



conexões Culinárias

HISTÓRIAS DE FAMÍLIA
E TRADIÇÕES

Idealizadora

Sonia Maria Soares Rodrigues Pereira



CENTRO UNIVERSITÁRIO
SÃO CAMILO





conexões Culinárias

HISTÓRIAS DE FAMÍLIA
E TRADIÇÕES

Idealizadora

Sonia Maria Soares Rodrigues Pereira



CENTRO UNIVERSITÁRIO
SÃO CAMILO



Conexões Culinárias: Histórias de Família e Tradições.

© Copyright 2024. Centro Universitário São Camilo.
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO

Reitor: *João Batista Gomes de Lima*

Vice-Reitor e Pró-Reitor Administrativo: *Francisco de Lélis Maciel*

Pró-Reitor Acadêmico: *Carlos Ferrara Junior*

PRODUÇÃO EDITORIAL

Coordenadora Editorial: *Bruna San Gregório*

Analista Editorial: *Cintia Machado dos Santos*

Assistente Editorial: *Bruna Diseró*

Revisor de Texto: *Rodrigo de Souza Rodrigues*

Organizadoras

Adriana Garcia Peloggia de Castro

Sandra Maria Chemin Seabra da Silva

Sonia Maria Soares Rodrigues Pereira

Autores

Amanda Luisa Villarrubia Vicente, Ana Beatriz Rocha Silva, Brunna Roberta Lima de Carvalho, Camila Brasil Giriboni, Carolina Setton dos Ramos, Catarina Bortoloto França Ferracini, Daniele Machado de Souza, Emily de Souza Abreu, Fernanda Gonzalez Longhin, Gabriella Vicente Pereira, Giovana Vecchio, Helena Luciano Gebara, Isabella Mari Oshima, Julia Hayashi Santos, Karoline Evangelista Santana, Larissa Gasparoni Gazolla de Siqueira, Letícia Rahel Lopes Wunderlich, Luana Carvalho Lopes, Luana de Oliveira, Manuela da Cruz Silveira, Maria Carolina de Souza Almeida, Maria Luisa Rufino Pedrini, Pabline dos Santos Monteiro Machado, Paula Ferreira Silva Figueiredo, Rafael Azevedo Palma, Raphaela Fabiana Andrade Cáceres Brás, Raquel Diniz Mares, Rosa Evelise de Matos Fraga Barcellos, Thais Gomes Silva dos Santos, Thayná de Oliveira Costa, Vanessa Camylle de Sena Lobato e Vitória Coimbra Alípio.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(BENITEZ Catalogação Ass. Editorial, MS, Brasil)

P495

Pereira, Sonia Maria Soares Rodrigues

Conexões culinárias: histórias de família e tradições / Sonia Maria Soares Rodrigues

Pereira. -- São Paulo: Setor de Publicações - Centro Universitário São Camilo, 2024.

120 p.

ISBN 978-65-86702-57-6

1. E-book 2. Ciência da nutrição 3. Antropologia da alimentação I. Título

CDD: 612.3

Ana Lucia Pitta - Bibliotecária - CRB-8/9316





Sumário

Prefácio7

Sandra Maria Chemin Seabra da Silva

Introdução9

Sonia Maria Soares Rodrigues Pereira

Caderno 1 - Identidade alimentar11

Sonia Maria Soares Rodrigues Pereira

Sabor de aconchego15

Ana Beatriz Rocha Silva

Gosto de herança: sabores que perpetuam memórias17

Brunna Roberta Lima de Carvalho

Tradições que não se perdem20

Catarina Bortoloto França Ferracini

A herança baiana na alimentação de uma paulista23

Emily de Souza Abreu

Da Espanha de 1900 ao Brasil de 2000.....26

Fernanda Gonzalez Longhin

A construção da minha cultura	
alimentar - muito além da sociedade	29
Gabriella Vicente Pereira	
Cozinhar é amar	33
Helena Luciano Gebara	
A cultura alimentar da minha família	36
Luana Carvalho Lopes	
Origens e costumes familiares	38
Manuela da Cruz Silveira	
A história familiar e a influência na alimentação	40
Maria Luísa Rufino Pedrini	
Cultura alimentar de uma família luso-brasileira	43
Paula Ferreira Silva Figueiredo	
Herança alimentar	45
Rafael Azevedo Palma	
A importância de cozinhar na minha vida	48
Raquel Diniz Mares	
Da Europa ao Brasil	51
Thais Gomes Silva dos Santos	
O nosso patrimônio imaterial de Sergipe	54
Vanessa Camylle de Sena Lobato	
Caderno 2 - Alimentação e Sociedade	57
Adriana Garcia Peloggia de Castro	
A comida como elemento afetivo	60
Amanda Luisa Villarrubia Vicente	
Alimentação como tradição familiar:	
a influência das gerações na cozinha	63
Daniele Machado de Souza	

História e afetividade por trás dos hábitos alimentares	65
Giovana Vecchio	
Experimenta que vai gostar: dizia minha vó	68
Isabella Mari Oshima	
A inspiração deixada através da identidade alimentar dos meus antepassados	71
Karoline Evangelista Santana	
Influências familiares na alimentação	74
Raphaella Fabiana Andrade Cáceres Brás	
Minha ancestralidade e eu	77
Rosa Evelise de Matos Fraga Barcellos	
Vivências e aprendizados de gerações	82
Thayná de Oliveira Costa	
Caderno 3 – Comida para além da alimentação	85
Adriana Garcia Peloggia de Castro	
Família Brasil-Giriboni: boa de garfo.....	89
Camila Brasil Giriboni	
Minhas memórias afetivas	92
Carolina Setton dos Ramos	
Memórias culturais da infância	97
Julia Hayashi Santos	
Alimentação e tradição	99
Larissa Gasparoni Gazolla de Siqueira	
O passado é um presente	102
Letícia Rahel Lopes Wunderlich	

A tradição alimentar da minha família	107
Luana de Oliveira	
Impactos das memórias afetivas na vida adulta	109
Maria Carolina de Souza Almeida	
Uma família simples, humilde e sem tradições certas	111
Pabline dos Santos Monteiro Machado	
Tradições alimentares da minha família	114
Vitória Coimbra Alípio	
Encerramento.....	117



Prefácio

Sandra Maria Chemin Seabra da Silva

Desde a época de Hipócrates, sabe-se que a alimentação e a nutrição adequadas são essenciais para o crescimento e o desenvolvimento da população. Embora esse reconhecimento tenha ocorrido há muito tempo, a discussão científica sobre o assunto teve início apenas no século XIX, ganhando destaque no final do século XX, impulsionada pela busca por uma alimentação saudável, pela promoção da saúde e pela manutenção da boa forma física. A nutrição adequada é considerada um direito humano fundamental, pois representa a base da própria vida.

A relação entre nutrição e saúde é inegável, uma vez que uma boa alimentação tem impacto significativo na saúde ao longo da vida. Além disso, a nutrição adequada é essencial para a prevenção e o tratamento de doenças relacionadas à alimentação, na medida em que o comprometimento nutricional pode afetar o sistema imunológico e as funções cognitivas, tornando-se um fator de risco para diversas complicações.

Diante da importância da nutrição, torna-se necessário promover discussões e análises críticas e pluralistas sobre os hábitos alimentares e a cultura alimentar da população, que foram desenvolvidos ao longo do tempo.

Nesse sentido, a criação deste livro visa resgatar a história por meio dos alimentos, difundir conhecimentos sobre práticas alimentares e sensibilizar o público a partir da representação afetiva da comida, unindo o passado e o presente. Isso permite uma melhor compreensão sobre a cultura alimentar da população brasileira, que foi moldada por diversas influências, resultando em diferentes costumes e hábitos alimentares para cada família e etnia.

A leitura e a reflexão sobre os conhecimentos apresentados neste livro contribuem para a qualificação das ações relacionadas à alimentação e à nutrição, demonstrando que a alimentação vai além do simples ato de se alimentar.





Introdução

Sonia Maria Soares Rodrigues Pereira

Esta obra surgiu a partir de narrativas elaboradas por alunos do curso de Nutrição do Centro Universitário São Camilo, as quais apresentam uma sequência de situações, exposições de fatos e histórias familiares relacionadas à alimentação, refletindo identidades sociais e culturais. As identidades sociais e culturais ligadas à alimentação são elementos por meio dos quais as famílias conservam processos, marcam sua distinção, se reconhecem e constroem sua particularidade, influenciadas por fatores ecológicos, históricos, culturais, sociais e econômicos.

No primeiro semestre do curso de bacharelado em Nutrição, em 2022, os alunos realizaram uma pesquisa com seus familiares para reconhecer suas identidades por meio de suas árvores genealógicas e histórias de vida, resultando em narrativas familiares. Essas narrativas respeitam as singularidades de cada pessoa, repletas de simbolismos, afetos, normas e crenças e promovem um olhar plural em relação à diversidade alimentar, aos contatos, às trocas e à miscigenação, contribuindo para

uma maior compreensão sobre a realidade alimentar brasileira, essencial para a formação do nutricionista.

Em qualquer cultura ou época, o ato de comer envolve a construção de rituais, imagens e símbolos, que influenciam práticas, costumes e modos de alimentação. Os hábitos alimentares não são inatos, mas sim construídos por meio de práticas culturais cotidianas, presentes na família, na mídia, na escola e nos grupos sociais, que influenciam preferências e aversões alimentares.

Desse modo, esta obra busca compreender os hábitos, os modos de consumo, as representações e as práticas alimentares que persistem até hoje, bem como aquelas que desapareceram. As atitudes em relação à alimentação são geralmente aprendidas desde a infância e, em grande parte, influenciadas por adultos, o que lhes confere um elo com o passado que contribui para a construção de um processo afetivo. Portanto, os alimentos carregam significados culturais, comportamentais e sentimentais.

Para a elaboração deste *e-book*, foram selecionadas 32 narrativas, divididas em três grandes blocos, pela disciplina de Fundamentos do Comportamento Alimentar. O primeiro bloco aborda a influência da família, dos antepassados, da diversidade e da identidade na construção do comportamento alimentar. O segundo bloco discute a transformação dos hábitos alimentares devido a fatores socioeconômicos e fisiológicos. Por fim, o terceiro bloco foca na expressão do sentimento e da afetividade na alimentação.



Caderno 1

Identidade alimentar



Este caderno destaca a identidade alimentar com foco nos aspectos históricos, culturais, econômicos e socioafetivos. A identidade alimentar é um conceito que engloba práticas, implicações e valores relacionados à alimentação de um indivíduo ou de uma comunidade. Ela está intrinsecamente ligada às tradições culturais, ao ambiente em que se vive e às experiências pessoais. A alimentação é um meio de expressar as particularidades culturais, as preferências e até mesmo as crenças espirituais.

A identidade alimentar reflete a história, os costumes e as tradições de uma comunidade. A compreensão e a avaliação da identidade alimentar podem contribuir para a preservação e a promoção da diversidade cultural. Além disso, ser um meio para promover a saúde e o bem-estar, pois a alimentação saudável e equilibrada pode prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida.

