

JULIANA ROCHA PENONI
MARIANA MIRELLE PEREIRA NATIVIDADE
NATHÁLIA DE FÁTIMA JOAQUIM

*Em livros de receitas
se (re)conhecem os
Hábitos Alimentares*



EDITORA



*Em livros de receitas
se (re)conhecem os
Hábitos Alimentares*

JULIANA ROCHA PENONI
MARIANA MIRELLE PEREIRA NATIVIDADE
NATHÁLIA DE FÁTIMA JOAQUIM

*Em livros de receitas
se (re)conhecem os
Hábitos Alimentares*



LAVRAS – MG
2020

© Editora UFLA 2020 by Juliana Rocha Penoni, Mariana Mirelle Pereira Natividade, Nathália de Fátima Joaquim.

Este livro é de uso livre e gratuito e pode ser copiado na íntegra ou em partes, desde que se cite a fonte.

Qualquer dúvida ou informações entre em contato conosco pelo e-mail: editora@editora.ufla.br

O conteúdo desta obra, além de autorizações relacionadas à permissão de uso de imagens e/ou textos de outro(s) autor(es), é de inteira responsabilidade do(s) autor(es) e/ou organizador(es).

Impresso no Brasil - ISBN: 978-65-86561-09-8

UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS

Reitor: João Chrysostomo de Resende Júnior

Vice-Reitor: José Roberto Soares Scolforo

Pró-Reitora de Pesquisa: Joziana Muniz de Paiva Barçante

UNIDADE RESPONSÁVEL PELA EDIÇÃO DO LIVRO

Conselho editorial responsável pela aprovação da obra

Marco Aurélio Carbone Carneiro (Presidente), Nilton Curi (Vice-Presidente), Francisval de Melo Carvalho, Alberto Colombo, João Domingos Scalon, Wilson Magela Gonçalves

Referências Bibliográficas: Editora UFLA

Revisão de Texto: Aline Fernandes Melo

Imagens: Fundo vetor criado por freepik - br.freepik.com

EXPEDIENTE EDITORA UFLA

Flávio Monteiro de Oliveira (Diretor)

Patrícia Carvalho de Morais (Vice-Diretora)

Alice de Fátima Vilela

Damiana Joana Geraldo Souza

Késia Portelade Assis

Marco Aurélio Costa Santiago

Renata de Lima Rezende

Rosiane Campos de Oliveira

Vítor Lúcio da Silva Naves

Walquíria Pinheiro Lima Bello

Ficha catalográfica elaborada pelo Setor de Processos Técnicos da Biblioteca Universitária da UFLA

Penoni, Juliana Rocha.

Em livros de receitas se (re)conhecem os hábitos alimentares / Juliana Rocha Penoni, Mariana Mirelle Pereira Natividade, Nathália de Fátima Joaquim. – Lavras : UFLA, 2020.

136 p. : il.

Bibliografia.

1. História. 2. Culinária. 3. Alimentação brasileira. I. Natividade, Mariana Mirelle Pereira. II. Joaquim, Nathália de Fátima. III. Universidade Federal de Lavras. IV. Título.

CDD – 641.5981

Ficha elaborada por Eduardo César Borges (CRB 6/2832)



EDITORA UFLA

Campus Universitário da UFLA, Andar Térreo do Centro de Eventos, Cx. Postal 3037,
CEP 37200-900 - Lavras/MG, Tel: (35) 3829-1532 - Fax: (35) 3829-1551

E-mail: editora@ufla.br, Homepage: www.editora.ufla.br

"PENSO QUE DEUS DEVE TER SIDO UM ARTISTA
BRINCALHÃO PARA INVENTAR COISAS TÃO INCRÍVEIS
PARA SE COMER. PENSO MAIS: QUE ELE FOI GRACIOSO.
DEU-NOS AS COISAS INCOMPLETAS, CRUAS. DEIXOU-
NOS O PRAZER DE INVENTAR A CULINÁRIA."

(RUBEM ALVES)

SUMÁRIO

- 6 PREFÁCIO
- 8 APRESENTAÇÃO
- 17 POR QUE USAR LIVROS DE RECEITAS PARA COMPREENDER HÁBITOS ALIMENTARES?
- 26 MISTURANDO CIÊNCIAS DA ALIMENTAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS
- 32 A COZINHA E SUAS MODIFICAÇÕES
- 46 MUITO MAIS QUE LIVROS DE RECEITAS
- 51 (TRANS)FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES
- 56 A (RE)CONSTRUÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES ETERNIZADOS NOS LIVROS DE RECEITAS
- 56 O RECHEIO DOS LIVROS DE RECEITAS
- 68 A ESTRUTURA POR TRÁS DE UM DELICIOSO PRATO
- 84 COMO UNIDADES DE MEDIDAS PODEM INFLUENCIAR NAS (TRANS)FORMAÇÕES DOS HÁBITOS ALIMENTARES?
- 89 AS MARCAS DA MODERNIZAÇÃO NAS COZINHAS E NOS HÁBITOS ALIMENTARES
- 103 COMO AS TÉCNICAS DE PREPARO DE UMA RECEITA INFLUENCIAM OS HÁBITOS ALIMENTARES?
- 108 ALIMENTOS DO PASSADO E DO PRESENTE REFLETEM AS (TRANS)FORMAÇÕES DOS HÁBITOS ALIMENTARES
- 119 MAS AFINAL, OS LIVROS DE RECEITAS SÃO REFLEXOS DOS HÁBITOS ALIMENTARES?
- 124 REFERÊNCIAS

PREFÁCIO

Os hábitos alimentares são, antes de tudo, fenômenos sociais, que imprimem marcas históricas ao longo dos tempos, mas muitas destas marcas, podem se perder, caso não sejam registradas, como é o caso do arroz com feijão. Essa famosa dupla da alimentação tradicional brasileira raramente figura nos livros de receitas. Tal fato pode sugerir que, no futuro, caso nossos hábitos alimentares mudem e passemos a não mais consumir cotidianamente arroz e feijão, nossos descendentes, jamais saibam que, durante muito tempo, esses alimentos povoaram nossos pratos mais corriqueiros de almoços e jantares.

Essa reflexão, nos trouxe dúvidas: seria possível identificar nos livros de receitas os hábitos alimentares da época em que foram escritos e/ou publicados? Por outro lado, se hábitos cotidianos podem não aparecer nos livros, seria adequado empregá-los como fontes históricas? Foram essas inquietações que motivaram a escrita desse livro. Apesar de entendermos que os livros de receitas podem não ser um registro completo dos padrões alimentares de seu tempo, as receitas que estão nos livros, especialmente os de grande circulação nacional, guardam em si importantes registros históricos, sociais, econômicos e culturais da população.

Assim, esta obra busca responder se os hábitos registrados em livros de receitas podem ser considerados reflexos do que era consumido no país no período de sua circulação. E, neste sentido, refletir se os livros e, mais especificamente, as receitas, figuram como fontes documentais que guardam registros históricos para se compreender as dinâmicas da formação e transformação da alimentação e nutrição brasileiras.

Nosso esforço aqui é no sentido de transpor as margens biológicas da Alimentação e da Nutrição para campos que nos ajudam a compreendê-las sob uma perspectiva mais integrada, a partir dos quais se pode expandir macro e micronutrientes para movimentos sociais,

econômicos e políticos, nos quais a história e as histórias por trás deste campo da ciência demonstrem suas raízes mais profundas.

É importante pontuar que este livro é também um convite para se (re)pensar o papel social e os espaços de reprodução de pensamentos ideologicamente dominantes, a partir dos quais, nem todos os hábitos interessam ser mantidos e registrados para consultas futuras. Olhar para as Ciências da Nutrição e Alimentação a partir destes pontos ampliados é uma maneira de fomentar a integração e a transdisciplinaridade que nos é tão cara para entendermos os fenômenos sociais que nos cercam.

Nosso convite é que você leitora e você leitor se deliciem nas páginas deste livro que, muito mais do que analisar livros de receitas ou hábitos alimentares, propõe um mergulho nas estruturas da sociedade por meio das receitas que (trans)formaram a rica e miscigenada alimentação brasileira.

As autoras

APRESENTAÇÃO

Por que usar livros de receitas para compreender hábitos alimentares? Esta é a pergunta inicial, provocadora da importante discussão que desenvolve-se por toda a obra produzida por Juliana Rocha Penoni, Mariana Mirelle Pereira Natividade e Nathália de Fátima Joaquim. As autoras, estudiosas no campo da Nutrição, nos lembram como as práticas de cozinhar e de comer são atos sociais repletos de significados e de exercícios de poder, e procuram fazê-lo pelo prazer de analisar livros de receitas como documentos. O diálogo entre Nutrição, Ciências Sociais e História proporciona ao leitor uma instigante viagem sobre os hábitos alimentares como fenômenos que revelam processos, produtos e agentes históricos.

A obra “Em livros de receitas se (re)conhecem os hábitos alimentares” nos convida a compreender (re)invenções humanas no tempo, por vezes aguçando nossas próprias memórias olfativas, gustativas, simbólicas e familiares. Pensar no conceito de hábito, segundo Pierre Bourdieu, significa entendê-lo como uma troca entre o mundo objetivo e subjetividades orquestradas e socializadas que se perpetuam no cotidiano de forma naturalizada. Hábitos alimentares, nesse sentido, são as formas com as quais os indivíduos e grupos não apenas buscam sobreviver biologicamente, mas selecionam, consomem, utilizam e atribuem sentidos aos alimentos e recursos disponíveis; como criam formas prazerosas de cozer e comer; como armazenam e compartilham produtos, gestos, memórias e valores, constituindo-se como indivíduos e como parte de uma comunidade.

As pesquisadoras demonstram como o aprendizado de uma atividade considerada corriqueira e cotidiana, como a ação de cozinhar, historicamente, ganha sentido coletivo pela memória e pela sociabilidade. Elas se propõem, de forma didática e cronológica (mas sem sentido linear), a historicizar a nutrição, recusando-se a reduzi-la ao discurso sobre as necessidades fisiológicas dos seres humanos. Neste estudo

as receitas ganham vida, sendo inseridas na história, como herança da memória e recriação constante nas experiências vividas, trocadas e contadas, nos afetos e também nas relações desiguais de classe, de gênero e de raça. Evidencia-se o papel cultural da alimentação como construtora das diferentes identidades e reveladora de negociações, submissões, resistências e reapropriações.

Para realizarem esta reflexão, foram selecionados sete livros de receitas: "O Cozinheiro Imperial" (1843), "O Cozinheiro Nacional" (1860), "Comer Bem - Dona Benta" (1944), "Cozinha Brasileira" (1974), "A grande cozinha de Ofélia" (1973), "A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga" (1998) e "Panelinha: receitas que funcionam" (2012). As obras, escolhidas a partir de critérios estabelecidos por Penoni, Natividade e Joaquim, são apresentadas e estudadas como importantes documentos históricos que nos permitem compreender, por meio dos alimentos, dos utensílios, das técnicas e das orientações dos(as) cozinheiros(as), as permanências de certas heranças e as modificações de seus usos no tempo e no espaço. Mais do que isso, o estudo aqui tão valioso, permite avaliar as relações de colonialidade que atravessam as representações sobre a "arte de cozinhar" e os indivíduos que a envolvem, na história do Brasil.

Cabe destaque à abordagem não apenas sobre a contribuição nutricional dos alimentos, mas também relativa à historicidade dos pesos, das medidas e saberes culinários. Assim, os livros de receitas não são tratados como valores em si e sim como discursos e práticas, fontes históricas que mostram sociedades em movimento, em disputas por espaços e por conhecimentos pelos quais se atribuem prestígios sociais, criam-se novas linguagens, incluindo ou excluindo determinados grupos, ou ainda, impondo valores sobre os atos de cozinhar e comer. Natividade, Joaquim e Penoni mostram como os livros de receita e seus autores (assim como as editoras voltadas a determinado público) "aconselham", ainda, sobre os comportamentos, a higiene, os valores

morais e de gênero, em uma educação constante dos corpos. Fazem isso, muitas vezes, apropriando-se de diversas culinárias com a finalidade de valorizá-las, como é o caso das culturas indígena, portuguesa e africana, produzindo um imaginário harmonioso que dissolve os processos violentos e silenciadores dos povos subjugados. Não é intenção das autoras colocar em debate os silêncios e o hibridismo cultural, mas suas colocações nos provocam a pensar sobre eles.

Outro aspecto a ser considerado é como cada livro de receita é um fato, repleto de relações e transformações que o atravessam; ele é fruto e agente de seu tempo. O primeiro deles, “O Cozinheiro Imperial” (1843), é uma fonte riquíssima para entendermos as relações entre Brasil e Portugal, no período do Império, quando uma série de etiquetas, comidas e utensílios europeus foi transformada em sinônimo de prestígio e de diferenciação da nobreza brasileira. A reafirmação do nacionalismo e a busca de uma identidade nacional se manifestavam nas receitas e nos modos de cozinhar em “O Cozinheiro Nacional” (1860-90), em que produtos, práticas e saberes alimentares indígenas, negros e europeus foram apropriados por um conceito de miscigenação cultural, ainda que submetidos a um olhar afrancesado. Isso significa afirmar que os próprios sujeitos em sua diversidade não registraram seus conhecimentos culinários e os significados da comensalidade na obra, em uma demonstração de como os povos com escrita – e no caso daqueles que puderam escrever os livros de receita – subjugaram outras narrativas sobre os atos de cozinhar e de se alimentar. Esta questão das apropriações pode ser encontrada nas demais publicações apresentadas pelas pesquisadoras, embora não seja aprofundada por elas.

Elemento fundamental ainda a ser observado pelo leitor é que, por toda obra, encontramos problematizações acerca das personagens que estão representadas dentro e fora das obras analisadas. Este é um dos grandes méritos do livro: pontuar e provocar constantemente o

leitor a pensar sobre as diferenciações, também, entre a presença dos homens na cozinha (gourmetizados e glamourizados como modelos de chefs), enquanto as mulheres, associadas ao ato de cozer, permaneceram reduzidas ao espaço doméstico. Até final dos anos 1970 e início dos 1980 pouco se falava em gastronomia profissional, muito menos relacionada ao gênero feminino. Quando alçadas, porém, ao espaço público com seus livros de receita e conselhos, as mulheres têm um padrão: as brancas de classe média tornam-se modelos, enquanto as negras, historicamente e atualmente ainda são as responsáveis pela cozinha nas casas das elites e na maior parte dos restaurantes (principalmente os populares), permanecem invisíveis como portadoras de saberes. As obras são reveladoras das desigualdades e das ausências, sendo seus autores homens europeizados (nos dois primeiros) ou figuras femininas de certa elite (Dona Benta, Ofélia, Ana Maria Braga e Rita Lobo, todas brancas).

As reflexões que compõem o livro ressaltam que, embora utensílios, técnicas, nutrientes, pesos e medidas sejam fundamentais para compreender os hábitos alimentares, eles não se explicam por si: têm história. As múltiplas relações entre natureza, humanidade e seres humanos atribuem entre si sentidos e valores comunicativos a gestos, usos, lugares e a linguagens incorporadas socialmente, transformando-os em hábitos e patrimônios vivenciais.

No capítulo **Misturando Ciências da Alimentação e Ciências Sociais** a transformação do ser humano como produtor de sua comida, dos hábitos alimentares e de si mesmo, por meio do controle da natureza e de seus pares, é o aspecto que o torna fundador da civilização. Embora não seja indispensável na cozinha, o fogo é lembrado pelas autoras como elemento fundamental para a organização social e familiar, com a divisão de tarefas, a cooperação coletiva e a mudança nos modos de preparar o alimento e compartilhá-lo. Assim, afirmam Natividade, Joaquim e Penoni, "comer é um ato social, pois institui atitudes ligadas

aos usos, costumes, protocolos, condutas e situações” e é por meio dele, em espaços, tempos e por sujeitos diversos, que os grupos constituem suas identidades, suas tradições (sempre em transformação), seus afetos e suas relações hierárquicas ou não, não se reduzindo a satisfazer necessidades nutricionais ou fisiológicas.

Em **A Cozinha e suas modificações**, este lugar é apresentado como o espaço em que regras de etiqueta são recriadas a partir de novos produtos e utensílios para cozinhar e comer. As autoras fazem um breve histórico sobre a introdução de elementos como o garfo e a faca, assim como os usos dos eletrodomésticos, equipamentos a gás e de mercadorias congeladas e industrializadas, que apressaram os rituais e criaram novos padrões de comportamento coletivo e de distinção social.

A cozinha também é apontada como o espaço primordial em que, historicamente, as relações de gênero e geração são estabelecidas. As memórias e as trocas de saberes revelam os patrimônios afetivos e os sentidos das preservações e recriações da culinária e das práticas de comensalidade. No mundo doméstico, como afirmou Michelle Perrot, a mulher tornou-se reserva e transmissora da memória familiar e dos hábitos alimentares, uma vez que ela, em culturas diversas, atribuiu-se ao papel de cozinhar como algo naturalizado e, muitas vezes, desvalorizado. No entanto, a entrada da mulher no mercado de trabalho (no caso a mulher branca, pois a negra sempre esteve inserida nele, seja no privado ou no público) e a rápida industrialização no Ocidente, principalmente a partir do século XX, proporcionaram mudanças nos hábitos alimentares, tais como a introdução de alimentos congelados e o consumo do produto *fast food*.

Após apresentarem os livros de receitas a serem analisados, no capítulo **Muito mais que livros de receitas**, inserindo-os no contexto histórico como documentos, as pesquisadoras discorrem sobre o processo de globalização e sua relação com a história das culturas

regionais em **(Trans)Formação dos hábitos alimentares**. A massificação da culinária industrializada faz com que os produtos e os modos locais de cozer e de comer, individuais ou coletivos, sofram transformações tecnológicas e comportamentais, o que afetam os padrões e a saúde do corpo e os significados das relações de comensalidade, em torno dos quais se constituem identidades culturais (des)territorializadas que se manifestam como adaptação, assimilação, hibridismo e resistência.

É sobre esta tensão histórica e social entre os saberes regionais e padrões mercadológicos que envolvem os hábitos alimentares que o capítulo **A (re)construção dos hábitos alimentares eternizados nos livros de receitas**, evidencia o belo trabalho de pesquisa das autoras com as sete obras escolhidas. “O Cozinheiro Imperial” é analisado como o primeiro livro de receitas publicado no Brasil, no contexto do século XIX, quando tentava-se “civilizar os trópicos”, com receitas das tradições europeias que pudessem distinguir socialmente a elite brasileira das camadas populares. “O Cozinheiro Nacional”, editado ainda no Império, buscava reforçar a imagem de certo “nacionalismo mestiço” marcado por receitas com produtos usados em território brasileiro, mas não enunciadas pelas vozes diversas culturalmente.

O terceiro livro, “Comer bem – Dona Benta”, publicado na década de 1940, é destacado pelas pesquisadoras para evidenciar de forma mais clara a colonialidade na representação da cozinha brasileira. Mesmo sob o ideário nacionalista de Monteiro Lobato, a obra ainda mantinha as relações hierárquicas sociais e raciais, invisibilizando o papel das mulheres negras na cozinha (que lá estão desde a colonização e a escravização): a Tia Anastácia, cozinheira do Sítio do Pica-Pau Amarelo e subordinada à “bondosa avó branca”, não é a protagonista do livro de receitas, fato que se perpetua nas publicações mais atuais, predominantemente atribuídas a mulheres brancas e de elite, com as quais as consumidoras devem, ainda, se identificar.

A “Cozinha Brasileira”, primeira publicação escrita e dirigida por mulheres, nas décadas de 1970 e 1980, também não abandonou as figuras de cozinheiras predominantemente brancas, que não apenas ensinavam receitas de culinária, mas expunham “conselhos úteis” para o exercício de esposas e mães. “A Grande Cozinha de Ofélia”, no mesmo período, trazia a cozinheira Ofélia Anunciato, que durante muito tempo também teve um programa na televisão. Suas receitas incorporavam as transformações da sociedade industrializada, traduzida nos novos e requintados ingredientes, utensílios e técnicas mais elaboradas (todos discutidos em detalhes pelas autoras) e cujo público era considerado mais sofisticado, representado pela classe média, com receitas que invisibilizavam os saberes e os fazeres da “mulher comum”.

Os livros de receita apresentados por Ana Maria Braga e Rita Lobo, produzidos em momento mais recente, são cuidadosamente analisados junto ao papel midiático que elas exercem nos canais de televisão e na internet, voltadas à audiência mais ampla e diversa. As autoras apresentam discussão sobre as permanências de práticas como assar e fritar, e mudanças trazidas pelos usos da refrigeração, do forno micro-ondas, com novas técnicas de conservação e preparo dos pratos, abordados pelas personalidades para facilitar a “vida moderna”. O público já não é mais tão restrito e nem apenas formado por “donas de casa”.

A facilidade de acesso aos seus programas favoreceu a simplificação das receitas que, conforme as estudiosas, são o reflexo da tensão dos efeitos da universalização (muitas vezes imposição) da cultura globalizada sobre hábitos alimentares e laços de comensalidade que ainda resistem regionalmente. A forma de tratamento ao público, mais intimista e informal – usada tanto nos livros quanto em outras mídias – é abordada de maneira a evidenciar os elementos de uma sociedade industrializada que transforma as relações familiares, de gênero e geracionais e encurta as distâncias culturais e comunicacionais.

Ao analisarem o livro e o blog “Panelinha – Receitas que funcionam”, de Rita Lobo, as pesquisadoras demonstram como as receitas não revelam apenas as mudanças nas técnicas, nos nutrientes e nos utensílios. A culinária proposta por Lobo traz as marcas de uma sociedade em movimento: a linguagem e o tipo de diálogo com o público são atravessados por discursos que questionam os formatos e papéis tradicionais de família e de gênero, debates que circulam socialmente. Os modos de fazer e de se alimentar não são acompanhados de “conselhos úteis” morais ou padronizadores, mas de cuidados nutricionais. Também não se destina a cozinheiros profissionais ou donas de casa, mas estimulam o ato de cozinhar como uma prática individual ou socializada entre a família, independente de seu gênero e do grupo social. Todavia, lembram Penoni, Joaquim e Natividade, o livro de Lobo ainda se restringe ao discurso de uma mulher branca, de quem parte o ensinamento sobre o que e como se deve comer e pela qual as mulheres indígenas e africanas e seus saberes, entre outros, são apropriados e traduzidos para serem narrados.

À questão que fecha o livro, **Mas afinal, os livros de receitas são reflexos dos hábitos alimentares?** podemos responder que mais do que uma relação de reflexo, os livros são criações, frutos das dinâmicas sociais, políticas e econômicas, da mesma forma que revelam técnicas, utensílios, saberes e relações que também recriam o convívio entre homens e mulheres de diferentes culturas, raças e classes, ora para reuni-los, valorizá-los e identificá-los, ora para hierarquizá-los, submetê-los ou excluí-los.

As pesquisadoras do campo da nutrição conseguem dar conta de mostrar aos leitores, por meio de uma leitura prazerosa, que as obras culinárias são fontes históricas consideráveis para compreender-se os comportamentos que, se passam pelos alimentos e seus nutrientes, neles não se findam. Os(as) cozinheiros(as) das obras analisadas e os

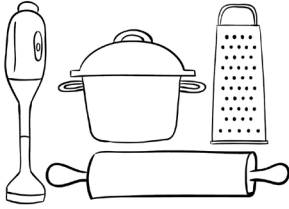
modos de produção e de circulação das receitas nelas apresentados são representativos da sociedade nas quais se inserem. Intencionalmente ou não, a culinária revela as tensões geradas pela tentativa de uniformização de gostos por uma elite; os processos de disputas políticas e identitárias; os efeitos da industrialização, da globalização e homogeneização dos paladares nos rituais de convívio coletivos e regionais; as relações de poder e as invisibilidades de classe, de gênero e de raça que permeiam as narrativas culinárias e os públicos aos quais se destinam; e, finalmente, os valores culturais presentes nos sabores, na estética, nos utensílios e nos nutrientes dos alimentos que jamais podem ser interpretados como estáticos e naturais, mas resultados de longos processos humanos nos tempos e nos espaços. Se os livros de culinárias perpetuam saberes e hábitos acumulados e recriados, eles também carregam vestígios de trocas culturais, de ausências, de educação de corpos e de identidades em movimento.

Como historiadora e admiradora desta obra por sua relevante contribuição para a história da alimentação e da nutrição, convido leitores e leitoras a “saborearem” a sua cuidadosa escrita.

Profa. Dra. Marta Gouveia de Oliveira Rovai

Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG)

Alfenas, inverno de 2020.



POR QUE USAR LIVROS DE RECEITAS PARA COMPREENDER HÁBITOS ALIMENTARES?

O que nos moveu para a construção da pesquisa que originou este livro foi uma curiosidade: queríamos saber se era possível compreender as mudanças e permanências nos hábitos alimentares, tendo como fontes documentais os livros de receitas publicados no Brasil, especialmente os mais antigos. Assim, esta obra busca responder como os livros de receitas podem ser preciosas fontes de informações relacionadas à formação e às transformações dos hábitos alimentares ao longo da história da sociedade brasileira.

O ponto de partida para este desafio foram as obras do acervo da Biblioteca Brasileira Guita e José Mindlin. Nesta biblioteca encontramos alguns livros de receitas antigos e, entre seus ingredientes, notamos muitos alimentos que não faziam mais parte da alimentação contemporânea. Tal

fato aguçou nossa curiosidade e, então, partimos em busca de outras obras que pudessem contribuir para a compreensão dos livros de receitas como fontes documentais de relevância, não só do ponto de vista histórico, mas também para auxiliar no entendimento da nutrição como uma ciência dinâmica influenciada e que influencia a história.

Ao darmos início ao processo de pesquisa, observamos que muitas mudanças percebidas nos hábitos alimentares são perpassadas pelos aspectos sociais e históricos. Esse foi o pano de fundo usado para a construção desta obra, que se concentra, em um primeiro plano, na discussão da nutrição e da alimentação para além dos micro e macronutrientes, à medida que questiona a a-historicidade da nutrição a partir de fatos históricos que comprovam a dinamicidade da construção dos hábitos alimentares.

Ressaltamos que os livros de receitas foram utilizados nesta obra como fontes documentais e por isso optamos por uma pesquisa histórica baseada em documentos, para que pudéssemos analisar e compreender fenômenos passados com olhares do presente. Cabe destacar que nossa escolha metodológica foi motivada pelo fato de o campo de pesquisa em Nutrição – no qual imperam pesquisas quantitativas – usar de maneira muito tímida essa técnica de coleta e análise de dados.

Em uma busca feita em todo o acervo digital do principal portal nacional de buscas de artigos científicos, identificamos que até o primeiro semestre do ano de 2020, apenas 0,31% dos trabalhos revisados por pares e publicados na área de Nutrição Humana empregam a pesquisa documental como método. Tal achado pode ser explicado, provavelmente, pelo fato de a área de Nutrição ser pretensamente a-histórica. Essa a-historicidade pode ser uma herança do campo, que se baseia na Área Biológica e, muitas vezes, subutiliza outros campos de saberes que a influenciam diretamente, como as Ciências Sociais e Humanas.

Prova disso foi o fato de constataremos no estudo dos livros de receitas a reprodução de um comportamento social, branco e elitista.

Afinal, mesmo que as mulheres pretas fossem as responsáveis pelas cozinhas das casas de brancos, os responsáveis pela divulgação e propagação dos saberes da cozinha e do que comia – analisado a partir das receitas – eram, normalmente, pessoas brancas. Ou melhor, mulheres brancas e de classe econômica privilegiada, perfil que de certa forma se mantém na contemporaneidade, como veremos ao longo das discussões deste livro. Por isso, nosso intuito é demonstrar, a partir dos livros de receitas, como as reproduções sociais se manifestam também nas receitas eternizadas nos sete livros escolhidos para compor esta análise.

Sobre a escolha dos sete livros de receitas estudados, é importante destacar que a condução foi a partir de duas premissas: 1) os livros deveriam ser obras brasileiras e, 2) a publicação deveria ter ocorrido em diferentes momentos históricos, mas em todos eles a circulação da obra no Brasil, no momento de sua publicação, deveria ter sido expressiva. Assim, partimos do primeiro livro publicado no Brasil, que data de 1840 (EL-KAREH, 2013; SIMÕES, 2008).

A partir daí elegemos livros de receitas que pudessem guardar em si elementos históricos das (trans)formações¹ dos hábitos alimentares ao longo de quase dois séculos (1840 a 2020), considerando que a última obra analisada (Panelinha: Receitas que funcionam) – embora tenha sido publicada em 2010 – reflete sobremaneira os hábitos alimentares na contemporaneidade. Inclusive, o livro “Panelinha: Receitas que funcionam” mantém-se até o presente momento (primeiro semestre de 2020) como a obra mais vendida dentro de sua categoria, em pesquisas feitas em sites de compra.

Porém, é importante ressaltar que o nosso esforço não está em fazer uma análise cronológica da história dos hábitos alimentares. Sob

¹O termo foi escrito desta forma para demonstrar que o processo de formação e transformação dos hábitos alimentares é dinâmico e cíclico, não podendo ser avaliado de forma estática e padronizada. Entendemos o processo a partir do tempo presente, para tentar ressaltar algumas mudanças ocorridas e as permanências relacionadas ao hábito de alimentar-se.

nosso ponto de vista isso não seria possível, uma vez que a história não é algo linear, mas sim fragmentado. Isso porque entendemos e percebemos, por meio das análises realizadas, que muitos hábitos do passado perduraram na atualidade ou, em alguns casos, foram ressignificados ao longo do tempo. Por isso, utilizamos aqui a noção cronológica dos anos de publicação das obras apenas para tornar o texto mais didático.

