



*Eat-in*

## MANUAL DO ORGANIZADOR

Índice

- I. Bem vindo!
- II. Guia para o *eat-in*
- III. Ideias para organizar um *eat-in*
- IV. O compromisso
- V. Manifesto *eat-in*
- VI. Pontos interessantes

### I. Bem-vindo!

Obrigado por se juntar a nós na campanha para organizar comunidades na luta pela soberania alimentar e pelo direito a alimentos bons, limpos e justos:

Bons = Alimentos com qualidades excepcionais;

Limpos = Livres de qualquer química que possa trazer malefícios à saúde ou ao ecossistema;

Justos = Que promovem igualdade social remunerando de forma justa quem produz

Um evento *eat-in* é um ato público guiado pela vontade de causar impacto e que tem suas raízes nas ações políticas.

Todavia ele é mais efetivo quando não se parece com um típico ato político. *Eat-in* é uma mobilização simples e deve sempre ser divertida. Você está compartilhando o alimento e isso é da natureza humana, o *eat-in* aborda a alimentação como uma ferramenta para se construir uma comunidade, conviver e celebrar o que todos temos em comum.

Não precisamos buscar culpados ou apontar dedos para ninguém durante o *eat-in*, ao invés disso, trocamos uma fruta.

Vale lembrar que você também não precisa de um Manual do coordenador para fazer um *eat-in*. Use esse livreto para buscar ideias e dicas de como aumentar o impacto do seu *eat-in* e mostre à sua comunidade – e aos jornalistas e políticos – como você e sua galera estão motivados a quebrar os padrões do sistema alimentar da sociedade em que vivem. Mas não perca o foco, a mensagem e a simplicidade (ou mesmo a excentricidade) do *eat-in*: você está organizando um evento gastronômico, o que na sociedade contemporânea, é um grande manifesto.

Então pegue seus talheres e comece seu manifesto!

### II. Guia para o *eat-in*

Quando você está juntando os amigos para uma barraquinha em uma calçada ou mobilizando milhões para um *eat-in* no shopping nacional de Washington D.C., esse roteiro pode guiá-lo na organização do seu evento.

### 1. Escolha um ótimo local.

Um evento *eat-in* é poderoso quando ele é mostrado a um grande público e faz uma reivindicação clara. Parques públicos ou praças são boas opções também, mas as ações mais efetivas são em locais radicais: Nas ruas de alto tráfego, estacionamentos na frente de escolas, prédios do governo ou em frente a escritórios centrais de empresas, no Drive-Thru de lojas de cadeias Fast Food, fazendas, supermercados, recepções e praças de alimentação de hospitais, frente a monumentos, e pontos turísticos. Seja criativo! A escolha da localidade deve ser coerente com o manifesto apresentado e chamar a atenção por essa coerência. As pessoas têm que tomar conhecimento do que está acontecendo no local, pergunte se todos entendem o que está acontecendo e mostre a necessidade de que todos façam o mesmo e ajudem na campanha (Chame os curiosos para se sentar e compartilhe a refeição com eles também).

### 2. Registre a ação do *eat-in*

Divulgue em [www.slowfoodyouthnetwork.org](http://www.slowfoodyouthnetwork.org) e [www.slowfoodbrasil.com](http://www.slowfoodbrasil.com) os detalhes como a data de seu evento e suas intenções.

Não se esqueça de registrar seu *eat-in* no site, isso cria um registro geral das ações no país. Bata fotos, faça vídeos, isso dará mais força para os futuros eventos e cria um relato mais fiel do que aconteceu.

### 3. Convide pessoas que você não conhece.

A comida sempre deve ser compartilhada, principalmente no mundo de hoje, onde muitas pessoas não tem acesso a alimentação uma boa, limpa e justa. O *eat-in* é uma oportunidade de encontrar seus vizinhos, fortalecer laços de apoio com novos parceiros, convencer mais e mais pessoas a trabalhar por um sistema de produção de alimentos que gere inclusão e benefícios ao ecossistema e à sociedade. Convide amigos de amigos, trabalhadores rurais, donos de propriedades rurais, donos e funcionários de restaurantes, profissionais do ramo alimentício, representantes de escolas e universidades e a imprensa local. Alcance as organizações que valorizam a agricultura sustentável, justiça alimentar, saúde pública e educação da sociedade. A mesa de jantar é o lugar perfeito para se discutir sobre alimentação e os problemas encontrados no sistema alimentar de sua sociedade.

