que eu gostaria de compartilhar. Vou acrescentar ela aqui: na memória mais antiga que eu tenho do meu irmão, ele ainda era pequeno e não trabalhava. Então, ficávamos ele, minha irmã mais nova e eu sozinhos em casa uma parte do dia. Ele era o mestre das brincadeiras. Acho que posso dizer que ele me ensinou a brincar. A gente quase não tinha brinquedo comprado, então, a gente precisava criar brinquedos e brincadeiras pra se divertir. E muita da nossa fantasia era ele, meu irmão, que provocava. Era corrida, guerrinha de goiabinha (claro que eles se aproveitavam que eu era muito pequeno e não subia nas árvores e ficavam lá de cima os dois me jogando goiabinha. Malvadezas de criança), esconde... Além disso, meu irmão fazia os guigu, que eram bolas de meia com tudo dentro: pano, papel, plástico, qualquer coisa que desse pra encher as meias. E a gente brincava de guigu. Ele fazia, também, “ônibus” de cavalete de obra cobertos com folha de bananeira (Ah, lembrei! Lá tinha umas bananeiras também, que meu pai vigiava com toda força da vida, a gente não podia nem chegar perto dos cachos!). Ele, meu irmão, era o motorista e passava nos “pontos” pra pegar eu e minha irmã. A gente também fazia o pinga, nem sei se era esse nome mesmo que a gente falava, mas era uns plásticos amarrados na ponta de uma vara que a gente tacava fogo e eles iam pingando, à medida que derretiam. A gente achava divertido ver aquele pinga-pinga de fogo. Meu irmão, também, levava a gente pra brincar em um morro que tinha do lado esquerdo da estrada que ia pra essa vizinha das frutas e do gelo. Era uma área de cerrado, que tinha algumas árvores baixas com os troncos retorcidos que a gente subia pra brincar. Hoje em dia é tudo casa, mas naquela época a gente ia muito lá pra brincar e caçar fruta do mato. Era principalmente mama-cadela e cagaita que dava ali. E os milhos de grilo, que davam pra todo lado. Lembro do meu irmão levando a gente pra panhar mama-cadela, quando era época delas. De mama-cadela eu não gostava muito, mas de cagaita eu gostava.

Algumas frutas eu fui conhecer já grande. Teve um episódio engraçado, tinha ido com minha mãe na feira (era um hortifrúti, mas a gente chamava de feira) e ela estava escolhendo umas coisas. Eu nessa época gostava muito de pepino e enquanto esperava minha mãe eu tava olhando as coisas nas partes baixas das prateleiras, até que vi uma coisa verde escura muito grande e redonda que, pra mim, era um pepino muito grande. Eu, na hora, disse pra mãe: “mãe, o pepinão, compra o pepinão mãe!”. Ela riu muito e me explicou que era melancia. Foi a primeira vez que vi e comi melancia na vida.

Eu peguei uma fase financeira bem melhor da minha família, pois minha irmã já trabalhava e, algum tempo depois, também meu irmão. Eles ajudavam minha mãe, que trabalhava desde sempre. Meu pai aposentou cedo, tinha muitos problemas de saúde, acho que aposentou do coração não tinha nem quarenta anos de idade. Ele era pedreiro. Na lembrança mais antiga

que tenho dele, ele já era aposentado. Ninguém sabia bem o que ele fazia com o dinheiro dele. Tá, tinha o terreno que ele comprou e ele dizia que tava investindo na obra da casa, mas alimento mesmo ele botava muito pouco dentro de casa. Era mais a minha mãe mesmo. Então era assim: meu pai geria sozinho a economia dele e minha mãe, ajudada pelos meus irmãos mais velhos, geria a economia da casa e cuidava da sobrevivência mais urgente.

Era uma família de seis pessoas, não era fácil garantir as necessidades de todo mundo. Éramos só seis por muito controle da parte da minha mãe; meu pai queria tantos filhos quanto a natureza pudesse dar. Ele não gostava que minha mãe tomasse anticoncepcional, e ela rebatia dizendo se nascesse mais criança o que eles iam comer e vestir. Meu pai dizia que comeriam o que tivesse e andariam pelado, se precisasse. Sendo seis, já tínhamos muita dificuldade e restrição. Mas a gente tinha vontades e, eu, com mais ou menos uns oito anos, comecei a roubar, pra ter o que eu não tinha (e queria). Gente, as coisas poderiam ter dado muito errado pra mim, mas, felizmente, deram certo. Eu adorava mexer nas coisas dos outros e, em uma dessas mexidas, encontrei a carteira do meu pai, que estava com bastante dinheiro. Fiquei surpreso de ver aquele dinheiro, já que ele falava tanto que não tinha. Então, peguei um pouco pra mim. Eram notas de cruzeiro, não sei quanto tinha, mas lembro um pouco das notas, eram diferentes das de real. Achei que ele não perceberia. Lembro que peguei esse dinheiro, fui sozinho no mercado e comprei uma caixa de bolacha doce (em Minas a gente não fala biscoito, fala bolacha), macarrão, sabão, sabonete e alguma coisa mais que não lembro agora. Quando me perguntaram como consegui dinheiro eu falava que foi um amigo do pai, o Gaspar, que tinha me dado (ele fazia mesmo isso de vez em quando, beem de vez em quando). A mentira colou por um tempo, até meu pai dar falta do dinheiro dele. Gente, foi um brigão, até eu contar que fui eu que peguei (mas apanhar, quem apanhou foram meus irmãos. Meu pai não acreditava que eu, daquele tamanho, teria, sozinho, essas ideias).