A culinária é um elemento fundamental na formação da identidade. Os pratos típicos de uma região refletem a história e os costumes do povo, transmitindo-se de geração em geração. Além disso, a escolha dos alimentos e a maneira como são preparados podem estar associadas às memórias afetivas e aos momentos significativos da vida. Dessa forma, a comida se torna um meio de preservação e celebração da identidade cultural.

Nos depoimentos, é possível identificar tais fluxos migratórios e o processo de imigração, que influenciaram comportamentos e hábitos na área da alimentação por meio das práticas de migrantes e imigrantes, demonstrando um processo coletivo que implica uma constante reconstrução, agindo também como referência identitária. Isso porque a cozinha é um espaço de pertencimento, seja a um país, a uma região ou a um grupo, cujos pratos, costumes, crenças, comportamentos são

elementos característicos, além dos muros e do tempo, tanto na sua continuidade, como também na sua transformação.

Mas, como essa cozinha se manteria, se não fossem a família, as histórias tecidas à beira do fogão, as relações parentais e toda simbolização que envolve o ato de comer?

Os pratos se apresentam nas narrativas categorizados como do cotidiano, de festa, os prediletos e aqueles relacionados à saúde, além de envolverem toda a relação familiar (tias, avós, primos, mãe, pai) na cozinha, assim como a produção, o acesso, as práticas de consumo, a ideologia, a organização da família, o simbolismo e a identidade. Portanto, as cozinhas não se resumem às receitas, indo além disso, pois são capazes de comunicar as identidades de grupos sociais, étnicos e religiosos, de regiões, de seus habitantes ou da própria nacionalidade.


O prato serve para nutrir o corpo, mas também sinaliza um pertencimento, que significa um código de reconhecimento social.

Sonia Maria Soares Rodrigues Pereira



Sabor de aconchego

Ana Beatriz Rocha Silva

 ato de cozinhar sempre foi presente na minha família, isso por conta da minha avó. Ela sempre tratou o ato de cozinhar como um evento, seja para visitas em datas importantes ou apenas um bolinho da tarde com a família.

Foi assim que minha mãe desde pequena foi introduzida na cozinha. Por ser a mais velha das irmãs, sempre tomou conta das refeições e, portanto, teve que aprender a cozinhar desde os dez anos.

Com o acervo extenso que meu avô tinha em seus cadernos, mantemos até hoje na família algumas de suas receitas como tradição. Entre tantas delas, com certeza a minha favorita é a dos bolinhos de chuva.

Lembro-me perfeitamente do cheiro da fritura subindo pelas escadas e chegando ao meu quarto, era automático, um sorriso se abria no meu rosto, pois eu já sabia o que minha mãe estava fazendo na cozinha. Tardes nubladas e chuvosas de domingo eram dignas de bolinho de chuva.

Toda a preparação dos bolinhos começava com a minha mãe abrindo a gaveta do armário e retirando um caderno azul. Para quem olha de fora, sem saber o conteúdo, aparenta ser apenas um caderno de quatro reais, porém quando aberto o valor dele se torna inestimado. Dentro estão diversas receitas da família e de parentes, todas possuem uma história por trás e a do bolinho de chuva não poderia ser diferente.

Lembro perfeitamente das vezes em que eu escutava os ovos sendo quebrados e já descia as escadas correndo. Chegando na cozinha, via a minha mãe misturando a massa e colocando o óleo para esquentar. Nesse tempo, eu abria o armário, pegava uma touquinha de cabelo e um avental, assim dando a entender que eu estava preparada para ajudá-la na receita.

Com o óleo quente, minha mãe pegava duas colheres e montava os bolinhos, que eram despejados no óleo. Minha função era apenas colocar o açúcar e a canela quando eles ficavam prontos. Olhando assim, minha ajuda parecia mínima, mas, para mim, fazer parte daquele momento era muito importante.

Quando eles estavam prontos, eu ia até a escada e gritava chamando a minha irmã. Sentávamo-nos todas na mesa com um pote cheio de bolinhos no meio.

A partir desse momento, começava uma guerra para encontrar os bolinhos perfeitos com a minha irmã. Mas o que seria um bolinho de chuva perfeito? Aquele com uma casquinha crocante por fora e por dentro ainda cremoso. Não poderia ser completamente assado por dentro e nem queimado demais por fora. Vencia essa “guerra” quem encontrasse o maior número de bolinhos perfeitos.

Sempre quando comemos bolinhos de chuva as mesmas situações se repetem, desde o preparo até a hora em que comemos. E a cada vez se torna mais especial estar com elas e aproveitar esse pequeno momento, que virou uma tradição.

Quanto a minha família paterna, estes não possuem grandes dons na cozinha. Diante disso, em todas as confraternizações, almoços, aniversários e feriados, as comidas são compradas e preparamos apenas o básico, como salada de maionese e arroz.

Porém, entre todas as comidas que compramos, existe uma que é obrigatório ter em todos os eventos, a torta crocante. Com certeza, a sobremesa pela qual eu e minha irmã sempre ficamos ansiosas. A torta crocante consiste em uma torta de sorvete, congelada, que é coberta por nozes e castanhas açúcaradas, fazendo jus ao seu nome “crocante”.

Mesmo essas minhas famílias sendo muito diferentes em âmbitos culinários, todos os momentos que passo com as duas são inesquecíveis. A diferença entre os costumes faz com que cada uma tenha seu jeito, o que torna cada uma tão especial.





Gosto de herança: Sabores que perpetuam memórias

Brunna Roberta Lima de Carvalho

Cidade de Chorrochó, no interior da Bahia, e Recife, a capital de Pernambuco: as minhas raízes estão no Nordeste brasileiro. A influência desses estados vai além do contexto da alimentação, pois compartilhar toda a minha vida com pessoas que viveram e vivem nessas regiões fez com que eu também amasse a história, a cultura, o dialeto e o clima de “sol de rachar mamona”. Ao Nordeste, por tudo o que foi, é e representa: a minha admiração e o meu respeito.

Eu inicio a minha narrativa com minhas avós paterna e materna, em 1954, com apenas 19 anos, deixou Chorrochó e veio para São Paulo juntamente com o meu avô, na tentativa de “construir uma vida melhor”. Exercendo o papel comumente atribuído à mulher à época, era responsável pelo trabalho não remunerado doméstico e de cuidados, enquanto o meu avô trabalhava como eletricitista.

Eu me lembro bem, de quando criança, não deixar sobrar nem um grão de alimento no prato. Além de toda orientação para que fosse evitado o desperdício, Vó de Touquinha (apelido que dei a ela) cozinhava com maestria: arroz soltinho e feijão sempre fresquinho; bife temperado com coentro, cebolinha, cominho e colorau; carne de panela acompanhada de pirão e farinha de mandioca fina; macaxeira frita e charque; goma de tapioca comprada na feira de domingo e queijo manteiga; e pudim (que, modéstia à parte, era impecável). Esses e tantos outros pratos eram elaborados enquanto o rádio estava ligado na estação Rádio Globo, ao som dos programas de Eli Corrêa e Eraldo Leite. E, por fim, o meu amor maior: arroz, miojo de galinha da Turma da Mônica e salsicha da Sadia. Esse prato, que me era tão frequentemente oferecido na infância, é a minha comida com memória afetiva.

A Vó Canelinha (como eu também a apelidei quando criança) nasceu e cresceu em Recife. Também doméstica, criou e educou onze filhos, e só veio a São Paulo após o falecimento do meu avô. Morou poucos anos na capital paulista porque nunca conseguiu se acostumar com a agitação da cidade, com o alto custo de vida e com o frio da terra da garoa. De minha infância, dos anos em que ela esteve aqui, eu tenho memórias que apertam o coração de tanta saudade. No contexto da alimentação, eu me lembro de que o bolo de rolo (Patrimônio Imaterial de Pernambuco) estava sempre à mesa. Além dele, eu me lembro da macaxeira cozida acompanhada de ovo frito com manteiga de garrafa; do pirão; do cuscuz com leite e café passado; da tapioca com queijo coalho e coco fresco; do pé de jambo no quintal de casa; e da deliciosa papa de maisena, adoçada com açúcar e canela (por nós duas gostarmos de canela, e pela cor da minha pele, o apelido Vó Canelinha).

Vó Canelinha, com seus 99 anos e não tão lúcida, segue firme mesmo com todas as dificuldades inerentes à vida. Minha amada Vó de Touquinha faleceu em 2020.

É curioso notar que minha tia paterna e minha mãe cozinham igualmente as minhas avós: em todos os pratos, os sabores são exatamente os mesmos. Há quem diga que esse resultado seja fruto de longos anos de convivência (e eu não discordo), mas eu também gosto de pensar que Deus, em sua infinita bondade, faz com que encontremos pedacinhos de quem amamos em outras pessoas que amamos tanto quanto.

Eu, meu pai, minhas irmãs e minha tia, sob influência paulista, amamos massas (no ponto *al dente*, diga-se de passagem), queijos, hambúrguer artesanal, churrasco e uma boa feijoada. Minha mãe, há mais de vinte anos em São Paulo, compartilha dos mesmos gostos alimentares.

No misto de Nordeste e Sudeste, eu como aquilo que nutre o meu corpo e alimenta a minha saudade; aquilo que conta muitas histórias com grandes significados... E eu não perco por esperar para que meus futuros filhos conheçam esses alimentos e criem histórias comigo.





Tradições que não se perdem

Catarina Bortoloto França Ferracini

Sou do interior da Bahia, tenho influências do Sul e da Itália (por conta do meu pai) e do Nordeste (por conta da minha mãe). Portanto, os meus hábitos alimentares sempre foram extremamente variados. Por grande parte da minha vida, não tive uma influência tão próxima da minha família, pois cada um mora, até hoje, em um lugar diferente do Brasil. Não tenho avós nem avôs vivos, então muito do que carrego hoje na minha alimentação foi influenciado, principalmente, por meu pai e minha mãe. Por ter uma origem mais italiana e do Sul do Brasil, meu pai me influenciou a comer massas, pizzas, polenta e salada de alface. Ele não é uma pessoa que tem uma alimentação muito variada, mas não renuncia ao seu café preto pela manhã, a sua salada de cebola crua e ele ama doces como goiabada cascão, marmelada e biscoitos. Na visão do meu pai, quando se trata do jantar, por exemplo, ele precisa ser composto por “comida de verdade”: carne vermelha, salada de alface com cebola e tomate, arroz, macarrão, embutidos e conservas, que sempre se fazem presentes em seu final do dia. Pelo lado de minha mãe,

sendo ela e a sua família do interior da Bahia e com influências de minha bisavó que era índia, as raízes (aipim, batata-doce), o cuscuz, a banana-da-terra, a tapioca, os legumes e vegetais, a comida baiana (moqueca, bobó, feijão fradinho, vatapá, acarajé) e a farinha (muita farinha) se tornaram parte do meu cotidiano, pois minha mãe cozinha a maioria dessas preparações. À noite, para minha mãe, por exemplo, não se janta comida pesada, e sim algo que remete muito a um café da manhã: pão, aipim, beiju, banana-da-terra, queijo etc. Minha mãe é muito diferente do meu pai em relação à alimentação: para meu pai, a comida é extremamente afetiva e necessária no seu dia a dia, e para minha mãe, apesar de ela gostar de cozinhar, pouco importa o que, quanto e quando ela irá comer e muitas vezes temos que lembrá-la de comer alguma coisa para que ela se alimente bem.

