



ANTHONY WARNER



Amostra



ANTHONY WARNER



Rio de Janeiro - 2025

O Chef furioso

Copyright © 2025 Edições 70.

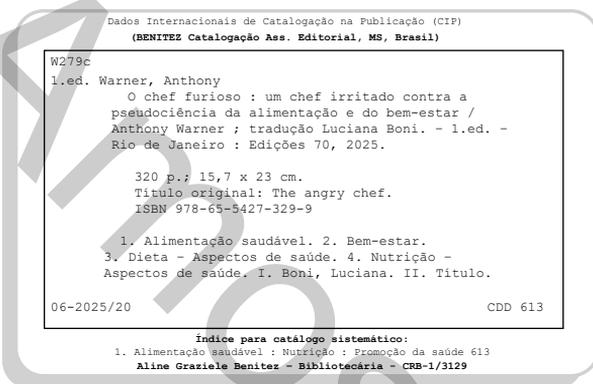
Edições 70 é um selo da Editora Almedina do Grupo Editorial Alta Books (STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA).

Copyright © 2017 by Anthony Warner.

ISBN: 978-65-5427-329-9

Translated from original The Angry Chef © 2017 by Anthony Warner. ISBN 978-1-786-07216-0. This translation is published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Almedina Brasil Ltda Copyright © 2025 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.



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. Acesso ao 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.

Grupo Editorial Alta Books

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Marco Pace

Vendas Governamentais: Cristiane Mutüs

Gerência Comercial: Claudio Lima

Produtora Editorial: Andreza Moraes

Tradução: Merit Educacional

Copidesque: Merit Educacional

Revisão: Merit Educacional

Diagramação: Merit Educacional

Capa: Design by Steve Leard



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré
CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419
www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br
Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br



Editora
afiliada à:



“Suportar a incerteza é difícil, mas todas as outras virtudes também são.”

Bertrand Russell

Amostra

Amostra

SUMÁRIO

PRÓLOGO	9
PARTE I	13
1 O QUERO-QUERO DA PÁSCOA	15
2 DIETAS DETOX	28
3 CINZAS ALCALINAS	41
4 REGRESSÃO À MÉDIA	54
PARTE II	65
5 ÓLEO DE COCO	67
6 AÇÚCAR	82
7 PALEO	98
8 ANTIOXIDANTES	114
9 O EU PROJETIVO	126
PARTE III	135
10 A EVOLUÇÃO DOS MITOS	137
11 O PODER DA SABEDORIA ANTIGA	147
12 UMA HISTÓRIA DO CHARLATANISMO	156
13 A GENIALIDADE DO COLUMBO DA CIÊNCIA	166
PARTE IV	183
14 RISCO RELATIVO	185
15 ALIMENTAÇÃO LIMPA	199
16 TRANSTORNOS ALIMENTARES	211
17 A DIETA GAPS	225
18 CÂNCER	240
PARTE V	261
19 ALIMENTOS DE CONVENIÊNCIA	263

O CHEF FURIOSO

20 CIÊNCIA E VERDADE	278
21 COMBATENDO A PSEUDOCIÊNCIA	287
EPÍLOGO	298
APÊNDICE 1	
O GUIA DO ANGRY CHEF PARA IDENTIFICAR ASNEIRAS NO MUNDO DA GASTRONOMIA	302
APÊNDICE 2	
GUIA SIMPLES DO ANGRY CHEF SOBRE EM QUEM DEVEMOS ACREDITAR NO MUNDO DA CULINÁRIA	304
AGRADECIMENTOS	307
NOTAS	310

PRÓLOGO

Olá, leitor. Obrigado por escolher este livro. Com certeza você é um indivíduo sensível, interessado em alimentação, querendo aprender coisas novas. Isso é bom, porque eu sou um chef apaixonado pela cozinha, com conhecimento de ciências biológicas e fascinação pela forma como a dieta afeta nossa saúde.

