

**A VIDA
SEM
CARNE**

AMOSWEB



Alicia Kennedy

**A VIDA
SEM
CARNE**

A história cultural e o futuro culinário
da alimentação à base de plantas

EDITORA
ALAÚDE

Rio de Janeiro, 2024

A vida sem carne

Copyright © 2024 Alaúde Editora Ltda, empresa do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright © 2023 Alicia Kennedy.

ISBN: 978-85-7881-751-0

Translated from original No meat required. Copyright © 2023 by Alicia Kennedy. ISBN 978-0-807-06917-2. This edition is published by arrangement with Beacon Press books, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Alaúde, Copyright © 2024 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2024 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(BENITEZ Catalogação Ass. Editorial, MS, Brasil)

K43v

1.ed. Kennedy, Alicia

A vida sem carne : a história cultural e o futuro culinário da alimentação à base de plantas / Alicia Kennedy ; tradução Rafael Souza. - 1.ed. - Rio de Janeiro : Alaúde, 2024.
192 p. ; 15,7 x 23 cm.

ISBN 978-85-7881-751-0

1. Alimentação de origem vegetal. 2. Alimentos vegetarianos. 3. Culinária vegetariana. 4. Nutrição - Aspectos de saúde. 5. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs). 6. Vegetarianismo. 7. Vegetarianismo - História. I. Título.

08-2024/140

CDP 641.35

Índice para catálogo sistemático:

1. Vegetarianismo : Hábitos alimentares : Promoção da saúde
641.35

Aline Craziele Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo..

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Ibraíma Tavares

Vendas Governamentais: Cristiane Mutüs

Gerência Comercial: Claudio Lima

Produtora Editorial: Gabriela Paiva

Tradução: Rafael Souza

Copidesque: Josué Dantas

Revisão: Carol Colfield

Diagramação: Vanessa S. Marine

Capa: Marcelli Ferreira

Sumário

9 Introdução

25 1. Dieta para o planeta de quem?

43 2. O significado da carne

57 3. As bases de uma nova cozinha norte-americana

74 4. A caminho de um paladar político

92 5. O punk se torna (meio) mainstream

106 6. Pluralidade
sem carne

118 7. Grama de trigo e
bem-estar

130 8. Laticínios não
lácteos

148 9. O futuro dos
alimentos

169 Agradecimentos

171 Bibliografia

176 Notas

*Para a minha avó, Elizabeth,
que me ensinou a comer.*

*Para o meu irmão, Brian,
que me lembrou.*



Introdução

Esta manhã, aprendi a limpar flores de bananeira para cozinhar. Primeiro, é necessário descascar as grossas folhas roxas para revelar as pequenas flores amarelas do interior, que devem ser removidas e postas de lado. Em seguida, é hora de retirar o estame e o cálice de cada uma delas; são partes não comestíveis. Com as flores menores, no entanto, aquelas que crescem mais perto do coração, não é necessário fazer nada, pois não há estame nem cálice. Depois de limpas, as flores amarelas restantes devem ser colocadas em uma tigela com água e suco de limão, que evita a oxidação e o escurecimento. Depois, devem ser secas e preparadas, talvez como um refogado ou curry, ou ainda como um bolinho empanado em uma mistura temperada. Não dei ouvidos ao meu amigo de Tamil Nadu, na Índia, que me aconselhou a untar as mãos ou usar luvas durante o processo; agora minhas unhas estão manchadas de preto. Ao menos aprendi a lição sobre seguir instruções.

Nunca havia cozinhado nem comido flores de bananeira. Elas são tradicionais no sul e sudeste Asiático, bem como na América do Sul — na Costa Rica, come-se *um picadillo de chira de guineo* (*chira de guineo* significa “flor de bananeira”) com tortilhas. Aqui em Porto Rico, onde vivo, nunca ouvi falar da sua utilização, apesar da onipresença da banana na terra e na cozinha. Poder comer flores de bananeira é muito empolgante para mim. Encontrar alimentos onde não sabia que existiam: é uma dádiva que o fato



Introdução

Esta manhã, aprendi a limpar flores de bananeira para cozinhar. Primeiro, é necessário descascar as grossas folhas roxas para revelar as pequenas flores amarelas do interior, que devem ser removidas e postas de lado. Em seguida, é hora de retirar o estame e o cálice de cada uma delas; são partes não comestíveis. Com as flores menores, no entanto, aquelas que crescem mais perto do coração, não é necessário fazer nada, pois não há estame nem cálice. Depois de limpas, as flores amarelas restantes devem ser colocadas em uma tigela com água e suco de limão, que evita a oxidação e o escurecimento. Depois, devem ser secas e preparadas, talvez como um refogado ou curry, ou ainda como um bolinho empanado em uma mistura temperada. Não dei ouvidos ao meu amigo de Tamil Nadu, na Índia, que me aconselhou a untar as mãos ou usar luvas durante o processo; agora minhas unhas estão manchadas de preto. Ao menos aprendi a lição sobre seguir instruções.