Na minha casa, a época do ano em que mais temos tradições alimentares é o Natal, quando sempre é feita uma salada que parece um salpicão, a qual é a especialidade de meu pai, que a prepara desde sua juventude. Ela é composta por queijo, presunto, milho, abacaxi em conserva, maçã e molho rosé. Em dezembro, faço com minha irmã uns *cookies* de chocolate, que acabaram se tornando uma receita nossa e que não pode faltar nesse período de festa. Na Bahia, o São João é uma época muito celebrada e, portanto, também uma das minhas favoritas do ano, pois me lembra a minha terra natal – Vitória da Conquista –, em que os comes e bebes juninos são típicos e deliciosos: canjica, pamonha (a minha favorita), amendoim cozido, lelê, paçoca, pé de moleque, bolo de aipim e de milho, mugunzá, licor de diversos sabores e milho cozido. Em Salvador, onde meus pais moram e onde eu morava até vir para São Paulo, é possível encontrar todas essas comidas juninas, mas para mim é muito mais gostoso quando tenho a oportunidade de viajar para Vitória da Conquista para comê-las ao lado da minha família materna.

Minha mãe conta que fui uma criança muito difícil para comer, mas, atualmente, meus hábitos alimentares se tornaram

muito mais saudáveis. Na minha infância, as comidas caseiras como bolos, sequilhos, beiju, mingau de aveia, sopas de legumes, vitaminas de frutas, macarrão, pães variados e pão de queijo estavam sempre presentes. Quando adolescentes, eu e minha irmã comíamos frequentemente ultraprocessados como miojo, biscoitos e bastante açúcar em chás e sucos. Entretanto, atualmente, a mentalidade da nossa casa mudou e passamos a comer melhor e mais saudável, consumindo menos alimentos processados e ultraprocessados e mais alimentos *in natura* e minimamente processados.

Quando menor, eu ia para a cozinha com minha mãe, que cozinha muito bem e faz diversos pratos da sua infância ensinados pela minha avó: arroz de forno, ambrosia, farofa, Sunday Copacabana, manjar branco, panqueca salgada, moqueca de camarão, vatapá, doce de banana em calda e outros. Hoje, meus pais moram em Salvador e eu moro aqui em São Paulo com minha irmã. Ela não gosta muito de cozinhar, portanto sou eu quem faço as comidas do nosso dia a dia, que aprendi com minha mãe, como o arroz, a farofa, as vitaminas e as sopas e, quando faço um macarrão, sempre me lembro do meu pai. Busco trazer as lembranças da minha infância nos meus pratos, nos temperos utilizados (coentro, salsinha, cebolinha, alho), por exemplo, ou completando o almoço com a farinha de mandioca, pois, para mim, cozinhar é uma maneira de sentir que estou mais perto da minha família.





A herança baiana na alimentação de uma paulista

Emily de Souza Abreu

Na minha família, não há descendência de outros países ou, se existe, são parentes muito distantes, que não possuem influência na minha alimentação. Tanto o meu lado materno quanto o meu lado paterno se originam na Bahia, mas não é aquela Bahia conhecida pela maioria por ter praias e abundância de frutos do mar, é o sertão da Bahia, divisa com Minas Gerais, onde a fartura está em comidas como o pequi, a carne de sol, a galinhada, o sarapatel e eu não posso esquecer do queridinho: o coentro.

Essa origem trouxe muitas heranças e influências na minha alimentação, não só em se tratando de ingredientes e pratos típicos, mas também na relação que tenho com a comida e na forma como eu valorizo os momentos em que a família inteira está junta durante a refeição rindo e compartilhando histórias. Todos os meus avós estão vivos e moram na Bahia. A cidade da família da minha mãe (Mortugaba) é vizinha da cidade da família do meu pai (Jacaraci), inclusive foi assim que eles se conheceram, pois as cidades são tão pequenas, mas tão

pequenas, que todo mundo se conhece. Para se ter uma ideia do tamanho, Jacaraci tem aproximadamente 14.000 habitantes apenas. Um ponto importante da minha família é que somos unidos e valorizamos muito o tempo juntos. Por esse motivo, eu vou todo ano passar férias na Bahia.

Tratando-se da minha família por parte de mãe, a minha vó materna ama cozinhar, ficando praticamente o dia inteiro na cozinha inventando coisas. Ela simplesmente faz a melhor carne de porco do mundo, bem salgadinha do jeito que eu amo. Já o meu vô materno trabalha na roça e sempre traz as melhores frutas para mim, as minhas preferidas são acerola, seriguela, pitomba, cajá e umbu. As frutas mais encontradas em São Paulo ficam no chão para essas. A minha mãe sempre fala que odeia cozinhar, mas mesmo assim tem um dos meus temperos favoritos. Acho que, pelo fato de ter crescido em um cenário muito humilde, ela teve que aprender a fazer de tudo um pouco dentro de casa. Os almoços na casa dos meus avós maternos sempre são muito especiais, com muita comida boa e cheia de coentro. Acho que deu para perceber a maior influência baiana na minha alimentação, sou viciada em coentro, por mim eu colocaria em tudo.

Falando agora sobre minha família por parte de pai, os meus avós paternos moram em um sítio, na verdade sítio é um jeito mais fofo de chamar. Eu e a minha família gostamos de chamar de roça. Se a cidade já é minúscula e com poucos recursos, imagina a parte rural! Meu pai e os irmãos cresceram muito juntos e vivendo de subsistência, então comiam o que matavam e plantavam. Esse cenário fez com que hoje eles dessem muito valor a cada refeição e tempo juntos. A minha vó paterna tem uma horta admirável, cheia de alimentos incríveis. É triste quando eu volto para São Paulo e não tenho alface, couve, coentro, abobrinha, tomate e outros alimentos colhidos na hora de comer. Acho que para ser vó, primeiramente, você tem que saber cozinhar, porque a minha vó paterna, mais conhecida como

Nega, também cozinha muito bem e sabe fazer queijos e doces de leite como ninguém, sem contar o tempero com coentro, alho, pimenta e sal que ela faz e todo mundo da família briga para ver quem vai levar mais para casa. Esse tempero é tão especial que eu e meus pais trazemos vários potes dele para São Paulo.

Ainda sobre a minha família paterna, tem duas comidas nas quais todo mundo é viciado: a primeira é o macarrão ensopado da minha vó, no qual ela coloca mais pimenta do reino do que macarrão e todo mundo sai da mesa pingando suor, pois, juntando a pimenta e o calor da Bahia, não tem ninguém que aguente; e a segunda é o famosíssimo churrasco. O meu pai é simplesmente viciado em churrasco e eu não fico muito para trás; amo muito também, o churrasco para nós não é apenas uma refeição, é amor, muita música, piscina, piada, cerveja e não pode faltar a boa e velha caipirinha, que por sinal o meu avô paterno de 91 anos faz a melhor do mundo.

Basicamente, tenho muitas influências gastronômicas da minha família, principalmente dos meus avós, pois não tenho nenhum bisavô vivo, mas no quesito alimentação, o que eles mais me influenciam é a maneira de valorizar como o alimento e a refeição unem as pessoas e como estar juntos deixa a comida mais saborosa sempre.

Eu, Emily, gosto muito de cozinhar, é como uma terapia. Para mim, não tem nada melhor que fazer um risoto bebendo um belo vinho e escutando música e isso eu com certeza puxei do meu pai, só que a versão dele seria fazendo uma carne e tomando uma cervejinha. No meu dia a dia, tento seguir uma alimentação balanceada sem carninha de porco da vovó, porém o que mais me pega são os doces, pois sou viciada e compulsiva e isso não vem de nenhuma herança família, pois a maioria da minha família não se importa muito com doce e a minha vó materna, que é a que mais gosta, é diabética, não podendo comer.





Da Espanha de 1900 ao Brasil de 2000

Fernanda Gonzalez Longhin

Minha avó materna nasceu em Vilela, na Espanha e, conseqüentemente, trouxe muitos hábitos e tradições de lá para o Brasil e para o restante da família. Quando nova, minha avó morava em uma área bem rural e afastada do centro; desse modo, sua alimentação era muito restrita e pouco diversificada.

No café da manhã, era sempre caldo de verduras com alguns pedacinhos de carne, como torresmo e chouriço. Já no almoço, minha avó diz que era sempre a mesma coisa, batatas cozidas, com toucinho (o bacon), ovos e, às vezes, mais um pedaço de chouriço. No período da tarde, ela diz que raramente comia, a não ser que estivesse com bastante fome. Mas quando isso acontecia, era pão com queijo, já que meu bisavô era vendedor de queijo. No jantar, era o caldo que sobrava para o café da manhã, um caldinho de verduras com carne.

Além disso, fruta era algo muito presente na infância e adolescência da minha avó, uma vez que se plantavam diversas frutas na região, e muitas delas eram compartilhadas com vizinhos para aumentar a variedade dentro de casa. As mais lembradas por ela são as cerejas e a maçã brava, da qual ela não gostava muito.

Minha avó se casou ainda bem nova com meu avô, nascido em Cuba, já falecido. Enquanto estiveram na Espanha, a alimentação sempre se baseou nesse cardápio seletivo. Porém, quando vieram para o Brasil, muitas coisas mudaram, uma vez que aqui já

encontravam maiores opções de frutas, cereais, proteínas e, conseqüentemente, a melhor qualidade de vida possibilitou que eles pudessem comprar mais coisas e diversificar a alimentação. Como minha avó veio apenas com meu avô e minha tia para o Brasil, a família se tornou algo muito importante na vida deles, e desse modo, sempre valorizaram as refeições em família e com todos unidos à mesa.

Quando minha tia e minha mãe já haviam nascido, a alimentação e a rotina já eram bem diferentes. O almoço e jantar eram sempre parecidos no quesito de porções, sempre com verduras, legumes, arroz, feijão e proteínas variadas. A batata cozida também era sempre uma opção, sempre consumiam. Uma das receitas que minha avó trouxe para o Brasil que também consumia muito, na Espanha, foi a tortilha (uma omelete com batatas fritas, cebola, alho e sal), e que eu, particularmente, amo quando ela faz!

Ainda na época da minha mãe, quando jovem, diz ela que coisas industrializadas eram raras em casa, como é o caso do refrigerante, que só havia em dias de festas. Assim, é notável que, desde a época da minha avó, os alimentos ultraprocessados eram pouco consumidos e, conseqüentemente, esse hábito é perdurado até os dias atuais. Além disso, a tradição do almoço de domingo sempre existiu. Independentemente do que iriam fazer para comer, sempre todos se juntavam para ter essa refeição com a família unida.