Talvez você esteja esperando a revelação de um segredo específico para a alimentação saudável ou a chave para conseguir manter a perda de peso. Talvez esteja buscando uma lista de dez superalimentos essenciais e revolucionários para incluir na sua dieta. Gostaria de poder oferecer tudo isso, algumas poucas regras e soluções simples – não seria incrível? Infelizmente, a vida não é assim tão simples. Se fosse e eu tivesse todas essas respostas, eu provavelmente estaria no meu novo iate ou dirigindo minha Ferrari de ouro puro.

Neste livro, você não vai encontrar uma lista de regras para uma vida feliz e saudável. Não vou tentar analisar alimentos comuns e criar listas de coisas que causam ou curam o câncer. Na verdade, se este livro atingir seu objetivo, você vai terminar a leitura sabendo menos sobre a ciência da alimentação do que sabe agora. Ou do que você pensa que sabe.

The Angry Chef foi revelado ao público em 2016, mas surgiu alguns anos antes, quando participei de um evento do setor de alimentos e saúde em um grande centro de convenções de Londres. Havia um painel de discussão sobre o tema “O que é uma alimentação saudável?” e reparei que uma blogueira de saúde e estrela do Instagram iria dar uma palestra. Eu a conhecia vagamente, bem como a “dieta ou alimentação limpa” que

O CHEF FURIOSO

ela pregava, e estava interessado em ouvir o que ela tinha a dizer. Mesmo um tecnóforo como eu não pode ignorar o fato de que, nesta moderna era da informação, a ascensão de estrelas online tem o potencial de afetar profundamente os comportamentos e as crenças da geração millennial. O fato de um grande número dessas novas estrelas se preocupar com alimentação saudável parecia encorajador.

Não demorou muito para que eu me preocupasse com o tipo de recomendação que algumas dessas novas estrelas estavam compartilhando. Embora a blogueira em questão fosse simpática, inteligente e até bem-informada em algumas áreas, coisas que ela às vezes dizia eram um pouco estranhas. A certa altura, ela afirmou que qualquer coisa feita em casa é certamente mais saudável do que algo industrializado e eu esperava que isso provocasse a irritação de muitos dos presentes, já que era um evento da indústria de alimentos. Quando olhei em volta, porém, o público parecia concordar solenemente com os argumentos dela e por um momento senti como se estivesse preso em algum filme de ficção científica do final dos anos 1950, um futuro distópico em que sou a única pessoa na multidão a enxergar uma falsa profeta.

Saí do evento um pouco confuso, mas curioso sobre algumas das estranhas crenças do movimento da alimentação limpa, e comecei a pesquisar. Quanto mais eu lia, mais incrédulo ficava diante da deturpação da ciência e do absurdo absoluto subjacente a algumas dessas tendências.

Desde então, me vi entrando na toca do coelho da Alice e sendo transportado para um mundo de estranha pseudociência, de rejeição arbitrária da modernidade e de uma estupidez perigosa que passou a dominar a discussão sobre alimentação e saúde. A alimentação limpa surgiu como um movimento marginal, mas transformou-se em uma onda enorme e persistente de nutribogagens. O lobby da saúde e do bem-estar está assumindo o controle, deixando em segundo plano os argumentos de médicos, nutricionistas e agentes de saúde pública. Livros sobre esse tema dominam as listas de best-sellers, seus sites recebem milhões de acessos e suas contas no Instagram apresentam infinitas receitas de smoothies de couve e tigelas de quinoa a milhares de adoradores. Quanto mais procuro,

PRÓLOGO

mais meus olhos se abrem para esse mundo bizarro, e às vezes perigoso, em que todos os dias são contadas mentiras sobre comida.