Também roubava lanche dos meus colegas. Mas, em minha defesa, eles ficavam me fazendo figa, falando que eles tinham lanche e eu não tinha, então eu pegava. Era minha vingança. Lembro do dia que um colega tinha levado um sonho recheado de doce de leite. Ele não quis me dar e ficava me fazendo figa; então eu peguei um pedaço pra mim e saí correndo. Foi minha vingança! Só que isso começou a sair do controle. Eu também peguei dinheiro da minha irmã pra comprar lanche na escola. Eu não me sentia bem vendo meus colegas indo na cantina comprar salgado e eu não poder ir, isso me fazia eu me sentir menos, me sentir alheio, diferente dos outros. Então eu peguei dela. Foi gostoso, enfim, poder comprar um lanche e comer com os colegas. Era um pastel recheado com queijo, presunto, milho e tomate. Mas sustentar a mentira era difícil, não me fez bem. Quando ela percebeu que eu tinha pegado o dinheiro dela, ela me chamou num canto e conversou comigo. Não lembro do que ela falou, mas sei que isso mexeu comigo de um jeito que, desde então, eu parei com isso de mexer nas coisas dos outros e pegar dinheiro delas. Essa minha irmã, que também era minha madrinha, era como uma mãe pra mim, ela que cuidou de mim desde que nasci pra minha mãe poder trabalhar, então eu tinha uma ligação muito forte com ela. Eu chamava ela de dindinha. Minha mãe, uma época, teve até ciúmes disso. Teve um dia que minha mãe me perguntou se queria ir com ela em um lugar que não me lembro onde. Eu perguntei: “a dindinha vai?” quando ela disse que não, respondi que, então, eu não iria. Acho que essa ligação tão forte entre mim e a

dindinha ajudou pra que o que quer que ela tenha falado comigo aquele dia, tenha tido tanto efeito como teve.

A escola era um universo cheio de contradição. Era um lugar que esfregava na minha cara a posição social desfavorecida que eu ocupava, que era distinta da maioria das crianças ali, e que isso me privava de alguns laços e convívios. Ao mesmo tempo, criava em mim um senso esnobe de classismo, já que eu não queria assunto com as crianças tão ou mais pobres que eu, mas vivia querendo assunto com as crianças menos pobres que eu. Mas, apesar disso tudo, a escola foi, em muitos momentos, o único espaço de socialização possível pra mim já que, fora da escola, eu não tinha amigos. Ninguém ia brincar comigo no Buraco, eu brincava com meus irmãos. Ninguém dos meus colegas me chamava pra brincar com eles em suas casas de azulejo. Eu nem tinha assunto com eles; os videogames, álbuns, brinquedos, sobre os quais eles falavam eu nem conhecia. Além disso, mesmo a escola sendo um lugar que me deixava desconfortável ao ver os colegas comprando salgado na cantina na hora do recreio, era o lugar que me oferecia merenda. Nem sempre eu gostava. Não gostava da sopa, nem do escaldado, nem do arroz-doce ou da canjica. Mas adorava a galinhada, o arroz com linguiça, o macarrão, o molhinho de carne moída com cenoura e batata. E quando o lanche era pão com molho de carne moída e suco de caju? Eu amava, mas isso era só em datas especiais mesmo. Nessas datas especiais eles davam maçã também. Pode me fugir à memória, mas, sobre frutas nas escolas que passei (década de 1990) só consigo lembrar de maçã, em raras oportunidades. A merenda era algo importantíssimo pra mim, a ponto de eu e alguns colegas criarmos estratégias pra chegar rápido na fila, o que garantia que poderíamos repetir o prato (às vezes mais de uma vez!). Com o tempo aprendi que quem fazia amizade com as cantineiras comia mais, porque elas sempre punham um pouquinho a mais pras crianças mais queridas, e assim eu fazia. Ser monitor de recreio? Adorava, porque a gente podia sair uns minutos antes do sinal e comer tranquilo, sem fila, e até repetir se quisesse. Já mais velho, entrei na fanfarra da escola. Adorava tocar, toquei tarol, um pouco de caixa e até arranhei uma corneta, mas um grande incentivo era o lanche que a escola oferecia pra quem tocava, e os almoços de comemoração que eram muito bons.

O que quero dizer com tudo isso? Que acredito que a carência mexe com a gente a ponto de romper com algumas fronteiras das convenções sociais de cada tempo, inclusive quanto ao que é considerado certo ou que é considerado errado. E que, mesmo sem infringir o código de que “quem não tem dinheiro que fique sem”, eu ainda estava vulnerável a ter problemas psicológicos provocados pela carência e privação. Digo isso porque criei uma relação muito complicada com a comida. Tinha medo da falta, tinha gula, sonhava com comida. Vou contar uns casos: minha mãe frequentava o grupo da legião de Maria na igreja e ela fazia parte do conselho. Nas reuniões do conselho, que eram à noite, sempre tinha comida, eles levavam lanche. Minha mãe, às vezes, levava a gente, o que era muito bom, já que era uma oportunidade de a gente, eu e minha irmã mais nova, comermos alguma coisa diferente. Lembro de uma reunião que tinha torta salgada com recheio de carne moída. Minha mãe ficava observando a gente, porque a gente não podia parecer mal educados e tinha que comer devagar. Mas sobrou um pedaço de torta e a gente voltou pra reunião e eu fiquei o tempo todo bolando um plano pra conseguir pegar aquele último pedaço porque eu precisava comer

ele. Consegui, não sei muito bem como, mas consegui. Mas não acho normal uma criança sentir angústia com relação à comida e sentir essa necessidade a ponto de planejar como conseguir mais um pedaço, enquanto que, na minha vizinhança, tinha gente que podia largar comida no prato. Também não entendo a noção de comunidade que aquele povo vivia na igreja, porque todos sabiam da nossa situação, da nossa carência e pobreza, todos sabiam do casamento desajustado da minha mãe e que ela apanhava do marido, mas ninguém fazia nada.