Aos 19 anos, minha mãe entrou na faculdade de Nutrição e com certeza esse ponto foi marcante na história da minha família, já que a alimentação saudável começou a ter ainda mais força na casa deles. Assim, quando minha mãe se casou e teve meu irmão e a mim, ela buscou trazer hábitos alimentares do seu passado, e saudáveis, pelo aprendizado que recebeu em Nutrição.

Lembro que meus lanches na escola eram sempre diferentes dos meus colegas, nunca levei bolinhos Ana Maria, bolachas recheadas, salgadinhos, refrigerante... esses alimentos

nem entravam em casa. Meus lanches sempre eram frutas com lanches naturais feitos de patê de frango, queijos e, quando muito raro, bolachas integrais, que hoje já se sabe que nem sempre são tão boas também. Durante as refeições, minha mãe nunca foi de nos servir sucos, muito menos refrigerante, sempre era preferível tomarmos água. Ela sempre nos dava frutas para comer após as refeições, e nos incentivava a comer os legumes e as verduras que ela colocava em nossos pratos. As refeições sempre foram feitas em família, priorizando o momento para ficarmos juntos e honrando a tradição da família.

Atualmente, graças à orientação alimentar que sempre obtive com a minha mãe, busco me alimentar da melhor maneira possível. Como exemplo disso, raramente consumo alimentos ultraprocessados, uma vez que prefiro uma alimentação feita com comidas *in natura*, ou com o mínimo de industrialização.

Mas é sempre claro e bom lembrar que sair da monotonia do dia a dia também é importante! Ainda hoje, minha família mantém algumas tradições de final de semana. Por exemplo, a sexta-feira de pizza é sagrada, juntamente com o almoço de domingo, no qual cada um faz uma parte da comida, e todos se juntam para comer as diversas opções de proteínas, legumes e carboidratos.

Hoje em dia, com a rotina da faculdade noturna, levo marmita para evitar comer salgados ou lanchinhos no horário que deveria ser o jantar, com uma comida caseira e bem balanceada com legumes, verduras e a mistura da minha escolha.

Atualmente, ainda mais pela escolha de cursar Nutrição, vejo como é importante e especial o olhar para o passado da minha família para compreender a forma como me alimento e lido com a alimentação nos dias de hoje. Desse modo, a tradição e os hábitos familiares devem sempre ser buscados e permeados para o envolvimento entre gerações passadas e futuras.





A construção da minha cultura alimentar - muito além da sociedade

Gabriella Vicente Pereira

Brasil é um país diverso culturalmente e, consequentemente, apresenta uma grande variedade no ramo alimentar devido a influências estrangeiras derivadas do processo histórico de colonização e da chegada de imigrantes no país. Com isso, ao longo dos anos, a cultura alimentar criou diferentes identidades regionalmente, segundo a geografia do país, e foi sofrendo alterações com as modernizações e novidades advindas da globalização e americanização dos costumes sociais. Nesse

sentido, para entender as raízes dos meus costumes alimentares, fiz perguntas às minhas avós a respeito de suas relações com o alimento desde a infância até os dias de hoje, acrescentando o relato de meus pais nesse processo.

Minha avó materna, nascida e criada em Paraty, Rio de Janeiro, conta que “nunca passou vontade” em sua infância, uma vez que sua família não apresentou dificuldades financeiras. Ela diz que sua alimentação nunca foi necessariamente saudável, mas sim baseada em pratos italianos aprendidos e servidos pelo pai, que, vindo da Itália aos 18 anos, não abandonou seus costumes. Cresceu, então, comendo macarronada, *capeletti* e nhoque caseiros e relata lembrar e sentir saudades de preparar a massa e esticá-la no cilindro na companhia de seus irmãos e pais. Além disso, seus pratos favoritos também contam com influências cariocas, reveladas pelo amor pela feijoada feita por sua mãe e o famoso quibebe de abóbora com carne seca (comida com origem cultural mesclada e marcada pela culinária indígena, portuguesa e africana) que comiam em datas festivas. Um traço que mostra e confirma essa mescla de culturas alimentares em sua família é o fato de ela se lembrar de ter um pano de prato muito singular e característico em sua casa carioca, com o escrito: “Zé gosta de macarrão e Francisquinha de feijoada” (meus bisavós). Na hora das refeições, ela diz que a família apresentava uma tradição em que todos se sentavam juntos à mesa, o pai sempre na cadeira da ponta, e só começavam a comer quando todos já estivessem devidamente sentados e servidos. Minha avó conta que quando se mudou para São Paulo, aos 22 anos, não deixou de fazer os doces que aprendeu com sua mãe, por exemplo: doce de abóbora e pão húngaro (que inclusive ela faz em todos os natais nos dias de hoje). Atualmente, ela diz ter mais contato com comidas industrializadas, principalmente após a mudança para a capital paulista, onde fez cursos de pães e bolos, que marcam sua tradição alimentar até hoje. Quando chego na casa dela, é comum o cheiro do bolo quentinho pronto para o café da tarde.

Por outro lado, minha avó paterna nasceu e cresceu em São Paulo, e, diferente da minha avó materna, as condições financeiras de sua família eram mais precárias. Minha avó paterna tem nove irmãos, mas viveu apenas com quatro na mesma casa. Ela conta que a comida era calculada para não faltar para ninguém. Lembra-se de raramente tomar café da manhã, mas quando era possível, comia pães caseiros feitos por sua mãe e tomava o tradicional café com leite. No almoço, o arroz e o feijão eram regra e a mistura geralmente era frango proveniente das galinhas que criavam no quintal de casa, ou fígado, que ela diz que era a carne mais acessível no mercado. Conta que foram nos jantares de sua infância que surgiu seu amor por sopas, já que era costume comerem canjas ou caldos de legumes vindos da horta de sua casa. Ela se lembra carinhosamente da ansiedade e alegria de comer bacalhau no Natal e arroz com lentilhas no ano novo. Atualmente, por ter crescido aprendendo a cozinhar com sua mãe e tendo que alimentar os irmãos enquanto os pais trabalhavam, a minha avó paterna ama cozinhar e relata que cozinhar para a família nos mantém unidos, repassa e cria tradições, além de prezar pelo momento da refeição, com todos na mesa reunidos e conversando. Hoje, ela tem acesso a produtos industrializados, mas conta que prefere os produtos naturais que ela costuma comprar na feira todas as quartas-feiras e, agora com melhores condições financeiras, sente-se grata por poder preparar refeições com qualquer ingrediente, sem ter que calcular quanto cada um pode comer e não faltar para ninguém. Sobre a manutenção de sua tradição, ela diz que as influências da culinária portuguesa em suas receitas são grandes, uma vez que seus pais foram nascidos em Portugal. Por exemplo, ela ama colocar vinho branco seco na sopa e em determinadas carnes e nunca deixa de lado os temperos que eram essenciais para sua mãe: louro, salsinha e alho. Além disso, ela aprendeu a fazer bolinho de chuva com sua vizinha e conta que espera que essa receita seja mantida na família pelos filhos

e netos, que, nos almoços de domingo, sempre pedem pelo famoso “bolinho da vó”.

Minha mãe, nascida em São Paulo, conta que em sua infância sempre teve acesso a todos os tipos de alimento, mas que seus pais sempre optaram por uma alimentação mais saudável, evitando ultraprocessados. Meu pai, também nascido em São Paulo, por outro lado, diz que cresceu acostumado com alguns ultraprocessados como as bolachas recheadas, mas também com o “puxão de orelha” de minha avó para consumir verduras, legumes e alimentos mais saudáveis. Meus pais dizem que durante minha introdução alimentar evitaram ao máximo o acesso ao açúcar, principalmente presente em refrigerantes e chocolates, optando por me oferecerem sempre frutas e verduras. Hoje, na minha casa, onde vive eu, minha mãe e meu pai, temos muito acesso aos ultraprocessados devido à facilidade, mas geralmente e sempre que possível realizamos refeições saudáveis, assim como ensinado pelas minhas avós. Além disso, eu cresci comendo bolos, pães e doces feitos pelas minhas avós e até hoje meus pais atendem e preservam os costumes dos meus avós durante a refeição, como, por exemplo, o hábito de comerem todos juntos na mesa.

Assim, minha relação com a alimentação ultrapassa o objetivo de me saciar e, na verdade, alcança o princípio de união familiar, prezando pelo momento da refeição como sendo sagrado e essencial para a manutenção das relações familiares, repassando tradições alimentares, memórias e aprendendo sobre o passado que constrói quem estou me tornando. Por fim, aprendi com minhas avós e pais que a alimentação sacia a fome, mas também a alma, nos preenchendo de alegrias e carinho na forma mais pura, sendo a alimentação uma consequência da arte de cozinhar com amor para aqueles que amamos.





Cozinhar é amar

Helena Luciano Gebara

Na minha cabeça, tudo começa em Paquetá, Rio de Janeiro. Um lugar que infelizmente só conheci por histórias que minha avó paterna me contava toda vez que eu e minha irmã dividíamos o quarto com ela, quando íamos pro Rio e a casa estava cheia, afinal o filho dela, meu pai, nascido no Rio de Janeiro, teve três filhos. Minha tia, nascida no Rio de Janeiro, irmã mais velha de meu pai, também teve três filhos.

De Paquetá, a história que mais me lembro é sobre as diversas árvores frutíferas que os pais de minha avó, nascida no Rio de Janeiro, mas filha de um pernambucano e de uma amazonense, tinham no quintal de casa para distrair seus doze

filhos. Além disso, lembro-me bem que minha avó me contava também que sua mãe sempre deixava algum bolo, torta, salada de fruta e, em ocasiões especiais, pudim descansando na janela da casa que dava para o jardim. Não me surpreende que minha avó tenha levado isso consigo quando se mudou para o Rio. Quando a visitávamos, sempre no Natal e que às vezes durava até o Ano Novo, sempre havia um doce de sobremesa. Claro que, por ser um apartamento, não havia como deixar na janela do quintal. Mas ele estava lá sempre presente.

Lembro-me também que no Rio sempre comíamos aipim frito. Algo que esperávamos o ano todo para saborear. Minha avó não era uma cozinheira de mão cheia (coisa que ela não puxou da minha bisa), então quando ela fazia aquele aipim frito para a gente era algo muito especial.

Já em casa nossa, aqui em São Paulo, capital, local onde eu e meus irmãos nascemos, a comida era muito variada e a dieta muito regrada. Minha mãe, nascida em Itapetininga da Serra, é professora e, por conta dela, que sempre amou estudar sobre os mais diversos assuntos, fazia questão que comêssemos legumes e vegetais em todas as refeições, e refrigerantes e doces, como sorvete e chocolates, só aos finais de semana. Coisa que levamos a sério até nos dias de hoje.