### 4. Descentralize a coordenação do evento.

Um *Eat-in* é um evento aberto e público, ou seja, todos podem e devem ajudar na coordenação, execução e divulgação do evento. Não compre fora a comida de seu evento, peça para que os participantes metam a mão na massa e tragam as comidas feitas por eles próprios, peça para que tragam seus próprios copos, talheres, pratos e cadeiras (mesas também!). Caso você conclua que não conseguirá material suficiente para o jantar, peça em restaurantes locais, escolas e empresas de locação de material para restaurantes, faça mesas com madeira que está jogada e sem uso, faça um piquenique sobre um pano de mesa... Descentralize a promoção do evento pedindo para que as pessoas convidem quem tiverem vontade, para que tragam pessoas motivadas e prontas para se engajar.

#### 5. Foque na mensagem.

*Eat-in* é uma refeição em grupo com motivos políticos. Quando você convida as pessoas, seja claro sobre o que está acontecendo e quais as reais intenções desta refeição pública, dê força a sua causa. Releia os pontos de discussão (itemVI). Considere distribuir um manifesto impresso como o que está no manual ou crie seu próprio manifesto. Convide líderes comunitários a falar sobre os problemas relacionados à alimentação encontrados em sua vizinhança, ou então dê um tema principal ao qual as conversas devem seguir relacionadas, pode ser um protesto por comida mais saudável na cantina da universidade ou escola, talvez pedidos para que os produtos servidos nas cantinas venham de produtores locais, de fontes sustentáveis, você pode chamar a atenção da sociedade para empresas que cometem crueldade ou maus tratos para com os animais, pode também chamar a atenção para causas como a da reciclagem de resíduos ou quem sabe um manifesto pela preservação da cultura tradicional da região. O *eat-in* pode ajudar muitas causas diferentes.

#### 6. Faça ser divertido.

Refeições representam o convívio. Não politize demais as ações. Faça o *eat-in* de forma ativista, sempre celebrando! Melhor do que criticar e polemizar as ações que considera erradas é estimular as ações corretas de forma alegre e descontraída. Todo ser vivo tem o direito de aproveitar a vida e gozar do convívio de sua comunidade, leve-os a mesa juntos!

#### 7. Documente a ação.

*Eat-in* é uma grande maneira de atrair atenção e publicidade. Notifique jornais locais, radio, blogs e jornalistas antes do *eat-in*. Certifique-se de que alguém filme e fotografe o evento. Mande as fotos, vídeos e artigos para [www.slowfoodyouthnetwork.org](http://www.slowfoodyouthnetwork.org) e [www.slowfoodbrasil.com](http://www.slowfoodbrasil.com).

Poste fotos no Flickr, Blog, Instagram e Facebook e divulgue seu evento junto com as fotos. Quando te perguntarem como será o próximo dia em que você irá convocar a comunidade para o *eat-in*, diga que será maior, melhor e mais chocante!

#### 8. Mantenha todos informados.

Você está reunindo um grupo de pessoas que divide o mesmo interesse em mudar o sistema alimentar da sociedade que os cerca. Use isso como sua ferramenta para expandir a ideia a toda a comunidade. Pegue os endereços de e-mail de todos que participaram do *eat-in* e escreva sobre os resultados obtidos e próximos encontros, peça ideias e sugestões de ações. Crie um Blog ou página em site de relacionamentos para manter todos em contato e informados sobre as próximas ações e novidades.

Promova *eat-ins* com toda a sua comunidade, isso trará cada vez mais adeptos do convívio na refeição e cada vez mais pessoas engajadas com a ideia. Quando isso acontecer, está criada a rede *eat-in*. As pessoas noticiam e comentam dessas ações, e quando isso ocorre, é sinal de que algo está para mudar.