Vou contar outro caso. A gente tinha um casal de tios da parte do meu pai que a gente sempre teve muito contato. Meu irmão era muito querido deles e era bem próximo do filho deles, nosso primo. Na época do buraco, ele passava muito tempo lá; então, fazia refeições lá também, às vezes. Um dia ele reclamou da comida da minha mãe, dizendo que “a comida da Tia Zina que era boa”. Minha mãe respondeu que a comida dela era boa porque ela tinha condições de comprar um arroz de primeira, uma carne boa e alimentos de qualidade, coisa que a gente não tinha, por isso nossa comida não era boa igual a dela. Eles tinham uma situação financeira bem melhor que a nossa e eles comiam bem melhor que a gente mesmo. Em outra época, já morando na casa que meu pai construiu, que era muito perto da casa desses tios, minha mãe gostava de ir lá pra assistir as novelas porque esses tios já tinham televisão. Mas eu gostava de ir lá porque lá tinha muita fartura de quitanda. Era pão de queijo, broa temperada, bolo, rosca, biscoito de polvilho... E eu não tinha educação meesmo, comia rápido pra pegar mais um, e outro, e outro. Minha mãe brigava, e dizia que era pra pegar só um, e só se a tia insistisse muito que era pra pegar mais outro e só. Mas eu via aquela comida e ficava louco, queria tudo pra mim. Hoje penso que a pobreza é capaz de enlouquecer as pessoas. A carência, a restrição, faz a gente se aproximar da loucura.

Eu me tornei compulsivo com comida. Acho que isso foi resultado de um longo processo. Cada experiência dessa acrescia uma gotinha nessa represa. Também não dá pra desconsiderar a memória celular da carência por que passaram minha família e meus antepassados. Minha própria mãe já teve momentos de muita restrição, de faltar comida mesmo. Demorei um bom tempo pra entender essa compulsão. O primeiro toque foi um dia que a gente tava arrumando pra ir não lembro onde, mas era um passeio. Não sei bem quem estava comigo, mas sei que minha irmã mais velha estava. Lembro que eu arrumei tanta comida pra levar nesse passeio que minha irmã me disse: “Nossa, isso é medo de passar fome?” Eu fiquei pensando naquilo e entendi que sim, era medo de passar fome. Tempo depois, quando tive oportunidade de engajar numa terapia, pude começar a trabalhar essa questão e entender um pouco essa compulsão. Compreendi que a comida tinha, pra mim, papel de punição e também de recompensa: quando estava bem e feliz, me recompensava com comida. Quando estava chateado com algo que eu fiz, quando me sentia mal, quando me desmerecia, eu me punia com comida.

Mas esse contexto também tem muitas contradições, porque é fato que também sou cheio de memórias de uma boa relação com o alimento, inclusive na perspectiva de dar forma a uma cultura alimentar. Na minha memória mais antiga, eu devia ter uns três anos já e eu, acreditem, ainda mamava! Era incômodo pra minha mãe, ela fazia de tudo pra me desmamar, até falava que o sapo tinha passado no peito dela. Mas eu lembro de mim correndo pela casa



*As pelotinhas da minha mãe
Fotografia de dezembro de 2022 em Patos de Minas*

brincando com meus irmãos e, quando via minha mãe, eu parava tudo e pedia pra mamar! Não consigo dizer se saía leite, mas mamar ainda era importante pra mim. Tanto que não tem como eu pensar na minha relação com a comida sem considerar a minha relação com a minha mãe. Ela que me alimentava!

Também lembro do meu aniversário de oito anos, foi a primeira vez que ganhei um bolo de aniversário. Era grande e lindo, formato de coração, glacê em tons de azul. Consigo sentir o gosto... Tinha pastel. Amo pastel até hoje. Lembro direitinho do pastel. Era de carne. Consigo sentir o cheiro! Lembro direitinho daquele fim de tarde quando comemoramos meus oito anos lá na cozinha da Tapera, no Buraco: a mesa encostada na parede da cozinha que tinha a janela de madeira. Tinha uns enfeites na janela, era umas florezinhas de tecido; me lembro bem. Ao lado do bolo e do pastel, os presentes. Lembro de um papai Noel de chocolate (eu nasci em dezembro) e de um conjuntinho lindo de bermuda e camiseta cinza com azul com desenho de cachorro. Foi uma festa surpresa.

Ainda no Buraco, lembro dos almoços de domingo que eram uma festa, pois era sempre uma comida melhorzinha; geralmente tinha carne. Lembro das pelotinhas (almôndegas) que minha mãe fazia. Eu sempre pedia pra ela fazer umas bem pequenininhas, era assim que eu gostava. Eu brincava com a comida. Me divertia comendo. Quando era sopa de letrinhas?! Passava tempo formando palavras antes de comer o macarrão. E a primeira vez que comi beterraba? Eu me lembro! Foi divertido. E o cariru? Eu adorava o cariru da minha mãe. A gente falava cariru língua de sogra mas muita gente chama de almeirão roxo. Aqui no Rio de Janeiro o povo chama de almeirão. E o tomate que minha tia Sônia fazia? Era de comer puro com arroz! Era assim que eu e minha prima Eliene fazíamos. A gente se adorava. E um outro aniversário?! Deixa eu contar. Ainda morando no Buraco, meu irmão, de manhã bem cedo, eu ainda deitado, ele foi do lado de fora da Tapera, começou a jogar umas pedrinhas no telhado (que faziam um barulhão, porque o telhado não tinha forro) pra me acordar, enquanto gritava ho-ho-ho! Quando levantei, tinha uma caixa de barrinhas de chocolate ao lado da cama. Ele, meu irmão, disse que foi o papai Noel que deixou pra mim pelo meu aniversário. Eu já tinha noção que o Noel era uma fábula e sabia que aquilo era meu irmão fazendo, mas eu achei tão bom aquela fantasia pra comemorar meu aniversário! Até hoje, sempre que vejo desse chocolate eu lembro do meu irmão, do meu aniversário e das pedrinhas no telhado ao som de ho-ho-ho. Tem coisa que marca a gente pra vida toda.

Eu desenvolvi uma capacidade de conseguir lembrar direitinho qual era o cardápio ou o que tinha de comida nos momentos e eventos que marcaram a minha memória. Lembrar o cheiro, lembrar o gosto. Tive um namorado que ficava espantado com isso, de eu conseguir dizer que em tal dia, quando aconteceu tal coisa, a gente comeu isso, isso e isso!