Nos dois anos que se seguiram àquele evento, meu fascínio e minha repulsa pela alimentação limpa aumentaram consideravelmente. Em muitos aspectos, aquela blogueira em particular era a ponta mais respeitável de um iceberg perigoso, não regulamentado e em constante crescimento. À medida que a popularidade dessa tendência aumenta e novas estrelas lutam por espaço em um mercado cada vez mais concorrido, os conselhos vindos de tolos pouco qualificados e irresponsáveis tendem a se tornar cada vez mais extremos.

A única coisa que une essas vozes é o fato de espalharem suas mensagens com plena certeza. Quando dizem que água com limão alcaliniza o organismo, a razão pela qual as pessoas embarcam nessa loucura é que têm convicção de que isso é verdade. Olhe nos olhos deles e você verá que acreditam mesmo. Ao longo deste livro, vamos investigar algumas dessas alegações e tentar entender o que está por trás dessas falsas crenças e como elas conseguiram se tornar tão populares.

O movimento de bem-estar não apenas cresceu, mas tornou-se extremamente poderoso. Às vezes parece que existem apenas algumas vozes sensatas em um mundo louco. Para piorar, a loucura não é só dos blogueiros de saúde. Como veremos, celebridades que se aproveitam da onda, médicos e até um número crescente de acadêmicos especializados deixam-se cegar pela luz das estrelas do bem-estar, desesperados por servir a nossa insaciável busca de certezas.

Ao contrário dos provedores de pseudociência que crítico, não ofereço nenhuma certeza, nenhuma resposta fácil nem histórias simples. Na ciência dos alimentos, como em toda ciência, o progresso depende não da convicção de especialistas, mas da nossa habilidade de aceitar o que não sabemos. Este livro é uma investigação sobre a ciência ruim do mundo da alimentação, e parte disso é entender que há lacunas em nosso conhecimento. Infelizmente, a natureza da nossa mente pode tornar essa constatação muito difícil.

A citação de Bertrand Russell na epígrafe do livro é uma de minhas favoritas e reforça muito essa mensagem. Na vida, algumas vezes, precisa-

O CHEF FURIOSO

mos lidar com a incerteza e agir mesmo com a falta de evidências. Embora a ciência em torno da alimentação e da saúde seja complexa, precisamos comer todos os dias. Para termos uma relação saudável com a comida, precisamos aprender a aceitar que não sabemos tudo. Não estou dizendo que devemos simplesmente não ligar e comer sanduíches ou frituras no café da manhã, sem pensar nas consequências. Há algumas ligações claras entre alimentação e saúde e nossas escolhas alimentares têm impacto em muitas doenças graves. Mas temos de olhar para as evidências, e muitas vezes as evidências disponíveis não são suficientemente boas para que alguém suba ao púlpito. O que nos leva à primeira peça do quebra-cabeça...

PARTE I

A PSEUDOCIÊNCIA
ABRE CAMINHO



Amostra

1

O QUERO-QUERO DA PÁSCOA

TEMPO PARA PENSAR

Se tem uma coisa que eu espero é que este livro encoraje as pessoas a reservar um tempo para pensar. A vida moderna nos bombardeia com informações, e pode ser muito fácil fazer apenas julgamentos instintivos e precipitados. Nossos instintos às vezes podem nos levar por caminhos traiçoeiros, especialmente quando se trata de decisões sobre dieta. Reservar alguns momentos de silêncio para processar a enxurrada de informações a que somos submetidos todos os dias é talvez a melhor arma de que dispomos quando se trata de combater as bobagens no mundo da alimentação.

Tive sorte na vida. Durante muitos anos meu trabalho como chef envolveu tarefas servis e repetitivas. Telefones celulares eram proibidos na maioria das cozinhas profissionais em que trabalhei (sei disso porque era eu quem os proibia) e outras distrações eram limitadas, para não desviar a concentração no trabalho. Cozinhar para muita gente é, em geral, um processo longo e cansativo, mas que permite muito tempo para reflexões.

Com a evolução da minha carreira e a mudança da natureza do meu