### III. Ideias para *eat-in*

Um *Eat-In* deve em primeiro lugar acontecer em um local público, em segundo lugar ele deve ter pessoas que botam a mão na massa e cozinham. Todo o resto é feito por conta de sua

criatividade. Todas as comunidades tem questões que deve ser levadas à mesa, pergunte aos participantes o que eles tem em mente. Seja divertido, positivo e muito receptivo!  
Aqui vão as ideias:

*VENHA PARA A MESA E FAÇA UM EAT-IN* - É quando os participantes se juntam para comer e levam pratos cozidos ou colhidos em suas casas ou vizinhança para a mesa e debatem.

*EAT-IN E ABAIXO ASSINADO* - É um evento para coletar assinaturas para ações que necessitam de apoio da sociedade local e entorno.

*EAT-IN NA RUA!* - É uma ação que mobiliza as pessoas a fazer a refeição em uma longa mesa armada em uma calçada (na rua mesmo!) partilhe o alimento com a sociedade que o cerca e ouça o que eles tem a dizer sobre a alimentação no entorno.

*VIZINHOS NO EAT-IN* – Reúna os moradores de um prédio para uma refeição coletiva na rua em frente ao prédio com produtos trazidos pelos próprios moradores.

*EAT-IN ATIVISTA VERDE!* – Eat-in sustentável da sua região e mobilize a sociedade a exigir mais empregos verdes e cuidados com o meio ambiente por parte das prefeituras e governos.

*EAT-IN NA FAZENDA*– Organize um evento em uma fazenda e utilize somente ingredientes produzidos no local e encoraje a população do entorno a produzir sua própria comida e a fazer hortas e composteiras orgânicas.

*OS CURSOS EAT-IN* - Organize um evento em sua universidade e convide os coordenadores dos cursos para que eles estimulem os alunos de cada curso a fazer uma comida juntos e levar ao evento.

*VAI PRA COZINHA COZINHAR LOCAL!* - Os participantes se organizam em equipes e cozinham toda a comida do evento. Após a comida pronta, reúnem-se todos à mesa e conversam sobre a experiência de cozinhar em grupo as comidas locais.

*ESTACIONAR O EAT-IN* – Reúna um grande grupo em algum grande estacionamento da cidade em um local muito movimentado e produzam lanches saudáveis aos transeuntes.

*EAT-IN COMUNITÁRIO* – Converse com estabelecimentos da sua região e combine com eles para que cada estabelecimento faça alguma produção saudável e convoque a comunidade toda para degustar juntos desta refeição em uma grande mesa na calçada mais movimentada da cidade.

*EAT-IN NO CAMPO* – Reúna os produtores rurais e organize um banquete com a participação de todos eles à mesa.

*EAT-IN NA MESA REDONDA* - Reúna as pessoas à mesa para debater sobre um ponto importante que envolva justiça e soberania alimentar na sociedade, estimulando que todos se engajem em uma mesma luta.

*EAT-IN DE PROTESTO* – Um protesto radical no Drive-Thru de alguma grande empresa de Fast food da região, ou em um mercado grande, ou então em frente a uma grande empresa do produção alimentícia. Seja educado e respeitoso, violência ou atos ofensivos e imorais são inaceitáveis e em nada combinam como espírito festivo do *eat-in*.

*EU COZINHO E FAZEMOS UM EAT-IN* – Os participantes trazem os produtos e você cozinha na frente deles com uma equipe ou sozinho para que todos compartilhem da refeição feita com um pouco de cada participante.

#### **IV. O compromisso**

Uma ferramenta para chamar os participantes para a ação e continuar seu entusiasmo para além do evento é pedir a cada pessoa a promessa de fazer uma pequena mudança em sua vida que vai ajudar a construir um sistema alimentar bom, limpo e justo.