Mas pra mim, afetos envolvem comida e, da mesma forma, não tem como falar de comida sem falar de afetos. Lembro logo da minha avó materna, a vovó Mariinha! Pra mim ela tinha cheiro de broa doce de fubá. Tudo que ela fazia era gostoso. Os biscoitos, a comida. O feijão! Ela amassava o feijão com aquela estrela de metal. Era difícil mexer com aquilo, tinha que ficar esfregando uma mão na outra com o cabo dessa estrela no meio das mãos, pra que o feijão

ficasse bem batido, que nem quando bate no liquidificador. Minha avó fazia isso todos os dias. As comidas da roça, o fogão de lenha, os dias de fazer pamonha... O dia que minha prima Neide foi lá no Buraco, fez arroz de forno pra gente e um bolo mesclado que ela sabia que estava pronto quando o bolo cheirava pela terceira vez no forno. Eu achava aquilo fantástico. O fogão já estava bem precário, aquele fogão vermelho que tinha uma asa de cada lado. Já estava sem pé, sem asas, mas funcionava. Foi o primeiro fogão que minha mãe ganhou na vida e que durou anos! A Neide é nossa prima, filha de uma das irmãs do meu pai. Ela sempre esteve presente, a gente compartilhou muita coisa boa e muita coisa difícil. E nos nossos momentos de maior perrengue ela sempre estava por perto. Muito do que eu sei hoje sobre ancestralidade preta e sobre religiosidade de matriz afro-brasileira, eu aprendi com ela. Hoje eu chamo ela de mãe Preta. E só lá na casa dela que como feijão com pele de porco (lá a gente fala é peia mesmo!). Algo acontece quando eu vou lá e como esse feijão. Sei lá, não sei explicar.

Como não falar, também, de quando vou na casa da minha mãe e ela prepara as comidas que eu gosto. Angu, linguiça caipira, feijão tropeiro, couve, quiabo, pão de queijo... O pão de queijo da mãe! Sentar à mesa pra tomar café com minha mãe, rindo e batendo papo. Isso é maravilhoso. Muitas memórias doces que envolvem comida e afeto; afeto este que passa, maior parte, pelas minhas matriarcas, especialmente minha mãe e minha avó materna. Mas também a mãe Preta e minha madrinha de crisma, Adelina. Como eu amava ela. A gente conviveu pouco, mas ela foi muito importante pra gente. Ela foi colega de trabalho da minha mãe e ajudou muito minha mãe quando a gente fugiu de casa, deixando meu pai. Foi uma época triste, a situação em casa já não tava boa, meu pai muito violento e até meu irmão, que já era grande, tava entrando nas brigas pra defender minha mãe. Então, a gente fugiu de casa. O que meu pai tinha comprado ficou pra ele, inclusive o fogão. A gente comia de marmita durante a semana e, no fim de semana, comia na madrinha Adelina. E que fartura! Tinha maionese, frango assado, macarrão... E sempre tinha pudins, bolos e doces. E com aquela barriga cheia, a gente assistia filmes juntos. Foi assim por um bom tempo, mesmo depois da gente ter fogão em casa, a gente adorava os encontros com a madrinha Adelina, e assim foi até a sua morte. Ela fazia um doce de ovos maravilhoso, que só ela conseguia fazer.

E os almoços na casa da tia Bela? Gente, era bom. Não era muito frequente porque ela morava longe, mas quando a gente ia, ia cedo e só saía de lá a noite. Era muita conversa boa, e a comida maravilhosa. Mas não demorou ela e o marido, o tio Mozar, irmão do meu pai, faleceram e aí acabaram nossos encontros de domingo.

Também tenho boas lembranças da Isis, ela me acolheu no hostel dela quando eu me separei da minha então companheira, com quem tinha me casado e convivido por cinco anos. Mas a convivência já não estava boa e o processo de separação foi bem doloroso. Eu cheguei na Isis um bagaço. Divorciado, sobrevivendo só com a bolsa do doutorado que eu estava a ponto de abandonar, já que eu estava com uma relação péssima com a orientadora, afastado do grupo religioso que eu frequentei por 17 anos, questionando a minha sexualidade e entendendo minha atração por homens. Eram tantos rompimentos que eu já não sabia mais quem eu era. No hostel, ela tinha um restaurante, e ela dava comida pra gente, o que pra mim foi ótimo,

porque eu estava numa situação financeira bem precária, me faltava dinheiro até para o pão do café da manhã; eu estava com algumas dívidas da época do casamento que me deixavam bem sem dinheiro. A Isis me alimentou por muito tempo. Gente, isso foi praticamente ontem. Isso foi em 2017! Isis e eu fomos criando uma amizade bonita, a gente se ajudou muito. Convivemos por sete anos, mas no fim, a gente não se entendia mais. Acho que a amizade tinha se tornado bem utilitária e os problemas do dia a dia passaram a pesar muito. Era quase um casamento que a gente tinha. Começamos a nos desentender e assim foi até rompermos. Foi uma pena. Trabalhei na cozinha do restaurante com ela e aprendi mil coisas! Ela até pagou pra mim um curso pra aprender a fazer sushi. Com ela aprendi a gostar de mocotó e de dobradinha. Ela também fazia uma rabada que era maravilhosa. Ela me ensinou a fazer um prato que se chama arroz de puta rica. Eu achava esse nome muito engraçado, achava que era brincadeira dela, mas depois vim a saber que em Goiás eles também usam esse nome. É um arroz com vários tipos de carne e legumes e temperos, fica uma delícia. Isis me contava que a história desse arroz é que as prostitutas disputavam quem fazia o arroz mais recheado de itens e gostoso. Mais uma vez, a memória da comida teve relação com afetos.