Diante do exposto, as sete obras escolhidas para nos auxiliarem no processo de identificação dos hábitos alimentares registrados em livros de receitas, foram:

1. "O Cozinheiro Imperial ou Nova Arte do Cozinheiro e do Copeiro em todos os seus ramos" (1843);
2. "O Cozinheiro Nacional ou Coleção das Melhores Receitas Brasileiras e Européas", possivelmente publicado entre [1860] e [1890];
3. "Comer Bem – Dona Benta" (1944);
4. "A Cozinha Brasileira" (1971);
5. "A Grande Cozinha de Ofélia" (1979);
6. "A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga" (1998);
7. "Panelinha – Receitas que funcionam" (2012).

A seguir, apresentamos na Figura 1 as capas de cada uma das obras que fundamentaram nossas análises e reflexões sobre o processo social e histórico das (trans)formações dos e nos hábitos alimentares a partir das receitas veiculadas nestes livros.

Para estabelecer o número de receitas descritas em cada obra, foram contabilizados os "títulos" das receitas. Para sistematizar a avaliação dos reflexos das (trans)formações dos hábitos alimentares, a análise dos dados se deu, conforme dito, por meio de uma apreciação qualitativa dos livros de receitas. Para tanto, fizemos uma análise de conteúdo de acordo com Bardin (2009), que recomenda a categorização dos dados e a interpretação das categorias a partir dos temas extraídos do referencial teórico e dados coletados. A análise incluiu as etapas de pré-análise, exploração do material, tratamento, inferência e interpretação dos resultados.



Figura 1 – Capa das obras analisadas.

Fonte (na ordem das imagens): R. C. M. (1843); O COZINHEIRO... (18--); COMER... (1944); A COZINHA... (1971); ANUNCIATO (1979); BRAGA (1998); LOBO (2012).

Inicialmente, foram definidas as Categorias Intermediárias. Para a construção dessas categorias, os dados extraídos das receitas foram, inicialmente, agrupados de acordo com o tipo de preparação: Entradas; Aperitivos; Preparações Proteicas; Guarnições; Sobremesas de frutas; à base de leite, de ovos e de oleaginosas; Bebidas; Lanches; Complementos; e Pratos Básicos (arroz e feijão). Para facilitar a análise dos dados, as receitas foram reagrupadas em: Entrada (aperitivos, sopas, saladas); Preparação proteica (carne suína, bovina, peixe, embutidos, ave, caça, ovo, frutos do mar, misto/não especificado); Guarnição² (massa,

²Foram classificadas como “Guarnição” todas as preparações com a finalidade de acompanhar os Pratos Principais. Contudo, no preparo de algumas guarnições, os alimentos proteicos figuravam como os ingredientes principais, como, por exemplo, nas receitas de *Souffle* de Frango, Paçoca de Carne Seca, Polenta de Bacalhau e outras. Nesses casos, optou-se por manter essas preparações na categoria das Guarnições, respeitando a premissa de que são comumente servidas acompanhando o Prato Principal.

farináceos, legumes, proteína); Sobremesa (fruta, leite, ovo, oleaginosa); e Outras receitas (bebida, molho, caldo, lanches, prato básico).

As Categorias Intermediárias foram agrupadas em cinco Categorias Principais, para garantir a exclusão mútua (BARDIN, 2009). Assim, a análise final incluiu as seguintes categorias: 1) forma como as receitas eram descritas e possivelmente executadas; 2) unidades de medidas utilizadas 3) utensílios e equipamentos empregados; 4) técnicas de preparo adotadas e; 5) ingredientes principais. A definição dessas categorias foi construída dessa forma por considerarmos que são capazes de englobar todos os elementos imprescindíveis em uma receita culinária.

Para entender o impacto da industrialização sobre os hábitos alimentares, ainda realizamos a avaliação do nível de processamento dos ingredientes das receitas culinárias, segundo os critérios da classificação proposta no Guia Alimentar para a População Brasileira, que categoriza os alimentos em: 1) Ingredientes culinários; 2) Alimentos *In natura* ou minimamente processados; 3) Alimentos Processados; e 4) Alimentos Ultraprocessados (BRASIL, 2014). Com isso, traçamos um caminho que possibilite identificar, por meio das receitas, os reflexos das (trans)formações ocorridas nos hábitos alimentares dos brasileiros.

Mas antes de discutir os resultados dessas análises, é importante contextualizar que a proposta da nossa obra é também analisar a nutrição a partir de aspectos históricos. Esta é uma iniciativa pouco vista na área, uma vez que a formação do profissional nutricionista por muitos anos não explorou a dimensão social da alimentação e, conseqüentemente da nutrição, predominando os estudos baseados nos saberes biológicos, o que dificulta a articulação entre esses conhecimentos (CANESQUI; GARCIA, 2005). Por esse motivo, consideramos o uso dos livros de receitas como fontes históricas importantes para compreendermos não só as (trans)formações dos hábitos alimentares, mas também como uma possibilidade de, ao aproximar história, nutrição e alimentação, refletirmos como a sociedade e suas práticas influenciam de forma dinâmica neste processo.

Como ponto de partida, consideramos importante pontuar que na história da humanidade, a nutrição além de prover energia por meio dos processos físicos e corporais da alimentação, abarca também a dimensão imaginária da relação do ser humano com o alimento (CANESQUI, 2007). Ao alimentar-se, o indivíduo, concretiza uma das formas de se relacionar com o mundo, delimitando assim uma de suas referências fundamentais no espaço-tempo (GIARD, 2013b).

Por isso entendemos que, para compreender o processo de (trans) formações nos hábitos alimentares era necessária uma abordagem multidisciplinar, de modo que pudéssemos olhar para o alimento e para a alimentação a partir de diferentes óticas, como defende Oliveira e Thébaud-Mony (1997). Reconhecendo então a complexidade da alimentação humana, nossa proposta foi analisar este fenômeno a partir de conhecimentos biológicos, históricos e sociais, com o intuito de trazer especialmente contribuições para o campo da nutrição (CANESQUI; GARCIA, 2005). Afinal, como afirma Carneiro (2017), o que se come é tão importante quanto quando, onde, como e com quem se come. Por isso, deve-se considerar os diversos aspectos que estão relacionados ao ato de comer. Para além dos nutrientes presentes no alimento, os sentidos e significados atribuídos ao ato de comer são igualmente importantes para se entender a construção e reconstrução de um hábito alimentar.

Assim, nossas análises em relação ao comer e às (trans) formações dos hábitos alimentares se concentram em – pelo menos – duas dimensões: a simbólica e àquela relacionada ao preparo do alimento. Em relação a esta segunda dimensão, destacamos que o domínio do fogo e das técnicas culinárias, assim como o conhecimento dos utensílios e dos ingredientes utilizados, colaboram para o sucesso em satisfazer o corpo físico e as necessidades emocionais e culturais que o consumo daquele alimento propiciaria.

O controle do fogo, em especial, foi uma atividade que diferenciou os homens dos animais (FLANDRIN; MONTANARI, 1998). A partir do domínio do fogo originou-se a cozinha (MOREIRA, 2010). O contato do alimento com o calor fez com que ele se tornasse mais tenro, além de possibilitar a descoberta de novos sabores e viabilizar as escolhas alimentares por prazer (COLETTI, 2016). Tal fato também contribuiu para as transformações dos hábitos alimentares, uma vez que a humanidade passou a consumir alimentos cozidos e assados.

Avançando um pouco mais na história da alimentação, o que se pode notar é que a utilização do fogo para preparar alimentos foi a primeira técnica empregada pela humanidade, porém, não é a única. Nesse ponto destacamos, inclusive, que a seleção e a frequência com que os alimentos são usados, as técnicas de preparo que são necessárias, a produção de sabores particulares, organizada e orientada pela aceitabilidade e adequação dos pratos fazem parte do ato de cozinhar e permitem determinar a qual região ou cultura aquela culinária está ligada, assim como seus usos simbólicos no cotidiano ou em situações de festas (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011).

Todos esses aspectos associados dão origem aos hábitos alimentares locais. No Brasil, por exemplo, os hábitos alimentares foram construídos a partir da junção das culinárias indígena, portuguesa e africana, que com o passar do tempo, adquiriram aspectos próprios por região, de acordo com a disponibilidade de alimentos, clima, influência de imigrantes e ocorrências históricas (CARDOSO, 2013; FRANÇA et al., 2012; ZAIDAN; OTTONI, 2016).

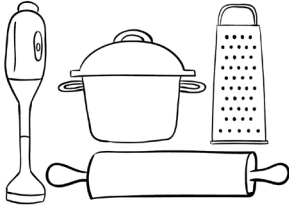
Com o advento da globalização o que se percebeu, no Brasil, foi a incorporação paulatina de outros hábitos à alimentação típica nacional. Produtos industrializados passaram a fazer parte da rotina alimentar do brasileiro, provocando a redução do consumo de alimentos tradicionais em algumas populações (FRANÇA et al., 2012). Assim, o brasileiro

contemporâneo mescla em sua alimentação hábitos tradicionais e hábitos modernos, sendo que em determinadas situações adere aos costumes globalizados e em outros momentos opta pelos costumes populares, o que demonstra que comer é um ato social (GÓES, 2008). Dessa forma, a cozinha é considerada um lugar de trocas, em que um produto representa seu território e ao ser incorporado em uma receita torna-se o fruto de uma junção de experiências, conhecimento e práticas de cozinha (ALGRANTI, 2011).

Nesse sentido, consideramos que o livro de receitas culinárias, por meio de suas receitas, é guardião do registro escrito das práticas de cozinha e possibilita conhecer os alimentos consumidos pela sociedade na época de sua publicação, as combinações culturalmente aceitas, as alternativas no preparo, a estrutura e o contexto social das refeições (REVEL, 1984 citado por GOMES; BARBOSA, 2005, p. 6). Por todas essas razões tomamos o livro de receitas culinárias como um importante documento para analisar e compreender os diversos fatores que influenciam um padrão alimentar.

Tendo por base os pontos levantados anteriormente, destacamos que as práticas alimentares estão em constante (trans)formação, sendo um processo dinâmico e multifatorial. Assim, neste livro temos como premissa identificar as (trans)formações dos hábitos alimentares a partir das práticas culinárias descritas nos livros de receitas avaliados, empregando um processo dinâmico de associação direta de dois campos do saber: alimentação e história.

Assim, esperamos que esta obra seja capaz de conduzir o leitor à compreensão de como os livros de receitas são importantes fontes de memórias individuais e sociais e, também, documentos históricos que refletem os hábitos alimentares da época de sua publicação.



MISTURANDO CIÊNCIAS DA ALIMENTAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS

Como pontuamos anteriormente, a nutrição é uma área da ciência que, na formação de seus profissionais, privilegia as disciplinas biológicas. O aprendizado com esse enfoque se reduz aos processos fisiológicos e individuais, ocultando a dimensão social dessa área técnica (CANESQUI; GARCIA, 2005). Assim, o desequilíbrio entre esses campos na formação do profissional nutricionista resulta em uma compreensão insuficiente do aspecto social do indivíduo e das populações.

Agregadas como disciplinas secundárias, as Ciências Sociais e humanas nem sempre estão vinculadas à formação do nutricionista de forma a permitir uma visão multidisciplinar da alimentação (CANESQUI; GARCIA, 2005). Contudo, sabemos que os aspectos econômicos, sociais, simbólicos, culturais e nutricionais da alimentação necessitam de uma abordagem multidisciplinar e globalizada, de forma que elucide de maneira completa suas relações.

Pesquisas sobre alimentação podem ser realizadas a partir das perspectivas biológica, nutricional, cultural, religiosa e comportamental (SIMÕES, 2008). O indivíduo, ao ingerir alimentos considerados típicos, não só percebe sua própria existência, como também se sente seguro ao replicar suas tradições e reconhece sua identidade social (FREITAS; MINAYO; FONTES, 2011). Dessa forma, os estudos que buscam analisar os sentidos da alimentação e do comer são frequentemente realizados por outros campos do saber, como a antropologia e a história.

Na área de alimentação, a história fornece uma colaboração substancial sobre o que esperar do futuro, por meio de estudos de longa duração em que se observa o passado, podendo ser sugeridas respostas aos problemas contemporâneos que envolvem a alimentação, como obesidade infantil, desequilíbrio nutricional e Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (DOS SANTOS, 2011).

As pesquisas atuais sobre alimentação, feitas sob a perspectiva das Ciências Humanas, partem da premissa de que a formação do gosto não ocorre unicamente por meio de aspectos nutricionais ou biológicos, uma vez que a dinâmica social do comer está ligada às permanências e mudanças dos hábitos alimentares (DOS SANTOS, 2011). O que percebemos é que na nutrição os esforços ainda são tímidos nesta temática. Além disso, são poucos os trabalhos que aliam História com a Ciência da Nutrição (ALGRANTI, 2011; EL-KAREH, 2013; OLIVEIRA, 2013).

Considerando que a Ciência da Nutrição se instalou na modernidade científica, suas concepções foram desenvolvidas em uma tendência da racionalidade, buscando estabelecer o que se deve comer para ter uma vida com menores riscos de adoecimento (CARVALHO; LUZ; PRADO, 2011). O modelo biomédico estimula um comportamento cartesiano, separando o observador do objeto a ser observado. Porém, a conceituação e a percepção de doença e saúde são variáveis,

envolvendo questões objetivas, mas também subjetivas. Assim, a nutrição não pode ser praticada unicamente com base em nutrientes, mas deve considerar os sentidos e significados que são atribuídos aos alimentos. Dessa forma, analisar a (re)construção da nutrição sob uma perspectiva histórica é desejável, uma vez que tal prisma possibilitará abarcar mais aspectos ligados à alimentação.

No passado, o hábito alimentar do ser humano era resultado de atividades predatórias como a caça e a coleta, utilizando os alimentos sempre crus. A descoberta do fogo permitiu o desenvolvimento do paladar, separando o ser humano da pré-história de outros animais, com a possibilidade da diferenciação do ato de se alimentar por necessidade fisiológica e do ato de se alimentar por prazer (COLETTI, 2016).

À caça foi atribuída a origem da conformação social e familiar, pois a necessidade de organizar as caçadas permitiu o desenvolvimento da comunicação, das faculdades intelectuais, da divisão das atividades no grupo de acordo com o gênero e da cooperação entre indivíduos (FLANDRIN; MONTANARI, 1998). Dessa forma, o alimento constitui uma categoria histórica, pois os padrões de permanências e mudanças dos hábitos e práticas alimentares, em ritmos diferenciados, têm referências na própria dinâmica social. Assim, alimentar-se é um ato nutricional, enquanto comer é um ato social, pois institui atitudes ligadas aos usos, costumes, protocolos, condutas e situações (DOS SANTOS, 2005). Na história da humanidade, a nutrição é mais do que prover energia (CANESQUI, 2007), pois engloba a forma com que o homem se relaciona com a comida e o ato de alimentar-se.

Desde a Antiguidade, as sociedades humanas tinham a necessidade de estocar seguramente os grãos e alimentos, enterrando-os em covas para evitar a fermentação (GIARD, 2013b). Defumavam e salgavam carnes, transformavam o leite em manteiga e em queijos. Secavam frutas e legumes, produziam conservas, dentre outros

processos. As etapas envolvidas no ato de cozinhar, como: temperar, cozer, macerar, marinar, coar, cortar, cozinhar, entre outras, tiveram como função tornar os alimentos mais digeríveis e não nocivos, definindo assim os hábitos alimentares baseados nas crenças de cada cultura (FLANDRIN; MONTANARI, 1998).

A comida também é fonte de prestígio social. Sociedades nas quais o poder pode ser comprado com comida (na forma de fidelidade e obrigação), há a ocorrência de banquetes comemorativos e competitivos (FERNÁNDEZ-ARMESTO, 2010). Assim, a preocupação constante com a busca/produção de alimentos modifica-se tanto na forma de produzir quanto na forma de distribuí-los (PROENÇA, 2010).

Por meio do alimento o homem sustenta sua identidade, mantém convivências e relações, obtém conforto e se expressa (SIMÕES, 2008). Portanto, o comer não é somente para satisfazer as necessidades fisiológicas e biológicas, mas também para suprir necessidades psicológicas, afetivas, sociais e culturais (SERRA; SANTOS, 2003).

Fernández-Armesto (2010, p. 47) desvenda a relação do homem com a comida, explicando que

(..) a comida tem outras virtudes e vícios: ela pode codificar significados, pode dar ao comensal bens do tipo que transcendem o sustento e males do tipo que são piores que veneno; ela não só mantém a vida, mas também a melhora e, às vezes, a degrada; ela pode mudar aquele que a come para melhor ou para pior; tem efeitos espirituais e metafísicos, morais e transmutativos.

A nutrição diz respeito à indispensabilidade e aos prazeres. Não são os princípios dietéticos ou nutrientes naturais que são procurados no momento de comer, mas sim alimentos culturalizados, escolhidos e preparados de acordo com o contexto social de cada indivíduo (GIARD, 2013a).

Apesar da disseminação tecnicista das informações nutricionais e do impacto da ciência, em se tratando de nutrição, o imaginário, as

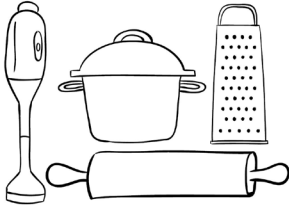
representações e os saberes tradicionais continuam a vigorar plenamente, sendo que a ciência e o imaginário não se excluem mutuamente no universo da cultura (CANESQUI, 2007). Assim, as práticas alimentares proporcionaram ao homem um processo de evolução constante, que inclui desde a transformação das características físicas até mudanças nas estruturas organizacionais e socioeconômicas (COLETTI, 2016).

A cozinha pode ser considerada como um microcosmo da sociedade, apresentada como fonte inesgotável de saberes históricos. Por isso, a importância de que as produções desse espaço sejam consideradas como patrimônio gustativo da sociedade (DOS SANTOS, 2011). Os livros de cozinha preservam um passado distante, explicados pelas condições da época, utensílios, técnicas de cozimento, tempo gasto no preparo e os seus valores e aromas (DOS SANTOS, 1997).

A sequência dos gestos que se coordenam, o movimento hábil das mãos necessitam das palavras e do texto para orientar os que trabalham na cozinha. Esse texto tem sua língua, assim como tem seus segredos e conivências (GIARD, 2013d). Se a comida é uma forma de comunicação, ela pode contar histórias e pode se constituir como narrativa da memória social de uma comunidade (DOS SANTOS, 2011).

A prática interdisciplinar de pesquisa, que envolve um espaço compartilhado de conhecimentos, possibilita menos limitações em um modelo teórico uniformizado de saber e mais livre para pensar questões sobre a vida (CARVALHO; LUZ; PRADO, 2011). Assim, ao aliar Nutrição e História como campos de saber, esperamos que seja possível considerar os aspectos sociais, psicológicos, afetivos e culturais que são atribuídos à alimentação de forma mais ampla. Afinal, a história da alimentação margeia toda a história da humanidade. Visto que o hábito alimentar é responsável pela evolução física do homem e pelas mudanças nos aspectos sociais, econômicas e estruturais da humanidade, o alimento configura uma necessidade e uma fonte de poder ao homem. Dessa

forma, é possível analisar o passado, refletir sobre o presente e pensar no futuro da alimentação, traçando um panorama das modificações ocorridas no modo de cozinhar e como elas refletem a (trans)formação da cozinha e dos hábitos alimentares. Esses temas serão percorridos com mais detalhes nos próximos capítulos.



A COZINHA E SUAS MODIFICAÇÕES

A palavra *culina*, em latim, quer dizer cozinha. Assim, a culinária (*culinarius*) diz respeito à arte de cozinhar e pode ser caracterizada por um conjunto de aromas e sabores peculiares a uma dada cultura (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011). As práticas culinárias mostraram-se, de povo para povo, mais ou menos complexas, mas mesmo a mais simples delas já se pode chamar de cozinhar (FLANDRIN; MONTANARI, 1998).

Giard (2013a, p. 218) descreve o ato de cozinhar como

(...) suporte de uma prática elementar, humilde, obstinada, repetida no tempo e no espaço, com raízes na urdidura das relações com os outros e consigo mesmo, marcada pelo “romance familiar” e pela história de cada uma, solidária das lembranças de infância como ritmos e estações.

Acredita-se que o ato de cozinhar pode ser considerado como uma das grandes novidades revolucionárias da história pelo modo como essa ação transformou a sociedade (FERNÁNDEZ-ARMESTO,

2010). Por meio do preparo da comida comunidades foram estruturadas, distribuindo-se responsabilidades e estabelecendo-se laços sociais (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011). Além disso, no ato de cozinhar é incluída a seleção e a frequência de uso dos alimentos e as técnicas de preparo necessárias. Dessa forma, entendemos que a cozinha possibilitou a produção de sabores particulares, organizados e orientados pela aceitabilidade e adequação dos pratos que permitem determinar à qual região ou cultura está ligada, sendo possível identificar também seus usos simbólicos, em situações de rotina ou de comemorações (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011).

Na cozinha, a atividade é tanto mental quanto manual, sendo mobilizados todos os recursos da inteligência e da memória para organizar, decidir e prever o que será preparado (GIARD, 2013c). O indivíduo que cozinha precisa estar atento às provisões disponíveis e aos hábitos daqueles que consumirão a preparação. Deve se atentar às expectativas dos comensais e atender aos requisitos de sabor, além de buscar harmonia nos pratos preparados. Assim, nesse ambiente, há a intimidade familiar, investimentos afetivos, simbólicos, estéticos e econômicos. Também é nesse espaço que se irrompem as relações de gênero e de geração (DOS SANTOS, 2005), uma vez que essa tarefa, por muitas gerações, permaneceu (e ainda permanece) sob responsabilidade da matriarca e de suas filhas.

A preparação de uma refeição permite momentos de prazer, e é um processo que garante reconhecimento daqueles que a consumirão através de prazerosas percepções (GIARD, 2013a). Entretanto, deve-se destacar que, de maneira geral, na cultura brasileira, o ato de cozinhar e o trabalho na cozinha era malvisto e desvalorizado, não se reconhecendo o ofício de cozinheira (DOS SANTOS, 2011). Pode-se notar essa percepção na fala de Giard (2013a, p. 221), ao relatar a figura da mulher frente ao trabalho nas cozinhas.

Trabalhos de mulheres, sem horário nem salário (salvo quando se é empregado de alguém), trabalhos que não têm valor nem somam renda (os homens têm coisas mais sérias a calcular), trabalhos em que o sucesso sempre se prova pela falta de duração (como um suflê que, ao sair do forno, em seu equilíbrio sutil, em seu cume glorioso, já vacila para imediatamente murchar). Sim, um lento e interminável trabalho de mulheres. Mulheres tão pacientes que são capazes de repetir indefinidamente os mesmos gestos.

Mesmo após a Revolução Industrial, quando a mulher assumiu cargos de trabalho fora de casa, as tarefas domésticas, incluindo o cozinhar, foram mantidas como atividades de menor importância (MOREIRA, 2010). O que se percebeu foi um distanciamento da cozinha doméstica, que o gradativamente estimulou o aumento da produção de alimentos pré-preparados, impulsionando a industrialização da alimentação e, conseqüentemente, diminuindo o tempo que se passa cozinhando. Sen, Antara e Sen (2019), inclusive, relacionam a entrada da mulher no mercado de trabalho como o fator desencadeador das mudanças de hábitos alimentares, como a inclusão de alimentos congelados prontos para consumo na alimentação cotidiana. Essas práticas alimentares contemporâneas, em grande medida, são apontadas por alguns estudos epidemiológicos como causadores de diversas doenças crônicas associadas à alimentação (DIEZ-GARCIA, 2003).

Porém, cabe aqui uma reflexão a respeito do menor envolvimento das mulheres com a cozinha. É importante destacar que o processo de cozinhar deve ser responsabilidade de toda a família e não apenas da mulher. No passado, a cozinha era atribuição feminina pela formação patriarcal da sociedade, na qual mulheres cuidavam das atividades domésticas e homens exerciam trabalhos formais, fora de casa. Contudo, a humanidade passou por diversas transformações sociais, econômicas e de gênero. Assim, não nos parece adequado – como fazem alguns autores – culpabilizar a mulher pelo distanciamento da

cozinha e piora da alimentação da família, já que cozinhar é e sempre deveria ser responsabilidade de todos.

Por outro lado, é crescente o fenômeno cultural recente que dá destaque aos cozinheiros (*chefs*, seguindo a lógica francesa), sendo possível observar um interesse crescente pela cozinha, com a disseminação de programas e cursos envolvendo o ato de cozinhar (PROENÇA, 2010). Vivemos uma época em que uma atividade que muitos consideram tediosa, se tornou, de alguma forma, um esporte popular com público próprio, que ocupa parte do seu dia a dia assistindo aos programas de culinária e lendo sobre o assunto (POLLAN, 2014). Inclusive, há uma relação de que indivíduos que possuem o hábito de preparar o próprio alimento apresentam melhor padrão alimentar, com maior consumo de frutas, verduras, cereais integrais e menor consumo de industrializados (BERNARDO, 2017).

A importância do ato de cozinhar tem se mostrado tão relevante que até mesmo o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) – documento oficial que aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável para os brasileiros – em sua nova versão, aponta como caminho para a qualidade da saúde a manutenção de uma alimentação baseada no consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados³, o que certamente demanda a utilização de técnicas culinárias e uma proximidade com o ato de cozinhar.

Pode-se dizer que o grande avanço no ato de cozinhar se deu sobretudo pelo domínio do fogo, cujo uso cotidiano modificou profundamente a alimentação humana (FLANDRIN; MONTANARI,

³Tal como indicado no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), alimentos *in natura* são próprios para o consumo sem sofrer qualquer alteração após deixarem a natureza. Alimentos minimamente processados são alimentos *in natura* que foram limpos, moídos, fermentados, congelados, entre outros processos que não envolvam a adição de sal, óleo, gordura ou outras substâncias.

1998). Gerador de calor e luz, o fogo, em muitas culturas, faz parte dos rituais da mesa e da hospitalidade (FRANCO, 2010). Por muito tempo, o cuidado em manter o fogo aceso foi uma das principais atividades humanas (WILSON, 2014). Além de seu uso para cozinhar, também era usado como fonte de luz, proteção contra pragas e predadores e como fonte de calor (FERNÁNDEZ-ARMESTO, 2010).

Quando o homem passou a utilizar o fogo rotineiramente para preparar os alimentos, usava-se um fogo coletivo, o que favoreceu o seu uso em comum, originando a função social das refeições e conseqüentemente, a comensalidade (FLANDRIN; MONTANARI, 1998). Assim, pode-se dizer que o fogo foi responsável por unir as comunidades. Para cuidar das chamas eram necessários esforços compartilhados, ocasionando divisão de trabalho, uma vez que era mais fácil e mais confiável manter o fogo aceso e levá-lo a outros lugares do que tentar acendê-lo quando fosse preciso (FERNÁNDEZ-ARMESTO, 2010).

O gosto pela carne cozida (consumida depois de incêndios naturais) é corrente entre muitos animais carnívoros (FLANDRIN; MONTANARI, 1998). Muitos animais são atraídos pelas brasas que ocorrem naturalmente, onde buscam sementes tostadas ou grãos que se tornaram comestíveis depois de passarem pelo tratamento do fogo (FERNÁNDEZ-ARMESTO, 2010). É possível apontar como principal benefício da domesticação do fogo a modificação no sabor dos alimentos, permitindo ao ser humano o desenvolvimento do paladar e a escolha dos alimentos pelo prazer (COLETTI, 2016).

Apenas o ser humano foi capaz de utilizar o fogo regularmente, o que o diferenciou dos outros animais (FLANDRIN; MONTANARI, 1998). Ao domínio do fogo é atribuída a origem da cozinha, sendo ela, o primeiro laboratório do ser humano (MOREIRA, 2010), uma vez que culminou na interação entre calor e alimento, tornando-o mais tenro para o consumo (COLETTI, 2016). Assim, a descoberta das alterações bioquímicas que modificam o sabor e ajudam a digestão

do alimento ocorreram por meio de experimentação e observação (FERNÁNDEZ-ARMESTO, 2010).

O uso do fogo no preparo dos alimentos também proporcionou ao ser humano uma dieta com maior densidade energética e de fácil digestão, permitindo o desenvolvimento do cérebro (que consome grande quantidade de energia) e a diminuição do intestino (POLLAN, 2014). Assim, mudou o uso do tempo e as vidas sociais, transformando-nos em consumidores de energia externa (WRAGHAM, 2010).

Desse modo, o domínio do fogo permitiu ao ser humano o uso do tempo em outras atividades, como por exemplo o desenvolvimento de utensílios para caça e cocção dos alimentos (COLETTI, 2016). O desenvolvimento de utensílios e instrumentos foi forte meio de expressão dos significados presentes na alimentação (NISHIMURA; QUEIROZ, 2016). Ao tornar o momento das refeições um ritual e incorporar elementos, como o uso do garfo e da faca, as ações relacionadas ao comer foram convertidas em boas maneiras e meios de distinção social, o que ilustra o processo civilizatório do homem ocidental (MOREIRA, 2010).

O primeiro indício do emprego de técnicas e equipamentos para a transformação do alimento foram os utensílios rudimentares fabricados à base de pedras e madeira no período Neolítico (COLETTI, 2016). Já o estômago de animais foi utilizado como um dos primeiros recipientes para cozinhar por ser impermeável à água, e até certo ponto, resistente ao fogo (WILSON, 2014). A cerâmica também foi um importante material no processo de cozinhar. Sendo considerada a origem das panelas, permitiu a diversificação das formas de preparo do alimento e a cocção em calor seco ou úmido, com o uso ou não de gordura (COLETTI, 2016).

Na Idade dos Metais (5000 a.C.) surge a primeira faca no momento em que o ser humano descobre como fundir metais e utilizá-lo para substituir ferramentas de trabalho. Esse objeto era

empregado para caça, defesa e refeições (COLETTI, 2016). Já na Idade do Bronze (3000 a.C.), o homem passa a utilizar essa matéria-prima para produzir as primeiras panelas de metal, que apresentavam melhor condutividade de calor que a cerâmica, cozinhando o alimento de forma mais eficiente (WILSON, 2014).