Esses compromissos podem ser tão simples como:

- Visitar uma fazenda
- Fazer uma geleia
- Preparar um lanche para levar ao trabalho ou escola
- Conhecer sua vizinhança
- Fazer uma horta em um terreno baldio
- Cozinhar uma refeição com amigos novos
- Informar o prefeito sobre o bom, limpo e justo
- Assar um pão com levedura natural
- Boicote aos frangos industrializados
- Iniciar um convívio do Slow Food
- Assar um frango INTEIRO
- Dar mais importância ao manifesto sobre a centralidade do alimento
- Procurar saber da procedência do pescado e dos frutos do mar que consome e indagar sobre a sazonalidade e estoques naturais do mesmo
- Agradecer um agricultor
- Organizar um *eat-in*

Pedir garantias é mais bem sucedido quando você tem uma maneira de registrá-las, como deixando cada pessoa escrever o seu compromisso na toalha da mesa que você está usando e, em seguida, apresentando essa demonstração de ação coletiva como uma obra de arte, escrevendo promessas em giz na calçada, ou por transmiti-los através de um alto falante.

No *Eat-In* do Slow Food Nation em 1 de Setembro de 2008, em Dolores, San Francisco Park, os participantes escreveram suas promessas sobre uma toalha de mesa:

E as promessas foram posteriormente postadas no SlowFoodUSA.org para lembrar e inspirar os participantes. Um dia, vamos unir centenas de toalhas do *eat-in* em uma grande colcha de retalhos, grande o suficiente para cobrir um milharal!

Quem está dentro?

#### **V. Manifesto *Eat-in***

Se você acha que seu *eat-in* pode se beneficiar utilizando palavras de inspiração, sinta-se livre para usar ou distribuir o texto deste Manifesto. Está pronto para você baixar e imprimir no site do Slow Food Brasil ([slowfoodbrasil.com](http://slowfoodbrasil.com)) ou no site internacional da Rede Jovem Slow Food ([slowfoodyouthnetwork.org](http://slowfoodyouthnetwork.org)).

*Eat-in* é:

- uma reunião de pessoas em um lugar público para compartilhar uma refeição onde todos cozinham juntos;
- um protesto contra o alimento que é rápido, barato e artificialmente produzido industrialmente;
- uma luta por alimentos bons, limpos e justos;

- uma declaração de que a soberania alimentar e o acesso a alimento de qualidade deve ser reconhecida como um direito universal;
- uma celebração das pessoas que cultivam, produzem, vendem e cozinham os alimentos, e também das pessoas que dividem a comida com os outros;
- uma chamada para que a geração que herdou esse sistema alimentar saia de seus sofás, desligue seus computadores e venha para a mesa!

## VI. Pontos de Discussão

- O que é um *eat-in*?

É uma reunião de pessoas em um lugar público compartilhando uma refeição que eles cozinham juntos. É um "banquete de protesto" tanto uma celebração como um ato de conscientização. Seu objetivo é fazer uma declaração pública sobre a necessidade de corrigir nosso falho sistema alimentar. Ao reunir os participantes em torno da mesa para uma refeição, um *eat-in* também pretende construir elos entre pessoas que estão comprometidas com a criação de um sistema alimentar que valorize a comida boa, limpa e justa.

- O que o torna um protesto?

O sistema alimentar industrial não pode sustentar a nossa saúde, o nosso ambiente, a nossa economia e as nossas comunidades. Inúmeras organizações estão trabalhando para destacar estes problemas por muitos anos e os cidadãos estão apenas agora começando a reagir, não há um movimento político emergente para mudar nossas prioridades nacionais de calorias baratas e de altos custos logísticos, para uma alimentação saudável e um sistema de agricultura que forneça todas as pessoas o alimento bom, limpo e justo. *Eat-in* é uma maneira dos cidadãos agirem e exigirem que os políticos, líderes da indústria, amigos e vizinhos se comprometam a resolver a questão da soberania alimentar e do acesso a alimentos bons, limpos e justos, para que possamos ter alguma perspectiva na solução dos problemas de poluição, perda da etno-bio-diversidade e justiça social que estamos enfrentando.