E mais recentemente, quando tive a oportunidade de entrar em uma roça de candomblé Jeje. Ver a relação da comunidade com o alimento e a função do alimento no ritual foi maravilhoso. Eu pensava: “a cozinha é o lugar mais importante da casa de Axé. Sem comida, não tem ritual”. Eu via o carinho das pessoas em passar o dia inteiro preparando as comidas de cada *Vodun*, pra daí a noite arriarem no *Pegi* as comidas, dançarem, cantarem e depois comerem. Eu sempre me emocionava na hora de comer, eu via aquilo com profunda seriedade e, ao mesmo tempo que era novidade, me parecia tudo muito familiar. Faz sentido, pois eu comia o que meus antepassados pretos comiam, do jeito que eles comiam, fazendo as rezas e cantigas que eles faziam, agradecendo às divindades tão pretas quanto a cor de suas peles. Alguns alimentos me provocaram emoções mais profundas. O *mamavi* e o *omolokun* de mãe Oxum, o *mavé* de pai Olisá. O feijão com folhas de mostarda de mãe Nanã. Esses me emocionaram de um jeito inexplicável. Por meio da comida, no terreiro de candomblé, pude acessar um conhecimento e ter uma vivência que deu outra forma à minha cultura alimentar e à minha relação com a comida. Desde então, tenho buscado incluir mais elementos das tradições alimentares africanas, indígenas, caiçaras e quilombolas na minha rotina alimentar, o que é inevitável, ao passo que fui construindo vivências ao longo do tempo com essas comunidades que têm dado base e significado aos meus processos de construção do meu corpo, da minha identidade e do meu pertencimento.

Mas, voltando à infância no Buraco, a gente não comia carne todo dia. Carne também era coisa chique. Como disse, os almoços de domingo eram os momentos de se comer melhor e lembro muito da minha mãe fazer almôndega (a gente falava pelotinha) ou frango. Pelotinha era comida de festa. Em casamentos, aniversários, folias de reis era muito comum ter pelotinha, que era servida com mandioca cozida, pelo menos lá em Patos. Até em funerais se servia pelotinha. Frango era a comida maravilhosa de domingo. Não tinha sempre. Não lembro bem onde ficava o galinheiro lá de casa, mas lembro de galinhas. Era comum que cada um tivesse sua galinha, lembro da minha irmã contar da galinha que ela ganhou no bingo e que meu pai deu fim nela, acho que vendeu. Lembro da gente pegando os pintinhos bem pequenininhos

pra cuidar. A gente também tinha chiqueiro. E cada um tinha seu porquinho. Eu tinha medo deles grandes, mas adorava eles pequenos. Ficava tempo observando eles, pois achava eles muito inteligentes. E nos dias de matar porco eu tinha muita agonia, eu ia lá pra longe, não conseguia ver nem ouvir. Mas participava do preparo das carnes.

Matar porco significava um bom tempo de fatura. Banha, carne, linguiça. Como a gente não tinha geladeira, até porque lá em casa, de início, não tinha luz (nem banheiro. Água só na torneira lá fora. De tanta insistência da minha mãe e meio que a contragosto do pai, que não queria se indispor com o dono do Buraco, foi que o dono da casa deixou construir o banheiro em um corredor entre a casa e a casinha de ferramenta – que não sei ao certo se era de ferramenta ou se o galinheiro era lá, mas não importa –, foi quando a gente deixou de tomar banho de bacia e de cagar no mato e passou a ter chuveiro e vaso sanitário. Quando a gente se mudou de lá acho que já tinha luz em casa também), a gente conservava as carnes nas latas de gordura. Lembro dos pequenos tarros de alumínio que serviam pra transportar pequenas quantidades de carne na gordura, ou mesmo, pequenas porções de leite fresco que um parente levava pra outro, como uma espécie de agrado.

Carne de vaca, sem ser pelotinha, era mais difícil de ter. Lembro de comer costelas. Lembro, também, de, às vezes, ter carne em pedaços. Quando a situação tava boa, era livre, mas quando estava ruim, minha mãe dividia a quantidade certa de pedaços por pessoa, pra render e dar pra todo mundo. Lembro de um dia que minha mãe comprou dois quilos de carne em pedaços e pôs pra cozinhar na fornalha que tinha do lado de fora da cozinha. Já era fim da tarde quando ela começou o preparo e, quando a gente já tava quase pra dormir, essa carne ainda tava lá fora. Eu, ansioso, claro, fui falar com minha mãe e perguntar se já não era hora de tirar a carne. Lembro que ela estava cochilando no sofá, era um sofá duro, bem antigo, dos braços de madeira escura. As espumas eram retas, cobertas de um forro marrom com listras bem fininhas coloridas (branco, amarelo, vermelho). Minha avó paterna também teve desse sofá. Quando fui lá falar com a mãe sobre a carne, ela reclamou dizendo que ainda não tava pronto. Só que todo mundo foi dormir e esqueceu dessa carne. Quando acordamos, estava a panela vazia, a tampa revirada ao lado da fornalha. Certamente, algum cachorro, ou outro animal, comeu tudo durante a madrugada. Que tristeza a gente ficou. Explica pra uma família dessas, em restrição alimentar, que uma dieta vegana é melhor e mais adequada. Comer ou não comer carne nem era uma opção. Não tínhamos muita opção. Acho que várias correntes veganistas têm muito o que considerar sobre a experiência alimentar de famílias pobres e muito pobres e sua relação com o consumo de carne, inclusive numa perspectiva racializada e de ancestralidade. Vejo algumas linhas mais abertas e sensíveis, debatendo mesmo isso, relatando uma experiência de veganismo racializada e periférica, o que acho importantíssimo.

Como tinha leite, minha mãe fazia queijos. Era mais pro nosso próprio consumo, eu acho, até porque não era tanto leite assim que meu pai tirava. Tá vendo que era quase uma chacinha mesmo o Buraco onde a gente morava? Eu tive fases: primeiro gostava tanto de queijo que os parentes me chamavam de Tapojijo (em referência ao Topo Gigio do desenho). Depois tive nojo e não comia de jeito nenhum, nem tomava leite. Depois gostei de novo. Hoje em dia gosto muito. De vez em quando minha mãe também fazia doce: de leite, de amendoim, de

queijo (esse é um dos meus favoritos até hoje). A gente até que consumia muito amendoim. Minha mãe adorava, comia até cru.