As facas foram, por muito tempo, consideradas objetos de uso individual, de forma que o comensal era responsável por levar a sua própria faca aos banquetes. Não se usavam garfos, mas os anfitriões disponibilizavam colheres. Durante a Renascença, a colher era muito importante à mesa, uma vez que a maioria das refeições eram ensopados e os alimentos eram servidos em pequenos pedaços (FRANCO, 2010). No Brasil, o uso da faca, entre os anos 1808 e 1818, era exclusivo dos homens. Mulheres e crianças comiam utilizando os dedos. Importante destacar que a faca era indispensável ao homem pelos seus diversos préstimos. Na mesa, era útil para cortar carnes e palitar os dentes. Fora dela, era útil para picar o fumo e alisar a palha do milho para o cigarro, além de ser empregada para retirar bicho-de-pé e também como objeto de defesa pessoal (FRIEIRO, 1982).

Já o garfo passou a ser um utensílio muito importante no século XVIII com o aprimoramento dos ideais de higiene, uma vez que impedia o contato direto entre mão e alimento (NISHIMURA; QUEIROZ, 2016). Entretanto, durante muito tempo, o garfo foi encontrado apenas nas cortes, sendo os estojos de talheres individuais considerados um símbolo de distinção e um presente muito apreciado (FRANCO, 2010).

No Brasil, o hábito de comer com garfo e faca foi incorporado tardiamente aos costumes à mesa, mesmo entre as classes mais favorecidas. Existem relatos de que D. João VI continuava a comer com as mãos, mesmo após a Europa divulgar os novos modos de se portar à mesa. No início da República, as sinhás preferiam quase sempre fazer as refeições junto às crianças e às criadas na cozinha, pois assim podiam

comer à vontade usando as mãos, fazendo o famoso “capitão”, que consistia em juntar com os dedos um punhado de comida e levá-lo à boca. Na época, muitos entendiam que o uso dos talheres diminuía o gosto da comida (FRIEIRO, 1982).

Os primeiros pratos individuais surgem durante o século XVII, feitos principalmente de porcelana, madeira, estanho ou prata (NISHIMURA; QUEIROZ, 2016). Até então, sua função era desempenhada por grossas fatias de pão envelhecido e, mais tarde, por pranchas de madeira (FRANCO, 2010). Dessa forma, os novos utensílios possibilitaram maior sofisticação à mesa e abriram caminho para a adoção de novas regras para se portar à mesa.

Essas regras foram criadas visando garantir que a violência ficasse fora de questão, uma vez que os utensílios usados para comer, poderiam facilmente tornar-se armas (MOREIRA, 2010). Nesse contexto, expandem-se as normas de etiqueta, que são usadas buscando padronizar posturas e tornar o convívio social agradável (NISHIMURA; QUEIROZ, 2016).

No Brasil, além da adoção lenta do hábito de usar talheres para comer, outros costumes de origem indígena vigoraram por muito tempo, como: guardar as sobras de comida no jirau⁴, carregar em cabaças água e mel silvestre, fazer uso de peneiras, pilões e gamelas de pau e comer ou servir as refeições em cuias de cuité⁵ (PINTO-E-SILVA, 2014). Entretanto, apesar do uso de tais utensílios existir desde o descobrimento até o século XIX, relatos de cronistas e viajantes que percorreram o solo brasileiro demonstram que as cozinhas eram pouco equipadas em comparação aos padrões europeus (SIMÕES, 2008).

Por outro lado, há também relatos em que demonstram surpresa dos europeus ao constatarem a existência do forno indígena, sendo que

⁴Estrado de varas que serve para guardar utensílios e legumes (BUENO, 2000).

⁵Pequena vasilha feita com o fruto da cuieira (Dicionário Online de Português).

o moquém ameraba do século XVI coincide com a existência das grelhas europeias (CASCUDO, 2011). É importante destacar que ao longo dos séculos XVII e XVIII as cozinhas coloniais brasileiras eram constituídas por uma miscigenação cultural, com a presença de porcelanas brancas, recipientes de barro vermelho, colheres de pau e gamelas, objetos que representam a influência dos costumes europeus, indígenas e africanos no modo de cozinhar da colônia.

Pinto-e-Silva (2014, p. 30), ao descreverem a mistura entre a cozinha dos nativos brasileiros e a dos colonos, destaca a incorporação de utensílios de ambas as culturas.

Como se vê, a mistura pela cozinha era inevitável. Na simples composição da mesa observam-se elementos distintos, como a cuia, a louça de barro, as colheres e vasilhas de pau indígenas, e os de fora, expressos pela louça branca do Reino, peças de estanho e prata e os panos da Índia. Entretanto, essa “civilidade” só era exposta de quando em quando: no cotidiano, era o ordinário que imperava, seja nos pratos de barro vermelho, nos cuitês de farinha, no comer com as mãos, seja na própria comida, composta, invariavelmente, de farinha, feijão e alguma carne-seca.

As mudanças nas relações sociais e de trabalho ocorridas com o passar do tempo, como por exemplo a inserção da mulher no mercado de trabalho, geraram uma demanda pelo desenvolvimento de utensílios que facilitassem as tarefas domésticas. Isso provocou uma transformação na cultura material, notada pela industrialização dos objetivos e mecanização das tarefas cotidianas, que acabaram por afetar a relação do homem com a comida (COLETTI, 2016; GIARD, 2013c).

No século XX, foram instituídos, no Brasil, novos potenciais energéticos, como a eletricidade, os altos-fornos e o fogão a gás, que foi instalado em 1901, no Palácio do Governo de São Paulo (OLIVEIRA, 2013). Mas, apenas na década de 1950, quando a Petrobrás começou a fornecer o gás de cozinha (GLP – Gás Liquefeito do Petróleo), se popularizou os fogões que utilizavam esse combustível (SIMÕES, 2008).

Para a passagem do fogão a lenha para o a gás foram necessárias várias adequações na técnica de preparo das receitas, como os ajustes dos tamanhos e tipos de panelas e adaptações nos tempos de preparo das receitas. Para auxiliar nessas mudanças, a Companhia do Gás, no final dos anos 1920, criou cursos gratuitos de culinária no Rio de Janeiro e em São Paulo. As aulas eram destinadas às domésticas, que aprendiam a substituir o uso do fogão a lenha pelo modelo a gás. Assim, é possível perceber que o preparo do alimento cotidiano, apesar de ser feito no fogão – que era ser considerado um moderno equipamento a gás – não deveria ser realizado por pessoas de maior prestígio social ou poder aquisitivo, sendo essa tarefa relegada às cozinheiras, que geralmente eram mulheres negras ou pardas, empobrecidas, que buscavam mudanças ao sair da zona rural (OLIVEIRA, 2013).

Para conquistar um espaço nos lares brasileiros, a indústria de eletrodomésticos passou a divulgar seus produtos vendendo a ideia de economia de tempo e simplificação do trabalho doméstico (OLIVEIRA, 2013). Os primeiros utensílios eletrônicos nacionais foram produzidos em meados de 1940, como o Liquidificador Nêutron, fabricado em 1944 pela Walita⁶. Assim como a Companhia do Gás, a empresa criou, em 1953, a Escolinha Walita, que visava ensinar formas de adequar o preparo de suas receitas à utilização dos eletrodomésticos (SIMÕES, 2008). Entretanto, havia uma diferença em relação ao curso da Companhia do Gás: as aulas da Escolinha Walita eram destinadas às donas de casa, buscando transformar o ato de cozinhar – que antes era visto como serviço para domésticas – em um motivo de orgulho e destaque social, uma vez que envolvia a utilização de utensílios modernos e sofisticados (OLIVEIRA, 2013).

O que se perceber é que as novas tecnologias alteraram o preparo, a maneira de servir e até mesmo a forma de descartar o alimento (SIMÕES, 2008). Nesse contexto, o conceito de se alimentar

⁶Marca de eletrodomésticos brasileira criada na década de 1940.

se adapta às novas possibilidades tecnológicas (COLETTI, 2016). Na história da alimentação, não apenas a invenção dos eletrodomésticos trouxe modificações na relação com os alimentos. Antes disso, foi o desenvolvimento da agricultura que proporcionou o aumento da produção de diversos alimentos, passando a humanidade a submeter-se às suas produções, adotando-a como modo de vida (FERNÁNDEZ-ARMESTO, 2010). A perspectiva de cultivar seu próprio alimento fez com que o ser humano fixasse moradia em determinado lugar, que possuísse condições propícias para a agricultura, originando as primeiras cidades, portadoras de um modo de vida dinâmico e inovador (FRANCO, 2010).

Assim como a agricultura permitiu que o ser humano estabelecesse moradia fixa, a produção de alimentos pré-preparados foi fomentada especialmente quando as mulheres se inseriram no mercado de trabalho, como forma de atender à nova realidade, na qual elas não dispunham de tempo para cozinhar, mas ainda continuavam responsáveis pela alimentação da família (MOREIRA, 2010). Assim, é possível falar que houve uma externalização dos processos culinários, em que a casa perde importância como referência para a alimentação e ocorre uma cristalização dos gestos culinários, que passam a necessitar de ferramentas (DÓRIA, 2009a).

Para atender à demanda por praticidade, a indústria de alimentos investiu de maneira enérgica no ensino de um novo jeito de cozinhar, utilizando produtos industrializados (OLIVEIRA, 2013). Esse novo jeito de cozinhar buscava assimilar no espaço da cozinha o uso de tecnologias e produtos industrializados que permitiriam maior praticidade nas refeições. A mudança ocorre pelo uso do novo conceito de “rapidez”, sendo possível produzir uma refeição completa em pouco tempo, conquistando famílias inteiras (MOREIRA, 2010).

Esse “novo” modo de comer direcionou o consumo alimentar para alimentos mais práticos e rápidos, que se adequavam ao novo estilo de vida (FRANÇA et al., 2012).

Contudo, a industrialização excessiva acaba interferindo na percepção de qual é a origem de um produto, distanciando, assim, o alimento das pessoas (PROENÇA, 2010). A pressa é perceptível nos centros urbanos e muitas fases do ritual alimentar são suprimidas, transformando, em grande medida, o ato de comer em um simples reabastecimento (MOREIRA, 2010).

Até meados do século XX, a maior parte da população brasileira alimentava-se basicamente de cereais, leguminosas e tubérculos, e pequenas porções de alimentos de origem animal. Contudo, o padrão alimentar nacional modificou-se seguindo a tendência mundial, na qual se observa um aumento da ingestão de leite, derivados lácteos e alimentos industrializados ricos em gordura, açúcar e sal, associada à uma redução do consumo de alimentos básicos, como arroz e feijão (BRASIL, 2007).

Na contemporaneidade, essa tendência se mantém. Dados comparativos das três últimas edições da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) revelam que os gastos dos brasileiros com a aquisição de alimentos pertencentes ao Grupo dos Cereais, Leguminosas e Oleaginosas decresceram ao longo dos anos: representava 10,4% do orçamento em 2002-2003, caiu para 8,0% em 2008-2009 e finalizou com 5%, em 2017-2018. Entre a POF de 2002-2003 e a de 2017-2018, a aquisição anual média de arroz e feijão diminuiu para 37% e 52%, respectivamente (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE, 2019). Esse perfil de consumo nos aponta dois possíveis panoramas: 1. Os brasileiros estão comendo mais fora de casa e por isso adquirem menos itens básicos para o preparo de refeições e; 2. O consumo de alimentos básicos, minimamente processados, está paulatinamente perdendo espaço para os alimentos com grau mais elevado de industrialização. Ambos os cenários foram confirmados pela última edição da POF, que sinalizou um aumento das despesas com alimentação fora do lar, assim como uma maior participação dos alimentos ultraprocessados no total calórico das refeições (IBGE, 2020).

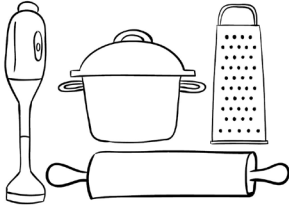
Particularmente, o aumento no consumo de alimentos ultraprocessados tem consequências danosas para a comensalidade e para o ato de comer, pois são alimentos que não demandam, necessariamente, que o momento das refeições esteja vinculado à mesa, podendo ser realizado concomitantemente com outras atividades que provocam – sem que o consumidor perceba – um consumo calórico excessivo (MOREIRA, 2010). O consumo desequilibrado de nutrientes certamente acelerou o surgimento de muitas doenças da civilização moderna, que estão relacionadas sobretudo ao empobrecimento da ingestão de fibras vegetais e ao aumento da ingestão de carboidratos refinados e lipídios (GIARD, 2013a).

Essa nova realidade de doenças crônicas impulsiona, na sociedade contemporânea, uma maior preocupação com aspectos de saúde, buscando movimentos contrários, como o *slow food*⁷ que busca defender a biodiversidade alimentar e a boa comida, prezando pela escolha dos alimentos e a qualidade das preparações (DOS SANTOS, 2005; FRANÇA et al., 2012).

Ademais, estratégias que valorizam a divisão das tarefas do preparo da refeição e de compartilhamento têm sido propostas como forma de melhora da qualidade da alimentação, como sugerido no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), que valoriza de forma inédita a comensalidade, o ato de comer e o desenvolvimento de habilidades culinárias. Essas práticas permitem o desenvolvimento de relações pessoais, favorecem ambientes adequados para as refeições e contribuem para a preservação das tradições alimentares. Além disso, a refeição em família melhora as escolhas alimentares de jovens, que passam a optar por alimentos mais nutritivos, além de estreitar o relacionamento familiar (MOREIRA, 2010). Afinal, a família é imprescindível na formação dos hábitos e padrões alimentares (PACHECO, 2008).

⁷Movimento criado em Roma, em 1986, possui como filosofia a preservação da satisfação e do gosto, sendo contrário ao *fast food* (FRANÇA et al., 2012).

A forma com que o homem se relaciona com a comida, o ato de cozinhar, as características sociais e a comensalidade interferem na maneira que as escolhas alimentares são feitas. Nesse contexto, os livros de receitas podem ser verdadeiros guardiões da cultura e dos hábitos alimentares de uma época, sinalizando para as mudanças e permanências ocorridas no o ato de alimentar, o que será abordado no próximo tópico.



MUITO MAIS QUE LIVROS DE RECEITAS

Adotamos aqui o livro de receitas como um registro documental de uma preparação que se perderá no tempo, uma vez que não pode ser conservada e consumida indefinidamente. Assim, ao consultar um livro de receitas, o leitor (cozinheiro) torna-se capaz de reproduzir aquele conhecimento. Sabe-se que a prática de cozinha exige repetição e disposição, e o livro de receitas funciona como um roteiro para aquele que pretende se aventurar pelo mundo da cozinha. Ao replicar uma receita – e obter um resultado positivo – o leitor (cozinheiro) passa a incorporar tal preparação no seu cotidiano, adotando a receita no seu dia a dia. Assim, livros de receitas podem influenciar na (trans)formação dos hábitos alimentares, que estão em constantes mudanças.

As receitas culinárias mais antigas que se tem notícia são mesopotâmicas e datam do segundo milênio a.C. (FLANDRIN;

MONTANARI, 1998). Contudo, a publicação de livros de receitas iniciou-se apenas no século XVI, inaugurado pelos italianos (BRUIT, 2003). A produção editorial, no Brasil, se mostrou tardia, uma vez que a Imprensa Régia só foi inaugurada em 1808, após a chegada da Corte portuguesa no país (BARROS, B. R. N., 2016).

Assim, os primeiros livros de culinária brasileiros surgem no século XIX e são elaborados e usados durante a construção da nação e por isso são fontes capazes de responder questões do campo da alimentação e nutrição nacional (CARDOSO, 2013). Entretanto, nessa época, a cozinha brasileira – centrada na corte e nos finos salões – seguia o que era servido na Europa. Dessa forma, os livros de cozinha também reproduziam essa realidade, pincelando minimamente a realidade da população nacional.

O primeiro livro de receitas nacional que se tem notícia foi “O Cozinheiro Imperial” ou “Nova Arte do Cozinheiro e do Copeiro em Todos os Seus Ramos”, publicado no Rio de Janeiro em 1840, por Eduardo & Laemmert (EL-KAREH, 2013; SIMÕES, 2008). O livro contém dezesseis capítulos, e segue o formato adotado pelos livros franceses e portugueses (CARDOSO, 2013). Antes dessa publicação, os livros utilizados em solo nacional vinham de outros países (SIMÕES, 2008), como o livro “Arte de Cozinha”, trazido na caravana da família real, em 1808 (CARDOSO, 2013).

O “Cozinheiro Nacional” é considerado o segundo livro de receitas brasileiro, possivelmente publicado entre 1860 e 1890. Este livro apresentou uma cozinha brasileira na qual a comida nacional estava intimamente conectada ao território, aos seus habitantes e à sua história (EL-KAREH, 2013; SIMÕES, 2008). O Brasil, que há pouco se tornara independente, desejava construir uma identidade nacional. Assim, “O Cozinheiro Nacional” fundamentou sua publicação a partir desse desejo, exaltando a riqueza natural do território brasileiro (CARDOSO, 2013; EL-KAREH, 2013). No entanto, Dória (2009b, 2014) chama a atenção para o

fato de que este livro foi possivelmente concebido como um esforço da elite para a construção de uma nacionalidade ainda baseada no estilo de vida europeu – com um pano de fundo claramente francês – não podendo considerá-lo uma generalização do que se comia no Brasil oitocentista.

Após a publicação do “Cozinheiro Nacional”, inicia-se o processo editorial de livros de receitas em solo nacional. No período que compreende o século XX e início do século XXI, 907 títulos de livros de receitas estavam disponíveis no Brasil (GOMES; BARBOSA, 2005). Entre essas obras pode-se incluir o livro “Comer bem – Dona Benta”, que foi publicado pela primeira vez em 1940. A obra teve grande circulação e diversas edições, com mais de um milhão de exemplares vendidos (SIMÕES, 2008). Dória (2014) classifica este livro como um importante passo para a construção do nacionalismo culinário. Sua concepção deu-se a partir de um pedido do diretor da Companhia Editora Nacional, que solicitou aos funcionários a reunião de receitas de mães, avós, tias e quituteiras. Assim, “Comer bem – Dona Benta” foi transformado pelas donas de casa, em uma espécie de manual doméstico, por conter numerosas receitas e diversas dicas, o que explica seu sucesso editorial (SIMÕES, 2008). Este livro permaneceu até a primeira década do século XXI como o livro de culinária mais vendido no Brasil (CARDOSO, 2013).

Na década de 1950, a TV Tupi, estreou o programa Revista Feminina, que contava com a participação de Ofélia Anunciato, que era responsável por quadros culinários na atração (GAMONAR; BELDA, 2015; PELLERANO, 2018). Quando se transferiu para a Rede Bandeirantes, em 1968, Ofélia passou a comandar o próprio programa, intitulado Cozinha Maravilhosa da Ofélia, que foi exibido por 30 anos (CARDOSO, 2013; PELLERANO, 2018). Ofélia foi considerada a pioneira dos programas de culinária (ASSUNÇÃO, 2007). Além de transmitir seus conhecimentos pela televisão, publicou quatorze livros, entre eles, “A Grande Cozinha de Ofélia”.

Também buscando alcançar as donas de casa, a editora Abril lançou, em 1961, a Revista Cláudia. Essa publicação se caracterizou como uma das publicações mais importantes da América Latina, sendo responsável por definir, em certo nível, “temas que dizem respeito à mulher”, como cozinha, profissão, moda, vida em família entre outros assuntos (BRAGA, 2003). Em 1971, a editora publicou em fascículos mensais a obra “A Cozinha Brasileira”, sendo esse um livro de muita procura, grande volume de vendas e empréstimos (CARDOSO, 2013).

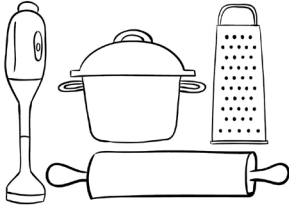
Na década de 1990, as emissoras televisivas observaram o potencial de programas femininos com os altos índices de audiência da atração Note e Anote, transmitido pela Rede Record e comandado por Ana Maria Braga que, devido ao sucesso, foi contratada pela Rede Globo para apresentar a atração Mais Você (TEMER, 2005). O programa Mais Você conta com entrevistas, reportagens, além de espaços reservados ao artesanato e exibição de receitas culinárias (TEMER, 2005). Existe uma relação de “intimidade” entre a apresentadora e seus espectadores, dessa forma o nome de Ana Maria Braga aparece relacionado a diversas publicações de vários assuntos, como Feng Shui, Aromaterapia e principalmente temas relacionados à cozinha (ASSUNÇÃO, 2007). Nesse aspecto lançou, em 1998, a obra “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga”, em que apresenta ao leitor receitas de pratos típicos do Brasil.

A partir da década de 1990, as tecnologias de comunicação e informação dão um salto com a propagação da internet. Assim, as receitas passaram a ser veiculadas por esse meio de comunicação, às vezes em texto, às vezes como pequenos vídeos, ganhando espaço em blogs, sites e portais eletrônicos, o que possibilitou a visualização em qualquer horário (BARROS, A. L., 2016; OLIVEIRA, 2013).

Nesse contexto, surge Rita Lobo, que criou em 2000 o blog intitulado Panelinha – Receitas que funcionam, que também é o nome do canal do Youtube e do livro de receitas.

Além disso, ela apresenta um programa intitulado Cozinha Prática com Rita Lobo, no canal fechado GNT. A autora já vendeu mais de 300 mil exemplares de seus livros e apesar de ter sido lançado em 2010, o livro "Panelinha – Receitas que funcionam", permanece na lista dos livros mais vendidos em sites de compra e busca (GOUVEIA, 2016).

Explorar o universo das receitas culinárias pode ser muito rico em termos de pesquisa, uma vez que possibilita compreender as condições de abastecimento, os princípios nutricionais e dietéticos da época na qual os livros foram publicados (CARDOSO, 2013). Assim, podemos considerar os livros de receitas como valiosas fontes de dados, nas quais estão disponíveis informações das regras de higiene, métodos de conservação e ingredientes utilizados, assim como do aparato material necessário para o preparo, serviços de mesa e dados sobre o cotidiano do período de sua escrita e utilização, permitindo estabelecer como ocorrem e se constroem padrões alimentares. A partir da avaliação da composição e da estrutura dos livros de receitas aqui relacionados, esperamos ser possível compreender as (trans)formações dos hábitos alimentares brasileiros. Mas antes disso, trazemos no próximo tópico o que compreendemos por hábitos alimentares e suas (trans)formações.



(TRANS)FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES

Hábitos alimentares podem ser definidos como um conjunto de práticas alimentares que se repetem ao longo do tempo e que, geralmente, são alicerçadas ainda na infância, possuindo significado e contexto e não se caracterizando como uma ação automatizada (PACHECO, 2008). São assimilados durante toda a existência humana, sendo os primeiros anos de vida essenciais para a aquisição de hábitos alimentares promotores de saúde (MARIN; BERTON; SANTO, 2009).

Entende-se que o hábito alimentar do ser humano se difere do hábito dos animais pela função social e pela comensalidade atribuída às refeições (FLANDRIN; MONTANARI, 1998). A civilidade manifesta-se sempre na partilha da comida, sendo que a vida cotidiana é representada na alimentação, do seu cerne mais íntimo e mais compartilhado (MOREIRA, 2010). Constrói-se a partir daí significados ao que se come, passando o alimento a uma categoria além de simples fonte de energia e nutrientes.

Da mesma forma, a alimentação diária não é algo indiferente. Deve atender aos quesitos de qualidade e quantidade, visando manter a boa saúde do comensal. Mas, para além disso, as condutas alimentares são colocadas fora do campo racional, uma vez que há um relacionamento afetivo ligado a elas (GIARD, 2013a). As concepções simbólicas conferidas aos alimentos determinam o gosto, motivando diretamente o consumo de determinadas preparações culinárias (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011). Assim, a inclinação anterior à experimentação, para aprovar ou não um novo gosto, bem como aceitar ou não o antigo, é fator primário para abrigar novo sabor em seu conjunto de preferências (SANTOS, 2008).

A alimentação integra a relação entre o indivíduo biológico, o indivíduo social, o indivíduo cultural e uma pluralidade de fatores (CANESQUI, 2007). Os hábitos alimentares são produtos da herança cultural e da relação dos homens entre si e com a natureza (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011). Portanto, pode-se dizer que cada cultura possui um agrupamento profundo de regras sobre a maneira de preparar e combinar alimentos, sendo então, uma cozinha própria, particular, que se relaciona a outras faces culturais da sociedade em que está arraigada (SANTOS, 2008). De uma sociedade a outra, não são usados os mesmos produtos, nem os mesmos códigos de boas maneiras. As diferenças são construídas devido à história cultural regional, que cria necessidades a partir da tradição que se adapta às produções daquela região (GIARD, 2013b).

Por outro lado, na sociedade contemporânea, marcada pelo fenômeno da globalização, é possível vislumbrar uma perspectiva diferente. O intercâmbio continental observado se estende também à alimentação, sendo possível encontrar alimento de diferentes origens no mundo inteiro. Assim, os ingredientes usados em uma receita não mais caracterizam culturas, mas essa caracterização se dá pela forma como são preparados e ingeridos (NISHIMURA; QUEIROZ, 2016). Por

isso, as cozinhas locais, regionais, nacionais e internacionais também resultam de um encontro cultural, sendo possível identificar vestígios dessas trocas (DOS SANTOS, 2005).

O ato de se alimentar estabelece estruturas de crenças e símbolos que não se rompem com as descobertas do saber científico (CANESQUI, 2007). O alimento faz uma passagem da natureza à cultura quando usado na culinária humana (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011). Usamos o alimento para nos aproximar de semelhantes e para nos distinguir daqueles que ignoram nossas tradições e tabus alimentares, afirmando-nos como parte de um todo (FERNÁNDEZ-ARMESTO, 2010).

No contexto nacional, a formação dos hábitos alimentares nacionais deu-se pela fusão das ricas culinárias indígena, portuguesa e africana (FRANÇA et al., 2012; ZAIDAN; OTTONI, 2016), o que certamente trouxe uma multiplicidade de saberes e sabores. Inclusive Dória (2009b) afirma que a “cozinha brasileira” é descrita como um conjunto de cozinhas regionais espalhada pelas regiões do país, que nunca verdadeiramente se integrou, não formando uma unidade do que podemos considerar de cozinha brasileira de fato. Somado às tradições dessas raízes coloniais, a sociedade brasileira contemporânea vem adotando novos hábitos, inserindo em seu cotidiano alimentar alimentos e refeições industrializadas, modificação que em alguns casos reduz o consumo de produtos regionais e tradicionais (FRANÇA et al., 2012).

Além de interferir no padrão do que se come, podemos dizer que a globalização afeta igualmente a comensalidade. As refeições realizadas em casa, com horário determinado e cardápio planejado estão se tornando raras, uma vez que a rapidez e a praticidade impostas pelo cotidiano atual derrubam os costumes e as tradições alimentares estruturadas historicamente (DOS SANTOS, 2005). Nesse contexto, os alimentos do tipo *fast food* são um reflexo muito típico

da modernidade, dando novos significados ao momento da refeição e permitindo transportar o alimento para outros espaços que não a mesa (GÓES, 2008).

Outro aspecto que passa a compor os hábitos alimentares globalizados é o que Dória (2009b) chama de “nutricionismo”, comportamento no qual a escolha dos alimentos é norteadada predominantemente por seus nutrientes, não mais por seus aspectos sensoriais ou culturais. Essa característica foi percebida em um estudo realizado com uma comunidade indígena canadense, em que identificaram duas versões distintas do que os nativos consideravam como “comer saudável”. Uma delas estava relacionada à alimentação tradicional e a outra refletia relatos medicalizados da alimentação (GOETTKE; REYNOLDS, 2019).

Observamos ainda na sociedade contemporânea uma homogeneização de cardápios e de comportamentos alimentares, ocorrendo simultaneamente um processo de distanciamento da relação “indivíduo x alimentos consumidos”, que fomenta a produção de alimentos fora da estação e de seus locais de origem (PROENÇA, 2010). Além disso, a sociedade passa pelo que é chamado de universalização da alimentação, em que a agricultura diminui a produção da variedade de alimentos, prejudicando a produção de variedades locais que teriam apelo apenas regional (SILVA; SILVA, 2018). Por fim, pode-se dizer que a globalização dos hábitos, em alguma medida, constituiu uma sociedade universal, mas com raízes de ideias e indivíduos fragilizadas, impelindo uma desterritorialização generalizada (DIEZ-GARCIA, 2003).

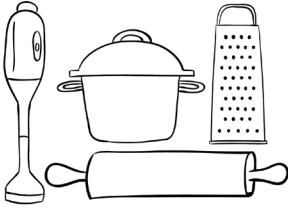
Por outro lado, existe um movimento contrário, no qual alguns pratos e preparações que destacam as identidades locais e regionais são considerados bens culturais, integrando um patrimônio imaterial (DOS SANTOS, 2011). Esse reconhecimento do alimento como um patrimônio imaterial é fundamental, uma vez que ao classificá-lo dessa

forma torna-se possível identificar um grupo, separando-o do todo, e assim se perpetua a transmissão das memórias culinárias e alimentares (HERNÁNDEZ, 2005).

Em síntese, o que se entende é que a cozinha não pode ser considerada imutável, pois está em constantes transformações, que podem ser absorvidas pela tradição, que as adapta a modelos tradicionais (SANTOS, 2008; DOS SANTOS, 2011), passando a fazer parte do cotidiano e assim tornando-se um hábito. Pratos típicos sofrem reformulações, sendo metamorfoseados até se adequarem ao gosto do consumidor global (PROENÇA, 2010). Particularmente, no Brasil, o tradicional e a modernidade se encontram quando se fala do ato de comer. Há momentos em que se come solitariamente (modo moderno) e há aquelas situações em que se come das formas tradicionais, buscando a intimidade que não se deseja perder (GÓES, 2008).

