



**JULIANA ROCHA PENONI**

**DO PAPEL PARA A MESA: AVALIAÇÃO DE LIVROS DE  
RECEITAS E OS REFLEXOS DAS (TRANS)FORMAÇÕES DOS  
HÁBITOS ALIMENTARES NELES CONTIDOS**

**LAVRAS – MG  
2019**

**JULIANA ROCHA PENONI**

**DO PAPEL PARA A MESA: AVALIAÇÃO DE LIVROS DE RECEITAS E OS  
REFLEXOS DAS (TRANS)FORMAÇÕES DOS HÁBITOS ALIMENTARES NELES  
CONTIDOS**

Dissertação apresentada à  
Universidade Federal de Lavras,  
como parte das exigências do  
Programa de Pós-Graduação em  
Nutrição e Saúde, área de  
concentração em Nutrição e Saúde,  
para a obtenção do título de Mestre.

Profa. Dra. Mariana Mirelle Pereira Natividade

Orientadora

Profa. Dra. Nathália de Fátima Joaquim

Coorientadora

**LAVRAS – MG  
2019**

Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema de Geração de Ficha Catalográfica da Biblioteca Universitária da UFLA,  
com dados informados pelo(a) próprio(a) autor(a).

Penoni, Juliana Rocha.

Do papel para a mesa : Avaliação de livros de receitas e os reflexos das (trans)formações dos hábitos alimentares neles contidos / Juliana Rocha Penoni. - 2019.

102 p. : il.

Orientador(a): Mariana Mirelle Pereira Natividade.

Coorientador(a): Nathália de Fátima Joaquim.

Dissertação (mestrado acadêmico) - Universidade Federal de Lavras, 2019.

Bibliografia.

1. Culinária. 2. Comportamento alimentar. 3. História. I. Natividade, Mariana Mirelle Pereira. II. Joaquim, Nathália de Fátima. III. Título.

**JULIANA ROCHA PENONI**

**DO PAPEL PARA A MESA: AVALIAÇÃO DE LIVROS DE RECEITAS E OS  
REFLEXOS DAS (TRANS)FORMAÇÕES DOS HÁBITOS ALIMENTARES NELES  
CONTIDOS**

**FROM THE PAGES TO THE TABLE: EVALUATION OF COOKBOOKS AND THE  
REFLEXES OF EATING HABITS (TRANS)FORMATIONS CONTAINED IN THEM**

Dissertação apresentada à  
Universidade Federal de Lavras,  
como parte das exigências do  
Programa de Pós-Graduação em  
Nutrição e Saúde, área de  
concentração em Nutrição e Saúde,  
para a obtenção do título de Mestre.

APROVADA em 26 de agosto de 2019.

Dra. Mariana Mirelle Pereira Natividade – UFLA

Dra. Nathália de Fátima Joaquim - UFLA

Dra. Sabrina Carvalho Bastos – UFLA

Dra. Arlete Rodrigues Vieira de Paula – UFJF

Profa. Dra. Mariana Mirelle Pereira Natividade

Orientadora

Profa. Dra. Nathália de Fátima Joaquim

Coorientadora

**LAVRAS – MG  
2019**

*A meu avô Nelson, que nos deixou recentemente.*

*A meus pais e irmãos, por todo apoio e amor.*

*Dedico.*

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus e à espiritualidade amiga, pela oportunidade da vida e por fornecer ânimo e inspiração em momentos de cansaço.

À Universidade Federal de Lavras, ao Programa de Pós Graduação em Nutrição e Saúde e ao Departamento de Nutrição, por permitir a realização de mais esse sonho.

Às queridas orientadoras, Mariana Mirelle Pereira Natividade e Nathália de Fátima Joaquim, por aceitarem essa proposta de pesquisa, me conduzindo com toda atenção e conhecimento possível. Não tenho palavras suficientes para agradecer por essa caminhada que foi o Mestrado.

À banca avaliadora deste trabalho, Professora Arlete Rodrigues Vieira de Paula e Professora Sabrina Carvalho Bastos, pelas sugestões e apontamentos na qualificação e pelos que virão ainda nesse trabalho.

À Bárbara Viana, por ter me ajudado na avaliação dos ingredientes, com toda disposição e alegria demonstrados nos momentos finais desse processo.

A meu irmão, Allan Felipe, pela consultoria gramatical ao analisar as receitas e na revisão do texto, sempre bem disposto, com atenção e carinho.

A meus pais, Aloísio e Ana Luíza, por serem meu porto seguro, com colo e atenção sempre que precisei. Por entenderem quando precisava de silêncio e isolamento, por cada café da manhã e almoço feito na companhia de vocês.

Aos meus irmãos, Allan e Ludmila, que, apesar da não presença física, estão sempre presentes e disponíveis para ajudar e auxiliar.

À vó Mariinha, à tia Alcione e ao tio Evaldo, por todo amor e cuidado dedicado à mim e meus pais em nosso cotidiano.

À família Rocha, em especial a vó Rosária, vô Nelson (*in memoriam*), Adriana, madrinha Maria e madrinha Fátima, que me proporcionaram momentos valiosos de descanso, com conversas recheadas de ensinamentos e muito amor.

À tia Vera, por todo carinho, e principalmente pelas flores em minha vida que são o Álvaro e a Vitória.

Ao meu noivo, Raphael, por ser o colo e abraço nos momentos de preocupação e tristeza, por ser luz em dias de escuridão, trazendo alegria e principalmente amor. Mas principalmente por sonhar comigo o sonho da nossa família.

Aos melhores amigos que Deus poderia me dar: Alan, Leydiane, com nossos cafés e conversas; Ana Cibelle e Ana Carolina, irmãs de outras mães.

Ao grupo Arautos de Maria, na pessoa do Ernani, que muito mais que diretor, é meu melhor amigo.

Aos companheiros de Clube da Leitura, por cada capítulo, cada reunião e cada rosca de chocolate.

Aos bailarinos Davi, Yasmim, Eliany, Helena e Maria Augusta, vocês tornaram o ballet uma segunda casa.

Às amigas de nutrição: Nayhane, Angélica, Monique, Fernanda, Ana, Sílvia e Fabíola, por serem companheiras nessa jornada.

**MUITO OBRIGADA!**

*“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)*

## RESUMO

A nutrição, além de prover energia, engloba a dimensão imaginária entre ser humano e alimento. Uma vez que a nutrição é influenciada pela história, os hábitos alimentares são dinâmicos, estando em constante (trans)formação, sendo este um processo multifatorial. Assim, para compreender como isso ocorre, é necessária uma abordagem multidisciplinar. O livro de receitas culinárias pode ser importante fonte de informações relativas aos ingredientes, utensílios e técnicas de preparo da época de sua escrita. Assim, este trabalho busca associar nutrição e história como campos do saber, objetivando analisar as (trans)formações dos hábitos alimentares a partir das práticas culinárias descritas nos livros de receitas, com base em uma abordagem comparativa dos mesmos, para identificar alimentos e ingredientes usados, alterações no modo de preparo, utensílios e equipamentos, mudanças na descrição das receitas e unidades de medidas usadas. Este trabalho tem caráter descritivo e é uma pesquisa qualitativa básica. A técnica de coleta foi feita por meio de pesquisa documental, considerando os livros de receita como documentos históricos. Para isso, foram selecionados os livros: O Cozinheiro Imperial, de 1843; O Cozinheiro Nacional, possivelmente publicado entre 1860 e 1890; Comer Bem — Dona Benta, edição 16.<sup>a</sup>, de 1944; A Cozinha Brasileira, de 1971; A Grande Cozinha de Ofélia, de 1979; A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga, lançado em 1998; e o livro Panelinha — Receitas que funcionam, quinta edição de 2012. As categorias de análises foram: Descrição das receitas; Unidades de medida; Utensílios e equipamentos utilizados; Técnicas de preparo; e Ingredientes principais. Assim, observou-se como reflexos de (trans)formações dos hábitos alimentares que houve uma diminuição de preparações a base de carnes, uma vez que diminuíram as receitas de carnes de caça. Entretanto, observou-se aumento no consumo de peixes, aves e frutos-do-mar e de proteína como guarnição. As preparações de sobremesas aumentaram, principalmente as de leite, sendo que as mais frequentes eram à base de fruta. Ademais, percebeu-se o processo de homogeneização da alimentação, com a perda de variedade de ingredientes principais utilizados nos livros. A perda de habilidades culinárias pôde ser notada através da descrição das receitas, que passaram a ser mais detalhadas. Além disso, o uso de medidas caseiras indica reprodutibilidade no ambiente doméstico como uma forma de democratizar as receitas. Observou-se também que o cozimento foi a técnica de preparo mais usada. Foi possível identificar utensílios que caíram em desuso e equipamentos que passaram a integrar as cozinhas, observando-se grande diversificação de objetos culinários. Tal diversificação atrela-se ao processo de industrialização, que incluiu novos eletrodomésticos no cozinhar, inserindo novas receitas. A influência da indústria de alimentos também é percebida com o uso de ultraprocessados como ingredientes das receitas avaliadas. Por fim, nota-se um direcionamento dos livros ao público feminino, aspecto esse que está se modificando. Desta forma, foi possível observar reflexos de (trans)formações dos hábitos alimentares através das obras. Assim, compreende-se que os livros de receitas têm papel importante na perpetuação dos hábitos ao longo do tempo, por serem documentos possíveis de serem utilizados não só na época de sua publicação, como também depois disso.

**Palavras-chave:** Culinária. Comportamento alimentar. História.

## ABSTRACT

Nutrition, beyond providing energy, encapsulates the imaginary dimension between human beings and food. Once nutrition is influenced by history, eating habits are dynamic, undergoing constant (trans)formation, which is a multifactorial process. Therefore, in order to understand how it happens, a multidisciplinary approach is needed. The cookbook can be an important source of information relating to the ingredients, utensils and preparation techniques from the epoch of its writing. Thus, this paper intends to associate Nutrition and History as fields of knowledge, aiming to analyze the (trans)formation processes of eating habits through the culinary practices described in the cookbooks, based on a comparative approach of those, in order to identify food and ingredients used, alterations in preparation methods, utensils and equipment, changes in recipe description and measurement units used. This paper has a descriptive character, and is a basic qualitative research. The data collection technique was done through document research, considering cookbooks as historical documents. For that, the following books were selected: *O Cozinheiro Imperial*, from 1843; *O Cozinheiro Nacional*, possibly published between 1860 and 1890; *Comer Bem — Dona Benta*, 16<sup>th</sup> edition, from 1944; *A Cozinha Brasileira*, from 1971; *A Grande Cozinha de Ofélia*, from 1979; *A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga*, published in 1998; and *Panelinha — Receitas que funcionam*, fifth edition, from 2012. The categories for analysis were: Recipe description; Measurement units; Utensils and equipment used; Preparation techniques; and Main ingredients. Thereby, the reflexes of eating habits (trans)formations were observed in the decreasing number of meat-based preparations, given that the recipes with game meat decreased. However, an increase in fish, bird and seafood consumption, and in protein as a garnish were observed. The dessert preparations increased, mainly those with milk, given that the most frequent were those with fruit. Moreover, a homogenization of eating habits was observed, with the loss of a variety of main ingredients used in the books. The loss of cooking abilities could be noticed through the description of the recipes, which began to be more detailed. Beyond that, the use of home measures indicates the reproducibility in a domestic environment, as a way to democratize the recipes. It was also observed that cooking was the most used preparation technique. It was possible to identify utensils which fell into disuse, and gadgets which became present in kitchens, observing a great diversification of cooking tools. Such diversification is tied to the industrialization process, which included new home appliances to the cooking act, inserting new recipes. The influence of the food industry is also seen in the use of ultra-processed ingredients in the evaluated recipes. Finally, it is noted that the books are directed to the female public, an aspect which is changing. Thus, it was possible to observe the reflexes of the (trans)formations of eating habits through the books. As such, it is understood that cookbooks have an important role in the perpetuation of habits throughout time, for they are documents which can be used not only at its publication time, but also later on.

**Keywords:** Culinary. Eating behavior. History.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>APRESENTAÇÃO</b> .....	12
<b>2</b>	<b>INGREDIENTES</b> .....	14
<b>2.1</b>	<b>Uma dose de nutrição e história</b> .....	14
<b>2.2</b>	<b>Duas mãos cheias de conhecimento sobre cozinha</b> .....	17
<b>2.3</b>	<b>Uma pitada de (trans)formação dos hábitos alimentares</b> .....	25
<b>2.4</b>	<b>Sete livros de receitas</b> .....	28
<b>3</b>	<b>MODO DE PREPARO</b> .....	32
<b>3.1</b>	<b>Utensílios necessários</b> .....	32
<b>3.2</b>	<b>Onde encontrar</b> .....	32
<b>3.3</b>	<b>Retirando as aparas</b> .....	34
<b>4</b>	<b>SERVINDO</b> .....	36
<b>4.1</b>	<b>Categorização das obras avaliadas</b> .....	36
<b>4.2</b>	<b>Para abrir o apetite: as receitas</b> .....	41
<b>4.3</b>	<b>Medindo os alimentos</b> .....	55
<b>4.4</b>	<b>O que usar no preparo e para servir</b> .....	58
<b>4.5</b>	<b>Preparando</b> .....	66
<b>4.6</b>	<b>Ingredientes principais</b> .....	69
<b>5</b>	<b>RENDIMENTOS</b> .....	78
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	80
	<b>APÊNDICE A – Artigo: (Trans)formações de hábitos alimentares a partir de livros de receitas culinárias</b> .....	88

## 1 APRESENTAÇÃO

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, o indivíduo, concretiza uma das formas de se relacionar com o mundo, delimitando, dessa forma, uma de suas referências fundamentais no espaço-tempo (DE CERTEAU, 2011).

Diversos são os estudos históricos sobre a alimentação (BARBOSA, 2007; CARDOSO, 2013; PINTO E SILVA, 2005; SIMÕES, 2008), entretanto, poucos são os trabalhos que unem a ciência da nutrição com esse campo do saber (ALGRANTI, 2011; EL-KAREH, 2013; OLIVEIRA, 2013). Uma das explicações para isso é o fato de a formação do profissional nutricionista por muitos anos ter tido a dimensão social pouco explorada, predominando os conhecimentos biológicos, o que dificulta a articulação entre esses conhecimentos (CANESQUI; GARCIA, 2005).

Oliveira e Thébaud-Mony (1997) observaram que os hábitos alimentares passavam por mudanças, e afirmaram a necessidade de se abordar de forma multidisciplinar os vários aspectos da alimentação, para esclarecer os meios pelos quais ocorrem as (trans)formações nos hábitos alimentares. Assim, ao se reconhecer a complexidade da alimentação humana, unindo conhecimentos biológicos e sociais, será possível reformular conhecimentos sobre esse campo (CANESQUI; GARCIA, 2005), uma vez que os hábitos alimentares se transformam de maneira dinâmica. Afinal, o que se come é tão importante quanto quando, onde, como e com quem se come (CARNEIRO, 2017). Por isso, devemos considerar os diversos aspectos que estão relacionados ao ato de comer. Além dos nutrientes presentes no alimento, também devem ser considerados os sentidos e significados atribuídos a ele.

O comer envolve ainda etapas relacionadas ao processo de preparo do alimento. O domínio do fogo e de técnicas culinárias, assim como conhecer os utensílios e ingredientes utilizados, colaboram para o sucesso em satisfazer o corpo físico e as necessidades emocionais e culturais que aquele alimento propiciará.

Nesse sentido, é importante destacar que o controle do fogo diferenciou os homens dos animais (FLANDRIN; MONTANARI, 1998). À ação do fogo é atribuída à origem da cozinha (MOREIRA, 2010), que permitiu o contato do calor com o alimento, tornando-o mais tenro para o consumo, possibilitando a descoberta de diversos sabores e viabilizando as escolhas alimentares por prazer (COLETTI, 2016).

Diez-Garcia e Castro (2011) afirmam que a seleção e a frequência com que os alimentos são usados, as técnicas de preparo que são necessárias, a produção de sabores particulares, organizadas e orientadas 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.

Cabe destacar que a fusão das culinárias indígena, portuguesa e africana formou os hábitos alimentares brasileiros, que com o passar do tempo, adquiriram aspectos próprios por região, de acordo com a disponibilidade de alimentos, clima, influência dos imigrantes ali estabelecidos e de fatores históricos. Entretanto, no Brasil, outros hábitos estão sendo incorporados. Produtos industrializados passaram a ser consumidos em detrimento de alimentos tradicionais (FRANÇA et al., 2012). Contudo, o brasileiro mescla, em sua alimentação, o tradicional e o moderno, sendo que em determinadas situações segue os hábitos globalizados e em outros momentos, os 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).

Segundo Revel (1984 citado por GOMES; BARBOSA, 2005, p. 6) o livro de receitas culinárias, através de suas receitas, fornece registro escrito das práticas de cozinha, possibilitando conhecer os alimentos consumidos, as combinações culturalmente aceitas, alternativas no preparo, os tipos, a estrutura e o contexto social das refeições da época e da sociedade no qual foi escrito. Com isso, pode-se considerar o livro de receitas culinárias um importante documento para avaliar diversos fatores relacionados à alimentação.

Considerando todos os pontos levantados anteriormente, entende-se que os hábitos alimentares estão em constante (trans)formação, sendo um processo dinâmico e multifatorial. Assim, este trabalho busca associar nutrição e história como campos do saber objetivando identificar as (trans)formações dos hábitos alimentares a partir das práticas culinárias descritas nos livros de receitas avaliados.

Sendo assim, este trabalho foi estruturado em cinco capítulos, sendo este o primeiro. O capítulo seguinte, intitulado “Ingredientes” apresenta o referencial teórico. Em seguida, é apresentado a metodologia adotada, com o capítulo “Modo de preparo”, que é seguido de “Servindo”, que apresenta os resultados alcançados. Por último, os “Rendimentos”, que reúne os principais apontamentos deste estudo.

## 2 INGREDIENTES

### 2.1 Uma dose de nutrição e história

A nutrição é uma área da ciência que, na formação de seus profissionais, privilegia as disciplinas biológicas. Segundo Canesqui e Garcia (2005), o aprendizado com esse enfoque, se reduz aos processos fisiológicos e individuais, ocultando a dimensão social dessa área técnica. Assim, o desequilíbrio entre esses campos na formação do profissional nutricionista ocasiona uma compreensão insuficiente do aspecto social do indivíduo e 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, sabe-se que os aspectos econômicos, sociais, simbólicos, culturais e nutricionais da alimentação necessitam de uma abordagem multidisciplinar para elucidar de maneira completa suas relações.

Pode-se realizar pesquisas sobre alimentação a partir de perspectivas biológica, nutricional, cultural, religiosa e comportamental (SIMÕES, 2008). Para Freitas, Minayo e Fontes (2011), 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. 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, segundo Dos Santos (2011), fornece uma colaboração substancial sobre o que esperar do futuro, através 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 dietético e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

De acordo com Dos Santos (2011), os estudos atuais sobre alimentação, feitos 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, pois a dinâmica social do comer está ligada às permanências e mudanças dos hábitos alimentares. Na nutrição, entretanto, 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).

Uma vez que a ciência da nutrição se instalou na modernidade científica, suas concepções foram desenvolvidas em uma tendência da racionalidade, buscando estabelecer o

que devemos 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 (BARROS, 2002). Entretanto, a conceituação e a percepção de doença e saúde são variáveis, envolvendo questões objetivas, mas também subjetivas. Nesse sentido, o que se come é tão importante quanto quando, onde, como e com quem se come, estando a alimentação relacionada a diversos fatores (CARNEIRO, 2017). Ademais, a nutrição se pretende atemporal, sendo constante e imutável, entretanto, não é, uma vez que se altera ao longo do tempo, se reconstruindo e modificando a partir das mudanças na alimentação de acordo com o cotidiano dos indivíduos. Assim, a nutrição não pode ser praticada unicamente com base em nutrientes, mas deve considerar os sentidos e significados que atribuímos aos alimentos. Torna-se, dessa forma, desejável analisar a (re)construção da nutrição sob uma perspectiva histórica, uma vez que tal prisma possibilitará abarcar mais aspectos ligados à alimentação.

No passado, o hábito alimentar do homem era resultado de atividades predatórias como a caça e a coleta, utilizando os alimentos sempre crus (COLETTI, 2016). 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).

Flandrin e Montanari (1998) atribuíram à caça 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. 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 (DOS SANTOS, 2005). Alimentar-se é um ato nutricional, 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.

De Certeau (2011) esclarece que desde a Antiguidade as sociedades humanas tinham a necessidade de estocar seguramente os grãos e alimentos e enterravam-nos em covas para evitar a fermentação. Defumavam e salgavam carnes, transformavam o leite em manteiga e em queijos. Secavam frutas e legumes, produziam conservas, entre outros processos. As etapas envolvidas no ato de cozinhar, como: temperar, cozer, macerar, marinhar, coar, cortar, cozinhar, entre outras, tiveram como função tornar os alimentos 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. Fernández-Armesto (2010) explica que em sociedades nas quais o poder pode ser comprado com comida (na forma de fidelidade e obrigação), há a ocorrência de banquetes comemorativos e competitivos. Assim, a preocupação constante com a busca/produção de alimentos modifica-se tanto na forma de produzir quanto de distribuí-los (PROENÇA, 2010).

Através 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 cada contexto cultural (DE CERTEAU, 2011).

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).

Dos Santos (2011) coloca a cozinha como um microcosmo da sociedade, apresentando-a como fonte inesgotável de saberes históricos, e estabelece a importância de que as produções desse espaço sejam consideradas como patrimônio gustativo da sociedade. Esse mesmo autor, em um texto de 1997, argumentava que 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 (DE CERTEAU, 2011). 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).

Carvalho, Luz e Prado (2011) consideram que através da prática interdisciplinar de pesquisa, que envolve um espaço compartilhado de conhecimentos, possibilita menos limitações por um modelo teórico uniformizado de saber e mais livres para pensar questões sobre a vida. Assim, ao aliar nutrição e história como campos de saber espera-se ser 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 mudanças nos aspectos sociais, econômicas e estruturais da humanidade, pois 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 as mesmas refletem a (trans)formação dos hábitos alimentares.

## **2.2 Duas mãos cheias de conhecimento sobre cozinha**

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). Assim, De Certeau (2011, 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.

O historiador Fernández-Armesto (2010) considera o ato de cozinhar como uma das grandes novidades revolucionárias da história pelo modo como essa ação transformou a sociedade. Através do preparo da comida se estruturou comunidades, uma vez que devido à essa ação distribuiu-se responsabilidades e estabeleceu-se laços sociais (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011). Além disso, no ato de cozinhar se inclui a seleção e a frequência de uso dos alimentos e as técnicas de preparo necessárias. Dessa forma, entende-se que a cozinha possibilitou a produção de sabores particulares, organizados e orientados pela aceitabilidade e adequação dos pratos que permite 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 (DE CERTEAU, 2011). O indivíduo que cozinha precisa estar atento as provisões disponíveis e os hábitos daqueles que vão consumir a preparação. Deve se atentar às expectativas dos comensais e atender requisitos de sabor e buscar harmonia nos pratos preparados. Assim, nesse ambiente, há a intimidade familiar, investimentos afetivos, simbólicos, estéticos e econômicos e é nesse espaço que se irrompe 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 suas filhas.

Dessa forma, a preparação de uma refeição permite momentos de prazer, e é um processo que garante reconhecimento daqueles que a consumirão através de prazerosas percepções (DE CERTEAU, 2011). Entretanto, deve-se destacar que, de maneira geral, na cultura brasileira, há tempos atrás, o trabalho na cozinha era malvisto e desvalorizado, não se reconhecendo o ofício de cozinheira (DOS SANTOS, 2011).