Bastante regrada, nossa dieta era muito saudável comparada a alguns, não todos, amigos que eu tinha. Comíamos pratos que muitos dos meus amigos só vieram a conhecer agora mais velhos. Um muito comum era o charuto de folha de uva, prato árabe que foi passado para nós pela mãe de meu avô paterno, nascido no Rio de Janeiro. Minha bisa paterna, nascida no Mato Grosso, filha de Libaneses, era uma cozinheira conhecida na família. Ela passou para minha tia o livro de receitas árabes da família. O livro tem receitas da família dela e a família de meu bisavô, nascido na Grand Syria, que hoje conhecemos como Líbano. Nesse livro, tem tanto a receita desse inesquecível charuto de folha de uva, que consiste em arroz e carne moída

enrolados em folha de uva em conserva e cozidos por 2h na panela, como a receita de Esfiha da Bisa. Meu pai lembra que passava a manhã inteira limpando a parede de casa para poder jogar a massa de *esfiha* para abri-la. Além do charutinho, fomos acostumados a comer diversos tipos de temperos misturados, coisa comum nos pratos árabes. Agora, meu prato favorito, que faço em casa muitas vezes, é o faláfel, bolinho de grão de bico e fava, temperado com cominho, coentro, pimenta síria, sal e *Zattar*, feito em formato de bolinha, passado no gergelim e frito.

Outra coisa que me lembra muito comida caseira é comida italiana. Toda quinta-feira até hoje aqui em casa, comemos algum tipo de comida italiana, sejam diferentes tipos de macarrão, risoto, lasanha etc. Minha avó materna foi criada pelos seus “nonos” nascidos na Itália. Por essa razão, sempre fomos criados e banhados a comida caseira italiana. Até hoje, comemos a receita de molho feito do zero pela minha bisa, por mais que hoje em dia o macarrão seja o comprado pronto. Um prato que gosto muito, mas que hoje fazemos em dias especiais, é a receita de nhoque, no molho à bolonhesa da minha bisa. Algo que sempre que sei que vamos fazer fico extremamente feliz.

Gosto muito dessa culinária bem diversa que temos em casa, seja comendo um prato de macarrão na quinta-feira, seja comendo faláfel com um prato de feijão, arroz e carne, seja esperando qualquer ocasião especial para comer o nhoque da bisa ou lembrando do aipim frito da minha avó do Rio e das suas histórias sobre o pomar e as sobremesas de Paquetá. Esses pratos me fizeram ficar interessada nos pratos típicos de cada país e cultura e espero levar esse amor culinário, tanto para fazer comida quanto para transmitir culinárias diversas para as gerações futuras da família.





A cultura alimentar da minha família

Luana Carvalho Lopes

Pesquisei com meus pais e algumas tias como era a alimentação deles quando moravam com meus avós e era semelhante.

Meus pais são de Minas Gerais, de uma cidade do interior que se chama Maria da Fé. Eles contam que lá todos se conheciam e que minhas avós compartilhavam merendas.

Venho de uma família simples, que plantava o próprio alimento e dependia pouco de mercados. Assim, posso dizer que era uma alimentação diária muito boa, com a presença de muitas folhas, especialmente couve, alface e repolho.

Meus familiares consumiam diariamente alimentos que estavam na época de colheita. Por exemplo, um tempo comiam muito milho verde, pamonha, curau e outros tipos de alimentos feitos com o milho, e, após esse tempo, voltavam a consumir quando era época novamente.

Minha mãe destacou alguns pratos que marcaram e estavam sempre presentes, como mingau de fubá, canjiquinha com batata e couve, bolos de receita única da minha avó (tive o privilégio de comer e eram realmente muito bons e diferentes dos outros, mas até hoje não sabemos o que ela colocava e fazia de diferente para chegar naquele resultado), biscoito de polvilho, mandioca com açúcar, tutu de feijão e outros.

Perguntei também como eram feitas as refeições. Ela me disse que eram sempre na mesa, todos juntos. Faziam o agradecimento a Deus pelo alimento que iam comer, sentavam à mesa e comiam toda a comida. Sempre comiam tudo e raramente tinha comida para repetir. Se sentissem fome entre os intervalos das principais refeições, não tinham o que comer. Com isso, sempre iam atrás de algo “perdido na natureza”, como os pés de frutas.

Acho legal reescrever a fala da minha madrinha, que resume bem: “Nos alimentávamos da terra, colhíamos e comíamos, e tudo muito natural. Sempre tinha frutas, era só pegar no pé. Criávamos galinha, porco, e o leite era direto da vaca. A água vinha direto da mina”.

Como minha mãe teve esse contato muito bom com os alimentos, viu os grandes benefícios e entende um pouco sobre eles. Ela sempre busca trazer as melhores escolhas ao preparar a comida para minha família, o que resultou em uma família com uma saúde muito boa até hoje. Considero nossa alimentação bem brasileira e mineira, devido ao arroz e feijão presentes quase todos os dias, por seu tempero único e por sempre consumirmos os alimentos famosos da região de Minas, como pão de queijo, café e doce de leite.





Origens e costumes familiares

Manuela da Cruz Silveira

Minha família por parte de mãe veio toda de Portugal. Meus avós vieram para o Brasil para fugir da Segunda Guerra e logo de cara já puderam perceber que a cultura era bem diferente. Meus bisavós não conheci, por isso sei muito pouco, porém vieram deles alguns pratos que fazemos até hoje, como, por exemplo, bacalhau a natas. Minha família por parte de pai tem ascendentes portugueses, mas meus avós e bisavós nasceram no Rio de Janeiro, assim como meu pai, onde a cultura alimentar também possui suas particularidades.

Meus avós maternos sempre me mimaram muito em relação à comida, principalmente minha avó. Sempre quando chego na casa deles, tem uns aperitivos de entrada, como queijos, salames e salgadinhos, tremoços, e depois um lindo almoço que vai desde sardinha na grelha, até um delicioso bacalhau com batatas cozidas e pimentão, tudo vindo de influências portuguesas, é claro. Sem contar com os maravilhosos doces de sobremesa e o meu maior vício, que é o Pastel de Belém (um doce maravilhoso que possui creme e canela em cima), obviamente conhecido pela minha família por conta dos meus avós.

Meu avô entende muito de vinhos e queijos principalmente, então é ele sempre que escolhe, pois em Portugal tem os melhores vinhos e principalmente queijos. O melhor queijo do mundo que comemos veio diretamente de Portugal, que é chamado queijo Serra da Estrela. Ele é molinho por dentro e o comemos com pão acompanhado, é claro, de um delicioso vinho.

Ele já me contou histórias de Portugal em que ia em restaurantes e a única coisa que tinha era peixe (cabeça de peixe, ovos de peixe, entre outros), típico da cultura portuguesa. O bolinho de bacalhau da minha avó é o queridinho da família e acredito que vai permanecer por muito tempo, pois até meu tio já aprendeu a receita e começou a vender, fazendo com certeza o maior sucesso.

A parte paterna da minha família se resumiu principalmente pela minha avó. Ela tinha uma culinária e costumes incríveis, sempre com uma feijoada MARAVILHOSA cheia de linguiças e carnes, acompanhada por farofa, é claro (vício do meu pai), arroz e vinagrete com pão. Esse costume segue com a gente até hoje, pois mesmo morando em São Paulo agora, na nossa casa sempre tem feijão preto, que é o verdadeiro feijão carioca.

Outro prato, que eu considero meu favorito, veio da minha bisavó, mãe da minha avó paterna, que se chama filé à francesa!

É simplesmente bife com batata palha caseira e presunto por cima, acompanhado com arroz. Esse alimento ficou presente até hoje na minha família e acredito que vai permanecer por muitas gerações.

As receitas que conhecemos até hoje vieram de culturas, famílias e povos, assim como as que temos na nossa família e que vão passando de geração em geração. E é assim que há uma mescla de culturas e costumes, o que torna todos mais unidos.





A história familiar e a influência na alimentação

Maria Luísa Rufino Pedrini

Os integrantes da minha família têm criação e nascimento em lugares bem diferentes. Meus familiares maternos são do Nordeste e a minha família paterna é do Sul do país, portanto possuem não só uma cultura diferente, mas também hábitos alimentares diversos.

A minha avó paterna, nascida no interior de Santa Catarina, é uma mulher que cozinha desde os onze anos de idade para toda a família e até hoje adora servir os familiares com sua comida. Para ela, a comida é um ato de carinho e é cheia de memórias afetivas de sua mãe – que a ensinou a cozinhar – e de seus filhos e netos. De onde ela veio, aprendeu que, para ter saúde, era necessário comer bastantes “comidas com sustância”. Não é à toa que o que ela mais gosta de cozinhar são comidas do dia a dia. Além disso, sobremesas e doces são muito presentes nessa cozinha, já que a vovó sempre gostou muito de fazer tortas, bolos, biscoitos caseiros e receitas regionais, como a famosa “cuca” para o marido, os filhos e os netos. Em consequência disso, seus familiares desenvolveram um grande apreço por doces e adoram os pratos feitos por ela, pois são preparados

com bastante carinho, por ser algo que lhe faz muito bem e ser um enorme gesto de amor para aqueles que ela ama. Ela também relatou que no passado seguia algumas superstições: beber óleo de rícino para eliminar vermes do corpo, não poder comer manga com leite, até mesmo achava que melancia fazia mal, pois diziam que era muito pesado para o estômago e tinha que tomar um gole de cachaça depois para que a fruta fosse digerida.

O meu avô paterno tem descendência italiana e gosta muito de comidas italianas e que são típicas de Santa Catarina. Ele não possui costume de cozinhar, mas é outro admirador da culinária de sua esposa.

Minha avó materna nasceu no interior do Piauí e, mesmo cozinhando bem, não tinha o costume de preparar comida para toda a família, exceto a feijoada, que ela fazia para todos em alguns domingos no sítio da família e sempre teve um estilo de vida bastante saudável, em que aliava exercício físico com alimentação saudável, já que, desde muito jovem, parou de consumir carne vermelha e inseriu o grande consumo de frutas e saladas, devido a um problema no intestino e, desde então, se identificou com esses hábitos. Além disso, por estar sempre buscando mais saúde, ela parou de consumir açúcar, mesmo sendo algo que ela gostava muito e era o seu “ponto fraco” na alimentação, repassando seus conhecimentos da importância de se alimentar bem.

Meu avô materno também nasceu no interior do Piauí. Gostava bastante de comidas típicas, que são mais pesadas, como buchada, panelada, sarapatel e comidas do dia a dia. Ele não gostava de comidas muito diferentes e não tinha o hábito de cozinhar.

Eu sempre fui uma criança que gostava muito de experimentar de tudo. Gostava muito de frutas e legumes por influência da minha mãe, que, motivada pela minha avó, sempre gostou de alimentação saudável e sempre se preocupou muito com a alimentação da nossa casa. Apesar de o meu pai sempre ter

gostado muito de doces, ela sempre tentou que a nossa comida fosse a mais benéfica e natural. Durante toda essa retrospectiva que fiz, percebi que eu fui verdadeiramente influenciada pela diversidade alimentar e cultural da minha família, uma vez que, desde sempre, fui muito apaixonada e curiosa por me alimentar bem (um dos motivos pra eu ter escolhido a NUTRIÇÃO). Sempre motivada pela minha mãe e pela minha avó materna, que sempre me explicaram os benefícios desse tipo de alimentação. Além disso, o meu paladar é adocicado, influenciado pela minha avó paterna, que sempre fez muitos doces para mim e para meu pai (também nascido em Santa Catarina), que continuou essa cultura na minha casa por muito tempo, mesmo morando distante da minha avó paterna. Ademais, meus pratos preferidos são italianos, como macarrão e risoto, assim como o meu avô paterno e sua ancestralidade italiana, que me influenciou bastante. Também amo a comida nordestina, principalmente a piauiense, assim como meu avô materno (que tinha como pratos preferidos panelada e sarapatel). Acredito que, por ter sido uma criança muito curiosa, deixei que a cultura e os gostos alimentares dos meus familiares me levassem a ter um paladar bastante diversificado, com marcas da minha história e dos meus familiares de cada canto do Brasil.