Assim, a cultura alimentar de um território se mescla com essas novas características, permitindo uma (trans)formação dos hábitos, sem perder aquilo que faz parte da identidade cultural alimentar e dando espaço para novos costumes, que se moldam a vida contemporânea.

Dessa forma, ao considerar que livros são repositórios de informações, entendemos que eles podem retratar a permanência ou as modificações de hábitos alimentares. Por isso, abordaremos no próximo tópico a importância e influência dos livros na relação do homem com a comida e seus reflexos nos hábitos alimentares.



A (RE)CONSTRUÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES ETERNIZADOS NOS LIVROS DE RECEITAS

O RECHEIO DOS LIVROS DE RECEITA

Ao considerar os livros de receitas culinárias como fontes documentais escritas, é possível compreender que guardam valiosas informações para as modificações da alimentação ao longo do tempo. Neste sentido, acreditamos ser fundamental compreender o contexto em que estes livros foram escritos. Defendemos aqui que esta compreensão auxiliará no processo de identificação e esclarecimento dos objetivos da obra e para qual público ela foi/é destinada.

Como já apresentamos anteriormente, a obra "O Cozinheiro Imperial" foi o primeiro livro de receitas publicado no Brasil, com o intuito de atender à demanda dos artistas das cozinhas e dos

cozinheiros profissionais, não sendo direcionado às camadas populares (EL-KAREH, 2013). Embora seja considerado o primeiro livro de receitas brasileiro, ele traz em sua essência as tradições culinárias portuguesas. Além disso, o livro apresenta um elevado número de receitas com carnes, ingrediente sabidamente mais caro (SIMÕES, 2008), o que certamente dificultava o acesso universal a tais receitas, que se restringiam à nobreza. Entretanto, havia uma vontade em se civilizar os costumes nos trópicos, o que poderia ser alcançado pela publicação dos primeiros livros de culinária nacionais (CARDOSO, 2013). A segunda edição dessa obra, datada de 1843, continha cerca de 800 receitas. Porém, o que se nota é que várias receitas possuem sugestão de troca de ingredientes e apresentam mais de um modo de preparo, não permitindo assim uma contagem precisa.

Em nossa análise observamos que o livro “O Cozinheiro Nacional” se apresenta com a intenção de ser mais “brasileiro” do que o livro precedente. Foi uma obra bem aceita, uma vez que teve diversas reedições e reimpressões, podendo ser considerada “um importante compêndio da culinária brasileira” (CARDOSO, 2013). Consideramos válido destacar que a importância desta obra para a história gastronômica do país motivou a sua reedição em 2008, Geraldo Gerson de Souza e Maria Cristina Marques, sendo publicado pelas editoras SENAC e Ateliê Cultural. Ao contrário do livro “O Cozinheiro Imperial”, o livro “O Cozinheiro Nacional” buscava alcançar todas as classes da sociedade, utilizando produtos comumente consumidos em território brasileiro (EL-KAREH, 2013).

O terceiro livro que escolhemos para compor nossas análises foi publicado em 1940 e possui diversas edições, sendo a mais atual a edição de número 77, publicada em 2013. O título da obra é “Comer bem – Dona Benta”. O livro contém numerosas receitas e ganhou espaço nas casas brasileiras por conter “dicas” para as “donas de

casa” (SIMÕES, 2008). A editora responsável pela publicação da obra pertencia ao Monteiro Lobato, autor de “O Sítio do Pica-pau Amarelo”. Neste ponto, consideramos importante dar uma pausa na análise dos livros de receitas para nos concentrarmos numa daquelas discussões que pontuamos no início do livro e que servem de pano de fundo para nossas reflexões.

“O Sítio do Pica-pau Amarelo” é considerado um clássico da literatura infantil brasileira que, inclusive, foi adaptado para a televisão. Dentre os personagens do mundo lúdico construído por Monteiro Lobato, destacamos aqui duas senhoras: Tia Nastácia e Dona Benta. A primeira, uma mulher negra, responsável pela cozinha do Sítio, famosa pelas guloseimas que fazia. A segunda, uma mulher branca, dona do Sítio, e que vive às voltas com seus netos e livros.

Chamamos a atenção para estas duas senhoras da história de Monteiro Lobato porque a história delas se assemelha às muitas outras histórias vivenciadas, silenciosamente, nos lares brasileiros. O título do livro de receitas foi escolhido pelo sócio de Monteiro Lobato na editora – Octalles Marcondes Ferreira – que justificou a escolha por considerar que o uso do nome da personagem geraria mais interesse, por se tratar de uma senhora carinhosa com seus netos (CARDOSO, 2013). Assim, Dona Benta se tornou referência de boa comida. Porém, como ressaltamos, a personagem do Sítio do Pica-pau Amarelo responsável por preparar delícias era Tia Nastácia (SIMÕES, 2008). Assim como na literatura, faz parte da história do nosso país esta marca da escravidão. Se no início as cozinhas eram o espaço das escravas, após a assinatura da Lei Áurea, elas se mantiveram nas cozinhas, por falta de outras oportunidades. Porém, esse fato é muitas vezes silenciado. Muitas mulheres negras continuaram e continuam povoando as cozinhas de famílias brancas, de classe média. Mas como no caso do livro de receitas intitulado “Comer Bem – Dona Benta”, elas jamais receberam protagonismo pelo seu trabalho. Para

se ter uma ideia desse panorama social, vale lembrar que o trabalho doméstico só foi regulamentado, no Brasil, no ano de 2015, a partir da Lei Complementar nº 150 (BRASIL, 2015).

O fato de não termos nenhum livro de receitas escrito por uma mulher negra com expressiva veiculação no país é também uma marca da reprodução social (BOURDIEU; PASSERON, 1970). No cenário atual, tem-se Bela Gil como uma das poucas representantes negras no seguimento culinário, autora de alguns livros de receitas e apresentadora de um programa de culinária televisivo. Porém, seus livros não figuram entre os mais vendidos no Brasil. Neste sentido, destacamos que os livros que eternizam as receitas também são responsáveis por propagar um ideário coletivo. Se quem escreve os livros de maior veiculação nacional são pessoas brancas e de classe média, pode-se dizer que elas perpetuam e continuam ditando o que os outros devem reproduzir. Assim, ressaltamos aqui a importância de se abrir espaço representativo para que autoras e autores negros também divulguem aquilo que é próprio de sua cultura e origem.

Na contracapa da edição analisada, está inscrito que o livro “Comer Bem – Dona Benta” possui “1001 Receitas de bons pratos” (COMER..., 1944), o que parece fazer referência ao jargão “mil e uma utilidades”, que faz referência a algo muito útil, eclético, passível de ser utilizado em diferentes ocasiões. Mas isso é expresso sem perder a característica feminina do cuidado com a família, o que pode ser notado a partir da figura fictícia da avó amorosa e de pele clara, chamada Dona Benta.

Após a publicação desta obra surgiu, no Brasil, entre as décadas de 1960 e 1970, um novo segmento de publicações: as revistas femininas. No início do Século XX (1914-1936) foi lançada a “Revista Feminina”, primeira publicação inteiramente voltada para mulheres, escrita e dirigida por elas. Esta revista tinha como finalidade oferecer entretenimento para o público feminino mas, especialmente, buscava

educá-las para os papéis de esposa e mães, a partir de mensagens moralizadoras (LIMA, 2007).

Depois desta, outras revistas voltadas direcionadas para as mulheres foram lançadas. Uma delas é a Revista Cláudia – lançada em 1961, pela editora Abril – que desde suas publicações iniciais trazia uma seção culinária (CARDOSO, 2013). Essa foi a primeira revista com nome de mulher e mantinha inicialmente seu foco no mundo doméstico (BRAGA, 2003). O sucesso de publicação da revista Cláudia motivou a editora a lançar, em fascículos, a obra intitulada de “A Cozinha Brasileira”, que circulou de março de 1970 a fevereiro de 1971 (CARDOSO, 2013). Mais tarde, estes fascículos foram reunidos em um livro.

A quinta obra que analisamos foi “A Grande Cozinha de Ofélia”. Este foi o quarto livro publicado por Ofélia Anunciato e escrito com a promessa de “que nem a grande cozinha – nem os grandes pratos da culinária internacional – podem atrapalhar você se as explicações forem breves e perfeitas” (ANUNCIATO, 1979). Ao publicar sua obra no formato de livros, Ofélia consolidou sua carreira predominantemente televisiva, ofertando a seus leitores um suporte na fixação dos saberes por ela ensinados (CARDOSO, 2013).

Na apresentação do livro “A Grande Cozinha de Ofélia”, Regina Helena, produtora do programa televisivo “Revista Feminina” – do qual Ofélia participou – destaca que “Ofélia ensinou até quem não sabia cozinhar nada”, reafirmando a simplicidade no modo de passar as informações necessárias para a execução da receita desejada. Entretanto, quando se analisa o conteúdo das receitas contidas no livro, observamos a partir dos pratos sugeridos e ingredientes utilizados que a obra era destinada a um público específico: donas de casa de classe média alta. Nossa percepção fundamenta-se não só na escolha dos ingredientes, mas também na sofisticação das preparações, que certamente não faziam parte do cotidiano da maioria dos brasileiros.

Porém, ainda assim, consideramos este um importante livro de receitas brasileiro para ser aqui analisado, especialmente pelo fato de Ofélia ter tido grande repercussão culinária no país no período em que esteve à frente de seu programa televisivo. Além disso, ela também foi a precursora dos programas culinários na televisão.

Outra apresentadora de programas culinários da televisão de grande projeção nacional é Ana Maria Braga. Ela ficou conhecida na década de 1990, quando apresentava o programa Note e Anote, na Rede Record e, anos mais tarde, foi contratada pela Rede Globo para apresentar o programa Mais Você, que pode ser considerado uma versão reformulada do programa apresentado por Ofélia Anunciato (MENDES; MATTE, 2008). Parte importante da atração matutina conduzida por Ana Maria é a elaboração de receitas culinárias. Aproveitando o sucesso do programa, diversos produtos e livros foram lançados vinculando a “marca” Mais Você. Entre eles, o livro “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga”, que contém diversas receitas consideradas típicas das diversas regiões do Brasil.

Ana Maria ganhou o público com a simplicidade e a forma com que se expressa com o telespectador. Bordões do tipo “Acorda menina” e “Solta os cachorros” criam a sensação de proximidade da apresentadora, como se ela pertencesse à família, fator reforçado pela presença do papagaio (fantoche) Louro José e da cachorra Belinha (2001-2015). Em seu programa televisivo, Ana Maria Braga sempre chama atenção para possibilidades de preparações que podem ser comercializadas e assim garantir uma renda extra para a família. Assim, pode-se subentender que o programa tem o desejo de também se comunicar com expectadores de camadas mais populares. Em seu livro, todas as receitas são categorizadas dentro de uma determinada região brasileira. Quando analisamos seu conteúdo, observamos que ele de fato traz muitos alimentos típicos e receitas fáceis de serem reproduzidas em ambiente doméstico.

Já o último livro de receitas analisado, teve sua origem em uma plataforma digital, veiculada na internet. Neste ponto, acreditamos ser importante destacar que a partir dos anos 2000, com a ampliação do acesso à internet, a forma de consumo por parte dos expectadores mudou. Prova disso é que o sétimo livro que compõe a nossa análise surgiu de um blog. A autora, Rita Lobo, criou, em 2000, o blog intitulado Panelinha, com o intuito de ensinar receitas culinárias e incentivar uma alimentação baseada em “comida de verdade”⁸. Além do blog, a chef Rita Lobo também divulga conteúdo em um canal no *Youtube* e apresenta um programa de televisão chamado Cozinha Prática com Rita Lobo, exibido no canal fechado GNT. Como forma de comemorar os 10 anos do site Panelinha, a culinária publicou, no final de 2010, o livro “Panelinha – Receitas que funcionam”.

Rita Lobo se destaca pelo ativismo em defesa de uma alimentação baseada em alimentos “de verdade”. É parceira dos pesquisadores do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (NUPENS), buscando divulgar informações sobre alimentação saudável com respaldo científico. Defende a necessidade de integração de toda a família no processo de cozinhar e busca demonstrar que é possível manter uma alimentação adequada nos dias de hoje. Assim, acreditamos que boa parte do seu público seja composto por leitores que têm interesse em cozinhar e manter uma boa nutrição.

Fizemos uma análise quantitativa e qualitativa do conteúdo das obras, que é representada na Tabela 1, com o intuito de situar o leitor em termos da estrutura de cada obra. Neste sentido, consideramos importante fazer uma breve contextualização sobre a forma que os livros estão organizados.

⁸Comida de verdade se refere à uma alimentação baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados, conforme indicação do novo Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014).

Tabela 1 – Categorização e quantificação das receitas por livro.

Obra	Entrada	Preparação proteica	Guarnição	Sobremesa	Outras receitas	Total de receitas
O Cozinheiro Imperial	116 (13,8%)	394 (46,7%)	49 (5,8%)	114 (13,5%)	170 (20,2%)	843
O Cozinheiro Nacional	222 (14%)	1083 (68,3%)	70 (4,4%)	63 (4%)	148 (9,3%)	1586
Comer bem – Dona Benta	143 (8,1%)	357 (20,3%)	207 (11,7%)	380 (21,6%)	676 (38,3%)	1763
A Cozinha Brasileira	40 (7,4%)	196 (36,2%)	46 (8,5%)	123 (22,7%)	136 (25,2%)	541
A Grande Cozinha de Ofélia	31 (17,2%)	60 (33,3%)	17 (9,5%)	42 (23,3%)	30 (16,7%)	180
A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga	6 (3,8%)	50 (31,9%)	12 (7,6%)	39 (24,8%)	50 (31,9%)	157
Panelinha – Receitas que funcionam	34 (15%)	49 (21,6%)	45 (19,8%)	31 (13,7)	68 (29,9%)	227

Legenda: o número de receitas descrito em cada linha refere-se à frequência que cada receita aparece no livro analisado. Logo abaixo deste valor, é reportada a frequência em percentual.

Fonte: Autoria própria (2020).

Os livros “O Cozinheiro Imperial”, “O Cozinheiro Nacional”, “A Cozinha Brasileira” e “A Grande Cozinha de Ofélia” possuem maior variedade de receitas relacionadas às preparações proteicas. Já no livro “Comer Bem – Dona Benta”, a maior parte das receitas concentra-se entre as sobremesas e receitas que incluem preparações de bebidas, prato básico, lanches e complementos. Os livros “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga” e “Panelinha – Receitas que funcionam” têm a maior parte das suas receitas categorizadas em outras receitas, como no caso do livro “Comer Bem – Dona Benta”, mas também possuem uma variação de preparações proteicas considerável, como pode ser observado na Tabela 1.

Como já ressaltamos, nas obras “O Cozinheiro Imperial” e “O Cozinheiro Nacional”, as receitas proteicas representam a maior parte das preparações, perfazendo quase 50% e 70% de seu conteúdo,

respectivamente. Esse dado pode estar relacionado à variedade de proteínas utilizadas nas obras, além da importância dada à preparação. Sabe-se que desde a antiguidade as carnes são alimentos valorizados. Na antiguidade, sua ingestão conferia status social, sendo que o homem que a consumia era visto como forte e poderoso (CHAN; ZLATEVSKA, 2019). Na época de publicação das obras, a valorização do consumo de carne pode ser decorrente tanto do seu valor nutricional – por ser uma fonte proteica de ótimo valor biológico – quanto do seu valor social, uma vez que a presença de carnes se via na mesas da aristocracia, devido ao alto valor monetário (RIBEIRO; CORÇÃO, 2013).

Nas obras “Comer Bem – Dona Benta” e “Panelinha – Receitas que funcionam”, há maior presença de receitas classificadas como “Outras Receitas”. Lembramos que este item reuniu receitas de prato básico, bebidas, lanches e complementos, o que pode ter contribuído para o número expressivo encontrado nessas duas obras. No caso do livro “Comer Bem – Dona Benta”, foram contabilizadas 236 receitas de bebidas, o que pode ser decorrente do fato do livro ser considerado um guia para donas de casa que pretendiam receber convidados. Sabe-se que nessas ocasiões é comum que se sirvam *drinks* e bebidas como forma de abrir o apetite para a refeição que será servida, ou como bem explicado por Câmara Cascudo (CASCUDO, 2014), a bebida possui a função de “matar o tempo entre a chegada do primeiro convidado e o momento de sentarmos à mesa”.

Outro ponto que merece destaque é a presença de receitas de sobremesas em quatro das sete obras analisadas, representando quase $\frac{1}{4}$ das receitas que compõem o livro como um todo. Vale lembrar que esse tipo de preparação está presente especialmente em ocasiões festivas e seu consumo é uma herança da colonização portuguesa. Além disso, por muito tempo as sobremesas foram consideradas preparações nobres, acessíveis apenas aos ricos, sendo que só os

senhores consumiam frutas cozidas com açúcar, na forma de compotas e doces (PINTO-E-SILVA, 2014).

Pela construção socioeconômica e histórica do Brasil, as sobremesas são então consideradas preparações festivas e que nem sempre fizeram parte do hábito alimentar de toda população. Contudo, com a expansão da cultura açucareira no país, o açúcar tornou-se um ingrediente mais acessível e assim popularizou seu uso pelos brasileiros. Assim, na Tabela 1, podemos observar um crescimento no número de receitas de sobremesa a partir do livro “Comer Bem – Dona Benta” até a obra “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga”, achado que aponta para a inserção dessas preparações no hábito alimentar dos brasileiros.

Por outro lado, o que se vê no livro “Panelinha – Receitas que funcionam” é um declínio de receitas de sobremesa. Essa redução pode estar relacionada ao fato de a autora da obra incentivar a prática de uma alimentação mais saudável e assim não é dado um destaque para as sobremesas, que em um contexto de uma alimentação saudável devem ser consumidas esporadicamente. Esse movimento de desestímulo ao consumo diário de alimentos doces pode ser decorrente do fato de a sociedade mundial passar por uma epidemia de obesidade, sendo que o consumo excessivo de doces pode contribuir para o aumento de peso corporal. Entretanto, é importante destacar que essa não é uma tendência de (trans)formação nos hábitos alimentares, sendo entendido por nós como uma postura particular adotada pela autora como medida de estimular hábitos mais saudáveis.

A escolha por estes livros também considerou as mudanças tecnológicas ocorridas ao longo desses quase dois séculos de história aqui analisados. No início, o que se tinha eram livros de receitas destinados aos cozinheiros profissionais, restritos a uma pequena parcela da população. Mesmo com o aumento da circulação dos livros de receitas – especialmente o “Comer Bem – Dona Benta”, que possui várias edições com alta tiragem –

o impacto que essas obras causavam ainda não eram tão grandes quanto a abrangência que tiveram a partir do momento em que foram associados à imagem de apresentadoras de programas de televisão.

Neste ponto, consideramos importante destacar que a forma de se escrever e divulgar livros de receitas também mudou, assim como os programas de televisão com foco culinário. Se nas décadas de 1970 e 1990, Ofélia e Ana Maria, conduziam programas que remontavam às revistas femininas, o programa liderado por Rita Lobo tem um formato bastante diferente. Com ar intimista e com forte apelo na praticidade das refeições – sem perder o requinte – o programa se restringe a apresentar receitas culinárias e assuntos correlatos a esse universo. A linguagem direta com o telespectador se aproxima muito do formato dos canais do *Youtube*, o que pode ser um dos segredos de sua grande aceitabilidade pelo público.

Cabe aqui uma ressalva relacionada às transformações que a internet provocou nos padrões de consumo dos programas com foco em receitas, sendo que o que se vê na contemporaneidade é o crescimento de sites especializados na divulgação de receitas culinárias. Em outras palavras, o que ressaltamos aqui é que o acesso às receitas – antes restrito a determinados grupos – se tornou de domínio público com o advento da internet e aumentou a acessibilidade, inclusive a partir da popularização dos *smartphones*.

Queremos deixar claro que este não é o foco deste livro, mas consideramos importante registrar que esta é uma tendência que observamos. Os programas com foco na culinária que estream na última década já não se parecem em nada com o estilo “revista feminina” (BUENO, 2016). Os programas estão focados em comidas saudáveis, cardápios rápidos, mas também têm aqueles exclusivos de receitas doces, os que o apresentador percorre o mundo apreciando os mais variados pratos, os que são apresentados por crianças e, inclusive, aqueles que são apresentados por atores e celebridades. Além disso, não

podemos deixar de citar que um formato que ganha espaço e apreço do público são os programas focados em competições culinárias.

Embora esta mudança no formato dos programas tenha trazido como ponto positivo o fato de se questionar a cozinha como um lugar de menor prestígio e, por isso, relegado às mulheres, por outro lado, os homens, neste universo, ainda têm mais prestígio, sendo reconhecidos como chefs e, às mulheres, muitas vezes cabe o título de cozinheiras (BARBOSA, 2012). Neste sentido, os chefs são reconhecidos pelo trabalho que desempenham em glamorosos restaurantes, enquanto as mulheres ainda possuem sua imagem associada aos afazeres culinários tradicionais, passados de mãe para filha (DEMOZZI, 2011).

Outro ponto que chama atenção ao analisar cada uma das sete obras é o fato de que, embora tenham ocorrido tantas mudanças – desde a forma de se escrever as receitas, passando pelos ingredientes utilizados e até mesmo na forma como estes conhecimentos chegam até o consumidor de livros de receitas – uma característica permanece imutável: os livros de receitas continuam sendo um espaço de reprodução de hábitos construídos por mulheres brancas, de olhos claros e de classe média alta. As três autoras e apresentadoras de programas televisivos dos livros aqui analisados possuem tais características. Mais uma vez, ressaltamos que este não é o foco de discussão deste livro, mas consideramos importante fazer o apontamento para que outras pesquisas também sejam desenvolvidas a partir deste prisma. Vale lembrar que na história da sociedade brasileira, escravocrata, em que as cozinhas eram povoadas por mulheres negras que, na atualidade, continuam povoando muitas casas da classe média, na função de empregadas domésticas. Ainda que quem faça a comida seja uma mulher preta, um livro de receitas dificilmente seria escrito por ela. Ainda que fosse, será que teria o mesmo alcance de vendas que um livro escrito por uma pessoa branca?

Esta é uma questão que merece reflexões mais aprofundadas, mas por não ser este o foco deste livro deixamos aqui esta outra possibilidade de desdobramento com base no estudo dos livros de receitas. Como temos aqui livros muito distintos, nos comprometer com mais esta temática de análise seria muito audacioso e fugiria do nosso objetivo principal, que é analisar os reflexos das (trans)formações dos hábitos alimentares a partir dos livros de receitas. Mas não podemos deixar de comentar os panos de fundo que dão margem para análises importantes da construção sócio-histórica da sociedade brasileira e que estão “escondidos” nas entrelinhas dos livros de receitas.

Por fim, ao fim deste tópico percebemos que apesar dos livros de receitas avaliados serem particularmente diferentes em termos históricos, possuem particularidades que trazem em si reflexos das (trans)formações ocorridas dos hábitos alimentares brasileiros. Aqui são apontadas algumas destas evidências ao ressaltarmos a redução da variedade de proteínas – apesar de preparações à base de carne permanecerem em destaque ao longo das obras – e o aumento das receitas doces nas obras mais recentes (com exceção do livro “Panelinha – Receitas que funcionam”), o que configura um hábito alimentar, uma herança cultural deixada pelos portugueses aos brasileiros.

A ESTRUTURA POR TRÁS DE UM DELICIOSO PRATO

A partir das análises feitas percebemos que a forma como as receitas são escritas permite supor o público ao qual foi destinada. Quando se fala de forma, estamos apontando para aspectos estruturais utilizados para imprimir a noção de um passo a passo para execução da receita. Assim, ao analisar as mais de 5.200 receitas presentes nos sete livros que basearam a pesquisa que deu origem a este livro, percebemos que o nível de detalhamento das etapas de preparo pode contribuir para melhor compreensão do modo de preparo e pode

igualmente influenciar o sucesso, ou melhor, a reprodutibilidade da execução da preparação.

Ao analisar estas receitas observamos que a linguagem culinária se apresenta regular, se mantendo constante por quase três séculos, descrevendo receitas que pouco mudavam (GIARD, 2013d). Entretanto, alterações na linguagem das receitas ocorreram devido às mudanças tecnológicas, que inseriram diferentes utensílios na cozinha, ocasionando uma necessidade de atualização nesse “idioma” (SIMÕES, 2008). Com base no exposto, construiremos esse capítulo de forma descritiva, para que seja possível destacar os principais pontos desta estrutura que sinalizam os reflexos das (trans)formações dos hábitos alimentares a partir da comparação da estrutura das obras e das receitas em si, em cada um dos livros analisados.

A obra “O Cozinheiro Imperial” é iniciada com textos introdutórios que são intitulados de *Advertencia*⁹, *Advertencia à presente nova edição* – no qual o autor descreve os objetivos da obra – e *Methodo para trincar e servir bem à mesa*, em que expõe a técnica necessária para se trincar cada tipo de carne. Em seguida, é dividido em 17 capítulos, sendo eles: *Sôpas, Vacca, Vitella, Carneiro, Porco, Veado, Aves, Peixe, Mariscos, Legumes, Mólhos, Ovos, Leite, Massas, Doce, Compotas e Banquetes*, apresenta ainda ao final do livro um *Diccionario Explicativo* e um *Indice dos Materiais* presentes na obra. No último (banquetes), propõe cardápios utilizando suas próprias receitas para diversas ocasiões. Ao final dos capítulos, sempre utiliza imagens para ilustrar o que foi abordado.

Um ponto que chamou nossa atenção nessa obra é o fato de as receitas serem escritas utilizando-se voz passiva e os verbos no modo subjuntivo. São descritas de maneira direta, sem separação entre ingredientes e modo de preparo, com a maioria das receitas estruturadas em parágrafo único. Dada esta característica, é possível supor que no

⁹Optou-se por manter a grafia utilizada nas obras analisadas.

momento em que a obra foi escrita e veiculada, não havia preocupação com o detalhamento das receitas. Tal fato nos faz acreditar que o público já possuía familiaridade com a cozinha, tendo condições de reproduzir a preparação com as poucas informações contidas na descrição da receita.

Algumas receitas também apresentam indicações de como devia ser a temperatura ao servir e sugestões de combinações e trocas de ingredientes, como pode ser visto na Figura 2.

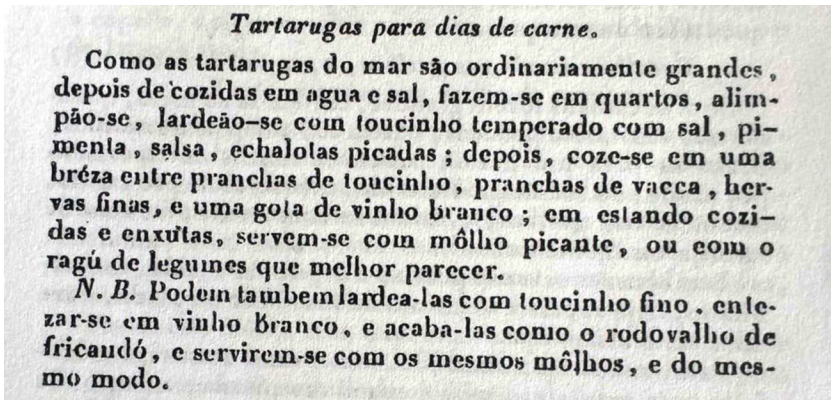


Figura 2 – Receita de Tartarugas para Dias de Carne, da obra *O Cozinheiro Imperial*.

Fonte: R. C. M. (1843).

Outro ponto importante é que as imagens são pouco utilizadas ao longo do livro. O modo sucinto de descrição da receita e a preocupação com a apresentação possivelmente ocorre pelo fato de o “*O Cozinheiro Imperial*” ser destinado aos cozinheiros profissionais, tidos como artistas da cozinha e, portanto, detentores do conhecimento necessário para executá-las sem muitas explicações.

Já em “*O Cozinheiro Nacional*”, as imagens estão presentes com mais frequência. Em sua contracapa já se pode ver a figura de uma mulher segurando uma panela e provando seu conteúdo com uma colher (Figura 3), sinalizando para uma mudança na forma de se encarar

a cozinha. Se antes o livro de receitas era voltado para cozinheiros, artistas das cozinhas, agora o cuidado com a cozinha é destinado às mulheres. Inclusive, como apontado na sinopse da reedição deste livro, de 2008, pela editora SENAC (DÓRIA, 2008), acredita-se que seu autor, hoje reconhecido como Paulo Salles, identificado como Sacramento Blake, não assumiu a autoria da obra porque, na época, pessoas com condições socioeconômicas privilegiadas não eram vistas com bons olhos caso quando se envolviam com atividades consideradas de menor prestígio, como a cozinha. Tal fato aponta para uma discussão, até mesmo contemporânea, do processo de desvalorização tanto do cozinhar quanto da figura feminina.



Figura 3 – Contra capa de O Cozinheiro Nacional.
Fonte: O COZINHEIRO... (18--).

No “O Cozinheiro Nacional”, o uso de imagens também é feito entre as receitas, para ilustrar cortes, ingredientes e utensílios utilizados. O livro é iniciado com um *Prologo*, no qual os editores relatam a intenção de “apresentarmos uma cozinha em tudo Brasileira”, disponibilizando opções de produtos nacionais que podem ser usados para substituir produtos europeus. A adaptação desses ingredientes era necessária, uma vez que, apesar do livro buscar apresentar uma cozinha brasileira, reproduzia receitas europeias. Por isso, utilizava as substituições para tornar possível a reprodução no Brasil. Como exemplos podemos citar a troca da manteiga pela banha de porco e das nozes pela castanha de caju (PINTO-E-SILVA, 2014). Seguido ao prólogo, são descritos os *Aphorismos do professor Brillat-Savarin e outros, Utensílios de cozinha e Regras de servir à mesa*. O livro totaliza 17 capítulos e ao final apresenta índice específico para cada capítulo.