Como exposto por De Certeau (2011, 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.

Após a Revolução Industrial, a mulher assume cargos de trabalho fora de casa e as tarefas domésticas, incluindo o cozinhar, são mantidas como atividades de menor importância. Assim, é comum as mulheres contemporâneas reservarem tempo para cozinhar apenas quando o preparo é para a família, mas se for para si própria, ocupam esse tempo com outras atividades (MOREIRA, 2010). Dessa forma, a desvalorização do ato de cozinhar é intensificada.

Esse cenário promove o aumento da produção de alimentos pré-preparados, impulsionando à industrialização da alimentação e, conseqüentemente, diminuindo o tempo que se passa cozinhando. As práticas alimentares contemporâneas assumidas pela sociedade, em grande medida, são apontadas por alguns estudos epidemiológicos como causadores de diversas doenças crônicas associadas à alimentação (DIEZ-GARCIA, 2003).

Por outro lado, é crescente o fenômeno cultural recente que dá destaque aos cozinheiros (*chefs*, seguindo a lógica francesa), sendo possível observar um crescente interesse 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 programas de culinária e lendo sobre o assunto (POLLAN, 2014). Inclusive, Bernardo et al. (2017) mostra em sua pesquisa 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. 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 destaca a importância de fundamentar a alimentação no consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados<sup>1</sup>, o que demanda a utilização de técnicas culinárias e uma proximidade com o ato de cozinhar.

O ato de cozinhar é sobretudo representado pelo domínio do fogo. Sabe-se que seu uso cotidiano modificou profundamente a alimentação humana (FLANDRIN; MONTANARI, 1998). Gerador de calor e luz, o fogo, em muitas culturas, faz parte dos rituais da mesa e da hospitalidade (FRANCO, 2010). Dessa forma, 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

---

<sup>1</sup> Tal 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. E 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.

fonte de calor (FERNÁNDEZ-ARMESTO, 2010). Quando o homem passou a utilizar o fogo cotidianamente para preparar os alimentos, usava-se um fogo coletivo, o que favoreceu o seu uso em comum, originando a função social das refeições e a comensalidade (FLANDRIN; MONTANARI, 1998).

Assim, 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 no fogo (FERNÁNDEZ-ARMESTO, 2010). É possível apontar como principal benefício da domesticação do fogo a modificação no sabor dos alimentos, permitindo ao homem o desenvolvimento do paladar, o que possibilitou a escolha dos alimentos pelo prazer (COLETTI, 2016).

Apenas o homem foi capaz de utilizar o fogo regularmente, diferenciando-o dos outros animais (FLANDRIN; MONTANARI, 1998). Ao domínio do fogo é atribuída a origem da cozinha, sendo ela, o primeiro laboratório do homem (MOREIRA, 2010), uma vez que culminou na interação entre calor e alimento, tornando-o mais tenro para o consumo (COLETTI, 2016). 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 proporcionou ao homem 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 nosso uso do tempo e nossas vidas sociais, transformando-nos em consumidores de energia externa (WRAGHAM, 2010).

Deste modo, o domínio do fogo permitiu ao homem 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).

Os utensílios possibilitaram maior variedade na alimentação humana, pois permitiram a interação entre alimentos e condimentos (FRANCO, 2010). Ainda segundo esse autor, o desenvolvimento desses instrumentos viabilizou o armazenamento de alimentos, disponibilizando ao homem, tempo para outras atividades.

O primeiro indício do emprego de técnicas e equipamentos para a transformação do alimento foram utensílios rudimentares a base de pedras e madeira no período Neolítico (COLETTI, 2016). Wilson (2014) cita o uso do estômago de animais como um dos primeiros recipientes usados para cozinhar, por ser impermeável à água, e até certo ponto, resistente ao fogo.

A cerâmica também foi um importante material no processo de cozinhar. Sendo considerada a origem das panelas, ela permitiu diversificar as formas de preparar o alimento, possibilitando a cocção com calor seco ou úmido, com o uso ou não de gordura (COLETTI, 2016). Na Idade dos Metais (5000 a.C.) surge a primeira faca, sendo utilizada para caça, defesa e refeições, uma vez que o homem descobre como fundir metais e utilizá-lo para substituir ferramentas de trabalho (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, pois cozinham o alimento de forma mais eficiente (WILSON, 2014).

As facas foram por muito tempo consideradas como objetos de uso individual, sendo o comensal responsável por levar a sua própria aos banquetes. Não se usavam garfos, mas os anfitriões disponibilizavam colheres (FRANCO, 2010). 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).

Já o garfo passou a ser utensílio importante no século XVIII com o aprimoramento dos ideais de higiene, por impedir 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 símbolo de distinção e presente muito apreciado (FRANCO, 2010).

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, sendo adotadas diversas regras para se portar à mesa.

Moreira (2010) explica que 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. 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, contudo, o costume de comer com as mãos vigorou por muito tempo, junto com outros costumes de origem indígena, como: guardar as sobras de comida no jirau<sup>2</sup>, 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 cuité<sup>3</sup> (PINTO E SILVA, 2005). Entretanto, apesar do uso de tais utensílios, em relatos de cronistas e viajantes que, desde o descobrimento até o século XIX percorreram o Brasil é possível perceber, em seus escritos, que as cozinhas brasileiras eram pouco equipadas segundo os padrões europeus (SIMÕES, 2008). Todavia, há relatos também em que demonstram surpresa, ao constatar a existência do forno indígena, uma vez que o moquém ameraba do século XVI, coincide com as grelhas europeias (CÂMARA CASCUDO, 2011). Entretanto, é possível observar que ao longo dos séculos XVII e XVIII, havia nas cozinhas coloniais porcelanas brancas, recipientes de barro vermelho, colheres de pau e gamelas, que representam a influência das cozinhas europeia, indígena e africana no modo de cozinhar da colônia.

Pinto e Silva (2005), ao descrever 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 cuités de farinha, no comer com as mãos, seja na própria comida, composta, invariavelmente, de farinha, feijão e alguma carne-seca. (PINTO E SILVA, 2005, p. 31).

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

---

<sup>2</sup> Estrado de varas que serve para guardar utensílios e legumes (SILVEIRA BUENO, 2000).

<sup>3</sup> Pequena vasilha feita com o fruto da cueira (Dicionário Online de Português).

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; DE CERTEAU, 2011).

No século XX foram instituídos novos potenciais energéticos, como a eletricidade e os alto-fornos, sendo que no Brasil, o primeiro fogão a gás 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), que se popularizou os fogões que utilizavam esse combustível (SIMÕES, 2008).

Oliveira (2013), explica que para a passagem do fogão a lenha para o a gás foram necessárias várias adequações na técnica de preparo das receitas, como ajuste 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 à lenha pelo modelo a gás (OLIVEIRA, 2013).

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 à cozinheiras, que geralmente eram mulheres negras ou pardas, empobrecidas, que buscavam mudanças ao sair da zona rural (OLIVEIRA, 2013).

Pretendendo conquistar seu espaço nos lares brasileiros, a indústria de eletrodomésticos passou a divulgar seus produtos vendendo a ideia de economia de tempo, para simplificar o trabalho doméstico (OLIVEIRA, 2013). Os primeiros utensílios eletrônicos nacionais começam a ser produzidos em meados de 1940 (SIMÕES, 2008), como o Liquidificador Nêutron, produzido em 1944 no Brasil, pela empresa Walita<sup>4</sup> (OLIVEIRA, 2013).

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, suas aulas eram voltadas às donas-de-casa, buscando transformar o ato de cozinhar que antes era visto como serviço para domésticas, como motivo de orgulho, uma vez que atinge nível de destaque social, por envolver o uso de utensílios modernos e sofisticados (OLIVEIRA, 2013).

---

<sup>4</sup> Marca de eletrodomésticos brasileira criada na década de 1940.

As novas tecnologias alteraram o preparo, a maneira de servir e até mesmo a forma de descartar o alimento (SIMÕES, 2008). E nesse contexto o conceito de se alimentar se adapta às novas possibilidades tecnológicas (COLETTI, 2016), sendo transformado especialmente pela introdução do fogão a gás e eletrodomésticos, entre outros.

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 homem 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 homem estabelecesse moradia fixa, a produção de alimentos pré-preparados foi fomentada devido à inserção da mulher no mercado de trabalho, como forma de atender à nova realidade, na qual elas não dispunham de tempo para cozinhar, mas ainda são 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, 2009).

Para atender essa demanda, 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). Assim, o consumo alimentar passou a ser direcionado para alimentos mais práticos e rápidos, que se adequavam ao novo estilo de vida (FRANÇA et al., 2012).

Contudo, a industrialização pode prejudicar a percepção de qual é a origem daquele produto, distanciando, assim, o alimento das pessoas (PROENÇA, 2010). A pressa é perceptível nos centros urbanos, diminuindo-se as fases do ritual alimentar, desde a preparação até o consumo, transformando o comer como um simples abastecimento (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 (VIGITEL, 2006). Contudo, o padrão alimentar nacional modificou-se, seguindo a

tendência mundial, notada pelo aumento da ingestão de leite e derivados lácteos e alimentos industrializados ricos em gordura, açúcar e sal, associada à uma redução do consumo de alimentos básicos, como arroz e feijão (VIGITEL, 2006).

Com isso, o ato de comer não necessariamente se vincula mais a mesa, sendo realizado concomitantemente com outras atividades que provocam, sem que o consumidor perceba consumo calórico excessivo (MOREIRA, 2010). De Certeau (2011) estabelece que devido a esse exagero no consumo, surgiram as doenças da civilização, que estão relacionadas ao empobrecimento da ingestão de celulose e fibras vegetais e do aumento da ingestão de carboidratos e lipídios.

A partir dessa nova realidade de doença, a população passa se preocupar com aspectos de saúde, buscando movimentos contrários, como o *slow food*<sup>5</sup> 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 do compartilhamento das mesmas têm sido propostas como forma de melhora da qualidade da alimentação, como sugerido no Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) que valoriza a comensalidade. Essas práticas permitem o desenvolvimento de relações pessoais, favorecem ambientes adequados para as refeições e pode funcionar como meio de preservar tradições (BRASIL, 2014).

Além disso, a refeição em família também contribui para melhorar as escolhas alimentares de jovens, optando por alimentos mais saudáveis e mais nutritivos, favorecendo uma melhora no relacionamento familiar e na qualidade de vida (MOREIRA, 2010). Afinal, segundo Pacheco (2008), a família é imprescindível na formação dos hábitos e padrões alimentares.

Uma vez que a forma com que o homem se relaciona com a comida, o ato de cozinhar, as características sociais e a comensalidade interferem na maneira com a qual fazemos nossas escolhas alimentares, é possível relacionar tais aspectos com a (trans)formação dos hábitos alimentares, o qual será abordado no próximo tópico.

### **2.3 Uma pitada de (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,

---

<sup>5</sup> Movimento criado em Roma, em 1986, possui como filosofia a preservação da satisfação e do gosto, sendo contrário ao *fast food* (FRANÇA et al.; 2012).

possuindo significado e contexto e não se caracterizando como uma ação automatizada (PACHECO, 2008). São assimiladas durante toda a vida, sendo os primeiros anos de vida essenciais para a fundação de hábitos alimentares que promovam a saúde (MARIN; BERTON; SANTO, 2009).

O hábito alimentar do homem se difere do 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.

Assim, a alimentação diária não é algo indiferente. Deve atender 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 (DE CERTEAU, 2011). As concepções simbólicas conferidas aos alimentos determinam o gosto, motivando diretamente o consumo de determinados alimentos (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 homem biológico, o homem social e o 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 ocorrem devido à história cultural regional, que cria necessidades a partir da tradição, que se adapta às produções daquela região (DE CERTEAU, 2011).

Entretanto, Nishimura e Queiroz (2016) apresentam uma perspectiva diferente, colocando que desde o intercâmbio continental, os ingredientes usados na elaboração de receitas não mais caracterizam culturas, mas essa caracterização se dá pela forma como são preparados e ingeridos. Assim, 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, para nos afirmar como parte de um todo (FERNÁNDEZ-ARMESTO, 2010).

No contexto nacional, a formação dos hábitos alimentares deu pela fusão das culinárias indígena, portuguesa e africana, e também como uma forma de lidar com a escassez de alimentos (FRANÇA et al.; 2012; ZAIDAN; OTTONI, 2016). Entretanto, segundo França et al. (2012), o povo brasileiro, vem adotando novos hábitos, deixando de consumir produtos regionais e tradicionais a favor de produtos industrializados. Ademais, esse caráter de identidade atribuído à alimentação, discutido anteriormente, tem se perdido com o processo de globalização.

As refeições realizadas em casa, com horário determinado e cardápio planejado estão se tornando raras, pois a rapidez e praticidade imposta pelo cotidiano atual derrubam os costumes e tradições alimentares estruturados historicamente (DOS SANTOS, 2005). Dessa forma, os hábitos alimentares da família, aprendidos na infância, perdem sua importância na formação do gosto (MOREIRA, 2010).

Essas práticas contemporâneas de se alimentar, causadas pela globalização, tem interferido no paladar e nutrição, criando outros padrões e práticas alimentares (DOS SANTOS, 2005). Observa-se uma homogeneização de cardápios e de comportamentos alimentares. Além disso, ocorre um processo de distanciamento humano em relação aos alimentos consumidos, o que contribui para a necessidade de produção de alimentos fora da estação e de seus locais de origem (PROENÇA, 2010). Em contrapartida, alguns pratos e preparações que destacam as identidades locais e regionais, são considerados bens culturais, como lugares de memória e patrimônio imaterial (DOS SANTOS, 2011). Isso acontece uma vez que ao identificar preparações como patrimônio, torna possível identificar um grupo, separando-o do todo, o que permite a transmissão e perpetuação de tal memória (HERNÁNDEZ, 2005).

Para Diez-Garcia (2003), a globalização constitui uma sociedade universal, com a perda das raízes de ideias e indivíduos, impelindo uma desterritorialização generalizada. Os alimentos do tipo *fast food* são típicos da modernidade, dão novos significados ao momento

da refeição, permitindo transportar o alimento para outros espaços que não a mesa (GÓES, 2008).

Dessa forma, a cozinha não pode ser considerada como imutável, pois adquire outros aspectos ou substitui elementos (SANTOS, 2008). Essas transformações acabam sendo absorvidas pela tradição, que as adapta a modelos tradicionais (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 consumidor global (PROENÇA, 2010). No Brasil, observa-se que o tradicional e a modernidade se combinam quando se trata do ato de comer. Há momentos em que comemos solitariamente (modo moderno) e há aquelas situações em que comemos de 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 de nossa 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, eles podem contribuir para a permanência ou divergência de hábitos alimentares. Por isso, no próximo tópico será abordada a importância e influência dos livros na relação do homem com a comida e com os hábitos alimentares.

## **2.4 Sete livros de receitas**

Toma-se aqui o livro de receitas como um registro documental de uma preparação que se perderá no tempo, uma vez que ela não pode ser conservada e consumida indefinidamente. Assim, ao consultar um livro de receitas, o leitor (cozinheiro) torna-se capaz de reproduzir aquele conhecimento.

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 está em constante mudança.

As receitas culinárias mais antigas que se tem notícia, segundo Flandrin e Montanari (1998), são mesopotâmicas e datam do segundo milênio a.C. Contudo, a publicação de livros de receitas iniciou-se 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 et al., 2017).

Assim, os primeiros livros de culinária brasileiros surgem no século XIX, elaborados e usados durante a construção da nação, sendo 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, que foi publicado no Rio de Janeiro, em 1840, por Eduardo & Laemmert (EL-KAREH, 2013; SIMÕES, 2008). O livro contém dezesseis capítulos, que segundo Cardoso (2013), segue o formato adotado pelos livros franceses e portugueses. 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).

Possivelmente publicado entre 1860 e 1890 o livro O Cozinheiro Nacional, considerado o segundo livro de receitas brasileiro, apresentou uma cozinha brasileira, no qual a comida nacional estava intimamente conectada ao território, a seus habitantes e 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).

Dessa forma iniciou o processo editorial de livros de receitas em solo nacional. Em pesquisa realizada por Gomes e Barbosa (2005), identificou-se que entre o século XX e início do século XXI, 907 títulos de livros de receitas estavam disponíveis no Brasil. 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). 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 transferiu-se 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, Ofélia 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. De acordo com Braga (2003), essa publicação se caracteriza 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, 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). Assunção (2007) identificou 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. Nesse aspecto, lançou em 1998 a obra “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga”, em que descreve ao leitor, receitas de pratos típicos de nosso país.

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 (DE BARROS, 2016; OLIVEIRA, 2013).

Nesse contexto, surge Rita Lobo, que criou em 2000 o blog intitulado Panelinha – Receitas que funcionam (GOUVEIA, 2016), 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. Segundo Gouveia (2016), 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.

Através das receitas culinárias, é possível compreender as condições de abastecimento, dos princípios nutricionais e dietéticos e das classificações alimentares da época em que foram publicados (CARDOSO, 2013).

Assim, os livros de receitas são considerados valiosas fontes de pesquisas, pois fornecem informações quanto às medidas de higiene, métodos de conservação, a ingredientes utilizados, assim como ao aparato material necessário para o preparo, os serviços de mesa e muitas outras informações sobre o dia-a-dia da época em que foram escritos e utilizados, permitindo assim estabelecer como ocorrem as (trans)formações dos hábitos alimentares.

### **3 MODO DE PREPARO**

#### **3.1 Utensílios necessários**

Para alcançar o objetivo de analisar como os livros de receitas culinárias refletem as (trans)formações dos hábitos alimentares ao longo do tempo, a natureza da pesquisa será qualitativa, uma vez que os métodos qualitativos buscam explicar o porquê das coisas, buscando produzir informações aprofundadas sobre determinado tema (SILVEIRA, CÓRDOVA, 2009).

Dessa forma, a pesquisa qualitativa, com base em uma abordagem comparativa dos livros de receitas selecionados permite entrever mudanças e permanências no que diz respeito aos modos de cozinhar, técnicas de preparo, utensílios, equipamentos e ingredientes. Possibilitando distinguir (trans)formações nos hábitos alimentares através dos séculos XIX, XX e XXI e como isso se relaciona às mudanças nos hábitos alimentares.

Esse trabalho tem caráter descritivo e é uma pesquisa qualitativa básica. A pesquisa descritiva visa descrever fenômenos e fatos de determinada realidade (SILVEIRA; CÓRDOVA, 2009). Ademais, a pesquisa qualitativa básica, segundo Silveira e Córdova (2009) “objetiva gerar conhecimentos novos, úteis para a Ciência, sem aplicação prática prevista”. Segundo Raupp e Beuren (2006), esse tipo de estudo busca compreender com maior profundidade determinado assunto. Assim, o presente trabalho busca esclarecer como os hábitos alimentares se (trans)formaram a partir das práticas culinárias descritas nos livros de receitas culinárias.

Para tanto, foram coletados dados a partir de sete livros de receitas, como apresentado no próximo tópico.

#### **3.2 Onde encontrar**

A técnica de coleta foi feita por meio de pesquisa documental, considerando os livros de receita como documentos. Segundo Sá-Silva, De Almeida e Guindani (2009), o uso de documento em pesquisa permite ampliar a compreensão de objetos sobre um contexto histórico e sociocultural. Essa técnica é caracterizada pelo exame de materiais diversos, buscando-se realizar tratamento analítico que possibilite interpretações sobre os documentos (GODOY, 1995). Embora a técnica preveja a análise de diversos materiais, o foco da pesquisa são os livros de receitas, que em sua época de publicação, tiveram grande circulação, ou que

seus autores influenciaram a cozinha nacional, sendo assim, utilizados como referência culinária.

Por isso, foram selecionados os seguintes livros:

1. O Cozinheiro Imperial ou Nova Arte do Cozinheiro e do Copeiro em Todos os Seus Ramos, segunda edição, de 1843 e publicado no Rio de Janeiro por Eduardo & Henrique Laemmert;
2. O Cozinheiro Nacional ou Coleção das Melhores Receitas Brasileiras e Européas, possivelmente publicado entre 1860 e 1890, da editora Garnier;
3. Comer Bem – Dona Benta, Companhia Editora Nacional, edição 16<sup>a</sup>, de 1944;
4. A Cozinha Brasileira, editora Abril, lançado em 1971;
5. A Grande Cozinha de Ofélia, quarta edição, de 1979 e publicado pela editora Melhoramentos;
6. A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga, lançado em 1998, pela editora Best Seller;
7. Livro Panelinha – Receitas que funcionam, quinta edição de 2012, pela editora SENAC.

A imagem da capa das obras utilizadas é mostrada na Figura 1.

Figura 1 – Capa das obras analisadas.



Fonte: Eduardo & Henrique Laemmert (1843); Editora Garnier (18\_\_); Companhia Editora Nacional (1944); Editora Abril (1971); Editora Melhoramentos (1979); Editora Best Seller (1998); Editora SENAC (2012).

A escolha deles foi baseada no trabalho de Cardoso (2013), no qual o autor estudou algumas das obras que aqui estão sendo analisadas, que cobriam um período de tempo de aproximadamente cem anos. Ademais, os livros foram escolhidos por todos serem brasileiros, de épocas diferentes, que permitem uma (re)construção histórica da forma como as receitas eram escritas e possivelmente executadas, analisando-se os modos de preparo das mesmas, os utensílios e equipamentos utilizados, bem como os ingredientes necessários e as formas de medida dos ingredientes. Porém, é importante ressaltar que apesar de haver uma “janela”

temporal entre as obras que serão analisadas, a obra *Comer Bem – Dona Benta*, desde sua publicação, em 1940, teve (e ainda tem) diversas edições ao longo do século XX, que poderia cobrir esse espaço temporal. Porém, não é este o nosso intuito, isto porque não se entende aqui a história como algo linear, mas sim fragmentado. A cronologia que se trata aqui é meramente relacionada aos períodos em que tais livros foram publicados. Uma vez que hábitos do passado perduram na atualidade ou foram ressignificados ao longo do tempo.

Além disso, essas obras foram escolhidas por afirmarem, direta ou indiretamente, representar a “cozinha” ou “culinária brasileira”, e foram escolhidas por serem de grande circulação no Brasil em suas épocas. Também se considerou a influência autoral, como é o caso dos livros “*A Grande Cozinha de Ofélia*”, “*A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga*” e “*Panelinha – Receitas que funcionam*”, em que suas autoras são referência como culinárias em mídias como programas de televisão e internet.

Os dados coletados, serão analisados qualitativamente com base em Bardin (2009), como será descrito no item a seguir.

### **3.3 Retirando as aparas**

A análise dos dados se deu, conforme dito, por meio de uma apreciação qualitativa dos documentos, isto é, dos livros de receita. Assim, foi feita análise de conteúdo, com base em Bardin (2009), que prevê uma categorização dos dados e essas categorias foram interpretadas a partir dos temas extraídos dos livros de receitas. As etapas de análise foram: pré-análise, exploração do material e o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação.

Segundo Bardin (2009), a pré-análise caracteriza-se por ser um momento de organização, sendo realizada a leitura flutuante, em que se realiza o primeiro contato com os documentos que serão analisados e a preparação do material. Já a exploração do material constitui em operações de codificação e enumeração do mesmo. Em seguida realiza-se o tratamento dos resultados, etapa na qual os dados são analisados, permitindo estabelecer quadros de resultados, podendo, dessa forma, propor inferências e realizar interpretações dos resultados (BARDIN, 2009).