Para encerrar, no fim da minha entrevista com minha avó paterna, ela falou que acredita que eu seguirei os passos dela na cozinha, não só pela minha futura carreira profissional, mas porque sempre me interessei em conhecer suas receitas e sempre apreciei esses momentos. Sempre gostei muito de estar em família e é inegável que a comida está sempre presente nesses momentos, seja no Sul ou no Nordeste.

Sou muito feliz que a minha família é tão diversificada em gostos alimentares. Por conta disso, pude valorizar cada costume e entender o que é o alimento para cada um.





Cultura alimentar de uma família luso-brasileira

Paula Ferreira Silva Figueiredo

Aqui começa uma história sobre a cultura alimentar da minha grande família.

Após gostosos bate-papos buscando nas memórias de meus pais, irmãos e até sogros, venho aqui com muita estória para contar.

Com minha irmã, lembrei que, em tempos difíceis da minha infância, frutas, verduras e legumes nunca faltaram, mas nem sempre tinha carne e minha mãe, com muita criatividade, fazia um delicioso bolinho de batata, receita da vovó, cujos recheios variavam entre sobras de carne, frango ou salsicha. Outro recurso era o apesuntado à milanesa, algo barato, que era tipo uma massa de presunto enlatado, que minha mãe fatiava, empanava à milanesa e fritava.

Domingo era dia do tradicional almoço na vovó, quando nos encontrávamos com nossos primos. Uma verdadeira festa de comilança, já que “na casa da vovó pode tudo”. O prato fino era macarronada, com carne ou frango assado. E quando o cardápio era frango, sábado era dia de ir à avícola escolher o bichinho para o abate, já que não havia congelados para comprar, nem microondas para cozinhar. A sobremesa era pudim de leite e, à tarde, o famoso bolinho de chuva com o mais esperado do dia: doce de leite cozido na lata mesmo na panela de pressão, uma delícia.

Do outro lado da família, como meu pai é português, no Natal, na casa de meus avós paternos, nunca faltou uma bela salada de bacalhau com grão de bico de entrada e, como prato principal, bacalhau de forno com batatas, tudo regado com muito azeite, alho, cebola e azeitonas. Nessa época de festas, minha avó fazia o tradicional Bolo da Ilha da Madeira, feito com melaço de cana e nozes.

Se a visita na vovó fosse no meio da semana, meu avô já nos levava em um boteco perto de casa e ali era um festival: bolinho frapê, Chokito, *drops* Dulcora e Guaraná de garrafa, cheiros e sabores que até hoje me vêm na memória, só de pensar.

Dessa diversidade alimentar, o que eu trouxe para minha casa e não posso deixar de citar é que, além do bacalhau no Natal e do caldo verde nas noites frias, havia também um cozido chamado *cassoulet*, um tipo de feijoada com feijão branco, além, é claro, dos bolinhos de chuva no meio da tarde.

Como sou casada com filho de portugueses, perguntei a minha sogra sobre curiosidades alimentares e ela citou fatos bastante inusitados de sua infância em Portugal e das diferenças culturais sentidas na chegada ao Brasil.

Ela conta que, bem pequena, como moravam no interior, logo cedo as mães cozinhavam em um panelão de barro um tipo de sopa de feijão com vinho, castanhas, verduras, batatas e grelos (tipo de talo de folhas), durante três horas, pois precisavam de sustância para irem para a lavoura. Os pães eram feitos de trigo e aveia e eram assados no chão do fogão a lenha. Comiam peixe algumas vezes e matavam os porcos, com os quais faziam banha e linguiça. As sobremesas eram frutas do quintal, como cerejas, uvas e laranjas, pois doces só em dias de festa. A carne era raríssima e frango havia ocasionalmente. Dentre as principais diferenças que senti ao chegar no Brasil, ela conta que se apavorou ao ver que aqui se comia camarão, pois lá, na época, para eles isso era chamado de lagartixa e, por isso, não comiam. Contou também que tinha o costume de comer as cascas da banana e do mamão, por serem considerados um prêmio, e se surpreendeu ao ver que, aqui, jogavam essas partes fora.

Bem, vou deixando por aqui um pouquinho das memórias da cultura alimentar da família Ferreira Silva e Figueiredo, cheia de cheiros e sabores LUSO-BRASILEIROS.





Herança alimentar

Rafael Azevedo Palma

Vindo de uma família predominantemente portuguesa, percebo muitas características dessa vasta cultura nos nossos hábitos alimentares, como o tradicional bacalhau de Natal, muito vinho e uma alimentação recheada de tubérculos como a batata. Porém, mesmo com tantas tradições portuguesas, quando o assunto é a comida do dia a dia, a brasilidade está por toda a parte na mesa da família, tendo o arroz e o feijão como protagonistas, além de carnes brancas preparadas de todos os jeitos imagináveis.

Sempre fui um amante de carne vermelha, contudo, o único em minha casa com essa paixão carnívora, tendo, assim, pelo menos uma vez por semana algum tipo de carne vermelha à mesa. As massas também nunca faltaram, tanto pela tradição italiana vinda da família paterna, quanto pela praticidade trazida pela minha mãe, que gosta de cozinhar, mas sempre trabalhou,

tendo pouco tempo para pratos muito elaborados. Mesmo com a imensa predominância do frango em nossa alimentação, os peixes são sempre muito bem-vindos, normalmente acompanhados de legumes diversos, que não podem faltar em uma boa refeição.

Agora que já apresentei um pouco de nossa rotina alimentar atual, preciso falar sobre o começo dessas tradições. Pela parte materna, minha família é inteiramente portuguesa, sendo assim, toda essa tradição lusitana está presente em nossas festas. Meus bisavós maternos vieram da Ilha da Madeira, com tradições muito fortes. Mesmo depois de morarem no Brasil, minha avó conta que na sua alimentação tinha sempre muita carne vermelha bovina e suína, além de frangos criados e abatidos em casa. Meu bisavô e alguns parentes maternos eram comerciantes de açougues no Brasil, e sua dieta sempre foi carnívora, além de nunca faltar batatas, arroz e feijão de acompanhamento. Em datas especiais, a cultura portuguesa predominava, com bacalhoda à moda portuguesa acompanhada de batatas, e dizem que essa era a sua comida preferida quando criança. Minha mãe também conta que sempre gostou da bacalhoda, porque significava que era dia de festa. Mas na rotina habitual lembra-se de comer arroz e feijão, carnes brancas, vermelhas e muitas frutas. Tais tradições seguem até hoje em nossa família. Minha avó, minha mãe e meu tio amam cozinhar para a família e acho que também herdei essa paixão pela cozinha.

Meu avô nasceu em Macedo de Cavaleiros, em Portugal, porém, por conta da guerra, logo teve que vir como imigrante ao Brasil, onde formou sua família com minha avó, também filha de imigrantes portugueses. Meu avô conta que a sua infância no Brasil não foi nada fácil quando se tratava de alimentos. Em uma breve conversa que tive com ele antes de escrever esta narrativa, me falou que em uma casa com cinco irmãos, sua mãe ia à mercearia e comprava um quarto de litro de leite para dividir entre todos os filhos e completava a xícara com café. De acordo

com ele, sua alimentação cotidiana era baseada em batatas, que são muito características de sua terra natal, arroz, feijão e um refogado especial de legumes feito pela minha bisavó, contendo pimentão, vagem, chuchu, entre outros legumes diversos. Apesar de todas as dificuldades, ao ser questionado sobre sua rotina alimentar, afirma sempre ter tido quatro refeições diárias, com lembranças do cafezinho da tarde com a família.

Já a família de meu pai é formada por uma grande mistura cultural. Tenho um bisavô italiano e uma tataravó indígena. Porém, na questão alimentar, a cultura italiana era predominante na infância do meu pai, permeada com muita massa, principalmente o nhoque da minha vó Nonô, que já é falecida. Ela fazia os famosos bolinhos de sobras, carinhosamente apelidados de “restedontê”. Infelizmente não me lembro de experimentá-los, mas meu pai me conta que ele e os irmãos comiam bolinhos de tudo que se possa imaginar, inclusive um bolinho de nhoque que sobrou da refeição anterior. Minha avó paterna nunca foi das melhores cozinheiras, mas, mesmo assim, cozinhava de tudo para meu pai e meus tios.

Hoje em dia, carrego tradições culinárias muito influenciadas por essa extensa bagagem cultural, vinda de duas famílias completamente diferentes. Em nosso cardápio natalino, por exemplo, além da bacalhoadada com batatas da minha avó materna, não podem faltar as deliciosas lasanhas à bolonhesa do meu tio e a de abobrinha da minha mãe. Sem essa mistura, o Natal não fica completo. Esse cardápio pode não combinar para alguns, mas, se observarmos a fundo, enxergaremos a origem cultural de uma família na qual os alimentos são recheados de significados, como a minha.





A importância de cozinhar na minha vida

Raquel Diniz Mares

Alimentação sempre foi algo fundamental na minha vida devido ao exemplo que meus pais me deram. Desde pequena minha mãe me ensinou a importância de comer legumes e verduras, porém, curiosamente, ela mesma só começou a comer esses alimentos quando se casou. Isso se deu pelo fato de ela morar em uma casa com muitas pessoas, já que possuía seis irmãos. Por causa disso, minha vó materna não tinha costume de fazer legumes e verduras, já que seu foco eram coisas mais rápidas, como arroz, feijão e uma proteína. A partir do momento que minha mãe se casou, ela pegou alguns hábitos do meu pai, que sempre comeu legumes, verduras e frutas. Frutas eram algo que nunca faltava na casa dele, pois os pais sempre compravam. Para manter esse costume, meus pais estabeleceram um horário para o consumo de fruta para mim e meus irmãos desde pequena. Então, de tarde sempre comi alguma fruta e só depois disso era permitido comer algum doce. Além disso, na hora do almoço, minha mãe sempre colocava um pote com salada para mim, hábito que mantenho até hoje.

Cozinhar é minha maior paixão, algo que foi criado a partir da observação de minha mãe sempre cozinhando. Desde pequena ajudo ela na cozinha, principalmente quando são doces. Questionei-a de onde veio esse prazer em cozinhar, já que sei que minha vó nunca gostou, e descobri que minha bisavó tinha esse costume de cozinhar, e via prazer nisso também. Uma das principais tradições da minha família é o tempero caseiro, que veio justamente da minha bisavó, e que é passado de geração em geração. Minha bisavó tem uma relação com a cozinha parecida com a da minha mãe. Por sua vez, minha tataravó, assim como a minha vó, não tinha interesse em cozinhar. Nós temos o estranho costume de pensar que pessoas italianas gostam de cozinhar, mas minha tataravó mostra o exato oposto disso. Ela veio da Itália para o Brasil ainda criança. Além do tempero caseiro, um prato típico da minha família, que nunca pode faltar no Natal, é a famosa maionese da minha vó materna, uma receita que também é passada de geração em geração.