As receitas do livro “O Cozinheiro Nacional” foram escritas em voz passiva, trazendo uma marca bastante distante entre o autor e o leitor das receitas. As etapas da preparação estão separadas por ponto e vírgula – o que pode causar no leitor uma impressão de atividade frenética – e seguem a forma de “O Cozinheiro Imperial”, em que as receitas são descritas sem separação de ingredientes e modo de preparo, utilizando-se apenas um parágrafo para apresentá-las. Ainda que esta obra, diferentemente da primeira, se destine às mulheres e donas de casa, o fato de não haver separação entre ingredientes e modo de preparo demonstra a proximidade que o público precisa ter com a cozinha para conseguir reproduzir os pratos ali propostos. Em alguns casos, ao final da descrição da receita são acrescentadas informações complementares para torná-las mais palatáveis, por meio da substituição de ingredientes.

Em síntese, nos livros “O Cozinheiro Imperial” e “O Cozinheiro Nacional” possuem em comum o fato de apresentarem as receitas de

forma mais simplificada, sugerindo que o leitor já teria um conhecimento prévio das habilidades necessárias para a sua execução (OLIVEIRA, 2013). A forma como as receitas eram formuladas, seguindo-se uma sequência lógica, permitiam o desenvolvimento de uma sucessão natural na execução dos pratos (EL-KAREH, 2013). Além disso, acrescentamos que o nível de alfabetização era muito baixo, sendo necessário que as donas de casa transmitissem oralmente as etapas de preparo para suas empregadas, ainda em sua maioria, escravas (EL-KAREH, 2013).

A edição de “Comer Bem – Dona Benta” avaliada não possui divisões em capítulos, mas observamos que as informações e as receitas são agrupadas de acordo com a similaridade. É iniciada com um texto intitulado *Conselhos úteis*, no qual são apresentadas dicas sobre utensílios de cozinha, acondicionamento de alimentos, produtos alimentícios, lavagem de legumes, tempo e temperatura de preparo, detalhamento de medidas e equivalências, o que explica sua fama como “manual doméstico” das donas de casa.

Neste ponto, destacamos que nas primeiras décadas do Século XX, as donas de casa das famílias mais abastadas não cozinhavam, uma vez que possuíam serviçais responsáveis por essa tarefa. A responsabilidade das donas de casa consistia em apresentar as refeições e assegurar que tudo estivesse de acordo com o gosto do marido (OLIVEIRA, 2013). Assim, o tópico “conselhos úteis” pode indicar uma mudança de contexto social, em que a figura da cozinheira contratada não é a realidade de todas as casas e por isso as refeições passam a ser preparadas pela dona de casa, que necessita de um roteiro mais detalhado para cozinhar. Além disso, no contexto relatado, a tarefa se restringe às mulheres, como uma atividade de menor importância, como já destacamos anteriormente. Logo após apresentar esses conselhos, o livro “Comer Bem – Dona Benta” apresenta suas receitas, entremeadas de informações sobre *pré-preparo, modo de servir, dicas para os preparos,*

e ao final, lista uma *Bibliografia culinária*, o *Índice* dos ingredientes e as receitas em ordem alfabética.

A escrita no “Comer Bem – Dona Benta” apresenta variações, sendo que em alguns casos, há a separação dos ingredientes e do modo de fazer e em poucos casos não há essa divisão. Acreditamos que a mudança na forma da escrita da receita – quando comparada com os dois primeiros livros avaliados – tenha relação com o público-alvo, que por serem cozinheiras iniciantes (ou as “novas” donas de casa) necessitavam de informações mais detalhadas (FUIZA, 2010). Da forma como foi construído, “Comer Bem – Dona Benta” torna-se um livro prático de ser usado (DEMETERCO, 1998).

Quando decidimos analisar os livros de receitas, consideramos importante observar também a forma como as receitas eram estruturadas, uma vez que a partir deste ponto conseguimos observar aspectos relacionados às habilidades culinárias. Ao longo destas análises, pudemos perceber que a forma de organizar a escrita da receita influencia até mesmo sua execução. A separação dos ingredientes do modo de preparo sugere uma mudança na forma em que a execução da receita é planejada, demonstrando uma preocupação com a organização no ambiente da cozinha (OLIVEIRA, 2013).

Se no passado tínhamos a maior parte, se não todos, (d)os ingredientes necessários para se executar uma receita no quintal de casa, com o advento da modernidade e da industrialização, muitos destes alimentos perderam espaços nos quintais e passaram a ser comercializados em supermercados. Tal fato faz com que o planejamento da execução da receita seja outro, uma vez que se faz necessário adquirir todos os produtos que compõem a preparação antes de iniciá-la. Neste caso, destacamos que a listagem separada dos ingredientes possibilita visualizar mais rapidamente o que deve ser providenciado para a execução do prato, como pode ser visto no livro “Comer Bem – Dona Benta”.

Também, pode-se entender que a forma de descrever as receitas está relacionada à necessidade de dar mais explicações e um maior detalhamento para aquele que irá reproduzi-la, uma vez que, historicamente, estamos passando por um processo de perda das habilidades culinárias e industrialização dos alimentos e das refeições. Com a inclusão de alimentos altamente processados na alimentação – em nome da praticidade e da produtividade (com cada vez menos tempo para as refeições) – muitos indivíduos sequer têm curiosidade em aprender a cozinhar, sendo muito mais conveniente/prático substituir a comida feita em casa por alimentos prontos/semiprontos ou, de forma ainda menos trabalhosa, fazer as refeições fora de casa.

Em termos de estrutura das receitas percebemos que, de todas as obras avaliadas, o livro “A Cozinha Brasileira” – vinculado à revista Cláudia – é o que possui maior diversidade. Isso se explica pelo fato de a obra ser uma coletânea de receitas retiradas de diversos livros e cadernos de receitas, como indicado no próprio livro. Oferece “Receitas – e histórias – desde o tempo em que Cabral descobriu o Brasil”, passando pelas diversas regiões do país e destacando, ao final, personalidades, como Vinícius de Moraes, Gilberto Freyre, Elis Regina, dentre outros. Apesar de o nome exaltar a cozinha brasileira, contém receitas árabes, portuguesas, italianas, espanholas, francesas, alemãs, húngaras, chinesas, israelenses e japonesas. Estas receitas estão descritas no capítulo dedicado às cozinhas paulistas, talvez por ser São Paulo um estado que recebeu – e ainda recebe – muitos imigrantes nos meados do Século XIX, para trabalharem nas fazendas de cafés (PATARRA; FERNANDES, 2011). Além disso, a presença destas receitas pode estar relacionada ao desejo de seguir padrões alimentares considerados cosmopolitas, vistos como mais elegantes e sofisticados.

Os capítulos de receitas da “A Cozinha Brasileira” são antecedidos por textos introdutórios, que às vezes discorrem sobre a localidade a qual

é atribuída as receitas que serão descritas, às vezes apresentam versos e poemas ou então explicações sobre o contexto histórico das receitas, que podem gerar um interesse em sua reprodução. A obra apresenta diversas notas de rodapé, nas quais são descritos significados de termos, o local do qual a receita foi retirada e um relato do modo que a receita foi elaborada na Cozinha Experimental da revista, o que a nosso ver pode ser um diferencial para o leitor reproduzi-la, já que já foi testada e “funciona”.

A divisão do livro acontece em doze partes: *1 Pequena introdução histórica, pitoresca e sentimental à gulosa Cozinha Brasileira, 2 Os santos comem é na Bahia, 3 Dia-a-dia da mesa do baiano, 4 Minas Gerais, do feijão, angu e couve, 5 Duas cozinheiras pouco típicas, mas muito características, 6 Comida do mar e da terra do coco e da mandioca, 7 Breve Notícia da Arte Doceira e da Cozinha Gaúcha, 8 A cozinha goiana e do Mato Grosso, 9 Esta que é mesmo a verdadeira Cozinha Brasileira, 10 Os bons temperos que nossa cozinha tem, 11 Quando gente boa faz boa cozinha, 12 O índio e o português fizeram com muito gosto a cozinha capixaba* e por último um *Índice*, que lista alfabeticamente as preparações separando-as em receitas salgadas, doces e bebidas.

Os títulos dos capítulos do livro “A Cozinha Brasileira” evidenciam uma vontade de abordar a cozinha brasileira integralmente. Ao observá-los percebemos que algumas regiões e seus costumes tiveram destaque ao terem um tópico de discussão exclusivo, como a cozinha baiana, mineira e gaúcha. Ademais, exalta a participação dos índios, portugueses (relacionada à cozinha capixaba) e também do negro (ressaltando a comida de santo) na formação da cultura alimentar brasileira. A valorização da multiplicidade da culinária brasileira reforça a ideia de que o Brasil é um país miscigenado, rico culturalmente e diverso.

Quase todas as páginas da obra possuem ilustrações que se relacionam às receitas descritas e ao que é tratado nos capítulos. Como são provenientes de diversos autores, as receitas variam na escrita e no

formato. Em algumas receitas é adotado o modo imperativo, com uso de verbos como “tome”, “leve” e “adicione”, e outras, utilizam a voz passiva e o tom de sugestão, como, por exemplo, “podem-se aumentar e diminuir carnes ou legumes”. Ao analisarmos estas receitas, o que fica evidente no “tom” é que o uso do imperativo denota ordem, enquanto o uso da voz passiva conota um conselho, o que pode ser interpretado como uma etapa opcional no preparo da receita.

Já a obra “A Grande Cozinha de Ofélia” é iniciada com um *Índice geral*, seguido de uma *Apresentação* – elaborada por Regina Helena, identificada como produtora da “Revista Feminina” da Bandeirantes, programa no qual Ofélia iniciou sua carreira na televisão – e de capítulos destinados à receitas, separados em: *Carnes, Peixes e frutos-do-mar, Aves, Entradas e complementos, Bebidas e complementos para coquetéis, Sopas, pães e massas e Sobremesas*. Apresenta ainda um capítulo dedicado *As festas e seus cardápios*, no qual sugere *menus* de acordo com a ocasião (almoço de batizado, de natal, entre outros eventos) e finaliza com um *Índice detalhado*, no qual as receitas estão organizadas de acordo com os ingredientes, em ordem alfabética.

No início de cada capítulo aparecem imagens representando a autora e o assunto abordado. Além disso, Ofélia faz uma breve introdução sobre o tema, dando dicas e conversando com o leitor. Algumas receitas receberam destaque, sendo colocada foto de página inteira e sua descrição aparece repetida no verso, o que sugere a maneira com que a preparação deve ser servida e como é o resultado final. As receitas são descritas utilizando-se o modo verbal imperativo afirmativo, separando-se ingredientes do modo de preparo, sendo necessário mais de um parágrafo por preparação. Ao final de algumas preparações, há sugestões sobre o empratamento, acompanhamentos, tipo de refeição em que deve ser servido e o evento ao qual se destina tal receita.

Já o livro "A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga" é iniciado com uma carta de Ana Maria explicando o que motivou a publicação da obra. Segundo a autora, o livro "é o resultado da pesquisa e do registro da nossa rica culinária regional" e afirma representar uma homenagem às donas de casa brasileiras, que passam as receitas típicas de mãe para filha. O que mais uma vez, como já apontamos ao longo do livro, demarca o espaço da cozinha e do ato de cozinhar como algo tradicionalmente feminino.

Em seguida, Ana Maria Braga apresenta uma tabela de *Pesos e Medidas*, informação que é usada para demonstrar ao leitor que "a mesma medida (xícaras ou colheres) contém um peso diferente de acordo com o ingrediente usado" (BRAGA, 1998). Entendemos que este é um cuidado muito interessante que a autora possui, pois a utilização de medidas caseiras neste livro é uma forma de estimular a reprodução das receitas em ambiente domiciliar. Este assunto será discutido com mais detalhes em outros capítulos deste livro.

Após a tabela de Pesos e Medidas, o livro apresenta um *Sumário*, que divide as receitas em Salgados e Doces. As preparações são identificadas por seu estado geográfico de origem, com a representação de sua bandeira. Há também fotos da autora com vestimentas considerada típicas das regiões do Brasil e fotos de algumas preparações. Sabemos que a comida e a culinária podem servir de instrumentos para transmissão, vivência e valorização de tradições quando posicionadas como bens culturais e identitários. Este fato está presente no livro assinado por Ana Maria, sendo clara a valorização da culinária regional brasileira e o resgate de tradições (ZANETI et al., 2016).

Em relação à forma com que a receita é escrita, no livro "A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga" há uma divisão espacial entre ingredientes e preparação, que são separadas por colunas. Além disso, o modo de fazer é dividido em tópicos, representando uma sequência

na elaboração da receita. Há o acréscimo da informação de *Rendimento* por receita. O texto é escrito em primeira pessoa do singular (eu), o que gera uma sensação de “conversa” entre a autora e quem lê a receita, assumindo um tom mais informal e mais próximo ao leitor. Um exemplo que pode ser dado é a receita de “Caldinho de Feijão”, na qual a informalidade fica evidenciada no trecho “mas aí aumento a quantidade de caldo de feijão”, que novamente lembra uma conversa, com pessoas trocando receitas entre si.

Outra particularidade da obra de Ana Maria Braga é o diálogo situado no pé da página que é tecido entre a autora e Louro José – o fantoche de papagaio que apresenta o programa televisivo junto de Ana Maria – que serve para sustentar o tom informal e conversacional presente nas receitas do livro. Esses diálogos, em alguns casos, podem ser informativos, contendo dicas para auxiliar o preparo da receita, ou são escritos buscando humor, figurando uma brincadeira entre eles, reproduzindo o que acontece no programa de televisão que apresentam.

No livro mais recente avaliado neste trabalho – “Panelinha – Receitas que funcionam” - a autora Rita Lobo inicia a obra com o *Sumário*, seguido de *Nota do editor*, *Agradecimentos*, *Introdução* e *Nota da autora para a 5ª edição*, seguido por um breve texto intitulado de *A vida na cozinha*, no qual a autora relata suas percepções sobre as mudanças no cozinhar desde quando começou a publicar as receitas no blog Panelinha. Apresenta cinco capítulos, sendo o primeiro intitulado *Vou contar até 10*, em que faz quatro listas com 10 itens sobre tipos de alimentos, itens para a cozinha, conselhos nutricionais e dicas de como deixar a cozinha mais sustentável por meio de um consumo consciente, economizando recursos naturais e diminuindo o desperdício. Os capítulos seguintes são aqueles que contêm as receitas, intitulados como: *Vai começar: saladas, sopas e ovos para estrear na cozinha – e aperitivos para abrir o jantar*, *Os energéticos: arroz, feijão, batata e macarrão*. *Jantares rápidos*,

acompanhamentos e os grãos para o dia a dia, Os substanciais: peixes, aves, carnes e outros pratos principais para todas as ocasiões e Até que enfim! Cacau e outras frutas para sobremesas, bolos e bombons.

Dentre esses títulos, consideramos importante destacar alguns pontos que vão demonstrar o tipo de livro de receitas que Rita Lobo pretende apresentar ao leitor. No capítulo destinado às saladas, sopas e ovos, a autora brinca com o termo “estrear”, possivelmente por essas preparações serem consideradas entradas, além de serem de fácil preparo, possibilitando que aqueles que não dominam a arte da cozinha possam reproduzi-las sem necessidade de muita técnica. O uso da palavra “rápidos”, referindo-se ao jantar, denota a importância da economia de tempo, recurso valioso que não será desperdiçado no preparo do jantar. Também merece atenção o título do capítulo de sobremesas, em que a autora traz a ideia de frutas como sobremesa. Entretanto, como falado anteriormente, essa não é uma tendência dos hábitos alimentares da sociedade contemporânea, mas reflete uma preocupação do tempo presente em reduzir o consumo de doces, especialmente os industrializados, uma vez que o mundo vivencia uma epidemia da obesidade, como aponta Ferreira (2006).

Por todo o livro há comentários e relatos da autora contando a história por trás da receita, além da reprodução de *posts* do blog Panelinha, cartas de leitoras, fotos e desenhos. Esses elementos ilustrativos estão presentes em todos os capítulos, que são separados por diferentes cores. Há ainda a presença de informação do tempo de preparo, rendimento da preparação e em alguns casos, indicação de “truques” que podem auxiliar na elaboração da receita, que são divididas em ingredientes e modo de preparo, que é numerado, dando sequência às ações necessárias à execução.

Os títulos são escritos em uma fonte que imita caligrafia, o que sugere um texto que pretende estar próximo do leitor, impressão que é

intensificada com dizeres informais, como aqueles visto no “Tempo de preparo”, descrito como “pá pum” para receitas de preparo rápido. O modo de preparo carrega um tom informal e afetuoso, usando palavras no diminutivo (“panelinha”, “tigelinhas”) e no superlativo absoluto sintético (“fofíssimo”, “finíssima”). Rita Lobo fornece o modo de fazer das receitas de forma bem detalhada, pormenorizando informações para auxiliar na execução correta da preparação, de forma que mesmo pessoas sem muita habilidade culinária consigam executá-las. Os verbos são, em sua maioria, no modo imperativo (terceira pessoa do singular, “você”). As sugestões são introduzidas com modo subjuntivo (“se quiser”), mas são feitas em modo imperativo (“sirva”).

As três obras mais recentes, ao contrário das demais, possuem autoria definida e identificadas. Ofélia foi a primeira grande culinária do Brasil, e o formato de seu programa foi replicado, inclusive por Ana Maria Braga, que hoje sustenta a fama de sucesso na cozinha. Seus livros são responsáveis por possibilitar ao leitor que ele se transforme no próximo grande cozinheiro, seguindo os passos de sua autora. Ana Maria e Rita Lobo podem ser consideradas as “Ofélias” da atualidade, pois assim como ela, utilizam a mídia para facilitar o ensino das artes culinárias, cada uma com seu estilo próprio.

O fato de serem três mulheres merece nossa atenção, uma vez que a alimentação, por muito tempo, foi considerada responsabilidade feminina. Entretanto, discussões atuais sobre a temática de gênero questionam esse padrão. Ofélia pregava o fazer culinário como uma forma de promover um encantamento com a vida doméstica e familiar (CARDOSO, 2013). Em contrapartida, Rita Lobo estimula o ato de cozinhar por todos da casa, orientando a importância de que todos estejam comprometidos com as refeições da família. A autora é responsável pela publicação de uma série de livros intitulada “Já pra cozinha”, que possui entre seus títulos o livro “Cozinha a quatro mãos”

(LOBO, 2018), obra na qual as receitas são descritas para serem feitas pelo casal, estimulando o compartilhamento das tarefas do cozinhar. Pela mesma série, a autora lançou o livro "Só para um: alimentação saudável para quem mora sozinho" (LOBO, 2019), no qual o foco é em preparações destinadas às pessoas que precisam preparar refeições individuais. Ou seja, por meio de suas obras a autora fomenta a ruptura de estruturas sociais reproduzidas ao longo dos séculos, como a ideia de que a cozinha deve ser responsabilidade da mulher ou de ser inviável/dispensioso cozinhar quando se mora sozinho.

Como já mencionado neste trabalho em outros momentos, os fatos sociais também perpassam a construção dos hábitos alimentares. Por isso, não podemos deixar de ressaltar que as três autoras são mulheres brancas e loiras. Não se trata aqui de forma nenhuma uma fala em tom de críticas a essas mulheres, que contribuíram e ainda contribuem com afeto e sabedoria para a construção da identidade culinária do Brasil. Mas, os parênteses aqui abertos pretendem lançar luz sobre uma questão social no nosso país. Assim como nas áreas da educação ou da saúde, também na propagação de hábitos alimentares há uma reprodução social que faz com que quem sinalize até mesmo os hábitos alimentares que devem ser propagados sejam as classes dominantes. Este ponto precisa ser ressaltado aqui até mesmo porque nos livros analisados, pouco se destaca a influência africana e indígena que sabidamente interferiram no processo de (trans)formação dos hábitos alimentares.

Por este motivo, destacamos que, apesar de ter ocorrido mudanças na forma com que a cozinha é encarada, ainda é urgente abriremos espaços sociais para a valorização do negro, do indígena e de suas culturas, que são fundamentais para a compreensão da identidade culinária brasileira. Assim, mais uma vez afirmamos que é fundamental dar ouvidos às inúmeras "Tias Nastácias" que igualmente construíram,

povoaram e povoam as cozinhas brasileiras, para que também possam – assim como Dona Benta – protagonizar seus trabalhos e serem valorizadas por ele, independentemente de sua área de atuação.

Em relação ao conteúdo e a forma de cada uma das obras analisadas, chamamos a atenção para o fato de que a forma com que as receitas são descritas acompanham o afastamento das pessoas da cozinha. Como discutimos, o não desenvolvimento das habilidades culinárias causou uma necessidade de se explicar em detalhes o preparo de um prato. Por outro lado, percebe-se uma vontade de tornar o cozinhar uma atividade mais fácil, sendo tratada com proximidade, como um diálogo. Essa aproximação é vantajosa, uma vez que é clara a relação entre a falta de habilidades culinárias e o maior consumo de alimentos ultraprocessados, que podem causar obesidade e doenças relacionadas, como diabetes (LAM; ADAMS, 2017). Além disso, o desenvolvimento das habilidades culinárias é capaz de propiciar o aumento da confiança, conhecimento e atitude relacionadas ao cozinhar (BERNARDO et al., 2018). Ademais, o saber culinário gera autonomia, ampliando possibilidades de escolhas por uma alimentação mais adequada (BRASIL, 2012). Assim, ao pormenorizar as receitas, oferece-se ao leitor a possibilidade de conseguir reproduzi-la a partir de um roteiro (ou um passo a passo) a ser seguido para se “alcançar” de forma “exitosa” o prato ali descrito, independentemente de quão familiarizado com as técnicas culinárias esteja.

Outro ponto que acreditamos ser importante destacar aqui é o uso de imagens/fotografias dos alimentos prontos. Tal fato também pode demarcar uma relação com as habilidades culinárias. Se no passado o cozinheiro profissional, ao ler a sequência de ingredientes, já conseguia compreender que tipo de alimento seria preparado, com a diminuição das habilidades culinárias, o uso de imagens passa a ser importante para que o leitor, ao executar essas receitas, consiga visualizar o resultado final de todos os processos envolvidos.

Em resumo, neste capítulo, a (trans)formação dos hábitos alimentares é compreendida na percepção do detalhamento das receitas, evidenciando uma transição culinária, que é representada pela perda da transmissão dos saberes culinários e o conseqüente aumento do consumo de produtos e alimentos altamente industrializados. Além disso, as mudanças no público-alvo dos livros são reflexos das transformações sociais, uma vez que os livros de receitas deixaram de ser restritos à elite e passaram a ser acessados por grande parte da população, muito embora não se possa generalizar que em todas as épocas eles representaram os hábitos alimentares da população brasileira como um todo. A partir das ponderações aqui feitas, no próximo tópico será discutido como as unidades de medidas podem refletir as (trans)formações destes hábitos.

COMO UNIDADES DE MEDIDAS PODEM INFLUENCIAR NAS (TRANS)FORMAÇÕES DOS HÁBITOS ALIMENTARES?

Neste capítulo iremos apresentar e discutir as principais mudanças identificadas em termos de unidades de medida presentes nos sete livros de receitas. A partir destas observações serão tecidas algumas reflexões, com o intuito de responder à questão que intitula essa seção do livro.

Inicialmente, consideramos importante contextualizar historicamente como o sistema de medidas que conhecemos na contemporaneidade se construiu. Na Idade Média (período compreendido entre os séculos V e XV), essas medidas eram muito diversas, devido ao grande fracionamento do território (LOPES, 2005). Confusões relacionadas ao comércio e pagamento de impostos resultaram na necessidade de padronizá-las. Assim, diversos monarcas portugueses legislaram tentando uniformizá-las, mas não obtiveram sucesso (INSTITUTO PORTUGUÊS DA QUALIDADE - IPQ, 2016). No Brasil, até o ano de 1862, seguiam-se os padrões de medidas utilizados em Portugal (ANDRADE; CUSTÓDIO, 2000). Essas

medidas incluíam o arrátel, o canada, a onça, entre outras. A metrologia em Portugal evoluiu gradualmente.

A expansão do comércio entre fronteiras e do sistema capitalista, demandou a criação de padrões comuns entre os países (GODOI; FIGUEIRÔA, 2008). Assim, no fim do século XVIII, a Academia Francesa de Ciências criou, a pedido do Governo Francês, um novo sistema de medidas baseado em valores imutáveis (IPQ, 2016). Porém, apenas em 1862, o Sistema Métrico francês foi adotado no Brasil, sendo que a internacionalização desse sistema se iniciou em 1870, resultante da Convenção Internacional do Metro. Assim, no Brasil, iniciou-se a utilização do quilograma (Kg) para medidas de massa e do litro (L) para medidas de volume. Esse sistema, a partir de 1960, passou a ser chamado de Sistema Internacional de Unidades, adotando a sigla SI (ANDRADE; CUSTÓDIO, 2000).

Depois desta breve contextualização, consideramos relevante ressaltar que quando começamos as análises desse tópico de nosso trabalho, observamos que as unidades de medidas sofreram grandes transformações ao longo do tempo. Diversas unidades utilizadas nos primeiros livros já caíram em desuso e, sequer, imaginávamos sua correspondência com as medidas atuais. Foi preciso então recorrer a conversores de medidas para entender como aquelas receitas se estruturavam em termos de quantidades.

Na Tabela 2 representamos a frequência em que as unidades de medidas apareceram nas obras avaliadas. As categorias foram organizadas da seguinte maneira: Sistema Internacional de Unidades (SI) (Kg, g, L); Medidas caseiras (xícara de chá, colher de sopa, copo, cálice); Unidade (além de incluir o exemplar do ingrediente em sua unidade, inclui lata, garrafa, posta); Indicações de quantidades vagas ou aproximadas (categoria criada conforme sugestão de Barros, A. L. (2016), que inclui fatia, bom pedaço, bocado, pitada) e Medidas antigas (arrátel, canada, quartilho, onça).

A partir dos dados coletados, é possível notar que, embora o Sistema Internacional de Unidades (SI) tenha sido adotado em 1862, no Brasil (ANDRADE; CUSTÓDIO, 2000), esse tipo de medida não é o mais usado nas obras. É importante considerarmos que o livro “O Cozinheiro Imperial” antecede a data em que o SI foi adotado no Brasil, uma vez que a edição avaliada aqui é de 1843. O mesmo acontece com “O Cozinheiro Nacional”, que apesar de não possuir data exata, estima-se que tenha sido publicado entre 1860 e 1890, o que torna possível supor que na época de sua edição tais medidas estavam sendo implementadas e por isso a não utilização do SI.

Tabela 2 – Frequência de unidades de medida e suas porcentagens.

Obras	Unidades de Medidas				
	SI	Medidas caseiras	Unidade	Quantidades vagas ou aproximadas	Medidas antigas
	%	%	%	%	%
O Cozinheiro Imperial (1843)	0,0	9,1	38,2	23,9	28,8
O Cozinheiro Nacional (18--)	0,0	28,3	38,1	28,1	5,5
Comer Bem - Dona Benta (1944)	15,8	38,1	29,8	16,2	0,1
A Cozinha Brasileira (1971)	20,7	38,2	33,6	7,5	0,0
A Grande Cozinha de Ofélia (1979)	17,7	43,1	36,4	2,9	0,0
A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga (1998)	16,9	42,6	38,5	2,0	0,0
Panelinha – Receitas que funcionam (2012)	10,6	51,8	29,2	8,5	0,0

Legenda: SI refere-se ao Sistema Internacional de Unidades, que estabelece as unidades de medidas usadas atualmente.

Fonte: Autoria própria (2020).

Porém, um fato curioso é que mesmo as obras que foram publicadas depois da adoção do SI, no país não possuem tais unidades de medidas como as mais utilizadas. A mensuração dos ingredientes em medidas caseiras ou em unidades de alimento¹⁰ são as formas mais utilizadas em seis das sete obras analisadas. Dentre os livros analisados apenas no “O Cozinheiro Imperial” o uso dos utensílios como forma de medidas caseiras é baixo (9,1%). Nessa obra, a indicação do ingrediente em sua unidade é o mais frequente, assim como em “O Cozinheiro Nacional”. Em ambas as obras, as medidas antigas são as mais frequentemente empregadas. Como já explicado anteriormente, tentamos converter estas medidas antigas para o SI e ao fazê-lo não foi possível encontrar medidas exatas, existindo mais de um valor para uma mesma medida, demonstrando que esse tipo de medição poderia causar diferenças na execução da receita (BARROS, A. L., 2016). Além disso, os valores equivalentes não trazem em si uma medida precisa quando comparados ao SI, o que dificultaria a pesagem dos alimentos, no caso de uma reprodução daquelas receitas. A título de ilustração, 1 arrátel equivale a 459 gramas e uma onça corresponde a 28,3495 gramas, valores que não seriam práticos.

Com a adoção do SI no Brasil, as medidas antigas caíram em desuso, o que observamos igualmente ao longo dos livros de receitas. A partir do livro “Comer Bem - Dona Benta” – terceiro livro analisado – já não aparecem mais as medidas antigas. Porém, também não são usadas largamente as medidas baseadas no SI. De forma geral, o que se percebe é o crescente uso de medidas caseiras ao longo das demais obras analisadas. Acreditamos que isto se deve ao fato de que o emprego de utensílios para a medição de ingredientes é adotado por vários autores pela versatilidade, já que um mesmo utensílio pode mensurar diferentes quantidades de alimento. Além disso, são acessíveis

¹⁰Medidas caseiras são medidas de alimentos feitas em utensílios encontrados nas residências, tais como copo, xícara, colher de sopa, entre outros (VARGAS, 2007). Já a medida que nomeamos de “unidade”, refere-se aos alimentos utilizados em sua totalidade, como ovos, frutas, latas de alimentos processados, entre outros.

e de fácil uso, estando amplamente presentes nas residências (VARGAS, 2007) e por isso contribuem para a reprodutibilidade da receita em diferentes contextos. Dessa forma, acreditamos que o aumento no uso desse tipo de medida é também uma forma de democratizar a receita, possibilitando a sua reprodução de maneira prática e caseira.