Assim, os dados contidos nas receitas foram agrupados da seguinte maneira: 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). Essa divisão das preparações nessas categorias foi feita conforme as definições de Mendonça (2014). Como forma de facilitar a análise dos dados, foi feito um reagrupamento em: Entrada

(aperitivos, sopas, saladas); Preparação proteica (carne suína, bovina, peixe, embutidos, ave, caça, ovo, frutos do mar, misto/não especificado); Guarnição (massa, farináceos, legumes, proteína); Sobremesa (fruta, leite, ovo, oleaginosa); e Outras receitas (bebida, molho, caldo, lanches, prato básico). Para estabelecer o número de receitas descritas em cada obra, foram contabilizados os “títulos” das receitas. Uma observação que cabe ser feita sobre a classificação proposta para as preparações é sobre as guarnições. Foram enquadradas nessa categoria 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 no grupo das guarnições, respeitando a premissa de que são comumente servidas acompanhando o prato principal.

Dessa forma, foram estabelecidas cinco categorias de análise, determinadas a partir da coleta de dados: Descrição das receitas; Unidades de medida; Utensílios e equipamentos; Técnicas de preparo e Ingredientes principais. Essas categorias foram construídas considerando-se que esses elementos são imprescindíveis em uma receita culinária.

Também foi feita a classificação dos ingredientes das receitas culinárias segundo a classificação proposta no novo Guia Alimentar para a População Brasileira, que categoriza os alimentos em Ingredientes culinários; In natura ou minimamente processados; Processados; e Ultraprocessados (BRASIL, 2014), que permitiu observar o nível de processamento nos ingredientes utilizados nos livros aqui analisados.

Com isso, espera-se ser possível identificar por meio das receitas os reflexos das (trans)formações ocorridas nos hábitos alimentares, além de constatar mudanças relativas às unidades de medidas, utensílios necessários, técnicas de preparo, e ingredientes.

## 4 SERVINDO

### 4.1 Categorização das obras avaliadas

Ao considerar os livros de receitas culinárias como fontes documentais escritas, e compreender que eles guardam informações importantes para se entender como a alimentação vem se modificando ao longo do tempo, torna-se necessário compreender o contexto em que elas foram escritas. A avaliação desse contexto, permite expandir essa compreensão e conhecer o objetivo da obra e a qual público é destinada.

Como foi citado anteriormente, a obra “O Cozinheiro Imperial” é o primeiro livro de receitas brasileiro, e segundo El-Kareh (2013), buscava atender à demanda dos artistas das cozinhas, os cozinheiros profissionais, não sendo direcionado às camadas populares. Ademais, o livro apresenta um elevado número de receitas com carnes, ingrediente consideravelmente 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, impulsionando a publicação dos primeiros livros de culinária nacionais (CARDOSO, 2013).

A segunda edição dessa obra, datada de 1843, contém cerca de 800 receitas. Entretanto, várias oferecem alternativas de ingredientes e mais de um modo de preparo, não permitindo uma contagem precisa. Dessa forma, foram categorizadas 116 receitas classificadas como entrada (13,8%), 394 preparações proteicas (46,7%), 49 receitas de guarnições (5,8%), 114 receitas de sobremesa (13,5%) e 170 receitas categorizadas como outras receitas, que compreendem preparações de prato básico, bebidas, lanches e complementos, que representam 20,2% de toda a obra.

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). Vale destacar, que em 2008, a obra foi reeditada por Geraldo Gerson de Souza e Maria Cristina Marques e publicado pelas editoras SENAC e Ateliê Cultural. Ao contrário do livro “O Cozinheiro Imperial”, essa obra buscava alcançar todas as classes da sociedade, utilizando produtos encontrados e comumente consumidos em território brasileiro (EL-KAREH, 2013).

A edição de “O Cozinheiro Nacional” analisada possui mais de 1500 receitas, e assim como “O Cozinheiro Imperial”, apresenta várias alternativas de ingredientes e modo de

preparo para uma mesma receita, não possibilitando uma contagem exata. A obra conta com 222 receitas categorizadas como entrada (14,0%), 1083 de preparação proteica (68,3%), 70 receitas de guarnição (4,4%), 63 de sobremesa (4,0%) e 148 categorizadas como outras receitas (9,3%), que como explicado anteriormente, compreendem preparações de prato básico, bebidas, lanches e complementos.

Em 1940 foi lançado o livro “Comer bem – Dona Benta”. Possui diversas edições, sendo a mais atual a edição de número 77, publicada em 2013. 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 a Monteiro Lobato, autor de O Sítio do Pica-pau Amarelo. Entretanto, o nome Dona Benta foi dado por seu sócio, Octalles Marcondes Ferreira, que considerou que o uso do nome da personagem geraria interesse por se tratar de uma senhora carinhosa com seus netos (CARDOSO, 2013). Assim, Dona Benta se tornou referência de boa comida. Contudo, vale destacar que a personagem do Sítio do Pica-pau Amarelo responsável por preparar delícias era Tia Nastácia (SIMÕES, 2008).

A décima sexta edição de “Comer bem – Dona Benta”, de 1944, possui 143 receitas categorizadas como entrada (8,1%), 357 de preparações proteicas (20,3%), 207 receitas de guarnição (11,7%), 380 receitas de sobremesa (21,6%) e 676 categorizadas como outras receitas (38,3%), totalizando 1763 receitas na obra. Aqui vale destacar que na contra capa da edição analisada, está inscrito que o livro possui “1001 Receitas De Bons Pratos” (COMPANHIA EDITORA NACIONAL, 1944), o que parece fazer referência ao jargão “mil e uma utilidades”, que significa algo muito útil, eclético, aplicável a diferentes ocasiões.

Nas décadas de 1960 e 1970, surgiu no Brasil um novo segmento de publicações, as revistas femininas. A editora Abril, seguindo essa tendência, lançou em 1961 a revista Cláudia, que desde o seu início, trazia uma seção de culinária (CARDOSO, 2013). Essa foi a primeira revista com nome de mulher, e mantinha inicialmente seu foco no mundo doméstico (BRAGA, 2003). Acompanhando o sucesso de publicação da revista Cláudia, foi lançada em fascículos a obra “A Cozinha Brasileira”, circulando de março de 1970 a fevereiro de 1971 (CARDOSO, 2013).

O livro “A Cozinha Brasileira” possui 541 receitas, que foram divididas em 40 receitas de entrada (7,4%), 196 receitas de preparação proteica (36,2%), 46 de guarnição (8,5%), 123 de sobremesa (22,7%) e 136 receitas separadas como outras receitas (25,2%).

A obra “A Grande Cozinha de Ofélia”, foi o quarto livro publicado por Ofélia Anunciato e prometia “que nem a grande cozinha – nem os grandes pratos da culinária

internacional – podem atrapalhar você se as explicações forem breves e perfeitas” (ANUNCIATO, 1979). 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, observando-se seus pratos e ingredientes, é possível perceber que sua conversa se destina àquela dona-de-casa de classe média alta. Para Cardoso (2013), 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.

A obra “A Grande Cozinha de Ofélia”, contém 180 receitas, sendo 31 de entradas (17,2%), 60 preparações proteicas (33,3%), 17 receitas de guarnições (9,5%), 42 receitas de sobremesa (23,3%) e 30 receitas classificadas como Outras Receitas, que, assim como nos outros livros são receitas de prato básico, bebidas, lanches e complementos, e representam 16,7% de toda a obra.

Na década de 1990, a apresentadora Ana Maria Braga fica conhecida pelo programa Note e Anote que apresentava na Rede Record, sendo contratada pela Rede Globo para apresentar o Mais Você, que segundo Mendes e Matte (2008), pode ser considerado uma versão reformulada do programa apresentado por Ofélia Anunciato. Ademais, antes de iniciar sua carreira televisiva, Ana Maria trabalhou como editora de publicações femininas, inclusive na revista Cláudia, da editora Abril. 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 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, sugere preparações que podem ser comercializadas e garantir uma renda extra para a família. Assim, pode-se compreender que se comunica com camadas populares dos expectadores.

O livro “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga” contém 6 receitas de entrada (3,8%), 50 de preparação proteica (31,9%), 12 de guarnição (7,6%), 39 de sobremesa (24,8%)

e 50 receitas classificadas como outras receitas (31,9%), totalizando 157 receitas descritas na obra.

A busca por receitas ganha um novo formato com a ampliação do acesso da população brasileira à internet. O uso desse meio de informação cresceu 50% a cada ano da década de 1990 em todo o mundo (DIZARD JR, 1998). No Brasil, observou-se que cerca de 74,9% dos domicílios no Brasil utilizavam a internet em 2017 (IBGE, 2017). Nesse contexto de ampliação e popularização do uso da internet, em 2000, Rita Lobo cria o blog Panelinha, no qual ensina receitas culinárias, dá dicas de cozinha e incentiva uma alimentação baseada em “comida de verdade”<sup>6</sup>. Além do blog, possui canal no *Youtube* e apresenta Cozinha Prática com Rita Lobo, programa 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”, livro que segundo a própria autora “virou presente clássico de casamento, de chá de cozinha, de open house...” (LOBO, 2012).

Rita Lobo se destaca pelo ativismo em defesa de uma alimentação baseada em alimentos “de verdade”. É parceira dos estudiosos do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (NUPENS), buscando divulgar informação 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, seu público é predominantemente de pessoas que têm interesse em cozinhar e manter uma boa nutrição.

O livro “Panelinha – Receitas que funcionam” possui 227 receitas, sendo 34 receitas de entrada (15,0%), 49 de preparações proteicas (21,6%), 45 receitas classificadas como guarnição (19,8%), 31 receitas de sobremesas (13,7%) e 68 receitas selecionadas como outras receitas (29,9%).

Um resumo da categorização das receitas das obras avaliadas por tipo de preparação pode ser observada na Tabela 1.

Ao observar a Tabela 1, é possível verificar que as receitas de preparação proteica predominam em cinco dos livros avaliados. Esse fato pode ser explicado por pratos proteicos serem considerados como preparação principal das refeições (MENDONÇA, 2014). Dessa forma, esse tipo de preparação merece atenção daquele que será responsável pelo preparo do alimento, o que justifica a presença em maior quantidade de tais receitas. Ademais, nas obras “O Cozinheiro Imperial” e “O Cozinheiro Nacional” as receitas proteicas merecem destaque,

---

<sup>6</sup> Comida 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).

uma vez que representam 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, como explicado anteriormente. O consumo de carne relaciona-se ao valor nutricional da mesma, por representar fonte de proteína de alto valor biológico, e por aspectos sociais, uma vez que seu consumo era associado à aristocracia, sendo esse um produto de alto valor monetário e sócio-nutritivo (RIBEIRO; CORÇÃO, 2013).

Tabela 1– Categorização de receitas das obras avaliadas.

<b>Livro</b>	<b>Entrada (%)</b>	<b>Preparações Proteicas (%)</b>	<b>Guarnição (%)</b>	<b>Sobremesa (%)</b>	<b>Outras Receitas (%)</b>
O Cozinheiro Imperial (1843)	13,8	46,7	5,8	13,5	20,2
O Cozinheiro Nacional (18__)	14,0	68,3	4,4	4,0	9,3
Comer Bem - Dona Benta (1944)	8,1	20,3	11,7	21,6	38,3
A Cozinha Brasileira (1971)	7,4	36,2	8,5	22,7	25,2
A Grande Cozinha de Ofélia (1979)	17,2	33,3	9,5	23,3	16,7
A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga (1998)	3,8	31,9	7,6	24,8	31,9
Panelinha – Receitas que funcionam (2012)	15,0	21,6	19,8	13,7	29,9

Fonte: Do autor (2019).

Nas obras “Comer Bem – Dona Benta” e “Panelinha – Receitas que funcionam”, há maior presença de receitas classificadas como Outras Receitas. Como explicado anteriormente, este item reuniu receitas de prato básico, bebidas, lanches e complementos, o que pode ter contribuído para ser maioria nessas duas obras. No caso do livro “Comer Bem – Dona Benta”, foram contabilizadas 236 receitas de bebidas, que também pode ter contribuído para esse resultado. O número elevado de receitas desse tipo de preparação pode ser explicado por “Comer Bem – Dona Benta” ser considerado um guia para donas de casa que pretendem receber convidados, o que inclui servir *drinks* e bebidas como forma de abrir o apetite para a refeição que será servida.

A presença de receitas de sobremesas também merece destaque, uma vez que esse tipo de preparação está presente em ocasiões festivas e seu consumo é uma herança da colonização portuguesa. Além disso, por muito tempo as sobremesas eram consideradas produtos bastante nobres, acessíveis apenas aos ricos, sendo que só os senhores consumiam frutas cozidas com açúcar, na forma de compotas e doces (PINTO E SILVA, 2005).

Pela construção socioeconômica e histórica, as sobremesas são então consideradas preparações nobres, festivas, que por muito tempo não foram acessíveis a população. Contudo, aos poucos ampliou-se a cultura açucareira e o açúcar tornou-se um produto mais acessível, ampliando sua utilização pela população brasileira. 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”, que traduzem a inserção ampla dessas preparações no hábito alimentar dos brasileiros.

Porém, nota-se que no livro “Panelinha – Receitas que funcionam” há um declínio de receitas de sobremesa. Essa redução pode estar relacionada ao fato de que a autora dessa obra incentivar a prática de uma alimentação mais saudável e assim priorizar o consumo de frutas *in natura* como sobremesa, não havendo necessidade de receitas nesse caso. Isso pode ser decorrente do fato de vivermos atualmente uma epidemia de obesidade (KOVESDY; FURTH; ZOCCALI, 2017) e o consumo em excesso de doces pode contribuir para o aumento de peso, sendo positivo não fomentar a preparação e o consumo desses alimentos. Entretanto, é importante destacar que essa não é uma tendência de (trans)formação nos hábitos alimentares, uma vez que se caracteriza como uma postura adotada pela autora como medida de estimular hábitos mais saudáveis a partir da ótica defendida por ela.

Assim exposto, é possível afirmar que, por serem obras tão distintas, especialmente, em termos históricos, elas possuem particularidades que trazem em si, reflexos das (trans)formações ocorridas dos hábitos alimentares brasileiros. Como foi possível observar a partir das obras analisadas, que houve uma redução da variedade de proteínas presentes nos hábitos alimentares, apesar de preparações à base de carne permanecerem em destaque ao longo das obras. Também nota-se um aumento em receitas doces, sendo esse hábito alimentar uma herança cultural deixada pelos portugueses aos brasileiros.

Nesse sentido, no próximo tópico será abordada a forma de descrição das receitas de cada obra. E em seguida serão analisados as unidades de medidas utilizadas, as diferenças em relação aos utensílios e equipamentos necessários à sua execução, às técnicas de preparo usadas e os ingredientes principais das receitas.

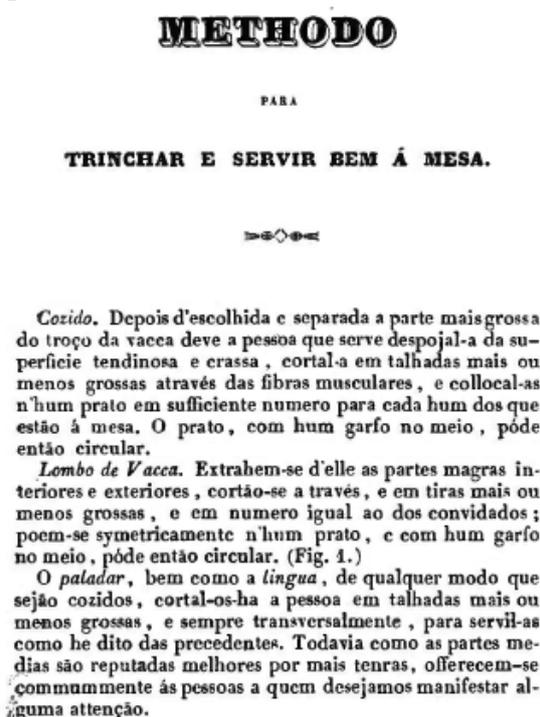
#### **4.2 Para abrir o apetite: as receitas**

A forma com que as receitas são escritas permite supor à qual público ela foi destinada. O detalhamento ou não das etapas de preparo contribui para melhor compreensão do modo de preparo e pode influenciar no sucesso (ou não) da execução da preparação. A

língua culinária se apresenta regular, uma vez que por quase três séculos ela se manteve constante, descrevendo receitas que pouco mudavam (DE CERTEAU, 2011). Entretanto, alterações na língua das receitas ocorreram devido às mudanças tecnológicas, que inseriram diferentes utensílios na cozinha, ocasionando uma necessidade de atualização nesse “idioma” (SIMÕES, 2008).

A obra “O Cozinheiro Imperial” é iniciada com textos introdutórios que são intitulados de *Advertencia*<sup>7</sup>, *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 (FIGURA 2). Em seguida, se divide 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 das Materiais* presentes na obra. No último (banquetes), apresenta sugestões de cardápios utilizando suas próprias receitas para diversas ocasiões e ao final de seus capítulos, utiliza imagens para ilustrar sobre o que ele abordou.

Figura 2 – *Methodo para trincar e servir bem à mesa* de O Cozinheiro Imperial.



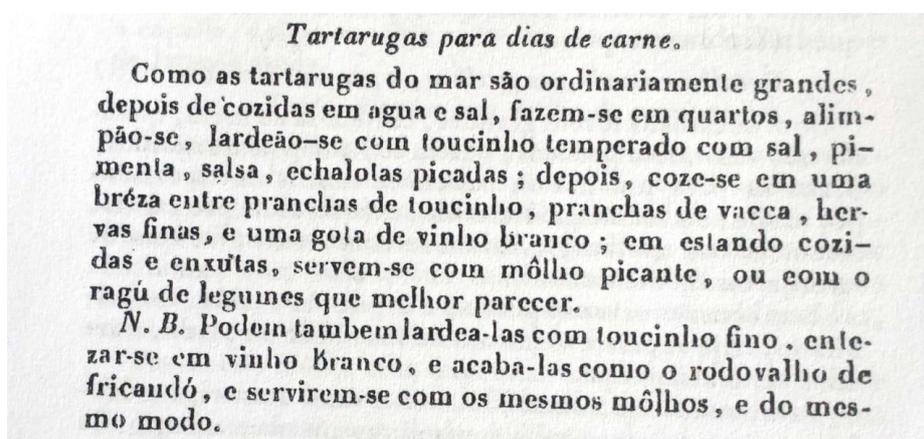
Fonte: Eduardo & Laemmert (1843).

Nessa obra as receitas são escritas utilizando-se voz passiva e os verbos estão no modo subjuntivo. São descritas de maneira direta, sem separação entre ingredientes e modo de

<sup>7</sup>Optou-se por manter a grafia utilizada nas obras avaliadas.

preparo, havendo um parágrafo único na maioria das receitas. Em alguns casos, mais de um modo de preparo é sugerido, o que não possibilita uma contagem exata de quantas receitas são descritas no livro. Além disso, algumas apresentam indicações de como deve ser a temperatura ao servir e sugestões de combinações e trocas de ingredientes (FIGURA 3). Assim, supõe-se que essa obra destinava-se a cozinheiros profissionais, por isso a preocupação com a forma de apresentar a preparação e não em pormenorizar a receita com detalhes do modo de preparo, uma vez que subentendia-se que o leitor da obra teria conhecimento para executá-la sem muitas explicações.

Figura 3 – Receita de Tartarugas para Dias de Carne, da obra *O Cozinheiro Imperial*.



Fonte: Eduardo & Laemmert (1843).

Em “O Cozinheiro Nacional”, as figuras estão presentes com mais frequência, sendo que há uma imagem na contra capa do livro com a figura de uma mulher segurando uma panela e provando seu conteúdo com uma colher (FIGURA 4), o que demonstra que há uma mudança na forma de se encarar a cozinha. Se antes o livro de receitas era voltado para cozinheiros, artistas das cozinhas, agora quem deve cuidar da cozinha é a mulher, como um processo de desvalorização tanto do cozinhar quanto da figura feminina. Inclusive, como apontado na sinopse da reedição deste livro de 2008 pela editora SENAC, 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 se envolvessem com atividades tidas como de menor prestígio, como a cozinha.

As imagens também aparecem entre receitas, para ilustrar cortes, ingredientes e utensílios utilizados. O livro é iniciado com um *Prologo*, em que os editores relatam a intenção de “apresentarmos uma cozinha em tudo Brasileira”, no qual disponibiliza 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 uma cozinha brasileira, reproduzia receitas europeias, utilizando as substituições para tornar possível a reprodução da receita no Brasil. Pinto e Silva (2005) exemplifica a troca da manteiga pela banha de porco e das nozes pela castanha de caju. Seguido ao prólogo, são descritos os *Aphorismos do professor Brillat-Savarin e outros*, *Utensílios de cozinha* e *Regras de servir á mesa*, o livro possui 17 capítulos e ao final possui índice separado de acordo com os capítulos.

Figura 4 – Contra capa de O Cozinheiro Nacional.



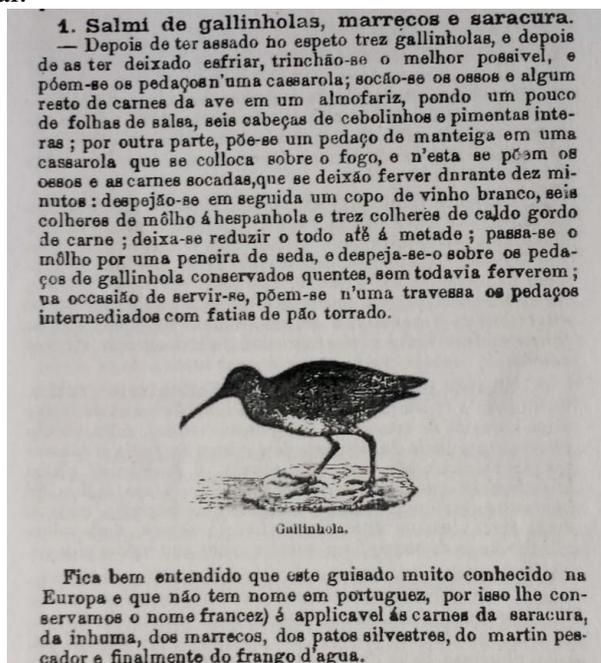
Fonte: Editora Garnier (18\_\_).

As receitas de “O Cozinheiro Nacional” foram escritas em voz passiva, trazendo uma marca bastante distante entre o autor e quem vai ler as 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 descrever. Em alguns casos, ao final da receita acrescenta informações complementares que podem torná-la mais palatável, ou propõem substituições de ingredientes, como exemplificado na Figura 5.

A partir da apresentação das receitas de forma mais simplificadas, como no caso de “O Cozinheiro Imperial” e “O Cozinheiro Nacional”, é possível sugerir que o leitor já teria um conhecimento prévio das habilidades necessárias para a sua execução (OLIVEIRA, 2013). El-Kareh (2013) pondera que a forma como as receitas eram formuladas, seguindo-se uma sequência lógica, permitiam o desenvolvimento de uma sucessão natural na execução dos

pratos. Além disso, acrescenta 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).

Figura 5 – Receita de Salmi de Galinholas, Marrecos e Saracura de O Cozinheiro Nacional.



Fonte: Editora Garnier (18\_\_).