Nunca havia cozinhado nem comido flores de bananeira. Elas são tradicionais no sul e sudeste Asiático, bem como na América do Sul — na Costa Rica, come-se *um picadillo de chira de guineo* (*chira de guineo* significa “flor de bananeira”) com tortilhas. Aqui em Porto Rico, onde vivo, nunca ouvi falar da sua utilização, apesar da onipresença da banana na terra e na cozinha. Poder comer flores de bananeira é muito empolgante para mim. Encontrar alimentos onde não sabia que existiam: é uma dádiva que o fato

de ser vegetariana me deu. Provavelmente não teria considerado as flores de bananeira como comestíveis antes de optar por parar de consumir carne, porque cresci onívora em Long Island. No entanto, ser uma escritora de gastronomia vegetariana e viajar pelo mundo, fazendo amigos onde quer que estejam, fez com que a culinária e a ecologia se abrissem para mim como uma flor de bananeira, revelando camadas e camadas de beleza onde eu não sabia procurar.

Muito da diversidade no mundo natural foi eliminada pelo agronegócio e pela alimentação forçada da população estadunidense com uma dieta padrão à base de carne, que, como uma doença, se espalhou pelo mundo através do neocolonialismo e do imperialismo cultural. Este é um livro sobre a reivindicação da biodiversidade e a reconstrução do sistema alimentar de forma a apoiar a cultura, a tradição e a gastronomia. Ele trata do que significa retirar a carne do centro dos nossos pratos. Se o fizermos, o que encontraremos?



O Painel Intergovernamental sobre Mudanças Climáticas das Nações Unidas (IPCC) informou, em agosto de 2021, que um aquecimento de 1,5°C é inevitável — mas que temos tempo para alterar as estruturas industriais e evitar um número ainda maior.¹ Em 2020, em um relatório especial intitulado “Mudança do Clima e Terra”, o IPCC informou que o sistema alimentar é uma das principais causas do aquecimento global — responsável por 21 a 37% do total das emissões de gases de efeito estufa — e que todos nós, cada ser humano, deveríamos optar por uma dieta à base de plantas em vez de à base de carne.² É evidente há mais de cinquenta anos que a forma como se emprega a terra para a agricultura — 80% da terra cultivada é utilizada para produzir alimentos para o gado, que fornece apenas 18% das calorias e 37% das proteínas consumidas no mundo — é ineficiente. Essa monocultura ineficiente, como é o cultivo de uma única espécie, tem consequências terríveis para o nosso ecossistema global, a fome e a saúde global, além de afetar os animais e insetos cuja existência robusta complementa a nossa.³

Devido ao fato de a ineficiência dessa forma de cultivo e consumo alimentar ser conhecida há muito tempo, inúmeras pessoas decidiram

de ser vegetariana me deu. Provavelmente não teria considerado as flores de bananeira como comestíveis antes de optar por parar de consumir carne, porque cresci onívora em Long Island. No entanto, ser uma escritora de gastronomia vegetariana e viajar pelo mundo, fazendo amigos onde quer que estejam, fez com que a culinária e a ecologia se abrissem para mim como uma flor de bananeira, revelando camadas e camadas de beleza onde eu não sabia procurar.

Muito da diversidade no mundo natural foi eliminada pelo agronegócio e pela alimentação forçada da população estadunidense com uma dieta padrão à base de carne, que, como uma doença, se espalhou pelo mundo através do neocolonialismo e do imperialismo cultural. Este é um livro sobre a reivindicação da biodiversidade e a reconstrução do sistema alimentar de forma a apoiar a cultura, a tradição e a gastronomia. Ele trata do que significa retirar a carne do centro dos nossos pratos. Se o fizermos, o que encontraremos?



O Painel Intergovernamental sobre Mudanças Climáticas das Nações Unidas (IPCC) informou, em agosto de 2021, que um aquecimento de 1,5°C é inevitável — mas que temos tempo para alterar as estruturas industriais e evitar um número ainda maior.¹ Em 2020, em um relatório especial intitulado “Mudança do Clima e Terra”, o IPCC informou que o sistema alimentar é uma das principais causas do aquecimento global — responsável por 21 a 37% do total das emissões de gases de efeito estufa — e que todos nós, cada ser humano, deveríamos optar por uma dieta à base de plantas em vez de à base de carne.² É evidente há mais de cinquenta anos que a forma como se emprega a terra para a agricultura — 80% da terra cultivada é utilizada para produzir alimentos para o gado, que fornece apenas 18% das calorias e 37% das proteínas consumidas no mundo — é ineficiente. Essa monocultura ineficiente, como é o cultivo de uma única espécie, tem consequências terríveis para o nosso ecossistema global, a fome e a saúde global, além de afetar os animais e insetos cuja existência robusta complementa a nossa.³