Se por um lado o uso de utensílios para medir os ingredientes das receitas democratiza a reprodutibilidade das receitas em diferentes contextos, por outro, a indústria brasileira não tem obrigatoriedade de verificar a exatidão das medidas dos utensílios domésticos, existindo então, grande variedade de medidas, marcas e modelos no mercado. Importante destacar que a grande variação nos tamanhos dos utensílios domésticos utilizados para medir os ingredientes de uma preparação pode influenciar drasticamente na execução e no resultado final de uma receita (LOPEZ, 2009). Ou seja, mesmo que as instruções do modo de preparo de uma receita sejam precisas e detalhadas, o sucesso na execução não está garantido, já que existem inúmeros outros fatores que podem interferir no preparo. Assim, seria desejável a presença de um conhecimento quase que empírico, que pode ser transmitido oralmente ou então adquirido observando-se cozinheiros mais experientes (SIMÕES, 2008).

Em outras palavras, queremos destacar que o uso de medidas caseiras é muito importante para que as receitas possam ser reproduzidas nos lares. Mas precisamos considerar que medir os alimentos em utensílios não padroniza as quantidades, o que conseqüentemente demanda alguma habilidade culinária do executor para que o prato fique mais próximo da receita ilustrada nos livros. Executores menos habilidosos ou que tenham menor familiaridade com a cozinha, provavelmente, terão mais dificuldade de reproduzir uma receita que utilize medidas caseiras em detrimento daquela que use o SI, desde que ele tenha acesso à uma balança culinária. Particularmente no Brasil, como as balanças culinárias não são muito presentes nos lares, o SI poderia não ser um aliado. Nesse contexto, a presença de habilidades

culinárias é ainda mais essencial para que o indivíduo seja capaz de cozinhar seu próprio alimento e assim se emancipar da necessidade da alimentação fora de casa ou do consumo de alimentos prontos.

Para responder à questão que dá título a esta seção, podemos considerar que as unidades de medidas são importantes indícios de que a cozinha deixou de ser um espaço destinado apenas aos profissionais cozinheiros. A adoção de medidas que facilitam a reprodução das receitas em espaço doméstico é um importante marco da (trans) formação dos hábitos alimentares, pois a partir do desenvolvimento de habilidades culinárias, qualquer um é capaz de cozinhar o seu próprio alimento. Além disso, o uso de medidas caseiras também demarca a possibilidade de se desenvolver estas habilidades culinárias, uma vez que qualquer pessoa passa a ter condições de testar receitas em casa. Dessa forma, estimular o ato de cozinhar seria uma forma de promover uma alimentação baseada em comida de verdade e assim garantir uma maior autonomia nas escolhas alimentares, o que pode anteceder uma mudança de comportamento e de um hábito. No próximo tópico serão discutidos os utensílios e equipamentos necessários para a execução das receitas das obras aqui avaliadas.

AS MARCAS DA MODERNIZAÇÃO NAS COZINHAS E NOS HÁBITOS ALIMENTARES

Neste capítulo, será construída uma reflexão a partir das mudanças que percebemos em relação aos utensílios e, mais adiante serão abordadas as modificações nos equipamentos sugeridos nas receitas para sua execução. Ao conduzir esta análise, percebemos que os objetos delineiam o contato do homem com o alimento (NISHIMURA; QUEIROZ, 2016) e os equipamentos são auxiliares de grande importância na cozinha (SIMÕES, 2008). Assim, foram catalogados todos os utensílios citados e contabilizada sua frequência em que são mencionados, considerando que uma vez citado, o objeto se torna indispensável para a execução da receita.

Os utensílios e equipamentos citados nas obras foram agrupados em: 1) utensílios para preparo: acessórios diversos, assadeiras/refratários, espremedor, panelas e talheres; 2) equipamentos: batedeira, fogão/lume, forno/fornalha, geladeira, *hand-mixer*, liquidificador e micro-ondas; e 3) utensílios para servir: louças em geral. Em acessórios diversos, foram agrupados os utensílios que não se encaixavam nos demais grupos, mas que eram citados na receita, tais como peneiras, tâbuas, escorredor de macarrão, ralo, entre outros. Dessa forma, os dados relacionados aos utensílios e equipamentos catalogados estão representados na Tabela 3.

Tabela 3 – Utensílios e equipamentos sugeridos para a execução das receitas.

Utensílios e equipamentos		O Cozinheiro Imperial (1843)	O Cozinheiro Nacional (18--)	Comer bem - Dona Benta (1944)	A Cozinha Brasileira (1971)	A Grande Cozinha de Ofélia (1979)	A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga (1998)	Panelinha - Receitas que funcionam (2012)
		%	%	%	%	%	%	%
Utensílios para preparo	Acessórios diversos	23,4	21,7	22,0	12,9	10,4	7,4	26,1
	Assadeiras / Refratários	1,6	1,7	12,8	10,0	15,2	18,7	7,5
	Espremedor	0,3	0,0	0,5	0,4	0,9	0,0	0,3
	Panelas	24,5	25,7	14,0	21,1	10,1	22,1	15,9
	Talheres	7,6	3,4	6,9	7,9	7,4	9,3	14,0
Utensílios para servir	Louças para servir	16,9	18,8	11,8	10,5	23,6	11,9	5,8
Equipamentos	Batedeira	0	0,0	0,03	0,0	0,5	0,7	2,1
	Fogão/Lume	13,7	20,0	16,0	24,3	14,0	17,3	12,7
	Forno/Fornalha	12,0	8,8	14,4	10,2	10,4	7,5	7,1
	Geladeira	0	0,0	1,6	1,4	5,0	1,9	4,3
	Hand mixer	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7
	Liquidificador	0	0,0	0,0	1,4	2,7	3,2	2,3
	Micro-ondas	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4

Fonte: Autoria própria (2019).

Ao agrupar os utensílios para preparo, os equipamentos e os utensílios para servir, notamos que todos os livros empregam, em sua maioria, os utensílios para preparo no passo a passo sugerido para a execução das receitas. Seis das sete obras analisadas utiliza tais utensílios em mais da metade de suas receitas. Apenas no livro da autora Ofélia, os utensílios para o preparo perdem um pouco de espaço para os utensílios de servir (23,6%), mas não deixam de ser predominantes na obra (44%). Retomando a discussão tecida anteriormente sobre as obras, supomos que no livro “A Grande Cozinha de Ofélia” há um destaque para as louças de servir por ser uma obra dedicada às ocasiões festivas e comemorativas.

De forma geral, em todos os livros os utensílios para o preparo são mais necessários do que os equipamentos. Sobre este aspecto é importante destacar que tal característica é fundamental para que as receitas possam ser reproduzidas em ambiente doméstico, uma vez que os utensílios utilizados são de fácil acesso e, muito provavelmente, fazem parte das cozinhas dos lares brasileiros.

Se formos avaliar a categoria dos utensílios de forma individualizada, o que se observa é que as panelas são objetos muito frequentes, predominando nos livros “O Cozinheiro Imperial”, “O Cozinheiro Nacional” e “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga”. Acessórios diversos foram os objetos mais citados nas obras “Comer bem – Dona Benta” e “Panelinha – Receitas que funcionam”. Em “A Cozinha Brasileira”, o fogão/lume é o equipamento mais usado e no livro “A Grande Cozinha de Ofélia”, as louças para servir são o destaque.

No livro o “O Cozinheiro Nacional”, a utilização frequente de panelas e de louças para servir são indícios de que as receitas são reproduzíveis em casa e muitas são destinadas às ocasiões de festas, respectivamente. Câmara Cascudo (CASCUDO, 2014) chama a atenção para o esforço do autor do livro em demonstrar as diferenças entre o serviço de um jantar de família, um banquete e como seria o “modo de servir à americana”.

No livro “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga”, as panelas são os utensílios de uso mais frequente, o que pode estar relacionado ao fato de o livro ser destinado ao público doméstico e as panelas serem utensílios extremamente acessíveis. De modo semelhante, na obra “A Cozinha Brasileira”, as panelas e o fogão/lume – considerados utensílios e equipamentos básicos de uma cozinha – predominam dentre os demais objetos.

O livro “Panelinha – Receitas que funcionam” é a obra mais diversificada no uso de utensílios e equipamentos, o que possivelmente está relacionado ao maior detalhamento das receitas, como indicado anteriormente e também ao fato de ser a obra mais recente, o que possibilitou o uso de equipamentos que antes não existiam. Como abordado anteriormente, se por um lado, o fato da autora pormenorizar o modo de preparo das receitas ser uma maneira de possibilitar que indivíduos com níveis diversos de habilidades culinárias possam cozinhar, por outro lado, essa diversificação nos utensílios pode representar uma barreira para a reprodução de uma receita, uma vez que, em alguns casos, a cozinha precisaria estar melhor equipada para a execução das preparações ali propostas.

As obras “O Cozinheiro Imperial”, “O Cozinheiro Nacional”, “Comer Bem – Dona Benta” e “Panelinha – Receitas que funcionam” são os livros que mais utilizam acessórios diversos, entretanto, esses acessórios não são os mesmos. A partir de nossas análises percebemos que alguns utensílios mencionados – especialmente nas duas primeiras obras – caíram em desuso, tais como a estamena, joeira, estendedor e estufadeira. Neste contexto, é oportuno também destacar o papel da indústria de alimentos nesse fenômeno. A mecanização de etapas do preparo do alimento – antes feitas manualmente – oportunizada pela industrialização de alguns alimentos fez com que muitos utensílios não fossem mais necessários na contemporaneidade. Um exemplo

disto é a joeira. Este objeto era utilizado para separar o trigo do joio. Com a instalação da indústria alimentícia tal utensílio passou a ser desnecessário, uma vez que o trigo disponível para comercialização, nos dias atuais, já vem separado do joio.

Também no livro “O Cozinheiro Imperial” foi inserido na categoria Acessórios diversos, o utensílio sorveteiro, necessário em duas de suas receitas. Para o uso de tal utensílio era necessário neve, como descrito na receita demonstrada na Figura 4.

Agua para de verão, e para sorvetes.

Em cada tres quartíhos de agua, deite-se um arratel de fructa, que seja bem madura, como são ginjas, morangos, amoras. ou outra qualquer; amassc-se com uma colher, e desfaça-se muito bem em agua; côe-se depois por um guardanapo, e tempcre-se de assucar; côe-se outra vez por uma manga; pouha-se ao fresco, e pôde-se servir d'esta agua quando fôr occasião.

Se fôr para sorvetes, deite-se-lhe mais assucar, melta-se em sorveteiras de folha de Flandres, rodê-se de neve, e sal; em principiando a gelar, despegue-se o que estiver pegado de roda com uma coller, cubra-se a sorveteira com a sua tampa, e mechendo-se sempre com ella, até estar igualmente gelada, enchão-se copos com ella, no momento em que se quizer beber, e sirva-se sem demora.

Figura 4 – Receita de Sorvete de O Cozinheiro Imperial (1843).

Fonte: R. C. M. (1843).

Ao deparar com esta receita de sorvete, logo questionamos a usabilidade do utensílio e a possibilidade de sucesso em solo brasileiro, uma vez que são raros os episódios de neve nesse país. Entretanto, descobrimos a partir de nossas pesquisas que no ano de 1834, chegou ao Rio de Janeiro, um navio americano com o primeiro carregamento de gelo, cujo uso estava relacionado à fabricação de sorvetes (CASCUDO, 2014). Após a chegada dessa remessa, foram utilizados barcos à vela para trazer gelo do Canadá para a produção

de cerveja em terras brasileiras (FRIEIRO, 1982). Essas informações nos permitiram vislumbrar as alternativas que possibilitavam o uso desse utensílio. Na contemporaneidade, tal utensílio caiu em desuso por ter sido substituído por equipamentos como o freezer e a geladeira, com os quais é possível produzir receitas geladas no ambiente doméstico. Além disso, com a industrialização, o sorvete passou a ser produzido em grande escala, sendo vendido em porções individuais em lojas/sorveterias e também nos supermercados em porções maiores, o que tornou pouco frequente sua produção em casa.

Outro Acessório diverso que merece destaque é o espeto, que está presente nas obras "O Cozinheiro Imperial", "O Cozinheiro Nacional" e "Comer Bem – Dona Benta", empregado para assar carnes. Consideramos importante destacar que a falta de indicação desse objeto nas demais obras pode sinalizar uma mudança em sua forma de utilização. O espeto não deixou de ser usado, mas seu uso se deslocou para o espaço destinado ao "churrasco", deixando o espaço da cozinha, destinado à elaboração de receitas triviais. Isso pode demonstrar uma mudança no hábito alimentar, representada pela redução do consumo diário de carne assada no espeto, sendo esse preparo mais comum em ocasiões pontuais, como datas festivas.

Em contrapartida ao deslocamento do espeto para um novo espaço, outros objetos são incluídos nas cozinhas a partir da década de 1950, destacando-se a incorporação de diferentes equipamentos, como a panela de pressão, o liquidificador, o freezer, os processadores e o micro-ondas, que surgem nas décadas de 1980 e 1990 (GOMES; BARBOSA, 2005). Com o advento da indústria de alimentos, também surgiram os alimentos congelados e ultraprocessados, tornando-se necessário que os utensílios e equipamentos de cozinha também sofressem modificações para armazenar esses novos produtos.

O crescimento do uso desses eletrodomésticos mais modernos é crescente ao longo das obras, iniciando-se em "Comer Bem – Dona

Benta”, em que o uso da geladeira e batedeira aparece de forma discreta, representando apenas 1,63% dos utensílios e equipamentos requeridos para a elaboração de suas receitas. Nas obras seguintes, já é possível observar a indicação do uso do liquidificador, equipamento presente no Brasil, desde o final da década de 1930 e início da década de 1940 (OLIVEIRA, 2013), caracterizando 1,4% dos utensílios necessários para a execução das receitas da obra “A Cozinha Brasileira”, 2,7% dos utensílios de “A Grande Cozinha de Ofélia”, 3,2% dos utensílios de “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga” e 2,3% dos utensílios requeridos para o preparo das receitas do livro “Panelinha – Receitas que funcionam”. Para ganhar mercado, o uso do liquidificador teve que ser ensinado, uma vez que o resultado do seu uso não se assimilava a nada utilizado até então, como ralador, peneira ou moedor de carne (OLIVEIRA, 2013). Assim, estabelece-se aqui uma mudança no modo de cozinhar, com a incorporação de receitas que demandassem seu uso.

Em “Panelinha – Receitas que funcionam” também são feitas indicações para o uso do forno micro-ondas (1,4%) e do *Hand mixer* (0,7%) (que possivelmente substitui o batedor de arame ou a batedeira), equipamentos que até então, não haviam aparecido nas demais obras. O uso do *Hand mixer* destaca também aspectos relativos à economia de tempo, traduzido pela mecanização dos processos manuais, permitindo agilizar etapas no preparo de receitas. Além disso, supõe o preparo de porções menores, uma vez que seu uso dispensa a batedeira, usada para o preparo de receitas maiores. Esse fato, particularmente, chama atenção para uma mudança na comensalidade. Se anteriormente as refeições eram preparadas para alimentar muitas pessoas, na sociedade moderna o preparo é voltado para um indivíduo ou para famílias menores.

Ainda em relação ao livro “Panelinha – Receitas que funcionam”, a utilização do batedor de arame, contabilizado neste estudo como Acessórios diversos, ocorre com o propósito de refinamento de técnica,

proporcionando a homogeneização mais adequada de uma mistura ou então, facilitando-a. Assim, pode-se entender que a escolha do utensílio não está ligada exclusivamente ao resultado desejado, mas também é motivada pela facilitação que seu uso possa conferir ao preparo. No mesmo livro, a utilização do micro-ondas é sugerida como uma alternativa a outras formas do preparo. Na receita de *Trufas de chocolate*, é indicado o uso do banho-maria para derreter o chocolate ou, alternativamente, do micro-ondas. Dessa forma, esse equipamento não é essencial para a elaboração do preparo, mas pode ser usado sem prejuízo à execução da receita.

Em relação à utilização do micro-ondas em especial, acreditamos ser importante lançar luz sobre uma temática importante relacionada à industrialização e às (trans)formações dos hábitos alimentares. Com o advento dos alimentos congelados e ultraprocessados, o uso do micro-ondas aumentou consideravelmente, uma vez que este equipamento permite, de forma fácil e rápida, a transformação de um produto congelado em uma refeição pronta, em apenas alguns minutos. Importante salientar que essa não é a finalidade de sua utilização no livro "Panelinha – Receitas que funcionam", no qual a autora, quando sugere seu uso, o faz para dinamizar alguma etapa da execução de um prato e não para fomentar o consumo de alimentos com alto grau de processamento.

Aqui cabe uma reflexão especial em relação ao grau de processamento dos alimentos. Construímos uma análise de todos os ingredientes sugeridos em cada uma das mais de 5.200 receitas que compõem os sete livros, com o intuito de entender o impacto da industrialização ao longo do tempo. Para tanto, os ingredientes foram classificados como "Ingredientes culinários (óleos, gorduras, sal e açúcar)", "Alimentos *in natura* ou minimamente processados", "Alimentos processados" e "Alimentos ultraprocessados" (BRASIL, 2014), como representado na Tabela 4.

Tabela 4 – Classificação dos ingredientes por grau de processamento.

Livros	Ingredientes culinários	<i>In natura</i> ou minimamente processados	Processados	Ultraprocessados
	(%)	(%)	(%)	(%)
O Cozinheiro Imperial (1843)	14,6	73,1	12,3	0
O Cozinheiro Nacional (18--)	23,0	63,3	13,7	0
Comer Bem - Dona Benta (1944)	22,9	62,0	13,9	1,2
A Cozinha Brasileira (1971)	21,8	68,1	9,1	0,9
A Grande Cozinha de Ofélia (1979)	18,3	60,6	16,7	4,4
A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga (1998)	21,6	67,2	10,5	0,6
Panelinha - Receitas que funcionam (2012)	15,2	73,5	10,3	1,0

Fonte: A autoria própria (2020).

Podemos notar nesta tabela que os alimentos *in natura* ou minimamente processados são os ingredientes mais utilizados em todas as obras. Tais alimentos são obtidos diretamente das plantas ou animais, sem sofrer adição de sal, açúcar, óleos ou outras substâncias (BRASIL, 2014). A alta frequência do uso desses ingredientes era esperada, uma vez que é esse tipo de alimento que compõe, na maioria das receitas, os ingredientes principais, ao contrário dos alimentos processados e ultraprocessados, que são usados como itens complementares ou dos ingredientes culinários, frequentemente usados como tempero.

Porém, destaca-se que esta constatação não reflete um hábito alimentar contemporâneo, uma vez que o consumo de alimentos prontos/ultraprocessados cresce de forma alarmante. Segundo dados do relatório divulgado pela Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS (2018), o consumo destes alimentos no período de 2000 a 2013 cresceu

mais de 50% nos países em desenvolvimento. O Brasil ocupa a 34ª posição no ranking mundial de venda *per capita* de bebidas e alimentos ultraprocessados. Isso não quer dizer que as receitas atuais privilegiam o uso de ingredientes ultraprocessados. Muito pelo contrário: sinaliza que as pessoas estão cozinhando menos e substituindo a alimentação caseira por alimentos e refeições prontas.

Assim, a análise do grau de processamento dos ingredientes utilizados nas receitas foi importante para percebermos que cozinhar em casa, independentemente da época em que o livro de receitas culinárias foi escrito, contribui para uma alimentação mais equilibrada nutricionalmente, uma vez que as receitas são baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados. Ainda é útil para promover a manutenção das tradições culturais e alimentares de um povo e de uma época. Diante disso, a perda do hábito de cozinhar a própria comida pode ser algo que impacta sobremaneira nos hábitos alimentares, podendo resultar na inclusão de alimentos prontos e industrializados na alimentação cotidiana, impactando negativamente em qualidade e nutricional.

Em relação às obras analisadas, embora seja relativamente baixa a indicação de uso de ingredientes ultraprocessados, o fato deste tipo de produto aparecer nos livros “A Grande Cozinha de Ofélia” (4,4%, o que corresponde a 7 receitas) e “Comer Bem – Dona Benta” (1,2%, que apresenta 21 receitas), demonstra que tais produtos ganharam espaço, o que sinaliza para uma (trans)formação de hábitos alimentares.

Neste contexto, ressaltamos que o uso de ingredientes industrializados por Ofélia pode estar relacionado ao fato de que, a partir de 1970, houve uma disseminação destes alimentos no Brasil (GOMES; BARBOSA, 2005). Uma ressalva que consideramos importante fazer é que tais produtos não são proibidos. Contudo, seu uso deve ser esporádico, considerando os efeitos que o consumo cotidiano destes produtos pode trazer para a saúde.

Por outro lado, o baixo uso de ultraprocessados em “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga” surpreende, uma vez que a autora não adota uma postura contrária ao uso desses produtos e o livro foi publicado após o *boom* de alimentos industrializados no Brasil (GOMES; BARBOSA, 2005). Porém, o fato de o livro abordar receitas tradicionais pode explicar a baixa utilização de alimentos ultraprocessados, demonstrando a importância da valorização da essência da culinária regional e tradicionalista, na qual o uso de alimentos de verdade compõe a base da alimentação.

Voltando nossas análises para os equipamentos que começaram a ser utilizados, a presença da geladeira merece destaque, por ser, entre os utensílios modernos (geladeira, batedeira, liquidificador, microondas e *hand mixer*) o que apresentou maior uso, ganhando destaque nas cozinhas. Foi possível observar um aumento da indicação de seu uso ao longo dos livros, estando na “A Grande Cozinha de Ofélia” as receitas que mais demandam o uso da geladeira (5,0%). Sua extensa utilização está relacionada ao processo de resfriar/gelar preparações que devem ser servidas em temperatura mais baixa e também como forma de armazenar a preparação até o momento em que será servida. Ainda, tem seu uso vinculado a aspectos de segurança e conservação do alimento, uma vez que na sociedade contemporânea existe uma maior variabilidade de alimentos perecíveis. Ademais, consideramos importante destacar que o compartimento de congelamento desse equipamento – que antes era interno e pequeno – atualmente é grande e possui divisão própria, como podemos notar na Figura 5. Assim, é possível acessar o congelador sem a necessidade de abrir o compartimento de refrigeração da geladeira.

O aumento do compartimento de refrigeração reflete uma mudança no padrão de consumo e uma (trans)formação dos hábitos alimentares, considerando que os alimentos congelados vêm ganhando

destaque ao longo da história. Na atualidade, é muito mais frequente o consumo destes alimentos, o que pode estar relacionado à menor disponibilidade ou habilidade para cozinhar, que coexistem com uma tendência pela busca de uma alimentação conveniente e prática, que poderia ser viabilizado pelos produtos congelados ou refrigerados (FIESP, 2010). Além disso, muitos consumidores consideram os alimentos congelados muito vantajosos, por serem fáceis de preparar, possuírem custo baixo e boa qualidade. Há inclusive consumidores que percebem alimentos congelados prontos como nutritivos, saudáveis e saborosos (SEN; ANTARA; SEN, 2019), apesar de não serem esses atributos que melhor caracterizam esses alimentos, de forma geral.



Figura 5 – Evolução das geladeiras.

Fonte: Isola (2017).

Já os eletrodomésticos (como batedeira, *hand mixer*, liquidificador) descritos foram concebidos com a finalidade de agilizar e facilitar o processo de preparo da refeição, poupando tempo, um recurso escasso na vida contemporânea. Assim, os equipamentos modernos homenageiam os "*tours de main*", ou seja, replicam os movimentos característicos das mãos no preparo de receitas, citando como exemplo a batedeira, que repete o movimento que as mãos fazem para obter as claras em neve

(DÓRIA, 2009a). Apesar de serem poupadores de tempo, esses utensílios substituem ações humanas que poderiam ser executadas mesmo sem a ajuda do equipamento para a elaboração de uma receita, não atrapalhando o resultado final esperado. Mas ainda assim, destacamos que a adoção destes novos equipamentos demandou ajustes nas técnicas de preparo das receitas (OLIVEIRA, 2013). É importante ressaltarmos que os utensílios não modificaram sozinhos a preparação das receitas, mas foi o conjunto das modificações na cultura material e nas provisões que causaram essas transformações, sendo necessário adaptar os modos de preparo das receitas para se obter o resultado desejado (GIARD, 2013c), como no caso do liquidificador, citado anteriormente.

A partir da análise dos equipamentos e utensílios utilizados nas sete obras, observamos uma maior diversificação nos utensílios e equipamentos indicados. Neste processo, percebemos a inclusão de alguns, a adaptação e o desuso de outros. Além disso, foi possível identificar as marcas da industrialização dos utensílios e equipamentos, bem como a influência da indústria nos hábitos alimentares e nos padrões de consumo da sociedade, especialmente a partir da inclusão de equipamentos que até então sequer eram necessários.

Outra mudança percebida nos hábitos está relacionada ao tamanho das porções dos alimentos, uma vez que há utensílios para facilitar o preparo de pequenas quantidades e outros que auxiliam na conservação do excedente produzido como a geladeira e o freezer. Ainda, existem os que são utilizados para descongelar e aquecer o alimento resfriado/congelado, como é o caso do micro-ondas e do forno (GARCIA, 2003). Assim, é possível notar o processo de industrialização, o surgimento de equipamentos e a modernização da cozinha como fatores que também contribuíram para as (trans)formações nos e dos hábitos alimentares. O liquidificador, por exemplo, trouxe para a mesa dos brasileiros os alimentos triturados, o que até então não fazia parte do seu cotidiano.

A geladeira, como já destacamos, trouxe como contribuição a conservação de alimentos por mais tempo e introduziu o hábito de estocar alimentos em casa. O freezer, que veio como uma extensão da geladeira, permitiu que os alimentos congelados passassem a fazer parte da rotina alimentar, contribuindo assim para o aumento do consumo de alimentos prontos. Neste processo o micro-ondas contribui com a finalização, descongelando e aquecendo estes produtos pré-prontos.

O forno elétrico, por sua vez, facilitou a reprodução de receitas que empregam calor seco como forma de cocção. A batedeira e o *hand mixer*, a partir da reprodução dos movimentos manuais – embora não tenham introduzido mudança nos hábitos alimentares – trouxeram maior agilidade aos processos. Com isso, foi possível preparar receitas mais elaboradas, que passaram a ser reproduzidas no ambiente doméstico, como pães e bolos.

Por fim, consideramos importante destacar a industrialização dos alimentos como um fator que impacta fortemente na (trans)formação dos hábitos alimentares. Com o surgimento das indústrias de alimentos, muitas preparações que eram produzidas artesanalmente passaram a ser industrializadas e apresentadas aos novos consumidores sob o apelo da conveniência, facilidade, economia de tempo e padronização de sabores. Além disso, a influência das propagandas publicitárias, associada ao estilo de vida produtivista, também incorreu em (trans) formações da alimentação. Como pondera Nestlé (2019), o marketing da indústria alimentícia é capaz até mesmo de criar padrões alimentares considerados “saudáveis”, estimulando o consumo dos ditos “superalimentos” e de tantos outros que são apresentados ao consumidor carregados de alegações de saúde, muitas vezes tendenciosas e obtidas empregando critérios científicos frágeis. O indivíduo moderno tem cada vez menos tempo para o preparo e consumo de alimentos no ambiente doméstico e a grande disponibilidade de produtos gerados

com novas técnicas de conservação e preparo facilitam a substituição do ritual da alimentação caseira por estes produtos práticos, rápidos de se consumir e transportáveis (GARCIA, 2003).

Associadas a essa modernização das cozinhas e aos estilos de vida cada vez mais produtivistas, as técnicas de preparo utilizadas nas receitas também podem sinalizar para mudanças nos hábitos alimentares. Por isso, no próximo tópico, teceremos nossas análises a partir das técnicas de preparo empregadas nas receitas dos sete livros avaliados.

COMO AS TÉCNICAS DE PREPARO DE UMA RECEITA INFLUENCIAM OS HÁBITOS ALIMENTARES?

Neste capítulo, fizemos uma análise das técnicas de preparo das receitas. Foi possível perceber que algumas técnicas perpassam todas as obras e se mantêm na contemporaneidade, enquanto outras técnicas foram incorporadas e outras, extintas. Todos esses pontos serão tratados ao longo deste capítulo, estabelecendo alguns paralelos de análise.

De antemão, um fato importante a ser lembrando é que o êxito na cozinha está intimamente ligado à escolha correta do método de preparo e que diferentes métodos produzem diferentes produtos (COLLETI, 2016). A partir disto, identificamos nas obras todas as técnicas de preparo sugeridas para os diferentes tipos de alimentos. Assim, na Tabela 5 é representada a frequência com que cada técnica de preparo é mencionada ao longo da obra para que seja possível estabelecer algumas reflexões sobre como as extinções, permanências e inclusões podem influenciar nas (trans)formações dos hábitos alimentares.

Ao analisar a tabela percebemos que a técnica de preparo mais empregada nas receitas é o cozimento, um método capaz de preservar as características nutricionais do alimento, sendo, portanto, positiva sua utilização em grande escala (COLLETI, 2016). Ademais, essa técnica é simples e acessível, podendo ser executada sem a necessidade de muito conhecimento gastronômico ou muitos equipamentos. Esse achado,

inclusive, coincide com as discussões feitas no tópico anterior, no qual identificou-se que panela e fogão eram os utensílios/equipamentos mais utilizados nos sete livros e, certamente, empregadas para a técnica de cocção. Em outras palavras, tanto a técnica de cozimento, quanto o uso de panela e fogão são fatores capazes de favorecer a replicação de receitas em ambiente doméstico.