A edição de “Comer Bem – Dona Benta” avaliada não possui divisões em capítulos, mas agrupa informações e receitas de acordo com a similaridade. É iniciada com texto intitulado *Conselhos úteis*, no qual dá dicas sobre os utensílios de cozinha, acondicionamento de alimentos, produtos alimentícios, lavagem de legumes, tempo e temperatura de preparo, detalhamento de medidas e equivalências, dentre outras informações, o que explica sua fama como “manual doméstico” das donas-de-casa. Aqui vale destacar que nas primeiras décadas do século XX, as donas-de-casa das famílias mais abastadas não cozinhavam, uma vez que possuíam serviçais responsáveis pela tarefa, sua responsabilidade, entretanto, era a apresentação das refeições, e garantir que tudo estivesse de acordo com o gosto do marido (OLIVEIRA, 2003). Assim, esses “conselhos úteis” podem indicar uma mudança de contexto, em que a figura da cozinheira contratada não faz parte de todas as casas, sendo necessário que as refeições sejam preparadas pela dona-de-casa, que necessita de um roteiro para cozinhar. Observando-se ainda que a tarefa se restringe às mulheres, como uma atividade de menor importância.

Em seguida a esses conselhos, apresenta suas receitas, entremeadas de informações sobre pré-preparo, como servir e dicas para os preparos, e ao final, lista uma *Bibliografia culinária* e *Índice* dos ingredientes e suas receitas em ordem alfabética.

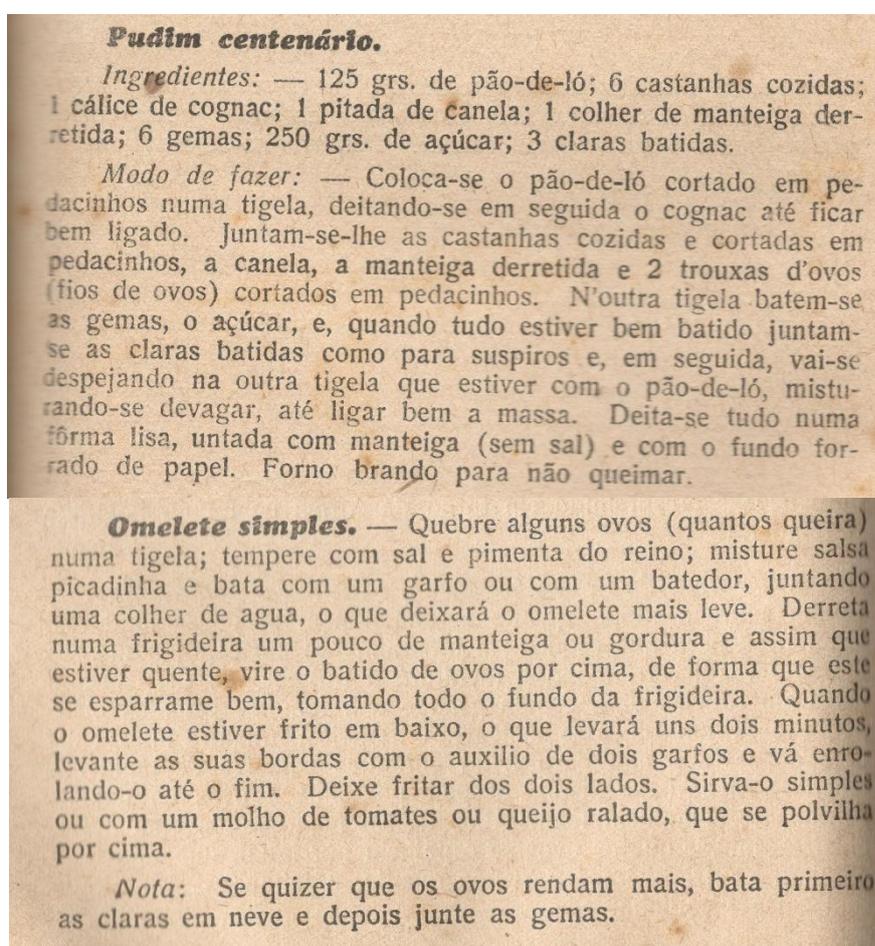
A escrita no “Comer Bem – Dona Benta” apresenta variações, sendo que em alguns casos, há a separação em ingredientes e modo de fazer e em outros não há essa divisão. A mudança na forma com que a receita é escrita pode estar relacionada ao fato da dona de casa, que antes podia contratar uma cozinheira (ou tinha uma escrava), ter se tornado responsável pelo preparo das refeições, e uma vez que não possuía conhecimento para tanto, necessitava de informações mais detalhadas ao se aventurar na cozinha. Assim, “Comer Bem – Dona Benta” foi apontado como um livro prático de ser usado (DEMETERCO, 1998). Na receita de “pudim centenário”, o modo de fazer apresenta um tom formal, usando a voz passiva sintética e utiliza a palavra “cognac”, no lugar de “conhaque”. Já a receita “omelete simples” foi escrita principalmente no modo imperativo, usando a terceira pessoa do singular (você). A nota ao fim da receita traz também uma sugestão, expressa pelo futuro do pretérito (“se quizer”). Vale notar que apesar de nos causar estranheza que o verbo seja grafado com z, houve uma reforma ortográfica da língua portuguesa em 1945, o que pode ter mudado a grafia desta palavra (FIGURA 6). Além disso, a obra parece se dirigir diretamente a um público feminino, predominantemente às cozinheiras iniciantes (FIUZA, 2010), o que reforça o aspecto de introdução à cozinha para as novas donas-de-casa.

Oliveira (2013) destaca que ao separar ingredientes e modo de preparo, houve uma mudança na forma em que a execução da receita é planejada, em que aquele que irá reproduzir a receita se preocupa com a organização no ambiente da cozinha. Também, pode-se entender que essa forma de descrever as receitas está relacionada à necessidade de dar mais explicações e detalhamento para aquele que irá reproduzi-la. Além disso, pode-se observar uma marca da industrialização, uma vez que com o seu advento, muitos alimentos que eram encontrados nos quintais passam a ser comprados. Assim, se tornou necessário uma etapa de planejamento de compras dos ingredientes, sendo que a listagem separada possibilita visualizar mais rapidamente o que deve ser adquirido.

De todas as obras avaliadas, o livro “A Cozinha Brasileira”, vinculado à revista Cláudia é o mais diverso em si. Isso se explica por 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”, perpassando por regiões do país e destacando ao final, personalidades, como Vinícius de Moraes, Gilberto Freyre, Elis Regina, entre 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 imigrantes, como ocorreu em meados do século XIX, em que o estado recebeu imigrantes para trabalharem nas fazendas de cafés (PATARRA; FERNANDES, 2011). Além disso, pode-se relacionar a presença de tais receitas como um desejo de seguir padrões considerados internacionais, vistos como mais elegantes e refinados.

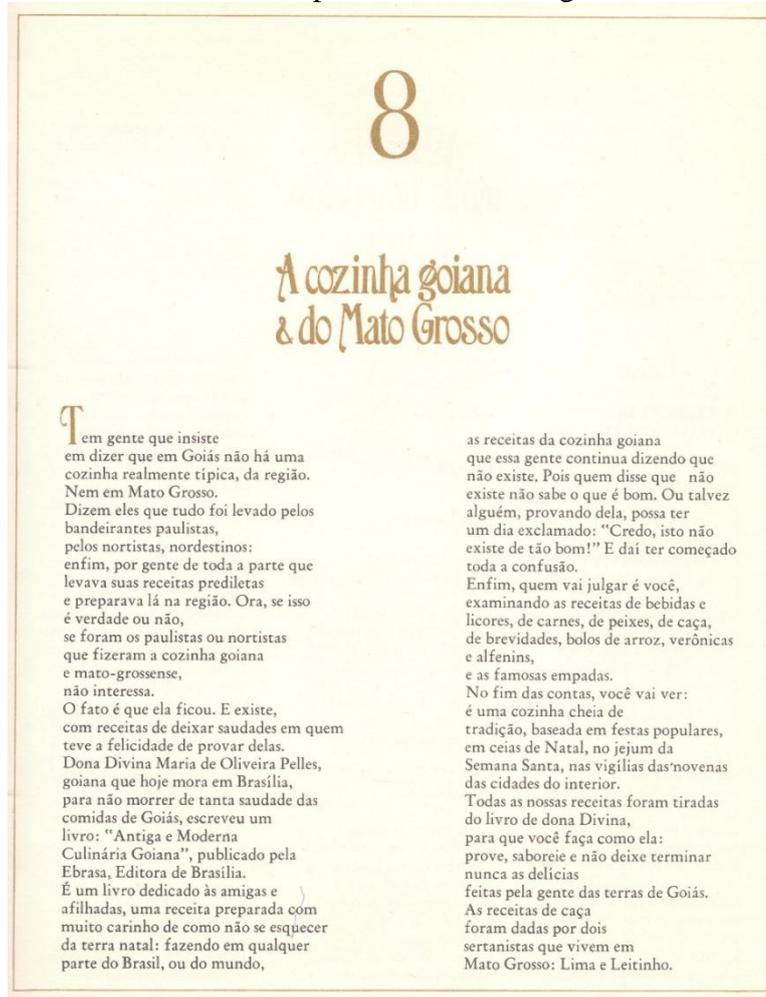
Figura 6 – Receitas de Pudim Centenário e Omelete Simples de Comer Bem – Dona Benta.



Fonte: Companhia Editora Nacional (1944).

Os capítulos de receitas são antecidos por textos introdutórios, às vezes sobre a localidade a qual é atribuída as receitas que serão descritas, às vezes apresenta versos e poemas ou então explicações sobre o contexto histórico das receitas, que podem gerar um interesse em reproduzir a receita (FIGURA 7). 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.

Figura 7 – Texto introdutório capítulo 8 A cozinha goiana e do Mato Grosso.



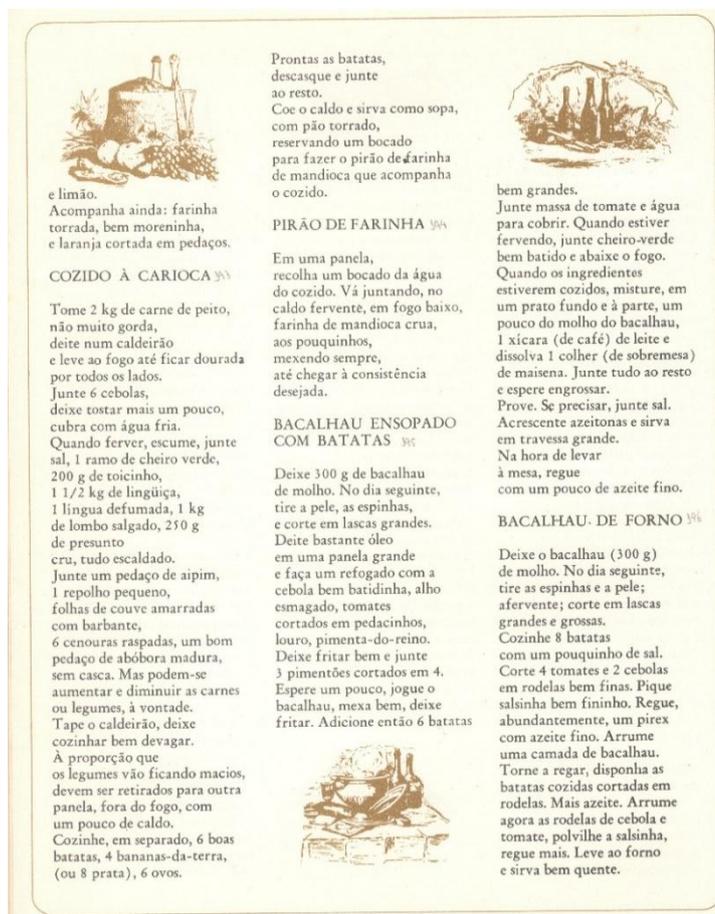
Fonte: Editora Abril (1971).

O livro é dividido 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 Índice* separado em salgados, doces e bebidas em que as receitas foram listadas em ordem alfabética. Os títulos dos capítulos do livro evidenciam uma vontade de abordar a cozinha brasileira inteiramente. Ao observá-los, é possível perceber o destaque a algumas regiões e seus costumes alimentares, 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. Assim, 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 se é tratado nos capítulos. Como são provenientes de diversos autores, as receitas variam na escrita e no formato, mas ao avaliar a receita “cozido à carioca” observou-se o uso do modo imperativo, na terceira pessoa do singular – você (“tome”, “deite”, “leve”). Em momentos de sugestão, utiliza-se a voz passiva (“podem-se aumentar e diminuir as carnes ou legumes”), como mostrado na figura 8. O uso do imperativo denota ordem, enquanto que o uso da voz passiva conota um conselho, o que pode ser interpretado como uma etapa opcional no preparo da receita.

Figura 8 – Página retirada de A Cozinha Brasileira.



Fonte: Editora Abril (1971).

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, passando então para os capítulos destinados às receitas separados em *Carnes, Peixes e frutos-*

do-mar, Aves, Entradas e complementos, Bebidas e complementos para coquetéis, Sopas, pães e massas, 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*, em que separa as receitas de acordo com os ingredientes em ordem alfabética.

No início de cada capítulo aparecem imagens representando a autora e o assunto abordado, e Ofélia faz uma breve introdução sobre o assunto, 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 da mesma. 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. Entretanto, em algumas, como na receita de “língua de vitela ao molho” (FIGURA 9), durante a descrição do modo de fazer, a autora repete a descrição das quantidades dos ingredientes. Ao final de algumas preparações, há sugestões sobre o empratamento, sobre o tipo de refeição e evento se destina tal receita e qual acompanhamento pode ser feito à receita.

Figura 9 – Receita de Língua de Vitela ao Molho de A Grande Cozinha de Ofélia.

**LÍNGUA DE VITELA AO MOLHO**

2 línguas de vitela  
sal  
alho  
pimenta-do-reino branca  
1 colher (café) de noz-moscada ralada  
100 g de toicinho defumado  
1 xícara (chá) de óleo  
2 colheres (sopa) de manteiga  
1 cebola grande picada  
4 tomates (sem peles e sem sementes)  
1 alho-porro  
1 amarrado de cheiros-verdes  
1 copo de vinho branco (seco)  
1 colher de farinha de trigo  
1 cálice de vinho do Porto  
1 colher (sopa) de açúcar

Corte as partes da garganta das duas línguas, lave bem e leve ao fogo com bastante água, o amarrado de cheiros-verdes e um pouco de sal. Deixe cozinhar até estufar a pele grossa. Retire da água, arranque toda a pele. Leve ao fogo uma panela com óleo, manteiga e toicinho picado, deixe derreter, junte as línguas temperadas com sal, alho, pimenta e a noz-moscada, mais o vinho. Deixe refogar de todos os lados. Acrescente os tomates, a cebola

e o alho-porro em fatias. Vá juntando água quente ou caldo de carne fraco, até que as línguas fiquem macias. Retire as línguas, deixe amornar e corte em fatias enviesadas. Toste, à parte, 1 colher (sopa) de açúcar e 1 colher de manteiga, em fogo bem brando até ficar escuro, junte uma colher de farinha de trigo dissolvida em 1 cálice de vinho do Porto. Misture bem e adicione ao molho da panela, deixe cozinhar por 2 minutos, passe pela peneira e reserve. Arrume as fatias de línguas no centro de uma travessa, guarneça com batatas cozidas passadas na manteiga, polvilhadas com salsa. Sirva o molho à parte.

Fonte: Melhoramentos (1979).

O livro “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga” é iniciado por uma carta de Ana Maria explicando o que motivou a publicação da obra, segundo ela, 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. Em seguida,

apresenta uma tabela de *Pesos e Medidas*, essa informação 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), ademais, o uso das medidas caseiras possibilita a reprodução de receitas em ambiente domiciliar, assunto esse que será abordado no tópico 4.2 Medindo os alimentos. Após a tabela, o livro apresenta um *Sumário*, no qual divide as receitas em Salgados e Doces. As receitas são identificadas por seu estado de origem, com a representação de sua bandeira, há também fotos da autora com vestimenta considerada típica das regiões do Brasil e fotos de algumas preparações. De acordo com Zaneti et al. (2016), a comida e a culinária podem servir de instrumentos para transmissão, vivência e valorização de tradições quando posicionadas como bens culturais e identitários, uma vez que em sua obra, Ana Maria buscou valorizar a culinária regional, é possível perceber uma manutenção e resgate de tradições.

Em relação à forma com que a receita é escrita, 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. Considerando-se a receita “caldinho de feijão” (FIGURA 10), 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. O diálogo entre a autora e Louro José, o fantoche de papagaio que apresenta o programa televisivo junto de Ana Maria, no pé da página, serve para sustentar esse tom informal e conversacional presente na receita. Esses diálogos, em alguns casos, podem ser informativos, contendo dicas para auxiliar o preparo da receita, ou são escritos buscando humor, figurando brincadeira entre eles, como é o caso da receita exemplificada na Figura 10.

O livro de Rita Lobo, “Panelinha – Receitas que funcionam” inicia-se com o *Sumário*, seguido de *Nota do editor*, *Agradecimentos*, *Introdução*, *Nota da autora para a 5ª edição*, seguido por um breve texto intitulado de *A vida na cozinha*, em que a autora comenta sobre suas percepções sobre 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. Os capítulos seguintes, são aqueles que contém 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.*

Figura 10 – Receita de Caldinho de Feijão de A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga.

*Salgados*

Rio de Janeiro  
Caldinho de Feijão

Ingredientes	Preparação
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 cebola picada</li> <li>4 colheres (sopa) de cheiro-verde picado</li> <li>½ pimentão vermelho picado (opcional)</li> <li>½ colher (sopa) de pimenta-vermelha picada</li> <li>½ litro de caldo de feijão</li> <li>sal a gosto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloco em uma panela a cebola, o cheiro-verde, o pimentão e a pimenta-vermelha. Junto o caldo de feijão, tempero com sal e levo ao fogo só para esquentar. Passo para uma molheira ou uma cumbuca de barro e sirvo, acompanhando feijoada.</li> <li>• Costumo servir este caldinho como aperitivo, mas aí aumento a quantidade de caldo de feijão e sirvo em pequenos copos de barro.</li> </ul>
<p><b>RENDIMENTO:</b> 6 porções</p>	

**Louro José:** – Ana, você me leva para o Rio de Janeiro para eu tomar esse caldinho?

**Ana Maria:** – Não seja preguiçoso, Louro José. A receita é simples. É só você fazer!

**Louro José:** – É que se você me levar para o Rio eu aproveito e molho minha asa no mar!

Fonte: Editora Best Seller (1998).

Alguns desses títulos merecem destaque. O capítulo destinado à saladas, sopas e ovos brinca com o termo “estrear”, uma vez que essas preparações são consideradas entradas, e são de fácil preparo, possibilitando que aqueles que não dominam a arte da cozinha possam reproduzi-las. 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 ao 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 de hábitos alimentares, mas reflete uma preocupação do tempo presente em reduzir o consumo de doces, especialmente os industrializados.

Por todo o livro há comentários e relatos da autora comentando a história por trás da receita, há reprodução de *posts* do blog e cartas de leitoras, fotos e desenhos estão presentes em todos os capítulos, que são separados por diferentes cores. Há ainda a presença de informação de tempo de preparo, rendimento da preparação e em alguns casos fornece “truques” que podem auxiliar a elaboração do preparo. As receitas são divididas em ingredientes e modo de preparo, que é numerado, dando sequência às ações necessárias à execução da receita. Os títulos são escritos em uma fonte que imita caligrafia, o que sugere um texto que pretende estar próximo do leitor – impressão essa 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 “carinhoso”, 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”) como mostrado na figura 11.

Figura 11 – Receita de Ovos Mexidos Bem Cremosos de Panelinha – Receitas que funcionam.



Fonte: Editora SENAC (2012).

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 Ofélias da atualidade, pois assim como ela, utilizarem a mídia para facilitar o ensino das artes culinárias, cada uma com seu estilo próprio. O fato das três serem mulheres merece nossa atenção, uma vez que a alimentação, por muito tempo, foi considerada de responsabilidade feminina. Entretanto, discussões atuais sobre questões de gênero buscam modificar esse padrão. De acordo com Cardoso (2013), Ofélia pregava o fazer culinário como uma forma de promover um encantamento com a vida doméstica e familiar. Em contrapartida, Rita Lobo estimula o ato de cozinhar de forma geral, orientando a importância de que todos estejam comprometidos com as refeições da família. A autora é responsável pela publicação de uma série de livros intitulado “Já pra cozinha”, que possui entre seus títulos o livro “Cozinha a quatro mãos”, em que as receitas são descritas para ser feita por duas pessoas, buscando-se compartilhar a experiência do cozinhar.

Além disso, vale destacar que as três autoras são mulheres brancas e loiras, o que demonstra que os hábitos são determinados por uma classe dominante. Assim, apesar de haver mudança na forma com que a cozinha é encarada, pode-se entender que quando se trata de ocasiões festivas (considerando que os livros de culinária destacam esse tipo de preparações), a cozinha é lugar para as donas de casa (brancas e loiras), mas quando se trata do preparo para o dia-a-dia, em que se perde o brilhantismo dos pratos, torna-se espaço para a empregada (mulher negra). Nesse sentido, é possível fazer uma relação com a adoção do nome “Dona Benta” pela obra aqui estudada, uma vez que quem cozinhou no Sítio do Pica-Pau Amarelo era a negra tia Nastácia. Assim, é possível notar que a desvalorização dessa comunidade perpassa os anos e se mantém.

É possível identificar que as mudanças na forma com que as receitas são descritas acompanham o afastamento das pessoas da cozinha. O não desenvolvimento das habilidades culinárias causou uma necessidade de se explicar em detalhes como se preparar um prato. Por outro lado, percebe-se uma vontade de tornar o cozinhar fácil, sendo tratado com proximidade, como um diálogo. Essa aproximação é vantajosa uma vez que foi observado relação entre a falta de habilidades culinárias e o aumento no consumo de ultraprocessados,

que podem causar obesidade e doenças relacionadas, como diabetes (LAM; ADAMS, 2017). Além disso, o desenvolvimento de habilidades culinárias propiciou melhoria na 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 saudável (BRASIL, 2012). Assim, ao pormenorizar as receitas, oferece-se ao leitor a possibilidade de conseguir reproduzi-la, independentemente de quão familiarizado com as técnicas culinárias ele estiver.

Dessa forma, a (trans)formação de hábitos alimentares é percebida na forma com que as receitas tornam-se mais detalhadas, evidenciando uma perda de transmissão nos saberes culinários, que ocasionaram o aumento do consumo de produtos ultraprocessados. Ademais, mudanças no público-alvo dos livros são percebidas pelas transformações sociais, uma vez que “O Cozinheiro Imperial” é destinado a cozinheiros profissionais, e, portanto menos detalhado, e os livros seguintes são voltados às mulheres no cotidiano doméstico, muitas vezes sendo o livro de receitas culinárias o único contato com a gastronomia. Cabe destacar que dentre estes livros, a obra “Panelinha – Receitas que funcionam” estimula o cozinhar como uma ação para todos, de forma compartilhada, possibilitando autonomia na escolha alimentar.

No próximo tópico será discutido como as unidades de medidas podem refletir as (trans)formações dos hábitos alimentares.

### **4.3 Medindo os alimentos**

Segundo De Andrade e Custódio (2000), até o ano de 1862, o Brasil utilizava os padrões de medidas utilizados em Portugal. Essas medidas incluíam arratél, canada, onça, entre outras. A metrologia em Portugal evoluiu gradualmente. 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 (IPQ, 2016).

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 baseados em valores imutáveis (IPQ, 2016). Mas 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 (DE ANDRADE; CUSTÓDIO, 2000). Assim, passamos a adotar para medidas de massa o quilograma (Kg) e para volume, o litro (L), que a partir de 1960, passou a ser chamado de Sistema Internacional de Unidades, adotando a sigla SI (DE ANDRADE; CUSTÓDIO, 2000).