Devido ao fato de a ineficiência dessa forma de cultivo e consumo alimentar ser conhecida há muito tempo, inúmeras pessoas decidiram

mudar a forma como se alimentam, a fim de obterem uma vantagem em um futuro que se aproxima rapidamente, em que a carne voltará ao seu antigo estatuto de bem de luxo, em que os laticínios provirão de diferentes fontes, não apenas de vacas, e em que os ovos não serão mais postos por galinhas em gaiolas minúsculas e os pintinhos machos não serão enviados por tubulações para morrer. Um mundo em que os animais não ficam confinados em explorações agrícolas industriais nem são alimentados com milho geneticamente modificado, e que não são processados por trabalhadores da indústria frigorífica mal remunerados e sobrecarregados; é um mundo diferente daquele ao qual os habitantes dos Estados Unidos estão acostumados, é claro. Felizmente, as pessoas que começaram a adotar uma dieta visando um futuro diferente lançaram as bases para pensarmos como será esse mundo onde não teremos uma dieta à base de carne.



Não ligo para carne. Isso deveria ser dito mais cedo ou mais tarde. Comer carne é o padrão nas culturas ocidentais. O que há de atraente em tomar uma decisão padrão? Nada, pelo menos, para mim. Jacques Derrida chamou as condições para ser entendido como um sujeito pleno no Ocidente de “carnofalogocentrismo”: ser comedor de carne, ser homem e ser um “eu” com autoridade e falante. Eu me encaixo apenas em uma dessas categorias, mas posso falar com autoridade e alto.⁴

Preocupam-me as escolhas alternativas, as abstenções e as recusas. Por vezes, as escolhas alternativas estão enraizadas em fundamentos éticos ou espirituais. Outras vezes, são políticos. Esses fundamentos políticos podem ser anarquistas, fascistas ou qualquer coisa do gênero.

Basicamente, há mais diversidade de opinião na recusa de carne do que no consumo dela para seguir um padrão, tanto como forma de pensamento como na própria dieta. A diversidade de pensamento e de dieta são complementares; alimentam-se uma da outra, apoiam-se mutuamente — o bom e o mau. O delicioso e o nojento.

Acredito que na história recente da recusa da carne há um caminho seguido no nosso mundo em rápido aquecimento. Mas é tudo complicado: uma história povoada por uma série de personagens, uma série de ideologias. Aqui, neste livro, tentarei lhes dar sentido.



Quando ocorre uma catástrofe, a atenção é direcionada às forças essenciais da vida — o que cresce e o que flui — e a crise climática é uma catástrofe da mais alta ordem. A comida e a bebida são as nossas necessidades mais básicas, e isso nunca se torna mais claro do que quando há uma crise. Após a devastação causada pelo furacão Maria, em Porto Rico, um SOS escrito em letras de giz no concreto, suficientemente grande para ser visto de um avião, dizia, em espanhol: “Necesitamos Agua/Comida!!”. Isso significa: *Precisamos sobreviver*.⁵ Nada mais e nada menos.

Ainda que a comida seja o meio de sobrevivência, no cotidiano, ela é vista de forma bastante leviana. A comida é considerada feminina quando está fora do ambiente masculino da cozinha de um restaurante. Cozinhar é uma tarefa árdua para muitos que passam o dia inteiro trabalhando, e a ideia de levar a sério a alimentação é considerada uma afetação burguesa: algo agradável para quem tem dinheiro e tempo, mas os outros têm de se limitar a comer qualquer coisa e seguir a vida. Preocupar-se com a proveniência da comida também é considerado classista, e discutir nutrição leva quase diretamente à gordofobia. Dada a realidade do apartheid alimentar, que impede principalmente as comunidades negras, pardas e indígenas de terem acesso a frutas e vegetais frescos, comentar sobre a ida ao mercado de hortifruti está extremamente fora da realidade. Compreendo que muitos prefiram ignorar a exploração natural do sistema alimentar global, em vez de se preocuparem com as inúmeras formas de resistir e agir contra os seus horrores. Mas a realidade é que esses horrores afetam a todos.

Há muito a aprender com as crises e tragédias que já aconteceram. Quando a guerra eclodiu na Síria, em 2011, o preço da carne subiu 650%.⁶ Para substituí-la, muitos semearam cogumelos. Os hábitos alimentares tradicionais do Havá foram quase destruídos com a chegada dos europeus, e agora estão utilizando a fruta-pão da Polinésia para restaurar as tradições culturais, o ecossistema e a saúde local.⁷ Durante a guerra, no início da década de 1990, uma fábrica de cerveja bósnia se tornou a única fonte de água para muitos residentes de Sarajevo.⁸ Uma tábua de salvação onde antes só havia cerveja, que muitos consideram um vício.