Tabela 5 – Porcentagens de técnicas de preparo nos livros avaliados.

Obras	Técnicas de preparo								
	Cozinhar	Assar Gratinar	Cortar/ Misturar ¹¹	Fritar Empanar	Defumar	Torrar	Grelhar	Congelar Resfriar	
	%	%	%	%	%	%	%	%	
O Cozinheiro Imperial (1843)	69,2	21,5	2,3	5,9	1,0	0,1	0,0	0,1	
O Cozinheiro Nacional (18--)	62,0	21,3	2,4	13,3	1,0	0,1	0,0	0,0	
Comer Bem - Dona Benta (1944)	40,6	27,9	11,8	10,9	0,2	0,0	0,0	8,6	
A Cozinha Brasileira (1971)	57,6	22,2	4,6	14,8	0,0	0,0	0,0	0,9	
A Grande Cozinha de Ofélia (1979)	45,2	33,3	13,0	5,1	0,6	1,7	0,6	0,6	
A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga (1998)	57,8	28,2	2,2	11,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
Panelinha – Receitas que funcionam (2012)	47,6	33,0	11,0	5,3	0,0	0,0	0,0	3,1	

Fonte: Autoria própria (2020).

Ao construir esta análise também percebemos que, em todos os livros, a técnica assado/gratinado é a segunda mais utilizada, apresentando, inclusive, um aumento sutil ao longo das obras. Destaca-se que o uso dessas técnicas pode relacionar-se à presença dos fornos modernos, uma vez que tais equipamentos permitem estabelecer (de forma aproximada) a temperatura de preparo da receita. Além disso,

¹¹Apesar de as operações de corte e mistura estarem classicamente inseridas na Etapa de Pré-Preparo dos Alimentos, essa categoria foi assim nomeada para abarcar as preparações que não demandavam o emprego de calor ou de frio para serem elaboradas, como, por exemplo, saladas cruas e algumas bebidas.

dispensa o uso de lenha, e possibilita o uso dessas técnicas de forma mais fácil e com temperatura controlada, o que é fundamental quando se emprega calor seco na cocção de alimentos (MENDONÇA, 2014).

Nos livros “O Cozinheiro Imperial”, “O Cozinheiro Nacional”, “A Cozinha Brasileira” e “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga” observamos que fritar/empanar é o terceiro método de preparo mais utilizado. O aumento do uso dessa técnica de preparo pode estar relacionado ao resultado observado na POF 2002/03, em que houve um aumento das calorias consumidas provenientes de lipídeos (30,5%). Entretanto, na obra “Panelinha – Receitas que funcionam”, essa técnica é pouco utilizada, sendo sugerida em apenas 5,3% das receitas. Em números absolutos, isso representa 12 receitas, de um universo de mais de 220 sugestões de preparações distintas. Acreditamos que o baixo uso dessa técnica por Rita Lobo esteja relacionado ao posicionamento pessoal da autora em incentivar o consumo de alimentos mais equilibrados do ponto de vista nutricional, pois como se sabe os alimentos fritos são mais calóricos que as versões cozidas/assadas, além do fato do processo de aquecimento das gorduras/óleos provocar alterações químicas prejudiciais e contribuírem para o aumento dos níveis de colesterol no sangue (MANGABEIRA JÚNIOR, 2009).

Receitas que não passaram por técnicas que não envolviam troca de calor (aquecer ou esfriar) foram categorizadas como “Cortar/Misturar”, e compuseram a terceira “técnica de preparo” mais utilizada nas obras “Comer Bem – Dona Benta” (11,8%), “A Grande Cozinha de Ofélia” (13,0%) e “Panelinha – Receitas que funcionam” (11,0%). Ressaltamos que esse resultado está relacionado às receitas de bebidas, no caso das duas primeiras obras e em Panelinha, relaciona-se principalmente às saladas e aperitivos, preparações comumente feitas sem o uso do calor.

Já nas obras “O Cozinheiro Imperial” e “O Cozinheiro Nacional” a pouca expressividade da categoria “Cortar/Misturar” pode estar relacionada à preocupação higiênico-sanitária relacionada ao consumo

de alimentos crus. Dadas às condições precárias de higiene da época e das poucas técnicas de conservação disponíveis, certamente o uso do calor era incentivado com o intuito de evitar eventuais contaminações. No período de publicação dessas obras, as regras de higiene para manipulação de alimentos ainda estavam sendo concebidas com os movimentos de Reforma Sanitária da Europa (RIBEIRO, 2004).

Outra possível explicação para o baixo uso de alimentos em sua forma *in natura* é o hábito português, que priorizava o consumo de produtos secos, como o bacalhau e a sardinha. Por se tratar de hábitos alimentares e culturais sedimentados, eles tiveram dificuldades em incluir alimentos frescos quando chegaram ao Brasil, apesar da variedade destes alimentos disponíveis e acessíveis. Portugal havia passado por uma crise agrícola devido ao abandono da vida no campo, em troca da vida marítima e ocupações comerciais. Tal fato fez com que os lusitanos adaptassem seus hábitos e costumes aos produtos secos que pudessem ser transportados (LÉPINE, 2003).

Nos livros “A Cozinha Brasileira” e “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga”, a técnica “Cortar/Misturar” também é pouco utilizada, possivelmente por se tratarem de obras brasileiras com foco em receitas típicas – dentre elas, muitas heranças portuguesas – que são em sua maioria preparações cozidas e assadas, como observado na obra “O Cozinheiro Imperial”, livro que é composto por receitas essencialmente europeias. Por se tratar de um contexto histórico e social diferente, é válido lembrar que as receitas incluídas na categoria “Cortar/Misturar” de “Comer Bem – Dona Benta”, “A Grande Cozinha de Ofélia” e “Panelinha – Receitas que funcionam” foram propostas em um contexto higiênico-sanitário diferente das primeiras obras (RIBEIRO, 2004). O consumo de alguns alimentos crus – que no passado era nocivo – atualmente tornou-se seguro pela adoção de medidas de higienização adequadas. Além disso, o consumo de alimentos *in natura* é incentivado, considerando-se não só aspectos nutricionais, mas

também culturais, uma vez que o Brasil possui variedade de frutas, legumes e verduras e alimento fresco faz parte do contexto social e cultural do país.

Outra técnica de preparo identificada nos livros foi a defumação, que aparece apenas nas três primeiras obras (“O Cozinheiro Imperial”, “O Cozinheiro Nacional” e “Comer Bem – Dona Benta”) e em “A Grande Cozinha de Ofélia”. Acreditamos que esta técnica não figure nas obras mais recentes por diversas razões: é um método trabalhoso e demorado, a indústria de alimentos disponibiliza para o consumidor uma gama de alimentos defumados e não é mais comum o uso do fogão a lenha – muito empregado nas fazendas e cozinhas caipiras para defumação de embutidos, como linguiças – no preparo cotidiano das refeições.

Todos esses fatos contribuem para que essa técnica de conservação não seja mais realizada em casa, o que explica a ausência desse tipo de preparo nas obras “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga” e “Panelinha – Receitas que funcionam”. Entretanto, ressaltamos que nestas obras os ingredientes defumados são citados em algumas receitas, devendo possivelmente serem obtidos comercialmente.

Embora sejam muitas as técnicas de preparo utilizadas ao longo dos sete livros, alguns pontos merecem destaque ao que tange o processo das (trans)formações dos hábitos alimentares. Ao analisar estas obras foi possível pontuar pelo menos três movimentos que têm relação com a formação e a transformação dos hábitos alimentares e culturais ao longo da história brasileira: 1) extinção, 2) permanência e 3) inclusão de técnicas de preparo de alimentos.

Sobre o primeiro movimento destacado, observamos que a técnica de defumação caiu em desuso. Isso está intimamente relacionado ao fato desse processo ter sido absorvido pela indústria de alimentos. Na contemporaneidade, a indústria de alimentos já entrega o produto defumado, como no caso do toucinho/bacon e outros embutidos, o que faz com que a técnica não seja mais utilizada em larga escala em ambiente doméstico.

Já em relação ao segundo movimento, o da permanência, destacamos que cozinhar, assar/gratinar e fritar são técnicas de preparo que permaneceram durante o período de quase 200 anos que as obras abrangeam. O cozimento permaneceu como a técnica mais utilizada, porém o assar/gratinar ganhou espaço nas obras, especialmente, nas publicadas mais recentemente. A fritura – embora tenha se mantido ao longo de todas as obras – tem o uso desincentivado por órgãos de saúde, uma vez que o consumo excessivo ou cotidiano de alimentos fritos contribui para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e obesidade.

Por fim, dentre as técnicas utilizadas, pudemos notar a inclusão do congelamento/resfriamento. Como já discutido no capítulo anterior, esta técnica surgiu a partir da invenção da geladeira e, posteriormente, do freezer. Por isso a técnica foi incluída, e é muito utilizada para o preparo de sobremesas e, também, para a conservação dos alimentos em casa.

Ao analisar estes três movimentos, o que percebemos é que todos eles (extinção, permanência e inclusão de técnicas de preparo de alimentos) contribuem sobremaneira para o processo de (trans) formação dos hábitos alimentares, uma vez que o alimento passa a ter sabores e texturas diferentes a partir da técnica utilizada e isto influencia a permanência do seu uso (ou não) nos hábitos de consumo da sociedade. Inclusive, os aspectos sensoriais são essenciais para a aceitação dos alimentos que compõem a receita. Por isso, no próximo capítulo, analisaremos os principais ingredientes utilizados nas receitas e suas relações com as (trans)formações dos hábitos alimentares.

ALIMENTOS DO PASSADO E DO PRESENTE REFLETEM AS (TRANS)FORMAÇÕES DOS HÁBITOS ALIMENTARES

Neste capítulo será apresentada uma categorização de todos os ingredientes citados nas mais de 5.200 receitas que compõem os sete livros analisados, com o intuito de construir reflexões acerca das (trans)

formações pelas quais os hábitos alimentares dos brasileiros passaram e vêm passando ao longo de nossa história coletiva e socialmente construída.

Muito mais do que um instrumento para matar a fome e manter-se vivo (DEMETERCO, 1998), o alimento – usado como ingrediente em uma receita – propicia identidade ao prato, sem ele, não há receita (SIMÕES, 2008). Dessa forma, contabilizamos os ingredientes considerados principais (aqueles que davam o nome à receita, ou que apareciam em maior quantidade na preparação) de cada receita dos livros analisados e a variedade desses ingredientes por livro, como demonstrado na Figura 6.

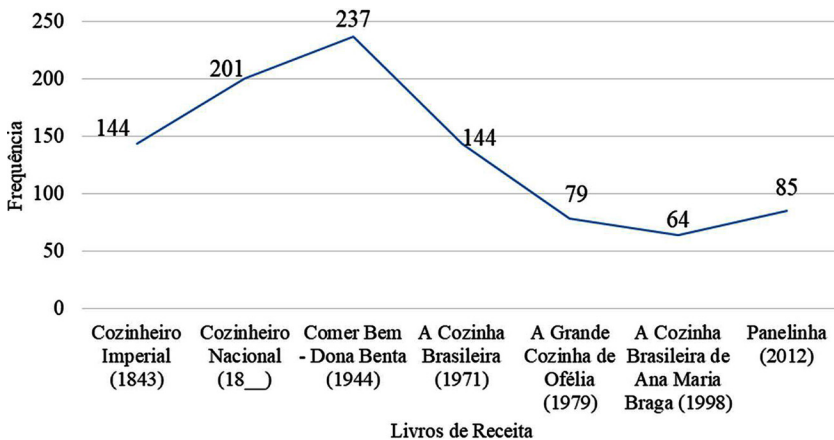


Figura 6 – Número de ingredientes principais presentes nas obras avaliadas.

Fonte: Autoria Própria (2020).

É possível perceber nesta figura que a variedade de ingredientes principais é maior no livro “Comer Bem – Dona Benta” e menor em “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga”, o que pode estar relacionado a pelo menos dois fatores: 1) quantidade de receitas presentes nos livros e 2) processo de homogeneização da alimentação, fenômeno vivenciado no mundo a partir da globalização (LIMA; FERREIRA NETO; FARIAS, 2015).

Como descrito anteriormente, o número de receitas na obra “Comer Bem – Dona Benta” foi maior do que todos os demais livros avaliados. Tal fato permite o uso de uma maior quantidade e variedade de ingredientes principais, resultado oposto ao encontrado na obra “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga”, que dentre os livros avaliados, é o que possui menor número de receitas.

Outro ponto que consideramos importante ressaltar é quanto ao processo de homogeneização alimentar vivenciado na contemporaneidade. A partir desse fenômeno, a variedade dos alimentos consumidos diminuiu, concentrando-se em poucos ingredientes. Existe uma falsa sensação de diversidade, mas se for avaliada a composição, muitos alimentos – especialmente os processados e ultraprocessados – possuem a mesma base de ingredientes. No Brasil, as espécies vegetais existentes somam número muito maior do que o conhecido popularmente, sendo poucas espécies utilizadas no cardápio do brasileiro (CASCUDO, 2011).

Esse desconhecimento resulta em monotonia alimentar, com refeições preparadas utilizando-se baixa variedade de alimentos. O processo de globalização ocasionou o desaparecimento de muitas variedades de alimentos vegetais e animais, resultando na homogeneização progressiva da alimentação. Esse processo ocorreu como resultado da mudança de “ecossistemas muito diversificados para outros hiperespecializados e integrados em amplos sistemas de produção agroalimentar, em escala internacional” (HERNÁNDEZ, 2005). Ademais, as atividades de preparo de comida no âmbito doméstico foram transferidas, de certa forma, para a indústria, ocasionando um maior consumo de produtos industrializados, contribuindo para o processo de homogeneização (CONTRERAS, 2011).

Ao avaliar as receitas, percebemos esta tendência à homogeneização quando comparamos os tipos de preparações

que eram sugeridas nos primeiros livros com as consumidas na contemporaneidade. Para ilustrar isso, a seguir temos a Tabela 6 com a descrição de todos os ingredientes principais indicados nos sete livros. Para fins didáticos, os ingredientes estão separados por tipo de preparação, que por sua vez foram divididas em três classes: Preparação Proteica, Guarnição e Sobremesas. Acreditamos que assim, seja possível visualizar de forma ampla os reflexos das (trans)formações dos hábitos alimentares nos livros de receitas.

Tabela 6 – Frequência dos ingredientes principais empregados nas receitas.

Ingredientes Principais		O Cozinheiro Imperial (1843)	O Cozinheiro Nacional (18--)	Comer bem - Dona Benta (1944)	A Cozinha Brasileira (1971)	A Grande Cozinha de Ofélia (1979)	A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga (1998)	Panelinha - Receitas que funcionam (2012)
		%	%	%	%	%	%	%
Preparação Proteica	Suíno	6,1	8,0	6,2	4,6	8,3	16,0	4,1
	Bovino	18,2	20,0	30,0	11,2	20,0	18,0	16,3
	Peixe	14,1	12,8	16,3	25,0	13,3	18,0	18,4
	Embutidos	2,4	0,5	0,8	0,5	1,7	2,0	0,0
	Ave	18,2	10,7	8,1	14,3	16,7	14,0	24,5
	Caça	30,3	41,4	14,3	15,8	10,0	8,0	4,1
	Ovo	6,1	4,3	13,7	3,6	5,0	0,0	22,5
	Frutos do Mar	4,6	2,3	8,4	14,3	16,7	14,0	6,1
Misto/Não Especificado	0,0	0,0	2,2	10,7	8,3	10,0	4,1	
Guarnição	Massas	1,9	0,0	3,4	2,2	5,9	0,0	24,4
	Farináceos	16,7	0,0	8,2	37,0	17,7	8,3	13,3
	Legumes	68,5	100,0	83,6	52,2	47,1	50,0	62,2
	Proteína	13,0	0,0	4,8	8,7	29,4	41,7	0,0
Sobremesa	Fruta	50,5	31,8	50,5	56,1	54,8	43,6	48,4
	Leite	9,9	19,1	18,4	13,8	16,7	23,1	29,0
	Ovo	28,8	39,7	17,6	22,8	14,3	28,2	19,4
	Oleaginosa	10,8	9,5	13,4	7,3	14,3	5,1	3,2

Fonte: Autoria própria (2020).

Em relação às preparações proteicas, é possível observar que nas obras mais antigas (“O Cozinheiro Imperial” e “O Cozinheiro Nacional”) há o predomínio da utilização de proteína proveniente de caça. A partir destas obras, este tipo de preparação só tem destaque em “A Cozinha Brasileira”, sendo o segundo tipo de receita mais frequente. Apesar de as carnes de caça não terem o mesmo destaque nas demais obras, aparecem em todas elas. Porém, ocorre uma considerável redução de receitas com esses ingredientes ao longo do tempo. O menor consumo de carne de caça, ainda na primeira metade do Século XIX, deveu-se a uma ressignificação do padrão alimentar, adotando hábitos estrangeiros, em que animais como macacos e papagaios, que antes eram consumidos, passaram a ser vistos como animais de estimação (EL-KAREH, 2013). Além disso, a partir de janeiro de 1967, a caça foi legalmente proibida no país pela Lei nº 5.197 (BRASIL, 1967).

Além da proibição da caça no país, outros fatores contribuíram para que os hábitos alimentares nacionais passassem por mudanças ao longo da nossa história. O consumo de carne bovina, por exemplo, com grande representatividade entre as receitas que compõem os livros “Comer Bem – Dona Benta”, “A Grande Cozinha de Ofélia” e “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga”, teve o seu consumo incentivado, no Brasil, com a chegada de frigoríficos estrangeiros no Brasil, após a Segunda Guerra Mundial (SILVA; BOAVENTURA; FIORAVANTI, 2012).

Porém, em termos históricos, é importante ressaltar que antes da chegada dos portugueses, o consumo de carnes não tinha expressividade no país. Foram os portugueses que trouxeram este hábito para as terras brasileiras no Século XIX. As populações litorâneas – onde se concentravam os principais centros urbanos da colônia – tinham maior contato com os hábitos europeus e por isso foram incorporados em seu padrão alimentar.

Cabe destacar que o hábito de consumo de carne bovina se manteve na contemporaneidade, como demonstrado na POF de

2008/2009. Na pesquisa que originou este livro, a carne bovina foi considerada como o terceiro alimento de maior consumo diário pelo brasileiro, representando cerca de 63,2 g/dia, ficando atrás apenas do feijão e do arroz (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE (2011). Na última versão da POF (2017/2018) divulgada no Brasil, observa-se a manutenção da importância das carnes na dieta nacional. Segundo o documento, as carnes constituem o grupo de maior participação nas despesas com alimentação nos domicílios das famílias brasileiras, representando 20,2% dos gastos totais (IBGE, 2019).

Por outro lado, na contemporaneidade, nota-se uma tendência à alteração do tipo de carne consumida. Analisando as obras publicadas mais recentemente, percebemos que o livro assinado por Rita Lobo utiliza com maior frequência a carne de aves (24,5%). Tal fato pode estar associado à qualidade das carnes brancas, que são reconhecidas como escolhas mais equilibradas do ponto de vista nutricional. Dado que a qualidade nutricional é uma preocupação da autora, entendemos que utilizar na metade das receitas proteicas aves e carnes brancas é um incentivo para que seus leitores optem por este tipo de proteína, considerada mais saudável.

Já no livro "A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga" destaca-se a ocorrência de receitas em que se utiliza a carne suína como ingrediente principal (16,0%). O uso da carne de porco está associado à cultura alimentar brasileira, que era a proposta da autora ao publicar esse livro. Essa carne foi de grande importância no Brasil colonial, sendo que o suíno é um animal de fácil manejo e cuidados pouco onerosos. Além disso, a carne possuía qualidade superior às raras porções de carne de vaca consumidas na época e ser por isso a preferência entre os brasileiros (PINTO-E-SILVA, 2014).

Já o aumento da utilização de peixes é percebido nas obras "A Cozinha Brasileira" (25,0%), "A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga" (18,0%) e

“Panelinha – Receitas que funcionam” (18,4%). Igualmente, observamos o aumento de receitas com frutos do mar, em “A Grande Cozinha de Ofélia” (16,7%) e “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga” (14,0%). Acreditamos que tal fato esteja associado à ideia de que estes são alimentos nobres e ricas fontes de nutrientes, como o ômega 3. Além disso, no caso da obra de Ana Maria Braga e no livro “A Cozinha Brasileira”, o uso de peixes está relacionado ao fato do Brasil possuir território extenso, com muitos rios e grande faixa litorânea, sendo sua utilização como ingrediente vinculada à questão regional das receitas em que seu uso é requerido.

Ainda em relação às proteínas, apesar de serem poucas as receitas que utilizam como ingrediente principal produtos embutidos, é oportuno destacar que há diferença entre o ingrediente das primeiras obras e as subsequentes. De acordo com a legislação brasileira que regulamenta produtos cárneos, os embutidos são definidos como “os produtos cárneos elaborados com carne ou com órgãos comestíveis, curados ou não, condimentados, cozidos ou não, defumados e dessecados ou não, tendo como envoltório a tripa, a bexiga ou outra membrana animal” (BRASIL, 2017). Assim, a presença de embutidos como ingredientes principais em “O Cozinheiro Imperial” e “O Cozinheiro Nacional”, possivelmente, faz menção aos embutidos (linguiças e salsichas) feitos de forma artesanal. Em “O Cozinheiro Imperial”, o presunto utilizado é fabricado a partir da perna do porco, utilizando-se sal e deixando o ingrediente pendurado no “enchuto a secar” (Figura 7), sendo necessário, no momento do consumo, retirar o couro e ossos da peça.

Da mesma forma, o presunto citado nas receitas do “O Cozinheiro Nacional” se assemelha ao presunto da receita de “O Cozinheiro Imperial”, como pode se ver na Figura 7. Atualmente, o presunto é feito empregando-se além da carne de porco, diversos aditivos alimentares, como espessantes, estabilizantes, antioxidantes e outros produtos, o que certamente incorre em uma menor qualidade nutricional.

Dos toucinhos , presuntos, lombos e costellas.

Frio o porco depois de morto , corta-se ao comprido , tirão-se-lhe as pernas para presunto , levantão-se os toucinhos , e para se guardarem devem esfregar-se pela parte do couro com sal pizado , e enchuto no forno , salgando-se pela outra parte ; acamão-se uns sobre os outros com taboas por cima e por baixo , carregão-se com bastante pezo para tomar mais consistencia , e estando assim quinze ou vinte dias , pendurão-se no enchuto a seccar .

Os pés e barrigas deitão-se de salmoura , e servem para varios guizados , e guarnições de terrinas , como são : puréas de ervilhas , lentilhas , repolhos , nabos , &c.

Os lombos e as costellas , depois de salpicados , comem-se assados e secco , ou tambem com mólho de sóssa Robert , e mostarda . Tambem se deitão em vinho e alhos , e comem-se assados ou fritos .

As mesmas costellas , depois de aparadas , podem-se assar na grelhas , e servirem-se como as de vitellas .

Como os presuntos que nos vem de varias partes da Europa são excellentes , dir-se-ha no seu lugar o melhor modo de se prepararem , e o uso que se faz d'elles , para se comerem na sua maior perfeição .

Figura 7 – Receita de presunto de O Cozinheiro Imperial (1843).

Fonte: R. C. M. (1843).

Assim, destacamos que, embora a nomenclatura tenha permanecido a mesma – “Presunto” – houve mudança na composição do produto, apesar de fundamentalmente, serem produzidos a partir da mesma matéria-prima. Pode-se dizer que a industrialização do presunto resulta na perda de tradições e traz para o prato do brasileiro, um alimento rico em gorduras e aditivos alimentares, utilizados para aumentar a vida útil do alimento e realçar atributos sensoriais. Entretanto, não são raros os estudos que relacionam a ingestão contínua de aditivos alimentares com o desenvolvimento de alergias, câncer e distúrbios no sistema digestório (BISSACOTTI; ANGST; SACCOL, 2016). Além disso, como já foi discutido anteriormente, é conhecida a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados com ganho de peso, câncer e doenças coronarianas (HALL et al., 2019; SROUR et al., 2019).

Outro fato curioso foi percebido na Tabela 6, todas as receitas de guarnição de todos os livros serem preparadas majoritariamente com legumes. Entretanto, em “A Grande Cozinha de Ofélia” e “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga” o emprego de proteína para preparo de guarnição também merece destaque, pois ocorre em 29,41% e 41,67% das receitas, respectivamente. Esse dado permite supor que o emprego de alimentos proteicos no preparo de guarnições está relacionado a uma mudança de hábito, em que as pessoas passaram a desejar preparações de acompanhamento que também ofereçam proteína, o que pode estar relacionado com o valor simbólico atribuído a carne de ser um produto indispensável e “alimento por excelência” (RIBEIRO; CORÇÃO, 2013).

Em relação às sobremesas, percebemos que a maior parte das receitas dessa categoria é à base de frutas. Isso se justifica devido à junção da herança da doçaria portuguesa com o açúcar das colônias. Ao produzir compotas, geleias, cocadas e marmeladas, as frutas – que são produtos de alta perecibilidade – ganham longevidade (SIMÕES, 2008). Sobre os doces, Dória e Bastos (2018) trazem em sua obra um relato interessante do naturalista e viajante francês Auguste de Saint-Hilarie, um dos maiores observadores dos hábitos alimentares dos brasileiros no início do século XIX. Segundo o francês, no Brasil, “fazem-se doces de uma multidão de coisas diferentes; mas, na maioria das vezes, não se distingue o gosto de nenhuma, com tanto açúcar que são feitos”. Certamente, esse uso abusivo do açúcar ocorre pela maior disponibilidade do ingrediente em terras nacionais, sendo que o produto passou a ser fabricado no Brasil com a chegada dos portugueses.

A exceção em relação às sobremesas foi o livro “O Cozinheiro Nacional”, no qual constam mais receitas de sobremesas à base de ovos (39,68%), o que certamente ocorre por conter influência da doçaria portuguesa. Entre os séculos XVIII e XIX, os conventos portugueses utilizavam a clara de ovo para purificar o vinho, daí

o termo clarificação, e também para engomar as vestimentas da aristocracia, o que gerava um grande desperdício de gemas. Assim, buscando evitar que o ingrediente fosse jogado fora, as freiras desenvolveram diversas preparações que utilizavam gema de ovos em sua composição (SOUZA; PEREIRA, 2016).

Outro fato que chama a atenção neste tópico é o aumento das receitas de sobremesa à base de leite. Essa alteração demarca uma mudança nos hábitos alimentares, uma vez que os primeiros livros traziam receitas à base de ovos, como destacado anteriormente. Na POF 2008/2009, percebeu-se que em quase todas as regiões do Brasil – exceto a região Sul – o consumo de doces à base de leite é maior que o consumo de doces à base de frutas (IBGE, 2011). Isso pode ter relação com o fato do Brasil ser o 6º maior produtor mundial de leite, o que tornou mais acessível a aquisição deste ingrediente e de seus derivados (BECKER et al., 2010). Além disso, a adoção da geladeira como um equipamento doméstico também pode ter contribuído para esse aumento, uma vez que o leite é um produto de alta perecibilidade, e seus produtos devem ser consumidos rapidamente quando não estão refrigerados. Dessa forma, a possibilidade de conservar os alimentos refrigerados permite que o leite possa ser utilizado na elaboração de doces de forma mais abrangente. Destacamos que o processo de industrialização no setor de alimentos não é apenas um vilão para a alimentação. Ele também contribuiu e contribui implementando tecnologias que aumentam o poder de conservação dos alimentos, como pode-se citar a pasteurização do leite, que permitiu sua produção em larga escala, ampliou a durabilidade e minimizou os riscos microbiológicos (LEITE; VAITSMAN; DUTRA, 2006).

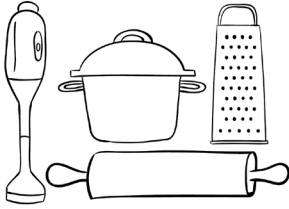
Assim, ao avaliarmos os ingredientes principais das receitas, pudemos identificar reflexos das (trans)formações e permanências nos hábitos alimentares brasileiros, e como esse processo é multifatorial,

sendo influenciado por diversos elementos. Observamos, a partir das receitas, uma tendência à uma menor diversificação da alimentação, ocorrendo uma homogeneização dos alimentos utilizados. Ao avaliarmos os ingredientes citados nos livros, foi também possível perceber uma redução do consumo de carnes de caça e um aumento do consumo de peixes, aves e frutos do mar. Além disso, houve a inserção de alimentos proteicos no preparo da guarnição e o aumento de sobremesas à base de leite.

Assim como no caso das técnicas de preparo, também em relação aos ingredientes é possível observar alguns movimentos de permanência, inclusão e extinção de alguns alimentos dos hábitos alimentares ao longo do tempo. O número de receitas de preparações proteicas à base de ovos aumentou consideravelmente, assim como o incentivo ao consumo de carnes brancas. Já os legumes continuam tendo destaque entre as guarnições, o que pode ter relação com a alta produtividade de vegetais no Brasil.

Outro ponto interessante é em relação à utilização de massas na guarnição, que teve representatividade no livro da Rita Lobo, o que sugere que este acompanhamento pode ser prático e uma alternativa aos macarrões instantâneos, um dos produtos mais famosos entre os ultraprocessados. Em relação às sobremesas, além do aumento de receitas em que o leite é o protagonista, também observamos uma tendência à redução do número de receitas à base de ovos e de sobremesas à base de oleaginosas, denotando que estes eram hábitos mais europeus e foram substituídos por ingredientes mais tradicionais do Brasil.

Por fim, apresentaremos no último tópico dessa obra as principais reflexões feitas sobre as (trans)formações dos hábitos alimentares, destacando como os livros de receitas são documentos essenciais para este processo.



MAS AFINAL, OS LIVROS DE RECEITAS SÃO REFLEXOS DOS HÁBITOS ALIMENTARES?