Assim, na Tabela 2, está apresentada 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<sup>8</sup> (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 De Barros, 2016, que inclui fatia, bom pedaço, bocado, pitada) e Medidas antigas (arratel, canada, quartilho, onça).

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: Do autor (2019).

Ao observar os dados desta tabela, é possível observar que apesar do Sistema Internacional de Unidades (SI) ter sido adotado em 1862 pelo Brasil (DE ANDRADE; CUSTÓDIO, 2000), esse tipo de medida não é o mais usado nas obras. O livro “A Cozinha

<sup>8</sup> Medidas caseiras são medidas de alimentos feitas em utensílios encontrados nas residências, tais como copo, xícara, colher de sopa, entre outros (DE SOUZA VARGAS, 2007).

Brasileira” é a que mais o utiliza (20,7%), entretanto, esse tipo de medição não é o mais frequente na obra.

Vale destacar 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, assim como “O Cozinheiro Nacional”, que apesar de não se saber sua data exata, estima-se que foi publicado entre 1860 e 1890, sendo possível supor que na época de sua edição, tais medidas estavam sendo implementadas, o que justifica a não utilização do SI. Da mesma forma, explica-se a falta de uso de medidas antigas nas demais obras, sendo que em “Comer Bem – Dona Benta”, esse tipo de medida aparece de forma bem discreta (0,1%).

Medidas caseiras e unidade são as mais usadas em seis das obras aqui analisadas, sendo que apenas em “O Cozinheiro Imperial” o uso dos utensílios como forma de medida é baixo (9,1%). Nessa obra, a indicação do ingrediente em sua unidade é o mais frequente (38,2%), assim como em “O Cozinheiro Nacional” (38,1%). Entretanto, na primeira obra, as medidas antigas figuram 28,8%, sendo o segundo tipo de medida mais frequente na mesma. De Barros (2016), em sua pesquisa assinala as equivalências entre as medidas antigas e o SI, entretanto, não encontra medidas exatas, existindo mais de um valor para uma mesma medida, o que demonstra que esse tipo de medição poderia causar diferenças na execução da receita.

Ademais, é possível observar que houve um aumento nas medidas caseiras ao longo das obras, sendo esse tipo de medida o mais utilizado nas obras “Comer Bem – Dona Benta” (38,1%), “A Cozinha Brasileira” (38,2%), “A Grande Cozinha de Ofélia” (43,1%), “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga” (42,6%) e “Panelinha – Receitas que funcionam” (51,8%). O emprego de utensílios para a medição de ingredientes ocorre devido à versatilidade dos mesmos, uma vez que um mesmo utensílio pode mensurar diferentes quantidades de um mesmo alimento, além de que são de fácil acesso e uso, estando amplamente presentes nas residências (DE SOUZA VARGAS, 2007). Dessa forma, pode-se relacionar o aumento nesse tipo de medida como uma forma de democratizar a receita, possibilitando a sua reprodução de maneira prática e caseira.

Entretanto, 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 (LOPEZ,2009). Ao analisar dois manuscritos culinários portugueses, De Barros (2016), questiona a possibilidade de sucesso na reprodução da preparação desejada devido à falta de exatidão nas quantidades referidas. Da mesma forma, Lopez (2009), ressalta que as grandes variações nos tamanhos dos utensílios domésticos utilizados para medir os

ingredientes de uma preparação podem influenciar drasticamente no resultado final da mesma.

Dessa maneira, apesar de todas as instruções do modo de preparo, o sucesso na execução não está garantido, sendo necessário também, segundo Simões (2008) a presença de um conhecimento quase que empírico, que pode ser transmitido oralmente ou então adquirido observando-se cozinheiros mais experientes.

Assim, o resultado no preparo de uma receita está intimamente ligado ao consumo da mesma. Ao não conseguir reproduzi-la devido às diferenças nas medidas dos ingredientes necessários, possivelmente essa receita não fará parte do hábito alimentar. Dessa forma, a clareza na transmissão das informações e etapas é fundamental para que a reprodução das receitas seja bem sucedida.

Assim, observou-se mudanças nas medidas utilizadas nas receitas, sendo o uso de medidas caseiras utilizado pelas obras mais recentes, o que torna as receitas reproduzíveis em ambiente doméstico, sendo esta uma alternativa para que mesmo quem não possui habilidades culinárias desenvolvidas consiga reproduzir a receita em casa. Da mesma forma que o tópico anterior, esse aspecto demonstra um meio de construção de habilidades culinárias, uma vez que ao utilizar utensílios que estão presentes no ambiente doméstico, o cozinheiro pode reproduzir a preparação com mais segurança. Dessa forma, estimulando a prática de se cozinhar em casa seria uma forma de promover o desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis e autonomia nas escolhas alimentares, o que pode sugerir uma mudança de comportamento e conseqüentemente, nos hábitos culinários. No próximo tópico serão discutidos os utensílios e equipamentos necessários para a execução das receitas das obras aqui avaliadas.

#### **4.4 O que usar no preparo e para servir**

Segundo Nishimura e Queiroz (2016), os objetos delineiam o contato do homem com o alimento e os equipamentos são auxiliares de grande importância na cozinha (SIMÕES, 2008). Assim, foram catalogados todos os utensílios apontados nas obras, sendo contabilizada a frequência em que são citados, considerando-se que ao ser mencionado, o objeto torna-se indispensável para a execução da preparação.

Os utensílios e equipamentos citados nas obras foram agrupados em utensílios para preparo: acessórios diversos, assadeiras/refratários, espremedor, panelas e talheres; equipamentos: batedeira, fogão/lume, forno/fornalha, geladeira, hand-mixer, liquidificador e

micro-ondas; e utensílios para servir: louças em geral. Em acessórios diversos, foram agrupados utensílios que não se encaixavam nos demais grupos de utensílios ou equipamentos, mas que eram citados na receita, tais como peneiras, tábuas, escorredor de macarrão, ralo, entre outros. Os utensílios usados como medidas caseiras não foram contabilizados nessa etapa, uma vez que esse dado foi abordado no tópico anterior “Medindo os alimentos”. Dessa forma, os dados relativos aos utensílios e equipamentos presentes nos livros estão apresentados na Tabela 3.

Ao observar a Tabela 3, é possível identificar que o utensílio mais presente nas obras são as panelas, predominando nos livros “O Cozinheiro Imperial”, “O Cozinheiro Nacional” e “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga” (24,5%, 25,7% e 22,1%, respectivamente). Acessórios diversos foram mais presentes nas obras “Comer bem – Dona Benta”, representando 22,0% dos utensílios e equipamentos utilizados e 26,1% em “Panelinha – Receitas que funcionam”. Em “A Cozinha Brasileira”, o fogão/lume representa 24,3% e em “A Grande Cozinha de Ofélia” foram as louças para servir (23,6%) as categorias predominantes nas respectivas obras.

Em “O Cozinheiro Nacional”, a frequência do uso das panelas (25,7%) e de louças para servir (18,8%) pode indicar receitas que são reproduzíveis em casa, entretanto, destinadas às ocasiões de festas, por isso a atenção com a louça para servir a preparação. De mesmo modo, “A Grande Cozinha de Ofélia”, dá destaque ao utensílio usado para apresentar a receita, sugerindo que as preparações da obra são destinadas às ocasiões festivas e comemorativas.

A obra “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga” utiliza panelas (21,1%) em maior quantidade, o que pode estar relacionado ao fato de ser destinada ao público doméstico, uma vez que tal utensílio é amplamente encontrado no ambiente domiciliar. De modo semelhante, na obra “A Cozinha Brasileira” destacam-se as panelas (22,1%) e o fogão/lume (24,3%), considerados utensílios e equipamentos básicos de uma cozinha.

O livro “Panelinha – Receitas que funcionam” é a obra mais diversificada no uso de utensílios e equipamentos, o que pode estar relacionado ao maior detalhamento das receitas, como indicado anteriormente e também ao fato de ser a obra mais recente, o que possibilita o uso de equipamentos que antes não existiam. Como abordado anteriormente, se, um por 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 na reprodução da receita, uma vez que, em alguns casos, a cozinha deve estar mais equipada para a sua execução.

Tabela 3 – Utensílios e equipamentos empregados na 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
	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
Equipamentos	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
Utensílios para servir	Louças para servir	16,9	18,8	11,8	10,5	23,6	11,9	5,8

Fonte: Do autor (2019).

O advento da indústria pode ser fator marcante no uso de utensílios para cozinha, uma vez que com seu surgimento, outros materiais começaram a ser usados na fabricação de utensílios. De acordo com Prado et al. (2013), só no estado de São Paulo, são produzidas cerca de 200 milhões de peças ao ano, incluindo aparelhos de jantar, jogos de xícara, vasos, entre outros produtos. Ademais, a produção em larga escala desses produtos, possibilita a compra para uso doméstico a preços mais acessíveis, permitindo grande diversificação dos mesmos nas residências de todas as camadas sociais.

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, vale destacar que esses acessórios não são os mesmos. Foi possível notar alguns utensílios que caíram em desuso, como estamena, joeira, estendedor e estufadeira, todos citados nas receitas do livro de “O Cozinheiro Imperial”. Entre eles, a joeira merece destaque. Esse 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 em “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 12, podendo-se questionar a usabilidade do utensílio e a possibilidade de sucesso na execução das receitas em solo brasileiro, uma vez que são raros os episódios de neve nesse país.

Figura 12 – Receita de Sorvete de O Cozinheiro Imperial (1843).

*Aguas para de verão, e para sorvetes.*

Em cada tres quartílos de agua, deite-se um arratel de fructa, que seja bem madura, como são gínjas, morangos, amoras, ou outra qualquer; amasse-se com uma colher, e desfaça-se muito bem em agua; cõe-se depois por um guardanapo, e tempere-se de assucar; cõe-se outra vez por uma manga; ponha-se ao fresco, e póde-se servir d'esta agua quando fôr occasião.

Se fôr para sorvetes, deite-se-lhe mais assucar, melte-se em sorveteiras de folha de Flandres, rodêe-se de neve, e sal; em principiando a gelar, despegue-se o que estiver pegado de roda com uma colher, 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.

Fonte: Eduardo & Laemmert (1843).

Entretanto, Eduardo Frieiro (1982), explica que era trazido gelo do Canadá para a produção de cerveja em terras brasileiras, por barco à vela. Essa informação permite sugerir

uma alternativa que possibilitava o uso desse utensílio. Ainda assim, pode-se supor que esse utensílio caiu em desuso pela uso de equipamentos como o freezer e a geladeira, que possibilita a produção de receitas geladas em domicílio, e o advento da indústria que passa a produzir sorvete em grande escala tornando desnecessária sua fabricação 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”, predominantemente para assar carnes. A falta de indicação desse objeto nas demais obras pode indicar uma mudança na forma com que é utilizado. O espeto não deixou de ser usado, mas seu uso se deslocou para o espaço destinado ao “churrasco”, deixando as cozinhas domésticas, não sendo incluídas receitas para esse tipo de evento nas demais obras. Isso pode demonstrar uma mudança no hábito alimentar, em que é possível perceber uma diminuição de carne assada no espeto cotidianamente, sendo esse hábito relacionado às comemorações e festas.

Em contrapartida ao deslocamento do espeto para um novo espaço, outros objetos são incluídos às cozinhas, fato observado por Gomes e Barbosa (2005) que consideram a incorporação de diferentes equipamentos a partir da década de 1950, como a panela de pressão, e o desenvolvimento de tecnologias como o liquidificador, o freezer, processadores e micro-ondas, que surgem nas décadas 1980-1990. Dessa forma, e com o advento da indústria de alimentos, surgiram alimentos congelados e ultraprocessados, tornando necessário que os utensílios e equipamentos de cozinha também sofressem modificações.

Sendo assim, é possível perceber o crescimento do uso desses equipamentos ao longo das obras, iniciando-se em “Comer Bem – Dona Benta”, em que o uso da geladeira e batedeira aparece de forma discreta, representando 1,63% dos utensílios e equipamentos requeridos para a elaboração de suas receitas. Nas obras seguintes, é possível observar também 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”. Oliveira (2013) destaca que 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. Assim, estabelece uma mudança no modo de cozinhar, ocasionando a incorporação de receitas que necessitassem seu uso.

Em “Panelinha – Receitas que funcionam” aparece também indicações para o uso do forno micro-ondas (1,4%) e do equipamento Hand mixer (0,7%) (que possivelmente substitui o uso do batedor de arame e da batedeira), equipamentos que até então, não haviam aparecido nas demais obras.

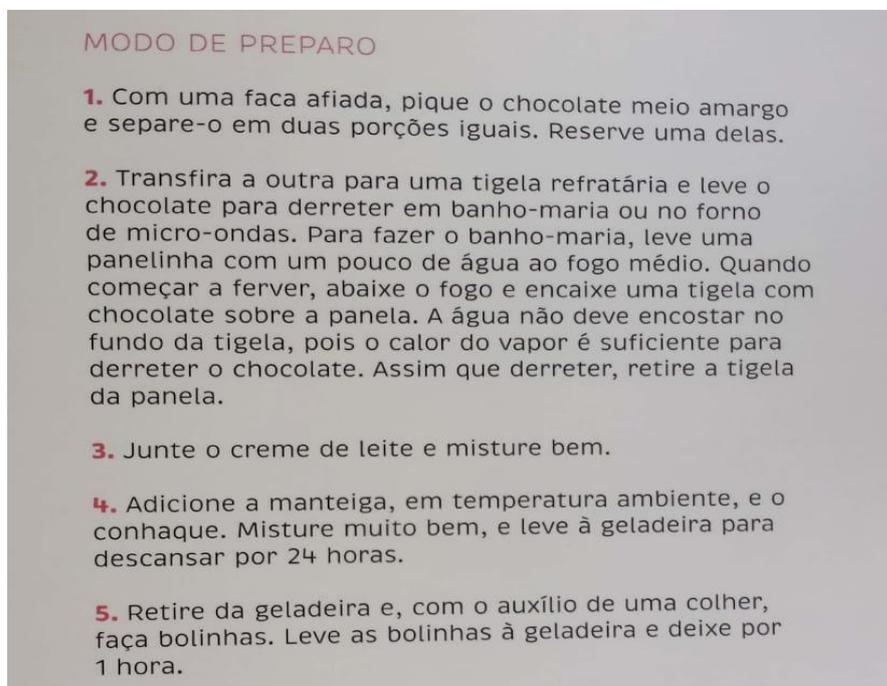
O uso do Hand mixer destaca também aspectos relativos à economia de tempo, traduzido pela mecanização dos processos manuais, permitindo agilizar etapas no preparo de receitas. Além de evidenciar o preparo de porções menores, uma vez que seu uso dispensa a batedeira, usada para o preparo de receitas maiores. Isso aponta para uma mudança na comensalidade das refeições, que antes eram preparadas para alimentar muitas pessoas, e hoje, o preparo é voltado para o um indivíduo ou dois. Vale destacar ainda, que em “Panelinha – Receitas que funcionam”, a utilização do batedor de arame, contabilizado aqui como Acessórios diversos, ocorre com o propósito de refinamento de técnica. Dessa forma, pode-se compreender que a escolha do utensílio também está relacionada ao resultado desejado, não apenas com a facilidade que seu uso pode conferir ao preparo.

A indicação do micro-ondas (1,4%), presente no livro “Panelinha – receitas que funcionam” é colocada como uma alternativa a outras etapas do preparo, como no caso indicado na Figura 13, em que na etapa dois do preparo de *Trufas de chocolate*, indica o uso do banho-maria ou o micro-ondas para derreter chocolate. Dessa forma, esse equipamento não é essencial para a elaboração do preparo, mas pode ser usado sem prejuízo à execução da receita. Porém, com o advento dos ultraprocessados congelados, sua indicação de uso aumentou consideravelmente, pois torna-se um método rápido de transformar um produto congelado em uma refeição completa. Tal aspecto não é percebido no livro “Panelinha – Receitas que funcionam”, devido ao fato de a autora incentivar uma alimentação baseada em “comida de verdade”, baseada em hábitos saudáveis a partir de receitas práticas, o que não inclui ultraprocessados congelados.

Ainda abordando os equipamentos que começaram a ser utilizados, a presença da geladeira merece destaque, por ser, entre os utensílios modernos (geladeira, batedeira, liquidificador, micro-ondas e *hand mixer*) o que apresentou maior uso. Esse objeto ganhou destaque nas cozinhas, podendo observar o aumento da indicação de seu uso ao longo dos livros, em que a obra com maior indicação é “A Grande Cozinha de Ofélia” (5,0%). A utilidade da geladeira, nas receitas, é devido ao processo de resfriar/gelar preparações que devem ser servidas em temperatura mais baixa, ou também como forma de armazenar a preparação até o momento em que será servida. Seu uso também está vinculado a aspectos de segurança e conservação do alimento, uma vez na sociedade contemporânea os alimentos são

habitualmente adquiridos em mercados e não mais coletados nos quintais, precisando então, ser armazenados por mais tempo.

Figura 13 – Modo de preparo Trufas de Chocolate.



Fonte: Editora SENAC (2012).

Ademais, vale destacar que o compartimento refrigerador nesse equipamento, que antes era interno e pequeno, hoje é grande e possui divisão própria, sendo possível acessar sem precisar abrir a geladeira em si (FIGURA 14). O aumento desse compartimento pode refletir uma mudança no padrão de consumo. Na atualidade, se come muito mais produtos congelados e prontos, sinalizando menos tempo para cozinhar, o que explica o uso de alimentos pré-processados, como vegetais congelados e maior disponibilidade de produtos ultraprocessados, como demonstrado nos resultados obtidos na Pesquisa de Orçamentos Familiares de 2008/2009, em que se verificou altas médias no consumo *per capita* diário de sanduíches, salgados, pizzas, refrigerantes e sucos na área urbana (IBGE, 2011) e reforçado pelo documento Brazil Food Trends 2020, que estipula que a busca por conveniência e praticidade na alimentação vai intensificar, observando-se um aumento no consumo de produtos congelados ou refrigerados (FIESP, 2010).

Figura 14 – Evolução das geladeiras.



Fonte: Isola (2017).

Já os eletrodomésticos (como batedeira, hand mixer, liquidificador) aqui descritos foram criados com a finalidade de agilizar e facilitar o processo de preparo da refeição, poupando tempo, recurso escasso da vida contemporânea. Entretanto, Dória (2009) expõem que 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. Assim, apesar de serem poupadores de tempo, esses utensílios replicam ações humanas que seriam executadas para a elaboração de uma receita, não atrapalhando o resultado final esperado.

Entretanto, o processo de transição para esses novos equipamentos, demandou ajustes nas técnicas de preparo das receitas (OLIVEIRA, 2013), ainda que alguns desses equipamentos elétricos busquem reproduzir ações mecânicas executadas pelos cozinheiros. Além disso, De Certeau (2011) explica 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, como no caso do liquidificador, citado anteriormente.

Dessa forma, foi observado uma maior diversificação nos utensílios e equipamentos indicados nas obras, em que percebe-se a inclusão de alguns e o desuso de outros. Ademais, nota-se marcas da industrialização dos utensílios e equipamentos, e influência da indústria nos hábitos alimentares, uma vez que a partir da inclusão do equipamento foi criada nas pessoas a necessidade de utilizá-lo, ainda que até então não se comesse nada que demandava o uso do equipamento. Além disso, é possível observar que o tamanho das porções mudou, 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 e, ainda, os que são

utilizados para descongelar e aquecer o alimento resfriado/congelado, como é o caso do micro-ondas e do forno.

No próximo tópico, serão abordadas as técnicas de preparo utilizadas nas obras, sendo possível observar como essas transformações influenciaram as (trans)formações nos hábitos alimentares.

#### 4.5 Preparando

Segundo Colleti (2016), o êxito na cozinha está intimamente ligado à escolha correta do método de preparo, sendo que diferentes métodos produzem diferentes produtos. Dessa forma, na Tabela 4 estão apresentadas as frequências das técnicas de preparo utilizadas na elaboração das receitas das obras analisadas.

Tabela 4 – Porcentagens de técnicas de preparo nos livros avaliados.

Obras	Técnicas de preparo (%)							
	Cozinhar	Assar Gratinar	<i>In natura</i>	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: Do autor (2019).

Pode-se notar nesta tabela que a técnica de preparo mais empregada nas receitas presentes nas obras analisadas é o cozimento. Colleti (2016) explica que o cozimento é o método que melhor preserva as características nutricionais do alimento, sendo, portanto, positivo o seu uso em grande escala. Ademais, essa técnica é simples e acessível, podendo ser executada sem a necessidade de muito conhecimento gastronômico ou muitos equipamentos.

Ao relacionar esses dados, com a tabela do item anterior, observa-se que panela e fogão foram utensílios e equipamentos muito utilizados nos livros, e esses são os instrumentos básicos para o uso dessa técnica.

Observa-se também que para os sete livros, a técnica assado/gratinado é a segunda mais utilizada, percebendo-se um aumento sutil ao longo das obras. 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 de dispensar o uso de lenha, que possibilitam o uso dessas técnicas de forma mais fácil e controlada, fato esse evidenciado no tópico anterior, ao relacionar o declínio no uso do espeto. Segundo Mendonça (2014), quando se assa um alimento, utiliza-se o calor seco, em que para que o alimento seja aquecido uniformemente é necessário que haja um controle da temperatura usada.

Nos livros “O Cozinheiro Imperial”, “O Cozinheiro Nacional”, “A Cozinha Brasileira” e “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga” fritar/empanar é o terceiro método de preparo mais utilizado, contabilizando 5,9%, 13,3%, 14,8% e 11,9% respectivamente. O aumento no 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 apenas 5,3%. O baixo uso dessa técnica por Rita Lobo pode estar relacionado as desvantagens nutricionais da mesma. Alimentos fritos são caloricamente ricos e o processo de aquecimento das gorduras para se realizar fritura resulta em alterações químicas prejudiciais à saúde, além de contribuírem para o aumento dos níveis de colesterol no sangue (MANGABEIRA JÚNIOR, 2009). Sendo a autora uma defensora dos bons hábitos alimentares, a pequena utilização da fritura é um achado coerente com o tipo de alimentação defendido.

Receitas que não passaram por técnicas que envolviam troca de calor (aquecer ou esfriar) foram selecionadas como “In natura”, e representou 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%). Esse resultado pode estar relacionado às receitas de bebidas, no caso das duas primeiras obras e em Panelinha, relaciona-se principalmente às saladas e aperitivos, receitas feitas sem o uso do calor. O baixo uso desse tipo de preparo nas obras “O Cozinheiro Imperial” e “O Cozinheiro Nacional” pode estar relacionado à preocupação higiênico-sanitária no consumo de alimentos crus, sendo que o uso do calor evita eventuais contaminações, uma vez que na época da publicação dessas

obras, a noção de condições higiênico-sanitárias ainda estava se principiando, iniciando-se na Europa movimentos de Reforma Sanitária (RIBEIRO, 2004). Outra possível razão é o hábito português, que priorizava o consumo de produtos secos, como o bacalhau e a sardinha, sendo que ao chegar no Brasil, apesar da variedade de alimentos frescos, foram resistentes à inclusão destes, uma vez que Portugal passou por uma crise agrícola devido o abandono à vida no campo, em troca da vida marítima e ocupações comerciais, e que devido a isso, sua população habitou-se a tais produtos (LÉPINE, 2003).