As experiências que eu tive também foram determinantes pra condicionar minhas preferências. Hoje em dia, quase não como chuchu nem abobrinha refogados. Por um bom tempo, já morando na casa construída pelo meu pai, nossas refeições foram arroz, feijão e chuchu ou arroz, feijão e abobrinha batida refogada. Isso porque tinha um pé de chuchu e um de abóbora no quintal de casa. Não dava pra comprar muita coisa, e olha que nessa época, devia ser final da década de 1990 e eu devia ter uns 11 anos, minha mãe, minha irmã mais velha e meu irmão já trabalhavam. Meu pai continuava focado nas coisas da casa, tinha os acabamentos pra fazer, o muro e o portão também. Minha irmã mais nova trabalhava na casa de uma conhecida que fazia biscoitos pra vender. Ela não ficou lá muito tempo, era muita exploração e ganhava muito pouco. Não valia a pena. Minha irmã cuidava da casa dela (se eu tinha uns 11 ela devia ter 14 anos, por aí) e eu vendia os biscoitos que ela fazia em algumas empresas, no horário do café dos funcionários. Eu ganhava 5 centavos a cada unidade que eu vendia. Era meio perigoso, andava bastante, tinha que atravessar rodovia e eu tinha só 11 anos. Mas foi meu primeiro trabalho. E tinha a ver com comida.

A gente cresceu tendo muita vontade de trabalhar. Sempre teve, todos nós. Naquela época, os custos de vida eram muito altos e nossa família era grande. E mesmo com tanto trabalho, o dinheiro era pouco pra tanta demanda. Então, nem sempre o prato era colorido e diversificado. Mas tinha uma comida simples que eu adorava: arroz com banana frita. Comia puro! Até hoje eu amo banana frita. Era banana marmelo. Eu perguntei a minha mãe qual variedade de banana era, porque aqui no Rio de Janeiro eu não vejo a marmelo, só a da terra. É a banana da terra que eu compro aqui pra comer frita, mas não é igual. A marmelo é mais docinha, gosto mais. Nem sempre dava pra comer carne e, nessa época, a gente comia mais era carcaça de frango (costela com a sambiquira, ou sambirica, como se fala em alguns lugares). Comia fígado também, de boi e de porco. Também tinha fissura, que eram vísceras, garganta, tudo cortadinho. Uma vez eu conversei com minha mãe sobre isso, ela me contou que não gostava de fazer, mas era o que dava pra comprar. Minha mãe fazia milagres. Eu não gostava muito, mas a parte da garganta eu gostava. De vez em quando tinha pé de frango também. Desse eu não gostava de jeito nenhum, porque quando eu tinha de cinco pra seis anos eu estudava o pré-escolar que ficava no Corpo de Bombeiros da cidade (não sei se a escolinha era do Corpo de Bombeiros ou se eles emprestavam o lugar, mas lembro que era lá). E o lanche era quase sempre o mesmo: canja. Um caldinho ralo, sem cor, com algum arroz e pé de frango. Eu não gostava daquilo e acabei pegando ranço de pé de frango, confesso!

Verdura e legume a gente comia quando tinha, nada fora do comum: batata, batata-doce, mandioca, milho, tomate, cenoura, beterraba, repolho, couve, alface, jiló, quiabo, vagem. Esses sempre fizeram parte da nossa alimentação. Uma das poucas lembranças que tenho da minha avó paterna envolve vagem. Minha tia, que morava com minha vó, sempre fazia vagem refogada. Quase sempre que eu ia lá, tinha. Lembro que onde ela morava era uma meia água nos fundos da casa de um tio, filho dela. De frente a casinha tinha um jardim com flores, lágrima de nossa senhora e outras plantas que ela usava pra benzer.



*O frango de domingo da minha mãe
Fotografia de dezembro de 2022 em Patos de Minas*

Tinha beijinhos que eu adorava apertar as vagens e ver elas explodindo. Também tinha uma fornalha pequena onde, todos os dias, se cozinhava feijão. De vez em quando minha tia fazia tutu de feijão e macarrão frito, bem apimentadinho. Lembro do gosto até hoje.

Lembro também de inhame e cará. Sempre gostei mais de cará. Hoje em dia, inhame me dá dor de cabeça, quase nem como mais. Lá o cará era pequeno, muita gente confundia com inhame. Aqui no Rio que fui conhecer cará grande, de mais de um quilo cada peça. Mas o gosto é o mesmo. E tinha, também, as comidas do mato: jurubeba, que minha mãe adora até hoje, broto de bambu, umbigo de bananeira, serralha, dente de leão, cariru de porco, taioba... Tudo isso a gente comia.

Aos 17 anos sai de casa. Era o ano de 2004, e eu tinha passado em um concurso pra aprendiz de mecânica na Cemig, a companhia energética lá de Minas. Eu ia trabalhar na usina hidrelétrica de Nova Ponte, que era a cidade mais próxima de Patos onde tinha vaga nesse concurso. Nunca mais teve esse concurso para aprendiz, minha turma foi a última. A gente ficou um tempo em Sete Lagoas, estudando, durante o dia, na escolinha da Cemig as coisas da mecânica e estudando, à noite, em uma escola pública pra terminar o segundo grau. Eram 53 adolescentes, ao todo. Lá a gente comia super bem, foi onde eu experimentei mandioquinha (baroa). Comer carne se tornou banal, tinha todo dia. Salada também. Lá foi onde eu me adaptei a comer lanches: pizzas e sanduíches. Minha cultura alimentar estava mudando, não só devido à mudança de cidade, mas também de condição socioeconômica. Depois, já com 18 anos, a gente ia pros locais de trabalho e eu fui pra Nova Ponte. Lá foi minha primeira experiência real de independência pra cuidar da minha alimentação. A cidade era tão pequena que as pessoas tratavam o pessoal que trabalhava na usina de forma diferenciada. Tinha uns colegas que se sentiam meio donos da cidade mesmo. Era uma relação difícil que eu tinha com as pessoas e com o trabalho, mas o foco aqui hoje é falar de alimentação. E sobre isso, foi lá que experimentei o galopé, na época que meu pai foi me visitar lá em casa, passando uns dias comigo, só nós dois.