Em geral, meus hábitos alimentares são um reflexo do que minha mãe me ensinou, mas há alimentos que eu como porque sempre vi meu pai comê-los. Um principal exemplo são condimentos como *ketchup*, mostarda e coisas do gênero. Enquanto minha mãe nem chega perto, meu pai sempre comeu esse tipo de coisa. Cheguei a perguntá-lo sobre e descobri que esse exemplo veio do meu vô, que sempre utilizou esses tipos de alimento em casa. Outra coisa sempre presente na casa do meu pai eram bolos e biscoitos, algo que minha vó sempre fazia e ainda faz. A melhor parte de ir na casa da minha vó era chegar e poder comer biscoitos fresquinhos, que só ela sabe fazer. Essas receitas também estão sendo passadas para frente, já que eu sempre gostei de cozinhar e então ficava com minha vó na cozinha.

Todos esses ensinamentos sobre a alimentação geraram uma paixão em mim, fazendo com que eu quisesse seguir essa área na minha vida. Por esse motivo, cursei Gastronomia, que

era meu maior sonho. Fazer essa faculdade, descobrir sobre a gastronomia de cada cultura e como reproduzi-la foi encantador. Porém, além de gostar de cozinhar, procurei entender também como o alimento funciona para o corpo humano, e por esse motivo comecei a faculdade de Nutrição. Não há nada mais prazeroso do que cozinhar algo que te fará bem, e entender exatamente para o que o alimento serve. Criei esse interesse maior depois que fiquei doente, pois tive uma gastrite muito severa e tive que mudar completamente minha alimentação em prol da minha saúde. Com isso, comecei a procurar mais sobre esse tipo de assunto para entender quais alimentos seriam benéficos e quais seriam maléficos para minha recuperação. Quando vi, a alimentação já tinha se tornado algo fundamental na minha vida, porém agora de uma maneira diferente, em outra área dela. Por causa disso, agora estou fazendo Nutrição, para poder ajudar outras pessoas através da alimentação, do mesmo modo que ela me ajudou.





Da Europa ao Brasil

Thais Gomes Silva dos Santos

Dando início com a parte portuguesa da família, meus avós maternos vieram da mesma vila em Portugal, localizada no distrito de Coimbra, na freguesia de Seixo da Beira. A aldeia da Seixas da Beira é uma aldeia bem pequena e todos tinham mais ou menos o mesmo costume.

Falei com meus avós e todos me contaram as mesmas coisas. No geral, a alimentação era bem saudável, porém, como eles não possuíam tantos recursos, plantavam e semeavam trigo, batata e algumas frutas como maçã, cereja e ameixa, produziam seu próprio vinho, azeite e vinagre. Já o arroz traziam

de outro lugar, até mesmo de outro país e a granel, pois não era possível plantar. Com relação às proteínas, minha avó materna contou que a primeira vez que comeu carne bovina foi aos vinte e sete anos quando veio ao Brasil. Disse que em sua região não havia gado e que as proteínas disponíveis eram porcos (que os próprios abatiam e salgavam em uma arca de madeira e iam consumindo durante o ano), galinha e coelho (que também eram abatidos por eles).

Quando vieram para o Brasil há cinquenta e seis anos, começaram a adquirir alguns produtos industrializados e se deram conta da fartura de comida que aqui havia. Era bem mais fácil conseguir diversos produtos que lá não tinham alcance. Aliás, outro ponto importante a se falar é que, em Portugal, só podiam plantar uma vez ao ano por conta das geadas.

Hoje é notável a diferença em alguns hábitos, como a inclusão de industrializados na alimentação, porém continuam comendo de forma saudável. Ainda consomem alguns alimentos portugueses como bolinho de bacalhau, caldo verde, linguiça portuguesa e bacalhau com natas. Outro hábito que continua até os dias de hoje é o de plantar. Minha avó materna possui um carinho muito grande por plantas e continua cuidando delas, mesmo que isso não seja essencial atualmente para sua sobrevivência.

Em 2013, tive a oportunidade de conhecer a aldeia de meus avós, e é notável a permanência de alguns hábitos, dos quais me marcou a produção de azeite, que alguns ainda praticam tanto para consumo quanto para comércio.

Falo agora um pouco sobre os meus avós paternos. Meu avô veio muito novo para o Brasil e também nasceu na aldeia da Seixas, então acredito que os hábitos de ambos sejam bem similares. Já a minha avó nasceu em São Paulo, porém se mudou muito nova para Extrema - Minas Gerais, com parte da família italiana. Ela contou que também tinham hábitos bem saudáveis, consumiam arroz, feijão, carne de porco e galinha, legumes e

verduras no geral. A carne bovina meu bisavô trazia poucas vezes e sempre tinha que ser consumida rapidamente para não estragar. A comida era feita no fogão a lenha. Aos finais de semana consumiam comidas mais italianas, como macarrão, risoto e polenta – minha bisavó possuía descendência italiana da região da Calabria.

Minha avó paterna aprendeu a cozinhar com meu bisavô e até hoje ela cozinha para nós, com menos frequência que alguns anos atrás, mas aos finais de semana sempre havia macarrão ou feijoada, pratos a partir dos quais é possível notar bem a influência de ambos os lugares. Atualmente ela diz que um costume que se perdeu com o tempo foi o de jantar comida (arroz, feijão, carne e salada), mas que hoje é mais comum fazerem um lanche ou algo mais prático, ou até usar *delivery* de comida (raramente), e a utilização de industrializados, mas que também, por ser do interior, ressaltou como a oferta de alimentos mudou e tornou mais fácil encontrar diversas coisas às quais antes não tinham tanto acesso.

Desde pequena tenho uma alimentação bem diversa e creio que um fato que ajudou a continuar assim até os dias de hoje foi a alimentação dos meus pais, que sempre foi muito boa, e o fato de eu sempre ter tido interesse em experimentar comidas novas. Inclusive fui vegetariana por dois anos (dos dezessete aos dezenove anos), o que me fez enxergar um outro jeito de me alimentar e descobrir diversas outras comidas.

Atualmente, em geral, temos uma alimentação bem comum e saudável, com bastante vegetais, legumes, carnes e carboidratos variados, mas, de final de semana, é possível ainda ver costumes italianos, às vezes com pizza aos sábados, macarrão ou risoto aos domingos.

Observando tudo que foi dito, vejo como tudo influenciou na alimentação que tenho com minha família nos dias de hoje.





O nosso patrimônio imaterial de Sergipe

Vanessa Camylle de Sena Lobato

É notório que o nosso primeiro contato alimentar é por meio da nossa família e levamos essa experiência para todas as fases da vida. Dessa forma, a minha primeira referência sobre alimentação foi por meio da minha mãe, que sempre se esforçou sozinha para manter uma alimentação qualitativa para os seus quatro filhos. Segundo ela, sonhava quando jovem em ser nutricionista. Ademais, trouxe ao nosso cotidiano a cultura do Nordeste, diariamente em nossa mesa, por meio de pratos como: cuscuz com leite, vatapá e o baião de dois. Entretanto, a comida típica de sua região que une toda a nossa família é

o chamado “amendoim cozido”. Considerado o Patrimônio Imaterial de Sergipe (pela lei 7.682/2013), tornou-se uma comida afetiva e memorável para nossa família até os dias de hoje. Outrossim, por ser encontrado em abundância apenas uma vez no ano em Sergipe, pela tradição em festas juninas, esperamos o mês de junho para viajar e relembrar esse alimento diferenciado e não explorado em outras regiões. O amendoim é preparado de uma forma simples: na panela de pressão, acrescentando-se sal e limão. Sempre que chegamos no estado, somos recepcionados pela minha avó com uma panela cheia. O único momento em que ficávamos todos reunidos à mesa. Nunca tivemos o costume de almoçar juntos, porém, essas receitas de outras gerações, de um modo nostálgico e palatável, nos reúnem. Em meu ponto de vista, o carinho em conjunto sobre o alimento é o fator principal. Nos dias de hoje, faz dois anos que não como o amendoim cozido, contudo, consigo lembrar perfeitamente o sabor, me faz lembrar da infância, dos tempos vividos em Sergipe e o mais importante: da família reunida.



Caderno 2

Alimentação e Sociedade



Aalimentação é muito mais do que a simples ingestão de alimentos. Ela é um complexo que está intrinsecamente ligado à sociedade e à cultura, desempenhando um papel fundamental na construção da identidade individual e coletiva. A relação entre alimentação e sociedade é multifacetada, envolvendo aspectos simbólicos, culturais, econômicos e políticos, e influenciando diretamente as práticas alimentares e as relações sociais.

É um dos principais marcadores simbólicos da identidade de um povo. Através da culinária, das tradições alimentares e dos rituais associados à comida, as comunidades expressam sua história, seus valores, suas referências e sua identidade cultural. Por exemplo, a identidade religiosa muitas vezes se manifesta por meio de restrições alimentares, como no caso de judeus e muçulmanos, que seguem regras específicas em relação aos alimentos que podem consumir.

Além disso, a alimentação desempenha um papel central na construção e manutenção das relações sociais. As refeições são momentos de convívio e partilha, nos quais se reforçam laços afetivos e sociais. A prática da comensalidade, ou seja, o ato de compartilhar refeições, ajuda a organizar as regras da identidade e da posição social, sendo que, em algumas sociedades, a exclusão de determinados grupos da mesa comum, como mulheres e crianças, reflete relações de poder e *status*.

Do ponto de vista econômico, a alimentação também é um fator determinante na organização social. As escolhas alimentares estão associadas a questões econômicas, sociais e culturais, e refletem as representações, as opiniões e os valores de cada grupo social. A valorização dos ativos culturais e naturais, incluindo a gastronomia local, tem se tornado uma fonte de estudos e um potencial para o desenvolvimento.

Ainda, já há algum tempo tem-se observado uma tendência de mudança no consumo de alimentos, não apenas no Brasil, mas em todo o mundo. A rápida urbanização, as mudanças no estilo de vida e os avanços tecnológicos impactaram significativamente nossos padrões alimentares, mudando a forma como as pessoas se alimentam hoje.

Um exemplo significativo é o aumento no consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio, amparado em sofisticadas estratégias de marketing. Isso configura uma das causas importantes da epidemia global de obesidade, diabetes e outras doenças crônicas na atualidade.

Paralelamente a isso, cresce a conscientização sobre a importância de uma alimentação equilibrada e nutritiva. Muitas pessoas estão buscando dietas mais saudáveis, ricas em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras. O movimento em direção a alimentos orgânicos e sustentáveis também ganhou destaque, refletindo uma preocupação crescente com o impacto ambiental da produção alimentar.