Já nas obras “A Cozinha Brasileira” e “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga”, o baixo uso dessa técnica de preparo pode ser justificado por esses livros apresentarem cozinhas tradicionais brasileiras, os quais fazem um resgate de receitas típicas, no caso, heranças portuguesas, que inclui em sua maioria, receitas cozidas e assadas, como observado na obra “O Cozinheiro Imperial”, que apresentava receitas europeias.

Dessa forma, vale ressaltar que as receitas “In natura” 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, uma vez que as condições sanitárias modificaram-se (RIBEIRO, 2004). Atualmente, o consumo de alimentos crus é considerado seguro adotando-se as medidas de higienização adequadas. Ademais, o consumo de alimentos *in natura* é importante, considerando-se não só aspectos nutricionais, mas também culturais, uma vez que o Brasil possui variedade de frutas, legumes e verduras, sendo o alimento fresco parte do contexto social e cultural do país.

O uso da defumação é citado nas três primeiras obras (“O Cozinheiro Imperial”, “O Cozinheiro Nacional” e “Comer Bem – Dona Benta”) e em “A Grande Cozinha de Ofélia”. Os produtos defumados consumidos atualmente são comercializados assim, não sendo necessário que esse processo seja realizado 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, vale destacar que nelas, ingredientes defumados de forma industrial aparecem como ingredientes das receitas.

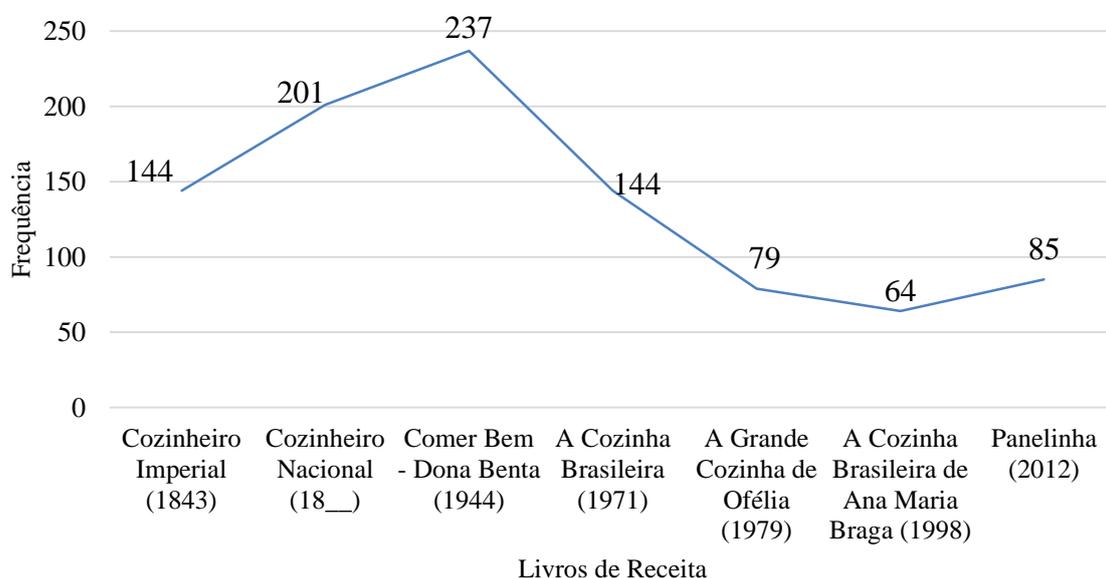
Assim, as técnicas de preparo se mantiveram constantes, sendo o cozimento e o assar/gratinar consideradas técnicas clássicas, que permaneceram durante os 169 anos que as obras abrangem. O uso dessas técnicas é positivo por melhorar alguns parâmetros digestivos e sensoriais, além de possibilitar uma alimentação sanitariamente segura. Além disso, observa-se um aumento nas receitas de alimentos crus nas obras “Comer Bem – Dona Benta”, “A Grande Cozinha de Ofélia” e “Panelinha – Receitas que funcionam”. Ademais, o uso de fritura pode se relacionar ao aumento do consumo de lipídios e o desaparecimento de receitas

que requerem a técnica de defumar pode estar ligado ao fato de a indústria cumprir essa etapa no preparo dos ingredientes. A seguir, serão discutidas os ingredientes principais identificados nas receitas.

#### 4.6 Ingredientes principais

Muito mais do que um instrumento para matar a fome e manter-se vivo (DEMETERCO, 1998), o alimento, usado como ingrediente, propicia identidade ao prato, sem ele, não há receita (SIMÕES, 2008). Dessa forma, foram contabilizados os ingredientes considerados principais (aqueles que davam o nome a receita, como por exemplo, o cuscús em “O Cozinheiro Imperial”, ou que apareciam em maior quantidade, como na receita de Maionese Incrementada, do livro “A Grande Cozinha de Ofélia”, em que foi considerado como ingrediente principal anchovas) de cada receita dos livros analisados e contabilizado a variedade desses ingredientes por livro, como mostrado na Figura 15 e descritos na Tabela 5.

Figura 15 – Variedade de ingredientes principais presentes nas obras avaliadas



Fonte: Do autor (2019).

De acordo com a Figura 15, é possível perceber que a variedade de ingredientes principais é maior em “Comer Bem – Dona Benta” e menor em “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga”. Esses dados podem ser explicados primeiro pela diferença na quantidade de receitas presentes nos livros. Como descrito no item 4, o número de receitas na obra “Comer

Bem – Dona Benta” foi maior do que os demais livros avaliados, o que 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 entre os livros avaliados é o que possui menor número de receitas.

Esse resultado também se justifica devido ao processo de homogeneização da alimentação, em que a variedade dos alimentos consumidos diminuiu, concentrando-se em poucos ingredientes. De acordo com Câmara Cascudo (2011), no Brasil, as espécies vegetais existentes somam número muito maior do que o conhecido popularmente, sendo poucas espécies utilizadas no cardápio do brasileiro. Esse desconhecimento resulta em monotonia alimentar, em que as refeições são preparadas utilizando-se baixa variedade de alimentos. O processo de globalização ocasionou o desaparecimento de muitas variedades de alimentos vegetais e animais, resultando num processo de homogeneização progressivo da alimentação (HERNÁNDEZ, 2005). Segundo Hernández (2005), 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 em grande medida para a indústria, ocasionando um maior consumo de produtos industrializados, contribuindo para esse processo de homogeneização (CONTRERAS, 2011).

Na Tabela 5 é apresentada a frequência dos ingredientes principais das receitas das obras avaliadas, categorizados por tipo de preparação. Em relação às preparações de entradas, observa-se que houve variação entre o tipo de preparo mais presente. Entretanto, no livro “Panelinhas – Receitas que funcionam”, houve um equilíbrio entre os três tipos de preparações, sendo 35,3% de aperitivo, 32,4% sopas e saladas.

Na tabela, também é possível observar que em relação às receitas de preparação proteica, nas obras mais antigas (“O Cozinheiro Imperial” e “O Cozinheiro Nacional”) predominava nas receitas a utilização de proteína proveniente de caça, com 30,34% e 41,37% respectivamente. Esse tipo de preparação só tem destaque em “A Cozinha Brasileira”, sendo o segundo tipo de preparação mais presente nessa obra. Vale ressaltar também, que preparações com caça aparecem em todas as obras, sendo possível observar uma diminuição de suas receitas ao longo do tempo. A diminuição do consumo de caça, ainda na primeira metade do século XIX ocorreu devido a uma ressignificação do padrão alimentar, adotando hábitos estrangeiros, em que animais como macacos e papagaios, que antes faziam parte do hábito alimentar, passaram a ser vistos como animais de estimação (EL-KAREH, 2013).

Tabela 5 – 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)
Entrada	Aperitivo	47,1	15,3	23,8	15,0	41,9	16,7	35,3
	Sopas	28,6	55,4	30,8	35,0	29,0	50,0	32,4
	Saladas	24,4	29,3	45,5	50,0	29,0	33,3	32,4
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
Outras Receitas	Bebida	2,4	5,4	34,9	12,5	46,7	0,0	0,0
	Molho	28,0	64,2	15,2	11,8	10,0	2,0	29,4
	Caldo	22,6	3,4	1,6	1,5	0,0	0,0	11,8
	Lanches	42,9	14,2	43,6	47,8	33,3	26,0	35,3
	Prato Básico	4,2	12,8	4,6	26,5	10,0	72,0	23,5

Fonte: Do autor (2019).

Além disso, a prática de caça foi legalmente proibida no Brasil em janeiro de 1967, pela lei número 5197, que prevê:

Os animais de quaisquer espécies, em qualquer fase do seu desenvolvimento e que vivem naturalmente fora do cativeiro, constituindo a fauna silvestre, bem como seus ninhos, abrigos e criadouros naturais são propriedades do Estado, sendo proibida a sua utilização, perseguição, destruição, caça ou apanha.

O consumo de carne bovina se evidencia nas obras avaliadas, sendo que em “Comer Bem – Dona Benta”, “A Grande Cozinha de Ofélia” e “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga”, essa proteína é a mais utilizada, representando 29,97%, 20% e 18% respectivamente. Segundo Ribeiro e Corção (2013), a presença da família real portuguesa em terras brasileiras no século XIX, fez com que houvesse uma sofisticação nas refeições, sendo que desde a Idade Média, membros da aristocracia, eram conhecidos como “comedores de carne”, evidenciando o consumo desse ingrediente na colônia. Além disso, as populações litorâneas, onde se concentrava os principais centros urbanos da colônia, estavam mais em contato com os hábitos europeus, adotando esses hábitos para si.

A espécie bovina foi trazida à América do Sul durante as Grandes Navegações, contudo, houve um aumento de sua produção em escala industrial após a Segunda Guerra Mundial, em que resultou na chegada de frigoríficos estrangeiros no Brasil (DA SILVA; BOAVENTURA; FIORAVANTI, 2012), o que contribuiu para o aumento do seu consumo.

É importante destacar que o hábito de consumo de carne bovina se manteve na contemporaneidade, como pode-se observar na POF de 2008/2009, na qual este tipo de carne foi considerado 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 (IBGE, 2011).

Por outro lado, em seu livro, Rita Lobo utiliza como ingrediente principal a carne de aves (24,5%), o que pode estar associado ao fato de que esse tipo de carne se relaciona a escolhas consideradas mais saudáveis. Quase 50% das proteínas usadas nas receitas do livro “Panelinha – Receitas que funcionam” são de carnes brancas (aves, peixes e frutos do mar). Esses dados vão de encontro a postura adotada pela autora que estimula o cozinhar como uma atividade que deve ser valorizada para se ter boa saúde.

Já no livro “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga” deve-se destacar a ocorrência de receitas em que se utiliza a carne suína como ingrediente principal (16,0%). O uso da carne de porco está associada à cultura alimentar brasileira, que era a proposta da autora ao publicar esse livro. Segundo Pinto e Silva (2005) a carne suína foi de grande importância na época do

Brasil colonial, por ser um animal fácil e barato de cuidar, além de fornecer carne com qualidade superior às raras porções de carne de vaca consumidas na época, era a preferência entre os brasileiros.

Já o aumento no consumo 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%), assim como de frutos do mar, em “A Grande Cozinha de Ofélia” (16,7%) e “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga” (14,0%). Isso se dá por serem alimentos considerados nobres e serem ricas fontes de nutrientes, como o ômega 3. Além disso, no caso da obra de Ana Maria Braga e de “A Cozinha Brasileira”, o uso de peixes está relacionado ao fato do Brasil possuir território extenso, com muitos rios e grande faixa litorânea, sendo seu uso como ingrediente vinculado à questão regional das receitas em que seu uso é requerido.

Ainda em relação as proteínas observa-se que apesar de serem poucas as receitas que utilizam como ingrediente principal produtos embutidos, vale destacar que há diferença entre o ingrediente das primeiras obras e as demais. De acordo com a legislação brasileira que regulamenta produtos cárneos “embutidos são 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” (2,4%) e “O Cozinheiro Nacional” (0,5%) refere-se a embutidos (linguiças e salsichas) feitas de forma artesanal. Em “O Cozinheiro Imperial”, o presunto utilizado é fabricado a partir da perna do porco, utilizando-se sal e deixando pendurado no “enchuto a secar” (Figura 16), sendo necessário, no momento do consumo, retirar o couro e ossos da peça. Da mesma forma, o presunto utilizado em “O Cozinheiro Nacional” se assemelha ao presunto resultante da receita de “O Cozinheiro Imperial”, conforme mostrado na Figura 16. Atualmente, o presunto é feito utilizando-se além da carne de porco, espessante, estabilizante, antioxidante, entre outros produtos.

Dessa forma, evidencia-se a permanência da nomenclatura “Presunto”, mas houve mudança no que o nome representa, apesar de fundamentalmente, serem produzidos a partir da mesma matéria prima. Assim sendo, França et al. (2012) estabelece relação entre a mudança dos hábitos alimentares brasileiros com a implementação da indústria alimentícia, ocorrendo consumo em excesso de alimentos industrializados em detrimento de alimentos regionais e da cultura local. A autora ainda ressalta que a indústria de alimentos substituiu

alimentos feitos de forma artesanal por produtos produzidos em larga escala por poderosas empresas (FRANÇA, et al., 2012).

Figura 16 – Receita de presunto de O Cozinheiro Imperial (1843).

*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 : purêas de ervilhas , lentilhas , repolhos , nabos , &c .

Os lombos e as costellas , depois de salpicados , comem-se assados e secco , ou tambem com môlho 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 .

Fonte: Eduardo & Laemmert (1843).

Ao transpor um produto artesanal para a indústria, há a inserção de aditivos alimentares que objetivam aumentar a via útil do alimento, destacar atributos sensoriais entre outros motivos. Na revisão bibliográfica sistemática realizada por Bissacotti, Angst e De Freitas Saccol (2016), foi identificado malefícios do consumo de alimentos que contém aditivos químicos, como o desenvolvimento de alergias, câncer e distúrbios no sistema digestório. Ademais, a relação do consumo de alimentos ultraprocessados com o ganho de peso, o desenvolvimento de câncer e doenças coronarianas também tem sido observado (HALL et al., 2019; SROUR et al., 2019). Dessa forma, um alimento que era típico de determinada região, ganha consumidores em toda parte, porém, consomem uma versão industrializada do mesmo.

Avaliando-se os ingredientes principais das receitas classificadas como Outras Receitas, observa-se que apesar de serem os alimentos mais consumidos de acordo com a POF 2008/2009, o arroz e feijão, considerado combinação tradicional na culinária brasileira (MENDONÇA, 2014), aqui tratado como prato básico, pouco aparece nas obras avaliadas, sendo que apenas em “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga” foi maior parte das receitas classificadas como Outras Receitas, representando 72% dessa categoria para esse livro. Pode-se justificar a ausência de receitas com tais ingredientes por configurarem preparações cotidianas, os quais imagina-se que seja de conhecimento comum o seu modo de preparo.

Também na categoria Outras Receitas, as receitas de lanches foram mais frequentes, sendo maioria nas obras “O Cozinheiro Imperial” (42,86%), “Comer Bem – Dona Benta” (43,64%), “A Cozinha Brasileira” (47,79%) e “Panelinha – Receitas que funcionam” (35,29%).

Na Tabela 5 é possível identificar que as receitas de guarnição são majoritariamente preparadas com legumes em todas as obras. Entretanto, em “A Grande Cozinha de Ofélia” e “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga” o uso de proteína para preparo de guarnição também deve ser destacado, sendo 29,41% e 41,67% das receitas respectivamente. Esse dado permite supor que aumento o consumo de proteína em outras refeições, o que pode estar relacionado com o valor simbólico atribuído a carne, de indispensável e “alimento por excelência” (RIBEIRO; CORÇÃO, 2013).

Em relação às sobremesas, a maior parte das receitas dessa categoria é à base de frutas. De acordo com Simões (2008), isso se justifica devido à junção da doçaria portuguesa com o açúcar das colônias, pois ao produzir compotas, geleias, cocadas e marmeladas, as frutas, que são produtos de alta perecibilidade, ganham longevidade.

A exceção em relação às sobremesas foi o livro “O Cozinheiro Nacional”, o qual apresentou mais receitas de sobremesas à base de ovos (39,68%). A presença de receitas à base de ovos nesse livro pode estar relacionada a doceria 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, ocasionando um desperdício de gemas, as freiras, buscando evitar que o ingrediente fosse jogado fora, desenvolveram diversas receitas que utilizavam gema de ovos em sua composição (SOUZA; PEREIRA, 2016).

É possível perceber na Tabela 5 que há um aumento nas receitas de sobremesa à base de leite, uma vez que nas obras “Comer Bem – Dona Benta” (18,42%), “A Grande Cozinha de Ofélia” (16,67%) e “Panelinha – Receitas que funcionam” (29,03%) foi o segundo tipo de sobremesa mais frequente. Esse fato pode ser observado na POF 2008/2009, na qual se identificou que em 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). Talvez, isso ocorra devido ao fato do Brasil ser o sexto maior produtor mundial de leite, o que tornou mais acessível a aquisição e utilização do leite e seus derivados (BECKER et al., 2010).

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, sendo possível notar na Tabela 3 do tópico 4.3, que a

geladeira foi utilizada pelas obras a partir de “Comer Bem – Dona Benta”, tendo maior uso em “A Grande Cozinha de Ofélia” (5,0%). Dessa forma, a possibilidade de conservá-los refrigerados, permite que o leite possa ser utilizado na elaboração de doces de forma mais abrangente. O processo de industrialização no setor de alimentos também pode ter contribuído para essa mudança, a descoberta da pasteurização e seu uso na indústria, possibilitou a produção em larga escala desse produto de forma a manter seus atributos nutricionais, minimizando-se os riscos microbiológicos (LEITE; VAITSMAN; DUTRA, 2006).

Buscando entender o impacto da industrialização sobre os ingredientes dos livros ao longo do tempo, fez-se uma classificação de todos os ingredientes de cada uma das 5168 receitas avaliadas em função do grau do seu processamento. Para tanto, os alimentos foram classificados em “Ingredientes culinários (óleos, gorduras, sal e açúcar)”, “Alimentos *in natura* ou minimamente processados”, “Alimentos processados” e “Alimentos ultraprocessados” (BRASIL, 2014), como apresentado na Tabela 6.

Tabela 6 – 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: Do autor (2019).

Na Tabela 6 é possível observar que alimentos *In natura* ou minimamente processados são os mais utilizados como ingredientes em todas as obras. Tais alimentos são encontrados diretamente de plantas ou animais, sem sofrer adição de sal, açúcar, óleos ou outras substâncias (BRASIL, 2014). A frequência do uso desses ingredientes é esperado, uma vez que é esse tipo de alimento que compõe, na maioria das receitas, os ingredientes principais das mesmas, ao contrário dos alimentos processados e ultraprocessados, que são usados como

itens complementares ou dos ingredientes culinários, frequentemente usados como tempero. Esse dado permite constatar que cozinhar em casa, independentemente da época em que o livro de receitas culinárias foi escrito, promove uma alimentação melhor, mais saudável, uma vez que as receitas são baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados. Sendo que a perda do hábito de cozinhar a própria comida resulta na inclusão de alimentos prontos e industrializados, acarretando perda na qualidade nutricional da alimentação.

O uso de alimentos ultraprocessados merece destaque, uma vez que tais produtos devem ser evitados por estarem relacionados dentre outros fatores, ao consumo excessivo de calorias (BRASIL, 2014). Apesar do baixo uso relativo, a obra “A Grande Cozinha de Ofélia” foi a que mais utilizou ultraprocessados (4,4%), seguida por “Comer Bem – Dona Benta” (1,2%), o que mostra que tais produtos ganharam espaço, o que se caracteriza uma (trans)formação de hábitos alimentares, que pode inclusive, interferir na qualidade nutricional da receita preparada. O uso por Ofélia podem estar relacionado ao fato de que a partir de 1970 houve uma disseminação dos alimentos industrializados no Brasil (GOMES; BARBOSA, 2005). Vale destacar que tais produtos não são proibidos, mas eles não devem compor a base de nossa alimentação, não sendo usado cotidianamente.

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). Esse dado pode ser explicado por o livro abordar receitas tradicionais, em que a partir de 1990, os livros de cozinha passam a adotar uma perspectiva memorialista, exaltando a comida regional como patrimônio cultural (GOMES; BARBOSA, 2005), o que justifica a baixa presença de ultraprocessados.

Avaliando os ingredientes principais das receitas, foi possível identificar reflexos de (trans)formações e permanências nos hábitos alimentares brasileiros, e como esse processo é multifatorial, sendo influenciado por diversos elementos. Observou-se que houve possíveis mudanças nos hábitos ao identificar uma menor diversificação da alimentação, ocorrendo uma homogeneização dos alimentos utilizados nas receitas. Ao avaliar os ingredientes citados nos livros é possível perceber uma diminuição no consumo de carnes de caça, e o aumento no consumo de peixes, aves e frutos do mar. Também é possível perceber o aumento no consumo de proteína como guarnição e sobremesas à base de leite. Ademais, percebe-se o consumo de produtos industrializados, sejam eles processados ou ultraprocessados, embora não sejam os ingredientes predominantes nas obras, seu surgimento e registro nas receitas é um indicador de (trans)formações dos hábitos alimentares.

## 5 RENDIMENTOS

A partir do exposto até aqui, foi possível observar que livros de receitas culinárias, são ricas fontes de informações sobre suas épocas, podendo a partir deles, identificar os reflexos das (trans)formações dos hábitos alimentares a partir das práticas culinárias descritas neles.

A primeira mudança percebida a partir da análise dos livros foi em relação à forma de se escrever as receitas, que evidenciam situações de afastamento da cozinha e perda nas habilidades culinárias, uma vez que as receitas passam a ser mais detalhadas, e ganham tom de conversa para criar uma proximidade entre autor e leitor. Essas características também possibilitam 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. Assim, observa-se que de forma geral, cozinhar é tarefa delegada às mulheres, consistindo em uma atividade de menor importância. Contudo, na contemporaneidade, nota-se um avanço nesse aspecto, de forma que estimula-se o ato de cozinhar por todos, mesmo aqueles com menor habilidade culinária. Isso pode ser percebido inclusive a partir do maior detalhamento na escrita da receita.

Outro aspecto observado foi a adoção das medidas caseiras, que possibilitam a reprodução da receita em casa, de forma prática. Isto 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, sendo uma alternativa de conservação de alimentos e ampliando a variedade de preparações.

Dentre as (trans)formações observadas, é importante destacar que receitas proteicas foram as mais presentes nas obras, indicando que tais preparações são consideradas as mais variadas, especialmente por serem os pratos principais das refeições. Entretanto, observa-se uma redução no número dessas receitas nas obras mais contemporâneas em comparação ao total de receitas presentes nos livros. Isso ocorreu provavelmente 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 aves, peixes ou frutos do mar aumentou, pode estar relacionada a nobreza desses ingredientes e a saudabilidade.

Em relação às sobremesas, notou-se que elas são direcionadas à momentos de festividades e fortalecem a perpetuação da herança cultural portuguesa. As preparações à base

de frutas são predominantes em todas obras, mas observa-se com o tempo um aumento no número de receitas à base de leite, o que pode estar relacionado ao fato de o Brasil ter se tornado um grande produtor dessa matéria prima.

Outro ponto a ser destacado é a redução na variedade de ingredientes que constam em 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. 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, reforçando a substituição de alimentos *in natura* por produtos industrializados.

É importante ressaltar que a forma de se adquirir ingredientes também modificou-se ao longo do tempo. No passado, a maior parte dos alimentos era cultivada nos quintais das casas e era ali que se conseguiam os alimentos necessários para as refeições. Já na contemporaneidade, os ingredientes são comprados em mercados varejistas, evidenciando a presença da indústria alimentar nos hábitos alimentares atuais.