Esta foi a questão que perpassou todos os momentos do processo de pesquisa e escrita deste livro. Ao final deste processo, temos muitos indícios para afirmar que: *“SIM! Os livros são guardiães dos hábitos alimentares do seu tempo”*. Por isso, é tão importante conhecer o lugar de fala e de escrita de cada um dos autores dos livros de receitas analisados. A partir deste primeiro aspecto já é possível tecer muitas análises que contribuem para juntarmos os ingredientes para este banquete.

Na construção das análises sobre os livros de receitas, julgamos ser fundamental identificar quem eram seus autores, para assim compreender o lugar de fala de cada um. Mas, seria mesmo essencial entender o lugar de fala ao analisarmos livros de receitas? Ao olhar

para toda esta história, tendo como pano de fundo os aspectos sociais, econômicos e políticos do nosso país, não daria para terminar este livro afirmando o contrário. Os livros de receitas que possuem autoria definida, como vimos, são todos assinados por mulheres, brancas e loiras. Porém, no nosso ideário, a partir de uma famosa história infantil chamada "O Sítio do Pica-Pau Amarelo" e também reforçado por nossa formação escravocrata, a cozinha sempre foi o lugar da negra. Mas então, por que são mulheres brancas que assinam estes livros? Porque às negras, muitas vezes não se dão ouvidos... Na maior parte da história, coube a elas cozinhar e alimentar as famílias brancas. Mas, histórica e culturalmente, nunca coube às negras ditar o que os brancos devem comer. Sempre atuaram obedecendo ordens, apesar de serem aquelas que muitas vezes detinham o conhecimento do cozinhar.

Em relação ao conteúdo destes livros, embora não cedam lugar de fala para as negras, guardam em si aspectos importantes da história brasileira e reproduzem o pensamento dominante de seu tempo. São ricas fontes de informações sobre suas épocas e possibilitam identificar os reflexos das (trans)formações dos hábitos alimentares a partir das práticas culinárias descritas.

Ao final da análise dos sete livros, percebemos que a forma de se escrever as receitas já denunciam a primeira mudança que pode ter reflexos nos hábitos alimentares. Com o maior detalhamento das receitas, vislumbramos um indicativo que evidencia situações de afastamento da cozinha e perda nas habilidades culinárias. Essa característica também possibilitou identificar a quem se destina a obra avaliada, passando de cozinheiros profissionais, às mulheres donas de casa e por fim, a qualquer pessoa que deseje cozinhar. Isso porque de forma geral, cozinhar era tarefa de menor importância delegada às mulheres.

Contudo, na contemporaneidade, nota-se um avanço nesse aspecto, uma vez que Rita Lobo passa a estimular o ato de cozinhar por

todos, mulheres e homens, cozinheiros experientes e iniciantes. Isso pode ser percebido inclusive a partir do maior detalhamento na descrição da receita, com o intuito de democratizar o domínio das panelas.

Outro aspecto que observamos foi a adoção das medidas caseiras, que viabilizaram a reprodução da receita em casa, de forma prática. Isso porque essas medidas são feitas utilizando-se utensílios comumente encontrados em ambientes domésticos, como colheres, xícaras e copos. O surgimento de eletrodomésticos e sua utilização nas obras mais recentes também modificaram a relação com a cozinha, abreviando processos e sendo uma alternativa de conservação de alimentos, o que pode ampliar a variedade de preparações.

Dentre as (trans)formações observadas, é importante destacarmos que receitas proteicas foram as mais presentes nas obras, especialmente por serem os pratos principais das refeições. Entretanto, observamos uma redução na variedade de tipos de carnes consumidas ao longo das obras. Isso ocorreu em virtude da diminuição na utilização de carnes de caça, que era uma das fontes proteicas que tinha destaque entre as receitas dos primeiros livros publicados no Brasil. Mas, se por um lado, diminuíram as receitas à base de carnes de caça, por outro lado, o número de preparações à base de carnes brancas aumentou, possivelmente por serem carnes consideradas mais adequadas do ponto de vista nutricional.

Em relação às sobremesas, notamos que elas são direcionadas aos momentos de festividades e fortalecem a perpetuação de uma herança alimentar portuguesa. Por outro lado, existe uma tendência de redução de receitas à base de ovos e oleaginosas, sobremesas tipicamente europeias. As preparações à base de frutas são predominantes em todas as obras, apesar de se observar, com o passar do tempo, um aumento do número de receitas à base de leite, especialmente por que o Brasil ter se tornado um grande produtor dessa matéria-prima.

Outro ponto que consideramos pertinente destacar é a redução da variedade de ingredientes quando se compara as receitas do passado e do presente, sugerindo uma tendência à homogeneização da alimentação, que pode ser, em grande medida, decorrente da maior utilização de produtos industrializados e da menor disponibilidade de tempo para cozinhar. O uso de ingredientes *in natura* ou minimamente processados predomina nas receitas, o que demonstra que a prática de cozinhar a própria comida é benéfica, por utilizar tais ingredientes como base da alimentação. Entretanto, produtos ultraprocessados também compõem a lista de ingredientes das obras mais recentes, sinalizando uma substituição de alimentos *in natura* por produtos industrializados.

Ressaltamos ainda que a forma de se adquirir ingredientes modificou-se ao longo do tempo. No passado, a maior parte dos alimentos era cultivada nos quintais das casas e ali se obtinha os alimentos necessários para as refeições. Já na contemporaneidade, os ingredientes são comprados em mercados varejistas, o que abre margem para a interferência da indústria alimentar na definição dos padrões de consumo e conseqüentemente, dos hábitos alimentares.

Assim, ao reconhecer que a alimentação é construída a partir de contextos sociais, econômicos, políticos, históricos e culturais, e que os livros de receitas representam um registro documental de práticas culinárias que poderão ser modificadas, nossa análise traz luz para seu valor como documento histórico. Os livros de receitas culinárias analisados permitiram observarmos reflexos de (trans)formações de hábitos alimentares da época em que foram escritos, possibilitando conhecer as práticas culinárias por meio dos ingredientes, utensílios e equipamentos, técnicas de preparo, medidas utilizadas e forma de descrição das receitas. Em cada um destes aspectos, como mencionamos anteriormente, foi possível observar permanências, inclusões e exclusões de hábitos alimentares, que compõem o processo de (trans)formações.

Dessa forma, compreendendo que a Alimentação não é a-histórica ou atemporal e envolve muitos aspectos para além das questões biológicas, é possível refletir que os hábitos alimentares são dinâmicos e modificam-se ao longo do tempo. Assim, a alimentação se constitui como um fenômeno social, econômico, político, histórico e cultural e valorizar e refletir sob essa ótica é fundamental para se construir abordagens e intervenções nutricionais mais amplas e condizentes com a realidade do indivíduo e comunidades.

REFERÊNCIAS

A COZINHA brasileira. São Paulo: Abril, 1971. 191p.

ALGRANTI, L. M. À mesa com os paulistas: saberes e práticas culinárias (séculos XVI-XIX). In: SIMPÓSIO NACIONAL DE HISTÓRIA, 1., 2011, São Paulo. **Anais** [...]. São Paulo: ANPUH, 2011. p. 1-12.

ALVES, R. **A festa de Babette**. Disponível em: <http://www.releituras.com/rubemalves_babette.asp>. Acesso em: 22 dez. 2019.

ANDRADE, J. C.; CUSTÓDIO, R. Sistema Internacional de Unidades. **Revista Chemkeys**, Campinas, n. 3, p. 1-8, mar. 2000.

ANUNCIATO, O. R. **A grande cozinha de Ofélia**. 4. ed. São Paulo: Melhoramento, 1979. 116p.

ASSUNÇÃO, V. K. **Nem toda receita é "Mais você"**: estudo etnográfico sobre consumo e recepção de programas televisivos de culinária em camadas médias e populares. 2007. 126 f. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2007.

BARBOSA, L. Os donos e as donas de cozinha. In: FREITAS, M. E. de; DANTAS, M. (ed.). **Diversidade sexual e trabalho**. São Paulo: Cengage Learning, 2012. p. 171–201.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2009. 281p.

BARROS, B. R. N. **Os livros de culinária como marco identitário no Brasil**. 2016. 50 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Biblioteconomia e Documentação) – Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2016.

BARROS, A. L. As unidades de medida nas receitas de cozinha, medicina, agricultura e pecuária do MS. 142 do Arquivo Distrital de Braga. *In*: REI, X. M. S. **As Ciências da Linguagem no espaço galego-português: diversidade e convergência**. Braga: Húmus, 2016. p. 65.

BECKER, T. A. et al. Avaliação da qualidade sanitária de leite integral informal, pasteurizado, UHT e em pó comercializados na cidade de Medianeira e Serranópolis do Iguaçu–Paraná. **Semina: Ciências Agrárias**, Londrina, v. 31, n. 3, p. 707-716, jul./set. 2010.

BERNARDO, G. L. et al. Positive impact of a cooking skills intervention among Brazilian university students: Six months follow-up of a randomized controlled trial. **Appetite**, London, v. 130, p. 247-255, Aug. 2018.

BERNARDO, G. L. **Programa de intervenção sobre habilidades culinárias**: adaptação, aplicação e avaliação do impacto nas práticas alimentares de estudantes universitários no Brasil. 2017. 380 p. Tese (Doutorado em Nutrição) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.

BISSACOTTI, A; ANGST, C. A; SACCOL, A. L. F. Implicações dos aditivos químicos na saúde do consumidor. **Disciplinarum Scientia**, Santa Maria, v. 16, n. 1, p. 43-59, jan. 2016.

BOURDIEU, P.; PASSERON, J. **A Reprodução**: elementos para uma teoria do sistema de ensino. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1970.

BRAGA, A. Corpo e mídia: fragmentos históricos da imprensa feminina no Brasil. *In*: ENCONTRO NACIONAL DA REDE ALFREDO DE CARVALHO, 1., 2003, Rio de Janeiro. **Anais** [...]. Rio de Janeiro: Mídia Brasileira: dois séculos de história, 2003. p. 1-21.

BRAGA, A. M. **A Cozinha brasileira de Ana Maria Braga**. Rio de Janeiro: Best Seller, 1998. 184p.

BRASIL. Congresso Nacional. **Lei complementar do contrato de trabalho doméstico, nº 150, de 1º de junho de 2015**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/lcp/lcp150.htm. Acesso em: 22 nov. 2019.

BRASIL. Congresso Nacional. **Lei de caça**, nº 5.197, de 3 de janeiro de 1967. Dispõe sobre a proteção à fauna e dá outras providências. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L5197.htm>. Acesso em: 22 jan. 2020.

BRASIL. Gabinete do Presidente da República. Decreto nº 9.013, de 29 de março de 2017. Regulamenta a Lei nº 1.283, de 18 de dezembro de 1950, e a Lei nº 7.889, de 23 de novembro de 1989, que dispõem sobre a inspeção industrial e sanitária de produtos de origem animal. **Diário Oficial [da] União**, Brasília, DF, 2017. Edição 62, Seção: 1, p. 3. Disponível em: <http://www.in.gov.br/web/guest/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/20134722/do1-2017-03-30-decreto-n-9-013-de-29-de-marco-de-2017-20134698>. Acesso em: 22 jan. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília, DF, 2014. 152 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico 2006**. Brasília, DF, 2007. 298p.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, DF, 2012. 36p.

BRUIT, H. H. Apontamentos para uma história da gastronomia no Brasil: cadernos de receitas. **Sará o Memória e vida cultural de Campinas**, Campinas, v. 1, n. 12, p. 1-4, set. 2003.

BUENO, C. Febre culinária. **Ciência e Cultura**, São Paulo, v. 68, n. 1, p. 63-65, jan./mar. 2016.

BUENO, S. **Minidicionário da língua portuguesa**. ed. rev. atual. São Paulo: FTD, 2000. 830p.

CANESQUI, A. M. et al. A qualidade dos alimentos: análise de algumas categorias da dietética popular. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20, n. 2, p. 203-216, mar./abr. 2007.

CANESQUI, A. M.; GARCIA, R. W. D. Ciências sociais e humanas nos cursos de nutrição. In: CANESQUI, A. M.; GARCIA, R. W. D. **Antropologia e nutrição**: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, 2005. cap. 13, p. 255-274.

CARDOSO, S. R. **Pitadas de africanidades**: culinária afro-brasileira em livros de receitas no século XX. 2013. 135 p. Dissertação (Mestrado em Filosofia) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2013.

CARNEIRO, H. **Comida e sociedade**: uma história da alimentação. 7. ed. Rio de Janeiro: Elsevier Brasil, 2017. 146 p.

CARVALHO, M. C. V. S.; LUZ, M. T.; PRADO, S. D. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 155-163, jan. 2011.

CASCUDO, L. C. **Antologia da alimentação no Brasil**. São Paulo: Global, 2014. Disponível em: <https://libgen.is/search.php?req=C%C3%A2mara+Cascudo&lg_topic=libgen&open=0&view=simple&res=25&phrase=1&column=def>. Acesso em: 23 mar. 2020.

CASCUDO, L. C. **História da alimentação no Brasil**. 4. ed. São Paulo: Global, 2011. 954p.

CHAN, E. Y.; ZLATEVSKA, N. Jerkies, tacos, and burgers: subjective socioeconomic status and meat preference. **Appetite**, London, v. 132, n. 1, p. 257-266, Jan. 2019.

COLETTI, G. F. Gastronomia, história e tecnologia: a evolução dos métodos de cocção. **Contextos da Alimentação – Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade**, São Paulo, v. 4, n. 2, p. 41-55, mar. 2016.

COMER bem - Dona Benta. 16. ed. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1944. 503p.

CONTRERAS, J. A modernidade alimentar: entre a superabundância e a insegurança. **História: Questões & Debates**, Curitiba, v. 54, n. 1, p. 19-45, jan./jun. 2011.

DEMETERCO, S. M. S. **Doces lembranças:** cadernos de receitas e comensalidade: Curitiba: 1900-1950. 1998. 203 p. Dissertação (Mestrado em História do Brasil) - Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 1998.

DEMOZZI, S.F. Cozinha do cotidiano e cozinha profissional: representações, significados e possibilidades de entrelaçamentos. **História: Questões & Debates**, Curitiba, v. 54, n. 1, p. 1-19, jan./jun. 2011.

DIEZ-GARCIA, R. W.; CASTRO, I. R. R. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 91-98, jan. 2011.

DIEZ-GARCIA, R. W. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 4, p. 483-492, out./dez. 2003.

DÓRIA, C. A. **A culinária materialista:** a construção racional do alimento e do prazer gastronômico. São Paulo: Ed. Senac, 2009a. 264p.

DÓRIA, C. A. **A formação da culinária brasileira.** São Paulo: Publifolha, 2009b. 82p. (Série 21).

DÓRIA, C. A. **A Formação da culinária brasileira:** escritos sobre a cozinha inzoneira. São Paulo: Três Estrelas, 2014. 279p.

DÓRIA, C. A.; BASTOS, M. C. **A culinária caipira da Paulistânia:** a história e as receitas de um modo antigo de comer. São Paulo: Três Estrelas, 2018.

DÓRIA, C. A. **O cozinheiro nacional.** 2. ed. São Paulo: Ed. Senac, 2008. 496p.

DOS SANTOS, C. R. A. A alimentação e seu lugar na história: os tempos da memória gustativa. **História: Questões e Debates**, Curitiba, v. 42, n. 1, p. 11-31, 2005.

DOS SANTOS, C. R. A. A comida como lugar de história: as dimensões do gosto. **História: Questões e Debates**, Curitiba, v. 54, n. 1, p. 103-124, jan./jun. 2011.

DOS SANTOS, C. R. A. Por uma história da alimentação. **História:** questões e debates, Curitiba, v. 14, n. 26-27, p. 154-171, jan./dez. 1997.

EL-KAREH, A. C. Comer papagaio e ser brasileiro: receitas culinárias e identidade brasileira. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, p. 289-308, ago. 2013.

FEDERAÇÃO DAS INDÚSTRIAS DO ESTADO DE SÃO PAULO (FIESP). **Brazil food trends 2020**. São Paulo: Instituto de Tecnologia de Alimentos, 2010. 176 p. Disponível em: <<http://www.brazilfoodtrends.com.br>>. Acesso em: 9 jul. 2019.

FERNÁNDEZ-ARMESTO, F. **Comida: uma história**. 2. ed. Rio de Janeiro: Record, 2010. 362p.

FERREIRA, S. R. G. A obesidade como epidemia: o que pode ser feito em termos de saúde pública? **Revista Einstein**, São Paulo, v. 4, supl. 1, p. S1-S6, 2006.

FLANDRIN, J. L; MONTANARI, M. (ed.). **História da alimentação**. 2. ed. São Paulo: Estação Liberdade, 1998. 885p.

FRANÇA, F. C. O. et al. Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro. In: SEMINÁRIO ALIMENTAÇÃO E CULTURA NA BAHIA, 1., 2012, Feira de Santana. **Anais [...]**. Feira de Santana: Universidade Estadual de Feira de Santana, 2012. p. 1-7.

FRANCO, A. **De caçador a gourmet: uma história da gastronomia**. 5. ed. São Paulo: SENAC, 2010. 287p.

FREITAS, M. C. S.; MINAYO, M. C. S.; FONTES, G. A. V. Sobre o campo da Alimentação e Nutrição na perspectiva das teorias compreensivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 31-38, jan. 2011.

FRIEIRO, E. **Feijão, angu e couve: ensaio sobre a comida dos mineiros**. 2. ed. Belo Horizonte: Itatiaia, 1982. 227p.

FUIZA, B. G. **Edição de literatura culinário no Brasil: 1940-2009**. 2010. 53 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Comunicação) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2010.

GAMONAR, F. O.; BELDA, F. R. Da culinária de papel às mídias sociais de nicho: planejando o desenvolvimento de um ambiente colaborativo para a publicação de receitas e dicas culinárias. **Razón y Palabra**, México, v. 19, n. 89, p. 1-13, 2015.

GARCIA, R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 4, p. 483-492, out./dez. 2003.

GIARD, L. Artes de nutrir. In: CERTEAU, M.; GIARD, L.; MAYOL, P. **A invenção do cotidiano**: morar, cozinhar. 12. ed. Petrópolis: Vozes, 2013a. cap. 10, p. 211-233.

GIARD, L. As regras da arte. In: CERTEAU, M.; GIARD, L.; MAYOL, P. **A invenção do cotidiano**: morar, cozinhar. 12. ed. Petrópolis: Vozes, 2013b. cap. 13, p. 287-297.

GIARD, L. O prato do dia. In: CERTEAU, M.; GIARD, L.; MAYOL, P. **A invenção do cotidiano**: morar, cozinhar. 12. ed. Petrópolis: Vozes, 2013c. cap. 11, p. 234-267.

GIARD, L. Sequências de gestos. In: CERTEAU, M.; GIARD, L.; MAYOL, P. **A invenção do cotidiano**: morar, cozinhar. 12. ed. Petrópolis: Vozes, 2013d. cap. 12, p. 268-286.

GODOI, L. C. O.; FIGUEIRÔA, S. F. M. Dois pesos e duas medidas: uma proposta para discutir a natureza do sistema de unidades de medida na sala de aula. **Caderno Brasileiro de Ensino de Física**, Florianópolis, v. 25, n. 3, p. 523-425, 2008.

GÓES, J. A. W. Hábitos alimentares: globalização ou diversidade? *In*: FREITAS, M. C. S.; FONTES, G. A. V.; OLIVEIRA, N. **Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura**. Salvador: EDUFBA, 2008. p. 375-404.

GOETTKE, E.; REYNOLDS, J. "It's all interconnected... like a spider web": a qualitative study of the meanings of food and healthy eating in an Indigenous community. **International Journal of Circumpolar Health**, Oulu, v. 78, n. 1, p. 1-9, July 2019.

GOMES, L. G.; BARBOSA, L. A culinária de papel. **Estudos históricos**, Rio de Janeiro, n. 33, p. 3-33, jan./jun. 2005.

GOUVEIA, R. G. **O processo tradutório em cozinha prática**: uma análise. 2016. 45 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Letras) - Universidade de Brasília, Brasília, 2016.

HALL, K. D. et al. Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain: an inpatient randomized controlled trial of ad libitum food intake. **Cell metabolism**, Cambridge, v. 30, n. 1, p. 67-77, jul. 2019.

HERNÁNDEZ, J. C. Patrimônio e globalização: o caso das culturas alimentares. In: CANESQUI, A. M., DIEZ GARCIA, R. W. **Antropologia e nutrição**: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, 2005. cap. 7, p. 129-145.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009**: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011. 150p.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018**: alimentos frescos e preparações culinárias predominam no padrão alimentar nacional. 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018**: primeiros resultados. Rio de Janeiro: IBGE, 2019. 69p.

INSTITUTO PORTUGUÊS DA QUALIDADE (IPQ). **Pesos e medidas**. Lisboa: IPQ, 2016. 24p.

ISOLA, L. **Linha do tempo da geladeira**. 2017. Disponível em: <[https://eloscomvoce.com.br/ veja-evolucao-da-geladeira-ao-longo-tempo/](https://eloscomvoce.com.br/veja-evolucao-da-geladeira-ao-longo-tempo/)>. Acesso em: 28 jun. 2019.

LAM, M. C. L.; ADAMS, J. Association between home food preparation skills and behaviour, and consumption of ultra-processed foods: cross-sectional analysis of the UK National Diet and nutrition survey (2008–2009). **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, Berlin, v. 14, n. 1, p. 62-68, May 2017.

LEITE, Z. C.; VAITSMAN, D. S.; DUTRA, P. B. Leite e alguns de seus derivados: da antiguidade à atualidade. **Química Nova**, São Paulo, v. 29, n. 4, p. 876-880, jul./ago. 2006.

LÉPINE, C. Cozinha e dieta alimentar na obra de Gilberto Freyre. *In*: KOSMINSKY, E. V.; LÉPINE, C.; PEIXOTO, F. A. **Gilberto Freire em quatro tempos**. Bauru: Udesc, 2003. p. 287-302.

LIMA, R. S.; FERREIRA NETO, J. A.; FARIAS, R. C. P. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 3, p. 507-522, jul. 2015.

LIMA, S. L. L. Imprensa feminina, revista feminina, a imprensa feminina no Brasil. **Projeto História**, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 221-240, ago./dez. 2007.

LOBO, R. **Cozinha a quatro mãos**. São Paulo: Ed. SENAC; São Paulo: Panelinha, 2018. 167p.

LOBO, R. **Panelinha**: receitas que funcionam. 5. ed. São Paulo: Ed. SENAC, 2012. 400p.

LOBO, R. **Só para um**: alimentação saudável para quem mora sozinho. São Paulo: Ed. SENAC; São Paulo: Panelinha, 2019. 168p.

LOPES, L. S. A cultura da medição em Portugal ao longo da história. **Educação e Matemática**, Lisboa, v. 84, p. 42-48, set./out. 2005.

LOPEZ, R. P. S. **Análise das ferramentas brasileiras em nutrição**. 2009. 49p. Monografia (Especialista em Qualidade de Alimentos) – Universidade de Brasília, Brasília, 2009.

MANGABEIRA JÚNIOR, A. S. **Aceitabilidade, consumo e análises de cardápio isento de frituras em restaurantes de auto-serviço**. 2009. 160 f. Dissertação (Mestrado em Nutrição Humana) - Universidade de Brasília, Brasília, 2009.

MARIN, T.; BERTON, P.; SANTO, L. K. R. E. Educação nutricional e alimentar: por uma correta formação dos hábitos alimentares. **Revista F@ ciência**, Apucarana, v. 3, n. 7, p. 72-78, 2009.

MENDES, C. M.; MATTE, A. C. F. Euforia e disforia do/R/retroflexo da apresentadora Ana Maria Braga. **CASA: Cadernos de Semiótica Aplicada**, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 1-10, dez. 2008.

MENDONÇA, R. T. **Cardápios: técnicas e planejamentos**. Rio de Janeiro: Rubio, 2014.

MOREIRA, S. A. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. **Ciência e Cultura**, São Paulo, v. 62, n. 4, p. 23-26, out. 2010.

NESTLÉ, M. **Uma verdade indigesta: como a indústria alimentícia manipula a ciência do que comemos**. São Paulo: Elefante, 2019. 368p.

NISHIMURA, J. S.; QUEIROZ, S. G. Cultura material e alimentação: a evolução dos utensílios à mesa e a consolidação de comportamentos durante a refeição. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 4, p. 951-964, 2016.

O COZINHEIRO nacional. Rio de Janeiro: Garnier, [18--]. 498p.

OLIVEIRA, D. **Dos cadernos de receitas às receitas de latinha: indústria e tradição culinária no Brasil**. São Paulo: Ed. SENAC, 2013. 228p.

OLIVEIRA, S. P.; THÉBAUD-MONY, A. Estudo do consumo alimentar: em busca de uma abordagem multidisciplinar. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 31, p. 201-208, 1997.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Alimentos e bebidas ultraprocessados na América Latina: tendências, efeito na obesidade e implicações para políticas públicas**. Brasília, DF: OPAS, 2018.

PACHECO, S. S. M. O hábito alimentar enquanto comportamento culturalmente produzido. In: FREITAS, M. C. S.; FONTES, G. A. V.; OLIVEIRA, N. **Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura**. Salvador: EDUFBA, 2008. p. 217-238.

PATARRA, N. L.; FERNANDES, D. Brasil: país de imigração. **Revista Internacional em Língua Portuguesa-Migrações**, Lisboa, v. 3, n. 24, p. 65-96, 2011.

PELLERANO, J. A. Cozinha na TV: a evolução estética da programação e os motivos para sua longevidade e êxito. **Comunicação & Sociedade**, São Bernardo do Campo, v. 40, n. 2, p. 27-54, maio/ago. 2018.

PINTO-E-SILVA, P. **Farinha, feijão e carne-seca**: um tripé culinário no Brasil colonial. 3. ed. São Paulo: SENAC, 2014. 142 p.

POLLAN, M. **Cozinhar**: uma história natural da transformação. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2014. 446p.

PROENÇA, R. P. C. Alimentação e globalização: algumas reflexões. **Ciência e Cultura**, São Paulo, v. 62, n. 4, p. 43-47, out. 2010.

R. C. M. **O cozinheiro imperial**. 2. ed. Rio de Janeiro: Eduardo & Laemmert, 1843. 291p.

RIBEIRO, C. S. G.; CORÇÃO, M. O consumo da carne no Brasil: entre valores sócio culturais e nutricionais. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 3, p. 425-438, 2013.

RIBEIRO, H. Saúde Pública e meio ambiente: evolução do conhecimento e da prática, alguns aspectos éticos. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 13, p. 70-80, jan./abr. 2004.

SANTOS, L. A. S. Sobre a reinvenção da comida, da alimentação e dos alimentos. In: SANTOS, L. A. S. **O corpo, o comer e a comida**: um estudo sobre as práticas corporais e alimentares no mundo contemporâneo. Salvador: EDUFBA, 2008. p. 238-312. Disponível em: <<https://static.scielo.org/scielobooks/38m/pdf/santos-9788523209087.pdf>>. Acesso em: 22 jun. 2019.

SEN, S.; ANTARA, N.; SEN, S. Factors influencing consumers' to Take Ready-made Frozen Food. **Current Psychology**, New Brunswick, p. 1-10, Feb. 2019. Disponível em: <https://www.academia.edu/38521755/Factors_influencing_consumers_to_Take_Ready-made_Frozen_Food>. Acesso em: 21 nov. 2019.

SERRA, G. M. A.; SANTOS, E. M. Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 8, p. 691-701, jul. 2003.

SILVA, A. C. B.; SILVA, M. C. C. B. Debate sobre culturas alimentares: conversas em torno da cultura alimentar brasileira. **Revista Latino-Americana de Estudos em Cultura e Sociedade**, Itaipu, v. 4, n. 3, p. 1-16, set./dez. 2018.

SILVA, M. C.; BOAVENTURA, V. M.; FIORAVANTI, M. C. S. História do povoamento bovino no Brasil Central. **Revista UFG**, Goiás, v. 13, n. 13, p. 34-41, dez. 2012.

SIMÕES, R. S. **Dona Benta-Comer Bem**: uma fonte para a história da alimentação (1940-2003). 2008. 198p. Dissertação (Mestrado em História Social) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.

SOUZA, I. S.; PEREIRA, I. S. D. **O doce chuvisco na cidade de Campos dos Goytacazes-RJ**. 2016. 23p. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialista em Literatura, Memória Cultura e Sociedade) – Instituto Federal Fluminense, Campos dos Goytacazes, 2016.

SROUR, B. et al. Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study (NutriNet-Santé). **BMJ**, London, v. 365, p. l1451, May 2019.

TEMER, A. C. R. P. Mais Você: uma análise da revista feminina na televisão. In: ENCONTRO DOS NÚCLEOS DE PESQUISA DA INTERCOM, 5., no CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 28., 2005, Rio de Janeiro. **Anais** [...]. Rio de Janeiro: UERJ, 2005. p. 1-15.

VARGAS, V. S. Padronização de medidas caseiras como ferramenta à dietoterapia. **VITTALLE-Revista de Ciências da Saúde**, Rio Grande, v. 19, n. 1, p. 29-34, maio 2007.

WILSON, B. **Pense no garfo!**: uma história da cozinha e de como comemos. Rio de Janeiro: Zahar, 2014. 344p.

WRAGHAM, R. **Pegando fogo**: por que cozinhar nos tornou humanos. Rio de Janeiro: Zahar, 2010. 228p.

ZAIDAN, M. C.; OTTONI, F. G. E. A culinária tradicional diamantinense como atrativo turístico: uma nova possibilidade. **Marketing & Tourism Review**, Belo Horizonte, v. 1, n. 2, dez. 2016.

ZANETI, T. B. et al. A Cozinha Gaúcha: um resgate dos sabores e saberes da Gastronomia do Rio Grande do Sul. **Ágora**, Santa Cruz do Sul, v. 18, n. 1, p. 28-42, jan./jun. 2016.