Acho que foi a maior experiência de contato e proximidade com meu pai que eu tive em toda a vida. Ter um momento com ele não era comum e sempre que a gente conversava era sempre o mesmo assunto: minha mãe e a separação. Mas durante essa visita pude só conviver com ele numa boa, falando de outras coisas, passeando com ele, mostrando minha vida pra ele. Não foi fácil, porque dentro de mim tinha muita mágoa e revolta, mas conviver com UM pai era uma necessidade minha. E foi bom receber o MEU pai e viver isso com ele. A gente comeu junto o galopé (galo caipira com pé de porco).

Essa é a memória mais gostosa e sadia que tenho do meu pai e da minha relação com ele. Tenho, até hoje, o forro de mesa que ele me deu de presente quando foi me visitar. Ele me deu uma forma de bolo também, mas essa eu não tenho mais. Ele sabia que eu gostava de cozinhar. Eu ria muito dele porque ele gostava de tirar onda com os amigos dele falando que a gente, os filhos, eram importantes e estudados, e que eu tinha estudado “cularina”! Era assim que ele falava! Eu respondia: “pai, não fica falando isso, eu não estudei culinária não, eu estudei foi mecânica!” Ele respondia: “ahh, tem problema não, eles não precisam ficar sabendo”! Eu

acho que ele sabia que eu já gostava de cozinhar e também se apegava ao curso de panificação que eu fiz quando tinha 16 anos. Eu nem falei, né? Eu ia ser padeiro, só não fui porque passei no concurso da Cemig. Fiz esse curso de aprendiz de panificação em uma fundação mantida pela prefeitura de Patos. Eu gostava, e fui muito bem no curso. Foi minhas irmãs e minha mãe que foram na formatura e pegaram meu certificado, eu já estava em Sete Lagoas.

Não foi fácil pra minha cabeça de 18 anos lidar com muito dinheiro e a possibilidade de comprar o que eu quisesse. Na verdade, nem tinha tanto dinheiro disponível assim, mas, de fato, eu podia comprar o que quisesse nos mercados. E eu comprava mesmo muita coisa. Tinha conta em dois mercados e em uma padaria. Sempre que era natal eu usava o tíquete alimentação pra contribuir nas ceias de natal e ano novo lá na casa da mãe. Eu gostava disso, me sentia bem comprando do bom e do melhor. Mas eu tava bem imerso nessa relação econômica com o alimento, sem me dar conta de que cultura alimentar não se trata disso. Eu não tinha, ainda, muita consciência de uma relação cultural, afetiva e identitária com o alimento, somente financeira. Naquela época, pra mim, comida era o que se comprava no mercado. E a satisfação de poder comprar comida em fatura era muito boa.

Percebo que a melhoria da condição de vida esteve atrelada ao aumento no consumo de alimentos ultraprocessados e hipercalóricos que representavam o acesso ao modo de vida da cidade grande e/ou a ascensão social. Tanto nessa época da Cemig, quanto mais tarde, depois da minha entrada na UFRJ. Pouco antes de eu entrar na UFRJ eu passei um momento complicado. Estava morando no hostel com a Isis, estava desempregado e tinha acabado o doutorado, ou seja, já não tinha mais bolsa. Estava até pensando em voltar pra Minas porque as coisas no Rio estavam realmente difíceis. Foi quando uma amiga, a Karen, que eu conheci durante o doutorado e que foi fazer o doutorado sanduíche na Suíça comigo, me indicou pra trabalhar na universidade que ela trabalhava. Eu, já formado em saúde pública, dava algumas aulas em cursos de pós-graduação na área da saúde, o que ajudava nas despesas mais urgentes, mas ainda não era suficiente pra minha independência financeira e segurança alimentar. Comecei a trabalhar com a Isis na cozinha do restaurante dela nessa época. Ganhava muito pouco, mas me divertia. Adorava trabalhar com comida. Me lembrava a época do Buraco, quando eu falava que queria ser dono de restaurante quando eu crescesse. Depois aumentaram minhas aulas, consegui algumas na graduação e acabei não trabalhando mais na cozinha, não dava tempo. Mas ainda nessa época, a questão financeira me preocupava, pois a cada semestre podia mudar minha situação, eu dependia de ter turmas que eu pudesse dar aula. Tomar posse na UFRJ foi a possibilidade de, enfim, ter um pouco mais de estabilidade financeira, e, junto disso, ter um pouco mais de segurança alimentar.

Mas o engraçado é que meu primeiro movimento foi de consumir os fast-foods, ultraprocessados e hipercalóricos que eu via as pessoas comendo, que as propagandas me diziam que eram gostosas e que se relacionavam às pessoas “bem sucedidas da cidade”. Enfim, eu podia. Mas, culturalmente, esse modo de alimentação me agregava pouco e, no que se refere à saúde, bem, a gente sabe o que esses alimentos provocam no nosso sistema digestivo, cardiovascular, no nosso fígado, nos nossos rins. Vieram, então, as doenças. Por exemplo, os picos de pressão alta que, depois de eu ser acometido por uma Covid avassaladora, que quase

me tirou a vida, se tornaram hipertensão. Até hoje tomo medicamentos, mesmo tendo uma rotina ativa de exercícios físicos.

A pandemia provocou mudanças muito profundas na nossa relação com os alimentos, não é verdade? Quando, antes da pandemia, que a gente viu tantas filas de pessoas pra ganhar ossos, já sem praticamente carne nenhuma? E o pior, quando o capitalismo viu nisso uma oportunidade e passou a vender esses mesmos ossos que, antes, eram dados de graça... Lembra? Parece que já faz tanto tempo, mas foi logo ali em 2020 e ainda hoje nos afeta. O pé de frango que ficou caro, o ovo que também encareceu na época, e agora de novo, o feijão bandinha, o arroz quebradinho, tudo sendo vendido pra alimentar a população pobre. E o surgimento de formulações especialmente pensadas pra população pobre: pó pra bebida sabor café, produtos processados sabor queijo mussarela, as misturas lácteas pensadas para substituir leite em pó e leite condensado. Os molhos de tomate à base de água e amido. A gente consome formulações. Enquanto isso, assistimos, chocades, a quantidade de legumes viáveis sendo jogados fora, apenas com o propósito de fazer regulagem de preços. Puro desperdício em 2025. Você viu?