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, torna-se relevante a sua valorização como documento histórico. Os livros de receitas culinárias aqui analisados permitiram observar 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 e descrição das receitas, como pode ser observado de forma mais específica no artigo presente no Apêndice A.

Dessa forma, compreendendo que a Alimentação não é a-histórica ou atemporal, e vai além das questões biológicas, evidencia-se que a alimentação e os hábitos alimentares são dinâmicos, e modificam-se ao longo do tempo. Assim, é importante destacar que a alimentação é um fenômeno social, econômico, político, histórico e cultural, e considerar estes aspectos é fundamental para se construir abordagens e intervenções nutricionais mais amplas e condizentes com a realidade do indivíduo e comunidades.

## REFERÊNCIAS

- A COZINHA... **A cozinha brasileira**. São Paulo: Abril, 1971. 191 p.
- ALGRANTI, L. M. À mesa com os paulistas: saberes e práticas culinárias (séculos XVI-XIX). In: Simpósio Nacional De História, 2011, São Paulo. **Anais...** São Paulo: ANPUH, jul. 2011. p. 1-12.
- ALGRANTI, L. M. Doces de ovos, doces de freiras: a doçaria dos conventos portugueses no livro de receitas da irmã Maria Leocádia do Monte do Carmo (1729). **Cadernos Pagu**, Campinas, n. 17-18, p. 397-408, fev. 2002.
- ANUNCIATO, O. R. **A Grande Cozinha de Ofélia**. 4. ed. São Paulo: Melhoramento, 1979. 116 p.
- 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) – Florianópolis, Universidade Federal de Santa Catarina, 2007.
- BARBOSA, L. Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros. **Horizontes Antropológicos**, Porto Alegre, v. 13, n. 28, p. 87-116, jul./dez. 2007.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2009. 281 p.
- 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.
- 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**, 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.
- BRAGA, A. Corpo e Mídia: fragmentos históricos da imprensa feminina no Brasil. In: Encontro nacional da rede Alfredo de Carvalho, Rio de Janeiro. **Anais...** Rio de Janeiro: Mídia Brasileira: dois séculos de história, jun. 2003. p. 1-21.

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

BRASIL. Congresso Nacional. **Lei de caça**, nº 5.197, de 3 de janeiro de 1967, v.1, p. 581. 1967.

\_\_\_\_\_. Gabinete do Presidente da República. **Regulamento da Inspeção Industrial e Sanitária de Produtos de Origem Animal**, nº 9013, de 30 de março de 2017, ed. 61, seção 1, p. 3. 2017.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília, DF, 2014. 152 p.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico 2006**. Brasília, DF, 2007. 298 p.

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

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

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

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: \_\_\_\_\_ **Antropologia e nutrição**: um diálogo possível. 1. ed. 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, Luis da Câmara. **História da alimentação no Brasil**. 4. ed. São Paulo: Global, 2011. 954 p.

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... **Comer bem – Dona Benta**. 16. ed. São Paulo: Ed. Companhia Editora Nacional, 1944. 503 p.
- 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.
- DA 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.
- DE ANDRADE, J. C.; CUSTÓDIO, R. Sistema Internacional de Unidades. **Revista Chemkeys**, Campinas, n. 3, p. 1-8, mar. 2000.
- DE 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;
- DE CERTEAU, M; GIARD, L; MAYOL, P. **A invenção do cotidiano**: 2. morar, cozinhar. 10. ed. Petrópolis: Ed. Vozes, 2011. 372 p.
- DE SOUZA VARGAS, V. 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- DIZARD JÚNIOR. W. P. **A nova mídia**. 2. ed. Rio de Janeiro: Ed. Zahar, 1998. 328 p.
- DÓRIA, C. A. **O cozinheiro nacional**. 2. ed. São Paulo: Ed. Senac, 2008. 496 p.
- DÓRIA, C. A. **A culinária materialista**: a construção racional do alimento e do prazer gastronômico. 1. ed. São Paulo: Ed. Senac, 2009. 264 p.
- 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.

FERNÁNDEZ-ARMESTO, F. **Comida: uma história**. 2. ed. Rio de Janeiro: Ed. Record, 2004. 362 p.

FIESP. **Brazil food trends 2020**. São Paulo: Instituto de Tecnologia de Alimentos, 2010. 176 p. Disponível em: <<http://www.brazilfoodtrends.com.br>>. Acesso em: 09 de jul. 2019.

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

FRANÇA, F. C. O. et al. Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro. I Seminário Alimentação e Cultura na Bahia, Feira de Santana. **Anais...**, Feira de Santana, 2012. p. 1-7.

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

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. 227 p.

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.

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.

GODOY, A. S. Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais. **Revista de Administração de empresas**, Rio de Janeiro, v. 35, n. 3, p. 20-29, maio/jun. 1995.

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**. 1. ed. Salvador: EDUFBA, 2008, p. 375-404.

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**, 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. 1. ed. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, 2005, cap. 7, p. 129-145.

IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009**: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro, 2011. 150 p.

IBGE. **Pesquisa nacional por amostra de domicílio**: Acesso à Internet e à Televisão e Posse de Telefone Móvel Celular para Uso Pessoal 2017. Rio de Janeiro, 2018. 12 p.

IPQ. **Pesos e medidas**. Lisboa, 2016. 24 p.

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

KOVESDY, C. P.; FURTH, S. L.; ZOCCALI, C. Obesidade e doença renal: consequências ocultas da epidemia. **Jornal Brasileiro de Nefrologia**, São Paulo, v. 39, n. 1, p. 1-10, jan. 2017.

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**, 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.

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

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

LOPEZ, R. P. S. **Análise das ferramentas brasileiras em nutrição**. 2009. 49 p. 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.

MARQUES, M. A. **As ciências da linguagem no espaço galego-português: diversidade e convergência**. Braga: Húmus, 2016.

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.

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...**O cozinheiro nacional**. Rio de Janeiro: Garnier, 18\_\_\_. 498 p.

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

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.

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, mai./ago. 2018.

PINTO E SILVA, P. **Farinha, feijão e carne-seca: um tripé culinário no Brasil colonial**. 2. ed. São Paulo: SENAC, 2005. 148 p.

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

- PRADO, U. S. et al. Panorama da indústria cerâmica brasileira na última década. In: 56º Congresso Brasileiro de Cerâmica; 1º Congresso Latino-Americano de Cerâmica; IX Brazilian Symposium on Glass and Related Materials, Curitiba. **Anais...** Curitiba: 3 a 6 de junho de 2012. p. 3035-3047.
- 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. 291 p.
- RAUPP, F. M.; BEUREN, I. M. Metodologia da pesquisa aplicável às ciências. In: BEUREN, I. M. **Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade: teoria e prática**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2006. p. 76-97.
- 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: \_\_\_\_\_ **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: jun. 2019.
- SÁ-SILVA, J. R.; DE ALMEIDA, C. D.; GUINDANI, J. F. Pesquisa documental: pistas teóricas e metodológicas. **Revista brasileira de história & ciências sociais**, Rio Grande, v. 1, n. 1, jul. 2009.
- 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.
- SILVEIRA, D. T.; CÓRDOVA, F. P. Unidade 2– A pesquisa científica. In: \_\_\_\_\_ **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: UFRGS, 2009, p. 31-42.
- SIMOES, R. S. **Dona Benta-Comer Bem: uma fonte para a história da alimentação (1940-2003)**. 2008. 198 p. Dissertação (Mestrado em História Social) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.
- SOUZA, I. S.; PEREIRA, I. S. D. **O doce chuveiro na cidade de Campos dos Goytacazes-RJ**. 2016. 23 p. 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. 11451, May 2019.

TEMER, A. C. R. P. Mais Você: uma análise da revista feminina na televisão. In: V Encontro dos Núcleos de Pesquisa da Intercom no XXVIII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação, Rio de Janeiro. **Anais...** Rio de Janeiro: 5 a 9 de setembro de 2005. p.1-15.

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

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

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.

## APÊNDICE A – (TRANS)FORMAÇÕES<sup>9</sup> DE HÁBITOS ALIMENTARES A PARTIR DE LIVROS DE RECEITAS CULINÁRIAS

**(Título corrido)** (Trans)formações de hábitos alimentares a partir de receitas culinárias

**(Palavras-chave)** Culinária, Comportamento Alimentar, Livro de Culinária, História.

**(Autoria)** Juliana Rocha Penoni; Nathália de Fátima Joaquim; Mariana Mirelle Pereira Natividade

### INTRODUÇÃO

A Nutrição é uma ciência vinculada à área de saúde e, por este motivo, muitas vezes as pesquisas desenvolvidas têm se concentrado em trabalhos de caráter mais técnicos e voltados para análises quantitativas. Vasconcelos (2013)<sup>1</sup> analisou dissertações e teses de sete Programas de Pós-Graduação em Nutrição no período compreendido entre os anos de 2003 e 2012 e constatou que 92,5% dos trabalhos defendidos nos principais programas de pós-graduação da área estavam fundamentados em pesquisas de caráter quantitativo e fundamentam-se no paradigma positivista. Cabe destacar que não se trata aqui de fomentar o debate sobre a superioridade de uma abordagem sobre outra, mas de pontuar diferenças ontológicas e epistemológicas que influenciam a forma como o pesquisador percebe a realidade e como isso pode influenciar a produção do conhecimento na área de Nutrição.

Para fundamentar estas diferenças, Augusto (2014)<sup>2</sup> afirma que do ponto de vista ontológico, os defensores do paradigma positivista, acreditam em uma realidade única, confiável e validada a partir de princípios científicos. Por outro lado, a partir da perspectiva qualitativa, assumindo como ponto de análise o paradigma interpretativista, ontologicamente, acredita-se que as realidades são socialmente construídas e, por este motivo, pode-se construir diferentes significados para cada indivíduo que vivencia esta realidade, inclusive o pesquisador.

Neste sentido, é importante destacar que, como a Nutrição possui seus alicerces nas disciplinas biológicas, muitos dos estudos sobre alimentação e nutrição conduzidos na área tendem a usar as lentes positivistas para fundamentar a construção do conhecimento. Não cabe aqui tecer julgamentos de valor, se esta é a melhor lente de pesquisa ou a mais válida,

---

<sup>9</sup> O termo foi grafado desta forma para indicar a dinamicidade que existe em relação à formação e transformação dos hábitos alimentares, uma vez que eles passam por mudanças constantes ao longo do tempo.

mas sim, lançar luz sobre outra problemática: a alimentação não é algo meramente biológico (DOS SANTOS, 2011)<sup>3</sup>. Existem outras dimensões por traz deste fenômeno que o paradigma positivista não consegue abarcar. Por isso, o intuito deste trabalho é demonstrar um caminho para que se possa discutir a Nutrição enquanto ciência sob uma perspectiva de análise interpretativista. Para tanto, pretende-se lançar luz sobre as práticas alimentares de uma época, registradas em livros de receitas culinárias, como reflexos dos hábitos alimentares do seu tempo a fim de se analisar as (trans)formações pelas quais estes passaram.

Cabe destacar que, além disso, esta pesquisa também pretende demonstrar que a Nutrição não é uma área a-histórica ou atemporal, mas sim que ela se [re]constrói a partir do tempo e os livros de receitas culinárias serão utilizados também com esta finalidade. O ato de comer não se restringe a mera satisfação de uma necessidade fisiológica (GALLIAN, 2007)<sup>4</sup>. O que se come na atualidade está relacionado ao que se comia (ou não) no passado; em outras palavras, hábitos do passado podem ser ressignificados no tempo presente e alterar os rumos da história da alimentação. Porém, é importante destacar que não se defende aqui uma história única e verdadeira da alimentação, mas sim várias óticas sob as quais se narra uma história da alimentação em determinado contexto social, econômico, cultural, ambiental e político, e em determinado tempo.

É a partir deste argumento que este trabalho pretende trazer suas contribuições para o campo da Nutrição. Neste contexto, cabe ressaltar que as práticas alimentares se constroem e são refletidas a partir de contextos sócio-históricos. Para fundamentar esta afirmação, serão analisados aqui sete livros de receitas escritos e veiculados no Brasil em diferentes épocas. Segundo Abrahão (2016)<sup>5</sup>, a partir dos receituários escritos, o historiador da alimentação consegue percorrer as cozinhas e identificar os processos, ingredientes e utensílios que compõem o ato de cozinhar.

Esta dinâmica proporciona ao pesquisador adentrar cozinhas já não mais habitadas, mas que trazem registros que ainda hoje influenciam os hábitos alimentares. Por isso, optou-se por tomar os livros de receitas culinárias como fontes documentais para se analisar as (trans)formações dos hábitos alimentares, pois a partir deles, muitos hábitos também se propagaram através dos tempos.

A escolha pelos livros de receitas culinárias como documentos históricos se deu pelo fato de que eles são os “guardiães” dos alimentos que se consumia em seu tempo (seja ele um tempo passado ou mesmo do tempo presente). Os livros guardam informações, preservam os escritos e, muitas vezes, são preservados para além da época em que foram publicados. Assim, os livros de receitas culinárias preservam em si, os ingredientes que se utiliza(va) para

preparar as refeições, os utensílios e equipamentos úteis à sua época, as unidades de medida que se convencionou usar e as técnicas de preparo utilizadas no momento em que a obra foi escrita.

Além disso, é interessante observar que a receita culinária estabelece um roteiro, uma sucessão de ações para se obter a preparação desejada, sendo ela um registro documental de um prato que se perderá no tempo, uma vez que o alimento é perecível e não poderá ser mantido indefinidamente. Receitas culinárias fornecem informações sobre as condições de abastecimento, dos princípios nutricionais e dietéticos e das classificações alimentares da época em que foram escritas e publicadas<sup>6</sup>. Além disso, de acordo com Simões (2008)<sup>7</sup>, os livros de receitas também fornecem conteúdos referentes à comportamentos e costumes aceitos socialmente.

Ao se tomar os livros de receitas culinárias como fontes documentais, tem-se a oportunidade de, com o olhar do tempo presente, analisar como os alimentos eram preparados e consumidos. Tendo por base os conhecimentos do presente, é possível tecer análises sobre o que mudou, o que foi ressignificado e o que de fato caiu em desuso a partir dos livros de receitas culinárias. Assim, tais obras se constituem como fontes documentais escritas que guardam informações importantes para se compreender como a alimentação vem se modificando ao longo do tempo e a partir do contexto em que elas foram escritas.

Antes de falar sobre os livros de receitas culinárias propriamente ditos, é importante contextualizar que, antes da chegada dos portugueses no Brasil, já haviam hábitos alimentares nestas terras. Porém, como não há registros em livros de receitas culinárias anteriores à chegada da corte portuguesa ao Brasil, não será possível analisar as práticas alimentares deste período, mas ressalta-se que os hábitos alimentares construídos no Brasil estão arraigados à cultura indígena e foi influenciado por outras culturas<sup>8,9</sup>.

Assim, é importante contextualizar que a publicação de livros de receitas culinárias teve início no Século XVI, na Itália<sup>10</sup>. Contudo, há registros de receitas culinárias mesopotâmicas que datam do segundo milênio a.C.<sup>11</sup>. Mas no Brasil, o início do processo editorial se deu com a inauguração da Imprensa Régia, em 1808<sup>12</sup>. Porém, o primeiro livro de receitas culinárias editado no país data de 1840, intitulado “Cozinheiro Imperial ou nova arte do cozinheiro e do copeiro em todos os seus ramos”<sup>13</sup>. É a partir deste e outros seis livros publicados em períodos cronológicos diferentes que se pretende fundamentar aqui o argumento de que as estruturas culinárias são registradas, perpetuadas e até mesmo (trans)formadas a partir dos registros culinários feitos em livros destinados a este fim. Assim, no próximo tópico, serão apresentados os livros de receitas culinárias que foram utilizados

para embasar as análises aqui tecidas sobre as (trans)formações dos hábitos alimentares, a partir das receitas escritas.

## **COMO OS LIVROS DE RECEITAS PODEM SER USADOS PARA ANALISAR OS REFLEXOS DAS TRANSFORMAÇÕES DE HÁBITOS ALIMENTARES**

Pode-se questionar quais informações os livros de receitas culinárias podem fornecer para que se possa analisar as (trans)formações dos hábitos alimentares e, além disso, como, a partir de olhares presentes, serão tecidas análises sobre obras que foram veiculadas em diferentes épocas, inclusive em momentos em que as autoras sequer vivenciaram. Por isso, esta é uma preocupação e um cuidado que se toma ao longo do desenvolvimento deste trabalho. Como ressalta Revel (1996, citado em ABRAHÃO, 2016, p. 48)<sup>5</sup>, é fundamental que se tenha um cuidado maior ao se analisar documentos com olhares não pertencentes ao dá época em que foram registrados, pois quanto mais distante no espaço temporal, menos concreto esse conhecimento é para o leitor atual.

Porém, para além desta limitação, os livros de culinárias podem fornecer informações valiosas da rotina de um grupo social sob diversos aspectos, já que refletem a vida cotidiana e os costumes da época em que foram escritos, e isso possibilita entrever hábitos alimentares, ingredientes e valores de uma cultura e seu povo<sup>5</sup>.

Assim, ao se adotar os livros de receitas culinárias como fontes históricas e documentais, é fundamental que se analise também o contexto no qual foi escrito e divulgado. Para tanto, parte-se aqui de uma pesquisa histórica, baseada na análise de livros de receitas culinárias, para se analisar os reflexos das (trans)formações dos hábitos alimentares a partir das receitas/documentos que compõem tais livros. Neste sentido, é fundamental que se analise estas fontes a partir do seu “lugar de produção”<sup>14</sup>.

Para tanto, os livros foram analisados levando-se em consideração não apenas seus conteúdos, mas também seus lugares de produção para que fosse possível identificar os reflexos das (trans)formações nos hábitos alimentares, por meio do modo de cozinhar descrito, dos ingredientes necessários para se desenvolver a receita, das técnicas de preparo, utensílios e equipamentos, das formas de se medir os ingredientes utilizados e, ainda, os contextos sociais, econômicos, culturais, tecnológicos e políticos nos quais tais obras foram produzidas e circularam entre os leitores/cozinheiros brasileiros.

Em relação à escolha das fontes documentais, empregou-se como direcionador o trabalho de Cardoso (2013)<sup>6</sup>. Foram acrescentados outros livros além daqueles apontados pelo

autor e para isso, foram incluídas obras que fossem brasileiras e de diferentes épocas, elegendo-se também livros contemporâneos. Ademais, as obras foram selecionadas por se apresentarem, direta ou indiretamente, detentoras da “cozinha” ou “culinária brasileira”, além de terem sido de grande circulação no Brasil em suas épocas.

A partir da análise dos livros de receitas foi possível identificar as práticas culinárias por meio dos utensílios e equipamentos domésticos utilizados, marcas da industrialização nos objetos e na alimentação, considerações relativas à apresentação dos pratos e às comidas de festa, convívio social a partir das bebidas e mudanças na variedade de alimentos utilizados, questões que sinalizam as diferenças existentes entre as receitas e, conseqüentemente, na alimentação e hábitos alimentares. Esses aspectos também são importantes para se analisar o contexto de produção de cada uma das obras, que pode ser entendido considerando-se as referências contidas direta e indiretamente nos livros, especialmente em relação à sua autoria e o público ao qual se destinavam. A seguir, são apresentados os livros escolhidos, abordando-se o contexto de sua publicação, autoria (quando identificada) e demais informações que permitam uma compreensão mais ampliada da obra.

O livro “Cozinheiro Imperial ou Nova Arte do Cozinheiro e do Copeiro em Todos os Seus Ramos”, segunda edição, data de 1843 e foi o primeiro livro de receitas culinárias publicado no Brasil, no Rio de Janeiro, por Eduardo & Henrique Laemmert. Destinava-se aos cozinheiros profissionais, considerados artistas das cozinhas e apresentava uma cozinha semelhante à praticada na Europa<sup>6</sup>. Sua autoria foi atribuída ao cozinheiro R.C.M., cuja iniciais constam inscritas na capa da obra, mas não se tem maiores informações sobre o autor.

O segundo livro analisado foi construído e publicado com o intuito de contribuir para a construção de uma identidade nacional<sup>15</sup>, intitulado de “Cozinheiro Nacional ou Coleção das Melhores Receitas Brasileiras e Européas”, possivelmente publicado pela editora Garnier entre 1860 e 1890. Esse livro, não possuía autoria conhecida, mas hoje acredita-se que tenha sido escrito por Paulo Salles, identificado como Sacramento Blake. Paulo Salles não teria assumido a autoria porque, na época, não era admissível que pessoas com condições socioeconômicas privilegiadas se envolvessem com atividades tidas como de menor prestígio, como a cozinha. Se o primeiro livro citado se destinava aos cozinheiros profissionais, este trazia em sua folha de rosto a figura de uma mulher cozinhando, sugerindo que o mesmo se destinava a uma cozinha praticada no ambiente domiciliar. Além disso, utilizava produtos que poderiam ser facilmente encontrados e que eram habitualmente consumidos no Brasil<sup>15</sup>, apresentando inclusive uma lista de possíveis trocas dos produtos europeus pelos nacionais.

O terceiro livro que compôs as análises deste trabalho foi “Comer Bem – Dona Benta”, publicado pela Companhia Editora Nacional<sup>6</sup>. A obra, que teve muitas reedições, sendo a última de 2013, tornou-se um guia para as donas-de-casa, por fornecer dicas de preparo das refeições e bem receber. A edição aqui avaliada, de número 16, foi publicada em 1944 e apresenta mais de 1000 receitas. Apesar do título trazer o nome Dona Benta, o livro não possui autoria definida, sendo as preparações testadas por seus editores e esposas<sup>6</sup>. “Comer Bem – Dona Benta” representa uma importante mudança de contexto culinário, trazendo receitas mais detalhadas em comparação com as obras anteriores, um possível indicativo de que as pessoas da época precisavam de mais informações para conseguir reproduzir uma receita. Tal fato sinaliza que, no contexto social, viveu-se uma menor familiaridade com o ato de cozinhar e, por isso, o nível de detalhamento da receita, precisava ser maior.

Já o livro “A Cozinha Brasileira”, lançado em 1971 pela editora Abril, diferenciava-se das demais obras por ter sido publicado em fascículos, que acompanhavam a revista Cláudia. Nessa época, surge no campo editorial brasileiro as chamadas revistas femininas. Assim, a editora Abril, lança em 1961 a revista Cláudia, que aborda(va) aspectos referentes ao universo feminino, incluindo aí, o cozinhar<sup>16</sup>. O livro apresenta um compilado de receitas consideradas tradicionais, separadas de acordo com a região onde é considerada típica. Também inclui textos, poemas e versos sobre as regiões e destaca personalidades nacionais, dedicando a elas algumas de suas receitas.

Pouco depois, as revistas femininas são levadas para a rede nacional de televisão e criam-se programas televisivos que, assim como nas revistas impressas, abordavam questões domésticas de interesse do público feminino, dentre eles, a culinária. Nesse contexto, a culinária Ofélia Anunciato surge apresentando quadros culinários na TV Tupi<sup>17</sup>. Depois, ganhou programa próprio na Rede Bandeirantes, intitulado Cozinha Maravilhosa de Ofélia. A culinária publicou quatorze livros, entre eles “A Grande Cozinha de Ofélia”, lançado pela editora Melhoramentos, aqui avaliado em sua quarta edição, datada de 1979. Ofélia pregava uma cozinha para todos, afirmando poder ensinar qualquer um a cozinhar. Entretanto, seu programa era direcionado às mulheres e exaltava uma cozinha requintada, com uso de ingredientes caros e atenção especial para as louças de servir.