*Eat-in* é uma declaração de que a alimentação boa, limpa e justa é um direito universal. O evento ocorrerá em locais públicos, a fim de garantir que as nossas vozes sejam ouvidas. Esta é uma chamada à ação - em especial para a geração de jovens que herdaram este sistema alimentar – saiam de seus carros, levantem de seus sofás e venham comer conosco!

- Como posso organizar um *eat-in*?

1. Convide novos e velhos amigos em sua cozinha para cozinhar. Convide outros amigos para cozinhar em outras cozinhas.

Cinco ou cem pessoas podem fazer o *eat-in*

2. Ir para os mercados dos agricultores e contate produtores locais. Agite as mãos que alimentam.

3. Monte sua mesa em um parque, em uma fazenda, em frente à Câmara Municipal ou do outro lado da pista drive-thru de uma lanchonete fast food de sua cidade.

4. Compartilhe a comida!

- Qualquer um pode comer ou promover um *eat-in*?

Claro. Faça um *eat-in* e não se preocupe com dinheiro. O objetivo é trazer as pessoas de muitas origens em torno de uma mesa, a fim de compartilhar alimentos e discutir como podemos trabalhar juntos, como cidadãos, para valorizar e proteger os alimentos bons, limpos

e justos de nossa região. Cada evento é diferente e alguns podem ter um propósito específico e podem exigir que as pessoas se inscrevam, mas uma parte essencial de cada evento é a missão de inspirar e partilhar conhecimento e vivências.

- *Eat-in* é um projeto do Slow Food?

Por enquanto, não há nenhuma organização de planejamento do *eat-in*, eles são planejados por pessoas que estão frustrados com a falta de boa comida em suas comunidades e querem fazer algo para mudar esse quadro. A organização não governamental Internacional Slow Food utiliza o *eat-in* como uma ferramenta para a base da ação política.

- Quando o *eat-in* começa?

*Eat-in* não é uma ideia nova. Outras organizações, particularmente a *Food Not Bombs*, foram organizando *Eat-ins* (com outros nomes) por muitos anos. O primeiro *Eat-In* aconteceu em 1 de Setembro de 2008, quando 250 estudantes e jovens agricultores, cozinheiros, artesãos e ativistas se reuniram em Dolores Park, em San Francisco, sob a bandeira do Youth Food Movement (Rede Jovem Slow Food) no Slow Food Nation. Aqueles que participaram ou foram inspirados pelo *Eat-In* realizaram outros eventos do gênero em diversas regiões do mundo.

O que aconteceu no *eat-In* do Slow Food Nation?

Equipes de jovens que chegaram de toda a Bay Area, se dividiram em "equipes" de cozinha com produtos de origem dos agricultores locais e dos mercados Slow Food, com alimentos preparados em casa e em cozinhas profissionais de toda a cidade. Na manhã do dia 01 de setembro, eles trouxeram seus pratos para Dolores Park, em San Francisco e colocaram em uma longa e bela mesa de dobrar em torno borda superior do parque. Antes de se sentar para comer, os 250 participantes se reuniram em um gramado para ouvir histórias e chamadas para a ação de líderes do *Youth Food Movement*. Os organizadores do *Eat-In*, em seguida, pediram a todos os presentes a promessa de fazer uma pequena mudança em sua própria vida para ajudar a construir um sistema alimentar bom, limpo e justo. Esses compromissos foram escritos em uma toalha de mesa gigante, a fim de apresentar uma visão coletiva para nossa habilidade de perceber a mudança através de esforços individuais.

Em seguida, todos se sentaram, apertaram as mãos da pessoa ao lado e repartiram o pão (e salada, sopa, porco, e *Pie Ranch* assadas por alunos do Ensino Médio).

Então faça um *eat-In*! Está esperando o quê?

Este manual foi inspirado e guiado pelo *Organizer Toolkit*, criado pelas incríveis pessoas da *GreenJobsNow.com*.

Tradução: Bernardo Simões

Revisão: Glenn Makuta e Valentina Bianco