Nos indignamos com isso, mas continuamos a exterminar povos e comunidades tradicionais, continuamos defendendo a propriedade privada e o grande latifúndio. Tratamos a luta pela reforma agrária como um inimigo. Novamente, as contradições. Faz parte. Pena é que ainda não entendemos que a manutenção de culturas alimentares orgânicas (ao contrário das sintéticas) depende da manutenção dos saberes e tecnologias orgânicos, que só existem nos modos de vida orgânicos. O bem-viver que defendemos não será o capital que vai dar pra gente.

Parece que, no fim, esse texto nem é só sobre minha relação com a comida, não é verdade? Acho que, no fundo, eu precisava mesmo era falar dessas memórias. Assumi-las. Por pra fora. Tava conversando com a minha irmã mais nova e ela me perguntou porque eu nunca falei dessas coisas antes. Eu ainda não tinha parado pra pensar nisso, mas é verdade, eu nunca tinha falado tanto nessas coisas antes. Disse pra ela que “quando a gente não sabe muito bem quem é, qualquer coisa serve. E a gente pensa que falar pode ser ruim, pode desagradar as pessoas. Além disso, era tanta dificuldade que a gente só se concentrava em lutar, todo dia. E a gente passa a não se achar importante. Mas agora eu me sinto importante, eu sei quem eu sou e falar disso se tornou necessário”. E falamos aqui de tanta coisa, não é verdade? Acho mesmo que, no fundo, eu precisava falar de mim e das minhas memórias. Talvez eu só tenha utilizado a alimentação como linha e agulha pra juntar todas essas memórias, o que faz muito sentido, já que a alimentação sempre teve muita centralidade na minha existência. Não pense que falar dessas coisas foi simples, ou muito fácil; não foi. Não por vergonha da exposição, mas pelo que me causa voltar e pegar tudo isso que está nesses tempos que visitei pra contar essas histórias pra você. Me emocionei bastante, acredite. Olhar pra um Eu de tantos diferentes tempos, de forma amável, com doçura, com nostalgia, é um exercício de bravura, porque mágoas, culpas, revoltas ainda existem. Elas me chamaram o tempo todo durante esse exercício de recordar. Mas me fez bem voltar e olhar pra mim com mais carinho e, em cada tempo visitado, pegar de volta pra mim essas coisas, tudo isso que me pertence e que não quero mais esquecer.

Pra além disso, acho que ficou explícito que eu também queria, de alguma forma, falar que culturas alimentares são processos que se adquirem ao longo da vida por meio das experiências para além da boca. Envolve corpo, afeto, política, ancestralidade, pertencimento. E, no meio desse processo, pode acontecer várias coisas que condicionam, interferem, restringem essa construção que, no fim, pode não ser tão saudável pra uns como é pra outros. Os determinantes sociais da vida e saúde nas cidades têm capacidade de determinar o quão saudável e justo será esse processo, que tende a ser mais pesado pro grande contingente de pessoas negras, indígenas e de outras comunidades tradicionais, pra pessoas de periferia, subúrbio e favela, pra pessoas em diáspora, sem contar as questões de gênero. Para além disso, temos o modo de vida capitalista que quer simplificar essas coisas, nos causando uma perspectiva distorcida que essa questão pode ser resolvida unicamente com o incremento da renda e, conseqüentemente, do consumo, tratando a alimentação apenas pela perspectiva nutricional e financeira, no tempo do capital, que é acelerado. Por causa dessa aceleração, o que ele nos oferece são as comidas rápidas, a contagem de calorias, os suplementos, as formulações, as cozinhas minúsculas, onde não passamos muito tempo. Alguns podem até preferir esse modo de vida, achando um absurdo gastar tanto tempo na cozinha, já que, hoje em dia, o tempo é o bem mais precioso. Mas posso falar por mim: foi resgatando meus laços com os saberes alimentares das minhas heranças familiares, exercitando racialidade e pertencimento, dedicando o meu tempo no preparo do alimento – mesmo que ainda 99,9% do que consumo seja comprado com dinheiro e que eu não tenha muito acesso à terra pra cultivar meu alimento –, nunca me senti tão eu, nem tão livre nessa luta contra o racismo que é também contra o capitalismo.

Aprendi com a poeta colombiana *Kihili Kunturpillku* que não podemos sair do sistema, mas podemos expulsá-lo da nossa vida e que o primeiro território que posso libertar é meu corpo. Para tanto, é importante pensar na alimentação como ato político, e se hoje não é possível pra minha realidade fazer as mudanças que gostaria, atuar politicamente para que elas se tornem possíveis pra mim e pra pessoas como eu. Acredito mesmo que isso seja necessário para nutrir soberania alimentar e bem-viver. E não falo de comprar alimentos com selo de orgânico no mercado; falo mesmo de preservar saberes, tecnologias e modos de vida tradicionais, com suas culturas alimentares. Falo de defender terras tradicionais. Falo de promover reforma agrária. Falo de promover acesso à terra fértil nas cidades. Difícil né? Mas por hoje, vamos pegar um bom café e um bom pedaço de queijo e seguir juntas aqui nessa prosa, imaginando dias melhores, quando comer fruta já não precise mais parecer coisa chique pra ninguém.



Esta foto também é de maio de 1991 e esse sou eu na porta de casa. Essa é a Tapera, como a gente falava. Na frente dessa casa ficava aquele terreiro da outra foto. Lembro bem desse dia, minha tia com o ainda então namorado dela tinham levado uma máquina e estavam tirando fotos de lá de casa e da gente. Eles eram muito ligados à minha irmã Edna, minha madrinha. Nessa hora eles estavam lá no terreiro chamando ela, pra tirar uma foto dela, mas ela tava ocupada ou não ouviu, não sei. Sei que eu, cheio de ciúmes dela, fui lá e falei: “o que cês qué com ena?” (eu não sabia falar o “l”) fazendo uma cara bem imburrada. Foi quando eles tiraram essa foto. Por isso a minha cara tá assim! Mas eu queria mesmo era compartilhar essa lembrança minha. É uma das poucas fotos que tenho desse período, e do Buraco. Era ali que a gente morava.