Também de fama televisiva, a apresentadora Ana Maria Braga incluía em seus programas diários, entre outros assuntos, receitas culinárias<sup>18</sup>, destacando-se pela sensação de familiaridade que tecia com os espectadores, utilizando jargões como “Acorda menina”, “Solta os cachorros” (quando experimenta e aprova a preparação culinária), além da presença

do fantoche Louro José, que a auxilia na execução das receitas. Seu livro intitulado “A Cozinha Brasileira de Ana Maria Braga”, lançado em 1998 pela editora Best Seller, também foi aqui avaliado e traz receitas regionais.

Por fim, com a difusão da internet, nota-se que outros formatos de busca por informações são adotados e receitas culinárias também seguiram essa tendência, passando a ser veiculadas em meios digitais. Nesse contexto, Rita Lobo criou o blog Panelinha, em que divulga receitas e saberes culinários. Ao completar dez anos de blog, em 2010 publicou pela editora SENAC o livro “Panelinha – Receitas que funcionam”, sendo aqui avaliada a quinta edição, publicada em 2012. É importante destacar que a autora adota uma postura de estímulo a adoção de boas práticas alimentares, trabalhando em parceria com o Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (NUPENS). A autora também estimula a participação de toda a família no processo de cozinhar e com o intuito de facilitar a entrada de mais pessoas neste universo, a descrição das receitas é feita de maneira bastante detalhada, buscando facilitar a reprodução das mesmas.

Assim, para a análise dos livros, foi feita uma pesquisa histórica, fundamentada nos livros como fontes documentais, como já ressaltado e os dados foram avaliados utilizando-se a técnica de Análise de Conteúdo com base em Bardin (2009)<sup>19</sup>, sendo feita inicialmente uma leitura flutuante das obras. Em seguida, foram elaboradas planilhas em que as receitas de cada livro foram classificadas em categorias adaptadas de Mendonça (2014)<sup>20</sup>, a saber: Entradas; Aperitivos; Preparações Proteicas; Guarnições; Sobremesas de frutas, à base de leite, ovos ou oleaginosas; Bebidas; Lanches; Complementos; e Pratos Básicos (arroz e feijão). Para cada tipo de preparação, foram coletados os dados que alimentariam as categorias construídas a partir do conteúdo das receitas, estabelecidas da seguinte forma: ingredientes principais, utensílios e equipamentos utilizados, unidades de medida e técnicas de preparo e forma de descrição das receitas.

Para facilitar a análise dos dados, realizou-se um reagrupamento dos achados em: Entrada (aperitivos, sopas, saladas), Preparação proteica (carne suína, bovina, peixe, embutidos, ave, caça, ovo, frutos do mar, misto/não especificado), Guarnição (massas, farináceos, legumes, proteína), Sobremesa (fruta, leite, ovo, oleaginosa), e Outras receitas (bebida, molho, caldo, lanches, prato básico). Os dados de frequência de cada categoria, exceto descrição das receitas, foram transformados em percentuais para que pudesse ser estabelecido um padrão de referência para caracterização das obras, de forma comparativa.

Tais pontos serão aprofundados e discutidos no próximo tópico, com o intuito de demonstrar como os livros de receitas culinárias podem ser úteis para se analisar as práticas alimentares construídas e significadas em seu tempo.

## **AS PRÁTICAS ALIMENTARES A PARTIR DOS LIVROS DE RECEITAS CULINÁRIAS**

A cozinha representa uma fonte inesgotável de saberes históricos, sendo que suas produções devem ser consideradas como patrimônio gustativo da sociedade<sup>3</sup>. Porém, é importante pontuar que, dada a extensão territorial brasileira, as práticas culinárias no país são bastante diversas. De acordo com Santelle (2008)<sup>21</sup>, cada região possui características bem definidas de suas estruturas culinárias. Segundo a autora, os moradores da região norte possuem acesso a uma variedade de peixes e frutos exóticos, já a região centro-oeste tem o arroz com pequi como uma marca culinária. O nordeste tem como pratos típicos a feijoada e o acarajé, no sudeste, a pizza está presente nas confraternizações, enquanto Minas Gerais tem como marcas os queijos e doces de frutas em caldas. No sul do país, o destaque fica por conta do churrasco. Mas a autora afirma que o prato tradicional “feijão com arroz” figura nos pratos de todas as regiões do país, o que marca a “identidade culinária brasileira”<sup>21</sup>.

Por ser esta combinação de arroz e feijão tão tradicional no país, os livros de receitas culinárias trazem em suas páginas nenhuma ou poucas receitas de como preparar tal prato. Isto se deve, talvez, ao fato de que estas preparações são de domínio público ou que os livros se reservam a perpetuar receitas mais festivas. Mas ainda assim, os livros de receitas culinárias guardam, em si, marcas dos alimentos que se come ou comia no momento em que foram escritos e publicados. É neste sentido que eles serão utilizados como fontes históricas que registraram as estruturas culinárias no Brasil em diferentes momentos da história pós-colonização, ou mais precisamente, posteriormente à instalação da Coroa Portuguesa na colônia.

Cabe destacar que, como afirmam Diez-Garcia e Castro (2011)<sup>22</sup>, a estrutura culinária é, muitas vezes, silenciada como objeto de estudo científico. No entanto, ressalta-se que os livros de receitas podem se constituir como importantes instrumentos para a pesquisa desses saberes. Estas obras possibilitam um retorno ao passado, que pode ser compreendido pelos utensílios indicados para uso, técnicas e ingredientes presentes nas receitas. Além disso, é possível encontrar nos livros de receitas culinárias dados relativos às condições de higiene e conservação, os serviços de mesa e outras informações sobre o cotidiano da época em que

foram escritos, sendo então, valiosas fontes de pesquisa<sup>7</sup>. Isto demonstra que as receitas também representam uma forma de comunicação, capazes de contar histórias e construir uma narrativa de memória social de uma comunidade que a pratica<sup>3</sup>.

Neste sentido, tomam-se aqui as receitas escritas como ponto de partida para se analisar como acontece o processo de (res)significação de alimentos e como isso se traduz em (trans)formações de hábitos alimentares. Cabe ressaltar que a expressão escrita da receita, denominada culinária de papel por Gomes e Barbosa (2004, p. 3-4)<sup>23</sup>, engloba “todo material impresso sobre a arte de cozinhar e/ou relativo às diferentes cozinhas e culinárias existentes”, tendo sido fundamental para a construção da gastronomia no Ocidente. Segundo Gamonar e Belda (2015)<sup>17</sup>, as receitas culinárias impressas facilitaram a difusão e circulação das mesmas.

Gomes e Barbosa (2004, p. 4)<sup>23</sup> afirmam que os trabalhos que focam aspectos históricos e sociológicos das práticas alimentares partem da “culinária real”, que, segundo as autoras, se refere àquela “praticada cotidianamente por toda e qualquer sociedade” e, deixam sob um plano secundário ou sequer tocam na dimensão da “culinária de papel”, que a registra, documenta e a publica sob diferentes formas, não se limitando a ela. Partindo deste pressuposto, este trabalho foi construído a partir da culinária de papel, especificamente, daquela registrada nos livros de receitas culinárias apresentados no tópico anterior deste artigo.

Como aponta Proença (2010)<sup>24</sup>, a alimentação não é algo que se restringe à satisfação de necessidades biológicas: este ato também envolve outros aspectos, como os econômicos, sociais, científicos, políticos, psicológicos e culturais. E neste sentido, cabe ressaltar que os livros de receitas culinárias se configuram como fontes documentais que registram os costumes alimentares, por meio dos ingredientes que utilizam em suas receitas, mas mais do que isso, as receitas ali dispostas também refletem aspectos sociais, econômicos, culturais, tecnológicos e políticos de seu tempo.

Neste contexto, é importante destacar que do ponto de vista social e econômico, a partir dos registros culinários analisados, foi possível observar que os livros de receitas culinárias registram de forma geral, comidas de festa, apresentando em alguns casos cardápios montados para dias festivos – aniversários, batizados, natal, bodas –, para receber amigos ou convidados importantes. Esse aspecto também é observado nas receitas de bebidas e drinks, que valorizam o aspecto social do comer. Ademais, ao exaltar receitas consideradas típicas regionais, os livros de receitas culinárias fortalecem noções de pertencimento e identidade. A valorização do prato proteico, também evidencia a questão econômica e social, uma vez que configura a maior parte das receitas descritas nas obras, sendo esse ingrediente

consideravelmente mais caro, o que pode limitar a reprodução das preparações, destinando-se a camadas mais abastadas. Como afirmam Oliveira e Hutz (2010)<sup>25</sup>, o contexto econômico está associado inclusive à estética corporal, uma vez que em tempos de escassez, um corpo robusto é tido como sinal de poder e riqueza. Neste sentido, a escolha dos ingredientes que figuraram às receitas nos livros, também está intimamente relacionada ao público ao qual se destina a publicação do mesmo.

Ao que tangem os aspectos culturais, os livros de receitas culinárias registram os alimentos que eram “superiores”, como os frutos do mar que predominam em livros cujo público-alvo tem maior poder aquisitivo, no caso do livro “A Grande Cozinha da Ofélia” ou naqueles livros que trazem pratos típicos regionais, em que estes alimentos culturalmente fazem parte da alimentação daquela população. Já as carnes de caça, muito comuns nos primeiros livros de receitas, perdem espaço, uma vez que, muitas destas passaram a ser culturalmente entendidas não como alimento, mas como animais de estimação e preservação, como é o caso do papagaio e do macaco, respectivamente.

Em relação aos aspectos tecnológicos, a inserção de equipamentos elétricos promoveram (trans)formações no cotidiano culinário. As geladeiras e seus compartimentos de congelamento vieram para melhorar as condições de armazenamento e conservação dos alimentos e, ainda, possibilitaram que alimentos sejam mantidos por um período maior de tempo, já prontos para o consumo. Equipamentos como batedeiras, hand mixers e até mesmo a panela de pressão, trouxeram avanços tecnológicos que pouparam tempo e trouxeram maior agilidade para o preparo dos alimentos. Já o liquidificador, atualmente conhecido como um facilitador na arte de triturar alimentos, quando criado, não tinha utilidade definida nas residências. Seu fabricante então, promoveu cursos para que o equipamento se tornasse útil e, com isso, ele passou a integrar as receitas e, na contemporaneidade, assume um papel importante no preparo de diferentes receitas nas cozinhas brasileiras<sup>26</sup>.

E, do ponto de vista político, para além das discussões tradicionalmente feitas sobre alimentação e nutrição como campo político<sup>27</sup>, cabe destacar que o ato de comer tem deixado de ser uma ação meramente cotidiana, do ciclo privado das famílias para se tornar uma prática consciente e política<sup>28</sup>. Isto pode ser observado inclusive nas obras analisadas. Se na transferência da Corte Portuguesa para o Brasil, o primeiro livro culinário publicado no Brasil se destinava a manter os hábitos da elite portuguesa, com uma obra voltada para cozinheiros profissionais, os demais livros também possuem marcas políticas, como a cozinha sendo um espaço de menor importância na casa e sendo relegado à mulher, como no livro “Cozinheiro Nacional”, o que também pode ser observado nos livros de Ofélia Anunciato e de Dona

Benta. Também merece destaque o desejo de construir uma identidade nacional sustentado por “Cozinheiro Nacional”, que propôs uma cozinha ligada aos habitantes, o território e a história brasileira<sup>15</sup> e a publicação de “Comer Bem – Dona Benta”, durante a Segunda Guerra Mundial, “como forma de propagar o discurso de um povo forte e bem alimentado para lutar”<sup>6</sup>.

Outro marco político importante está no livro de receitas culinárias “Panelinha – Receitas que funcionam”, de autoria de Rita Lobo. A autora, contraria vários aspectos da contemporaneidade como o uso de ultraprocessados na alimentação em prol de uma alimentação baseada em alimentos de verdade e sugere, na contramão dos demais livros estudados, que a cozinha é um espaço de responsabilidade da família e não exclusividade da mulher.

Assim como apontam Gomes e Barbosa (2004)<sup>23</sup>, os livros de receitas culinárias podem ser analisados sob diferentes óticas e perspectivas. E, com isso, é possível também identificar significados culturais que eram atribuídos tanto aos livros de receitas quanto aos alimentos em diferentes épocas. Neste sentido, observa-se que a comensalidade humana é dotada de sentidos que se alteram de forma dinâmica, como pode ser observado ao longo dos diferentes livros de receitas culinárias aqui apresentados e analisados.

Por isso, o registro de receitas em livros culinários e sua análise são fontes históricas importantes para se compreender não só os hábitos do tempo presente, como se construíram e se propagaram, como para se identificar e interpretar os aspectos culturais, sociais, políticos e antropológicos que permeiam ao ato de cozinhar e de alimentar-se. A feijoada, por exemplo, que é tida como um alimento tipicamente brasileiro, tem suas origens na Península Ibérica. Foi adaptada a partir dos alimentos que eram/são produzidos no Brasil, mas a iguaria foi elaborada a partir de uma técnica de cocção desenvolvida pelos judeus. Carneiro (2005)<sup>29</sup> afirma que por razões religiosas não se podia acender o fogo no sábado, então, estes povos se especializaram em cozinhar alimentos num fogo lento, que era aceso na sexta-feira e durava todo o sabá, a fim de garantir comida quente, sem se infringir as crenças religiosas. O que demonstra que a comida tem influências sociais, culturais, religiosas, econômicas e políticas. E, como aponta Carneiro (2005, p. 79)<sup>29</sup>, a feijoada continua sendo um símbolo para o Brasil, não de desenvolvimento de culinária típica, mas de “dependência econômica estrutural” ao reproduzir aquilo que é apropriado de outros contextos. É neste sentido da (re)produção de estruturas que os livros de receitas se constituem como importantes fontes documentais, para que seja possível analisar as modificações que acontecem (ou não) nestes contextos, como será destacado no tópico a seguir.

## OS LIVROS DE RECEITAS CULINÁRIAS E AS MARCAS DA ESTRUTURA CULINÁRIA DE SEU TEMPO

O uso de documentos em pesquisa possibilita a ampliação da compreensão de objetos sobre um determinado contexto histórico e sociocultural<sup>30</sup>. Dessa forma, ao utilizar livros de receitas culinárias como documento, foi possível compreender marcas da estrutura culinária do tempo em que o livro foi publicado.

Tal fato pode ser observado na obra “Cozinheiro Imperial” (1840), que trazia em sua essência, marcas da culinária europeia e era dedicado aos cozinheiros profissionais. Já a obra que se seguiu, “Cozinheiro Nacional”, possivelmente publicado entre 1860 e 1890, dirigia-se às mulheres, assim como as demais obras aqui analisadas, nas quais pressupõe-se que a cozinha é considerada como um espaço de menor importância, relegado às mulheres. Após a abolição da escravatura, a cozinha passou a ser responsabilidade das esposas, uma vez que as famílias aristocratas não possuíam mais escravas para tal função e a cozinha permaneceu como um espaço de menor importância. Com isso, muitas mulheres, especialmente as que não possuíam familiaridade com o ato de cozinhar, precisaram de maiores detalhes nas receitas para que conseguissem executar uma preparação, como se fosse um processo de “iniciação” à cozinha, como observado em “Comer Bem – Dona Benta”. Obras mais recentes, mantêm a riqueza de informações, e criam a sensação de conversa entre autor e leitor, trazendo familiaridade às práticas culinárias. A única exceção de livro que não se dirige essencialmente ao público feminino é o livro “Panelinha – Receitas que funcionam”, em que a autora direciona sua obra a todos que possuem interesse em cozinhar, sem se restringir a um público específico.

Outro ponto a ser destacado é a técnica de cocção, que permaneceu constante ao longo de todos os livros analisados. Esta é uma marca da estrutura culinária por ser uma técnica milenar, de execução simples e acessível. Além disso, nos livros do período colonial, percebeu-se maior variedade de receitas com proteínas diversas, com destaque para as carnes de caça. Porém, estas marcas vão se tornando menos evidentes, uma vez que com o passar dos anos, o número de receitas com carnes de caça diminuiu consideravelmente, bem como outros ingredientes também deixaram de figurar entre as receitas.

Tal fato denota uma tendência à homogeneização da alimentação, que é uma marca da estrutura culinária do tempo presente, em que se percebe uma globalização dos hábitos alimentares e o consumo de uma menor variedade de alimentos. Mas, por outro lado, percebe-

se também, a inclusão de produtos industrializados como ingredientes das receitas, que pode estar relacionado ao menor tempo para cozinhar, sendo necessário pular etapas e agilizar os preparos. E, dentre eles surgem também os produtos ultraprocessados nas receitas, o que pode ocasionar uma perda na qualidade da alimentação se adotados como base da alimentação.

Assim, tendo por base as marcas estruturais da culinária é possível observar que os ingredientes sugeridos nos livros estão relacionados com os alimentos que, provavelmente, eram consumidos pela população no período em que as obras tiveram maior circulação no país. E, neste sentido, percebe-se que alguns ingredientes que passaram a ser utilizados nas receitas, como os ultra processados, que, em alguma medida substituem alguns alimentos que não figuram mais nas receitas do tempo presente, podem trazer sabor ao prato e serem convenientes, mas, por outro lado, podem também ser danosos à saúde se consumidos em grandes quantidades.

Portanto, para além das receitas que circulam e as prescrições dietéticas, não basta apontar ingredientes que são saudáveis ou não. É importante que a população, de modo geral, conheça o alimento que está consumindo. Assim, aponta-se que esses achados demonstram que para que as prescrições dietéticas e ações de educação alimentar e nutricional que visam à melhoria da qualidade da alimentação sejam eficazes, é fundamental que os profissionais da área considerem o contexto de formação do hábito alimentar do indivíduo, respeitando suas particularidades.

Por fim, destaca-se aqui que, para pesquisas futuras com ênfase em hábitos alimentares contemporâneos, seria interessante que, além da análise de livros de receitas, sejam também utilizados como fontes documentais sites, redes sociais e plataformas de compartilhamento de vídeos culinários, considerando que as receitas compartilhadas nestes nichos midiáticos<sup>17</sup> refletem, de forma geral, o que se come no tempo presente, uma vez que os usuários dessas fontes frequentemente pertencem a grupos de interesse comum, que seguem conteúdos e discutem temas dificilmente abordados em programas de TV ou em livros culinários. Assim, coloca-se aqui uma possibilidade de investigação de (trans)formação de hábitos alimentares, já que as plataformas de mídias digitais estão se tornando fontes de registros dos novos estilos de vida da sociedade contemporânea.

## REFERÊNCIAS

1. DE VASCONCELOS, F. A. G. A pesquisa qualitativa nos programas de pós-graduação em nutrição no Brasil: análise das dissertações e teses. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 8, p. 329-348, 2013.

2. AUGUSTO, A. Metodologias quantitativas/metodologias qualitativas: mais do que uma questão de preferência. In: **Forum Sociológico**. Série II. CESNOVA, 2014. p. 73-77.
3. DOS SANTOS, C. R. A. A comida como lugar de história: as dimensões do gosto. **História: Questões e Debates**, v. 54, n. 1, 2011.
4. GALLIAN, D. M. C. A desumanização do comer. **Estudos avançados**, v. 21, n. 60, p. 179-184, 2007.
5. ABRAHÃO, E. M. A escrita culinária: permanências e transformações. Campinas (1863-1940). **Patrimônios Alimentares de Aquém e Além-Mar**, p. 47, 2016.
6. CARDOSO, S. R. **Pitadas de africanidades: culinária afro-brasileira em livros de receitas no século XX**. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. 2013.
7. SIMOES, R. S. **Dona Benta-Comer Bem: uma fonte para a história da alimentação (1940-2003)**. 2008. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.
8. FRANÇA, F. C. O. et al. Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro. **Anais do I Seminário Alimentação e Cultura na Bahia**, v. 1, p. 1-7, 2012.
9. ZAIDAN, M. C.; OTTONI, F. G. E. A culinária tradicional diamantinense como atrativo turístico: uma nova possibilidade. **Marketing & Tourism Review**, v. 1, n. 2, 2016.
10. BRUIT, H. H. Apontamentos para uma história da gastronomia no Brasil: cadernos de receitas. Saráó. **Memória e vida cultural de Campinas**, 2003.
11. FLANDRIN, J. L.; MONTANARI, M. História da alimentação (tradução de Luciano Vieira Machado e Guilherme JF Teixeira). São Paulo: **Estação Liberdade**, 1998.
12. BARROS, B. R. N. et al. Os livros de culinária como marco identitário no Brasil. 2017.
13. DE VARGAS, D. P. COZINHEIRO IMPERIAL. Ou a nova arte do cozimento e do copeiro em todos os seus ramos. **Rosa dos Ventos**, v. 3, n. 3, p. 421-423, 2011.
14. CERTEAU, M. “A operação historiográfica”, in: A escrita da História. Rio de Janeiro: **Forense Universitária**, 1982. p.16-48.
15. EL-KAREH, A. C. Comer papagaio e ser brasileiro: receitas culinárias e identidade brasileira. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 8, p. 289-308, 2013.
16. BRAGA, A. Corpo e Mídia: fragmentos históricos da imprensa feminina no Brasil. **Encontro nacional da rede Alfredo de Carvalho**, v. 1, 2003.
17. 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**, v. 19, n. 89, 2015.
18. TEMER, A. C. R. P. Mais Você: uma análise da revista feminina na televisão. In: **V Encontro dos Núcleos de Pesquisa da Intercom no XXVIII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação**. NP. 2005.
19. BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa, PO: Edições 70, 2009. p. 281.
20. MENDONÇA, R. T. **Cardápios-Técnicas e Planejamentos**. Editora Rubio, 2014.
21. SANTELLE, O. Antropologia e alimentação. **Saúde Coletiva**, v. 5, n. 26, p. 231, 2008.
22. 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**, v. 16, p. 91-98, 2011.
23. GOMES, L. G.; BARBOSA, L. A culinária de papel. **Anais do Seminário de Gastronomia Gilberto Freyre**, 2005.
24. PROENÇA, R. P. C. Alimentação e globalização: algumas reflexões. **Ciência e Cultura**, v. 62, n. 4, p. 43-47, 2010.

25. OLIVEIRA, L. L; HUTZ, C. S. Transtornos alimentares: o papel dos aspectos culturais no mundo contemporâneo. **Psicologia em Estudo**, v. 15, n. 3, p. 575-582, 2010.
26. OLIVEIRA, D. **Dos cadernos de receitas às receitas de latinha**: indústria e tradição culinária no Brasil. Editora Senac São Paulo, 2013.
27. PORTILHO, F; CASTAÑEDA, M; CASTRO, I. R. R. A alimentação no contexto contemporâneo: consumo, ação política e sustentabilidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 99-106, 2011.
28. Barbosa L. Tendências da alimentação contemporânea. In: Pinto ML, Pacheco JK, organizadores. **Juventude, consumo e educação 2**. Porto Alegre: ESPM; 2009. p. 15-64
29. CARNEIRO, H. S. Comida e sociedade: significados sociais na história da alimentação. **História: questões & debates**, v. 42, n. 1, 2005.
30. SÁ-SILVA, J. R.; DE ALMEIDA, C. D.; GUINDANI, J. F. Pesquisa documental: pistas teóricas e metodológicas. **Revista brasileira de história & ciências sociais**, v. 1, n. 1, 2009.
31. SILVA, J. K; et al. Alimentação e cultura como campo científico no Brasil. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 20, p. 413-442, 2010.