Por fim, podemos afirmar que a alimentação é um elemento fundamental na construção da identidade social em uma sociedade de consumo. O ato de consumir alimentos não escapa da lógica da sociedade de consumo, sendo submetido pela mesma dinâmica. O consumo de alimentos é, portanto, um processo que está em identidade intrínseca à construção da sociedade, sendo influenciado por questões de desigualdade social, diferenciação e dinâmicas de mercado.

Adriana Garcia Peloggia de Castro



A comida como elemento afetivo

Amanda Luisa Villarrubia Vicente

Mesmo com a mistura de costumes espanhóis e mineiros, minha mãe e meus tios, na infância, foram criados com dietas e refeições repletas de legumes, como abobrinha, beterraba, batata, chuchu e espinafre, em contraste ao consumo menor de carnes como filés bovinos ou aves, já que estes eram mais caros e, em decorrência de um poder aquisitivo mais limitado na época, apareciam em menor quantidade no prato da família, sendo substancialmente substituídos pelo consumo de ovo, seja com pão no café da manhã, com arroz e feijão no almoço, com legumes ou com suflê na janta, além de optarem por água ou sucos naturais em vez de refrigerantes nas refeições. Também tinham o costume de almoçar merenda escolar, geralmente um caldo de feijão servido na sua escola. Por serem bem magros, minha avó materna fazia uma vitamina diferente para engordarem, composta por ovos de pata, biotônico e leite condensado. Conforme foram


chegando à adolescência, a condição financeira de meus avós foi melhorando e o consumo de proteínas aumentou, como carnes, churrasco de costela ou linguiças, em especial uma que meu avô adorava chamada de “codeguim”, que é feita de carne de porco. Além disso, minha avó aumentou a produção de carboidratos como nhoques de diferentes tubérculos, massas de pizza aos sábados e fatias húngaras, receita que perdurou na família e é um dos meus doces favoritos até hoje. Meu avô, por sua vez, com sua descendência espanhola, adorava fazer bacalhoadas e “armerra”, uma sopa de origem ibérica com vôngoles, que ele faz até os dias atuais. Minha bisavó sempre fazia cueca virada, uma massinha doce e crocante em formato de nó. A refeição principal da família era o jantar, quando todos estavam em casa e se juntavam para comer juntos à mesa. O café da manhã era feito em horários diferentes por cada integrante, já que cada um saía de casa e acordava em horas distintas, sendo o almoço uma repetição do que foi servido na noite anterior. No domingo, era costumeiro que fosse servida uma macarronada, e noite de pizza aos sábados. Ademais, minha avó cultivava, em seu quintal, ameixas, romã e vários temperos como salsinha, boldo, alecrim e cebolinha, os quais ela usava muito em todas as suas receitas.

Já na família paterna, o contexto alimentar era diferente do anteriormente apresentado. Meu pai sempre teve seletividade alimentar. Não comia cebola, alho, saladas, macarrão e nem legumes, então, nas refeições de sua família, eles consumiam muitas proteínas, como apresuntado, salsicha em lata, bife, linguiças, frango, suínos, chouriço e fígado acebolado, sempre acompanhadas de arroz e feijão, sem legumes ou saladas, com exceção da batata, e refrigerantes ou sucos em pó. O almoço sempre foi a refeição principal para eles, sendo o jantar uma repetição do que comeram no almoço, mas ambas as refeições eram feitas com todos juntos, sentados à mesa, com exceção de seu pai, que trabalhava até tarde e veio a falecer quando ainda era muito jovem. Minha avó paterna era manicure e trabalhava principalmente aos finais de semana, então o sábado

era reservado para comerem lanches e petiscos, como salada de maionese, enroladinho de presunto e queijo e pão com mortadela, e, no domingo, comiam macarronada em família. Quando adolescentes, meu pai e suas irmãs gostavam muito de doces e costumavam fazer receitas escondidos de sua mãe, como brigadeiro de colher, suspiro, balas de doce de leite ou até comiam o leite condensado puro. Uma lembrança ávida que meu pai tem de meu avô paterno, antes dele falecer, era sua chegada em casa após o serviço, em que ele trazia bombas de chocolate e balas para as crianças, gerando um momento em família fundamental.

Mesclando as influências tanto de minha mãe quanto de meu pai, minha alimentação desde pequena foi repleta de legumes, verduras, leguminosas e muitas frutas, com um prato colorido e uma alimentação saudável nas refeições, mas, em contrapartida, lotada de doces, balas, bolachas, sucos artificiais, miojos, ultraprocessados e açúcar entre elas. Aos nove anos fui diagnosticada com obesidade infantil. Minha saúde estava sendo afetada negativamente e precisei mudar meus hábitos. Fui em uma nutricionista, que me auxiliou com a prescrição de uma reeducação alimentar para eu desenvolver uma relação mais saudável com a comida e para aumentar minha prática esportiva. Com isso, consegui emagrecer e criar uma rotina mais saudável, sem restrições absurdas, mas repleta de comidas nutritivas e deliciosas que me fizeram ter amor pelos alimentos. Atualmente, minhas refeições são coloridas e com a presença obrigatória de legumes e saladas, prezando por almoços em família, principalmente aos finais de semana, com macarronadas aos domingos e uma parada na feira para repor nosso estoque de frutas e verduras aos sábados. Mesmo com a reeducação alimentar, me permito comer alguns preparos típicos da minha família, que sempre transbordam de amor, como brigadeiro de colher, arroz doce, fatias húngaras, biscoitos caseiros e bolo de milho.





Alimentação como tradição familiar: a influência das gerações na cozinha

Daniele Machado de Souza

Meu avô paterno nasceu no interior de São Paulo, mais precisamente na cidade de Batatais, filho de mineiros. Por sua vez, minha avó paterna nasceu na Bahia e era filha de um português e uma baiana.

Eles tinham uma pequena propriedade rural, onde criavam animais, principalmente vacas, para a venda de leite, e cultivavam diversos legumes e verduras para sustentar a família. Sempre foram muito rígidos na criação dos três filhos. Por cultivarem em casa diversos alimentos, eles sempre tiveram uma alimentação mais natural. Nas refeições, os meus avós faziam os pratos dos filhos, todos sentavam-se juntos à mesa e só podiam levantar quando comessem tudo o que foi colocado no prato. Meu pai lembra da minha avó preparando farofa, carne de sol, torta de frango.

Diante da sua criação, meu pai manteve os costumes de consumir muitas verduras, legumes, sempre acompanhados de arroz e feijão, com pouco condimento, frutas como sobremesa, no almoço e no jantar. Além disso, ele também não é adepto de frituras, doces, *fast-food*.

Sobre a parte materna, meu avô nasceu em São Paulo, capital, filho de espanhóis. Já a minha avó nasceu em Conceição do Rio Verde, Minas Gerais, filha também de mineiros.

Meu avô era caminhoneiro e minha avó trabalhava como empregada doméstica e se separaram quando minha mãe ainda era criança, razão pela qual perdeu o contato com o meu avô. Minha mãe se recorda de aprender a cozinhar com a minha avó, vendo-a preparar pratos como frango caipira com quiabo, tutu de feijão e angu. Durante a infância, também se lembra das vezes em que passava um tempo na casa da minha bisavó e comia o bolo de fubá feito na palha de banana, vaca atolada, canjica, goiabada cascão e doce de mamão.

Minha mãe cozinha de tudo um pouco, mas a comida mineira segue sendo a sua preferida, preparando frango ensopado com polenta, bolo de banana, bolo de fubá, carne com quiabo, entre outros.

Durante a minha infância, no almoço e no jantar, meus pais sempre buscavam oferecer uma refeição equilibrada, com arroz, feijão, carne e salada com legumes e verduras, mas ainda assim eu consumia muitos produtos industrializados, como bolachas, salgadinhos, refrigerantes, achocolatados, sucos artificiais, doces, principalmente no intervalo da escola.

Já na adolescência, até aproximadamente os 25 anos, comecei a ter problemas com ansiedade, razão pela qual acabava descontando ainda mais na comida, principalmente nos doces, o que acabou ocasionando ganho de peso.

Desde então, venho buscando uma alimentação mais saudável, diversificada, e equilibrada, com acompanhamento nutricional, consumindo frutas diariamente, não consumindo mais refrigerantes, bolachas, salgadinhos, sucos artificiais, evitando frituras e reduzindo o consumo de *fast-foods* (hambúrgueres, pizzas, etc) durante os finais de semana.

Com todas essas mudanças no decorrer dos últimos anos, tenho me interessado cada vez mais em aderir coisas saudáveis ao meu dia a dia, o que tem aumentado o meu interesse em aprender a cozinhar e preparar a minha própria comida, influenciando um pouco mais na alimentação da minha família.





História e afetividade por trás dos hábitos alimentares

Giovana Vecchio

Para fazer essa narrativa eu optei por conhecer mais do comportamento alimentar do lado paterno, pelo fato de que em um período da minha infância eu e meu irmão costumávamos ficar na casa dos meus avós por parte de pai após a escola.

Para contar sobre os hábitos alimentares dos meus avós, vou precisar dar um passo para trás e falar sobre os meus bisavós, ambos de descendência italiana, o que explica alguns hábitos da Itália que irão aparecer ao longo da narrativa.

Meus bisavós, como típicos italianos, não deixavam faltar o pão como acompanhamento do almoço e do jantar. O pãozinho, que era comprado para o café da manhã todos os dias, já vinha com uma sobra para as demais refeições. Como o desperdício não existia na casa deles, ao final da semana, sempre que havia sobra do sagrado pãozinho, era transformado em um doce que não poderia ter outro nome que não pudim de pão. Essa era apenas uma das receitas que minha bisa fazia, pois ela tinha muitas que eram adoradas pela família. Por fim, domingo era o dia oficial que minha bisavó fazia macarrão com um bom molho caseiro.

Nesse contexto, meu avô foi acostumado a sempre ter a comida fresquinha e pronta na mesa e, quando se casou com minha avó ele não esperava algo diferente. Porém, a vó veio de uma família mais simples, não tinha descendência italiana e comia o básico do brasileiro, arroz, feijão, salada e uma mistura, que muitas vezes era a chamada galinhada, em que se aproveitava todas as partes da galinha para render mais e alimentar toda a família.

Para agradecer meu avô, minha avó aprendeu algumas receitas com minha bisavó e as principais foram bife de carne moída, nhoque e obviamente o pudim de pão. Diante disso, os hábitos de alimentação da minha avó e do avô, com quem eu convivi de perto, eram uma mistura dos costumes da família dela e dele.

Eu costumava tomar café da tarde e jantar por lá todos os dias da semana. O café da tarde era bem simples, geralmente um pãozinho com manteiga ou patê presunto, bolacha e leite com groselha. Lembro, também, que minha avó me oferecia gemada, que era uma receita que a avó dela fazia, pois tinha galinhas em casa. A gemada era vista como uma preparação cheia de vitaminas, portanto, boa para as crianças. Por vezes, ela também oferecia o pudim de pão quando eu pedia um doce.

No jantar, sempre havia arroz, feijão, salada, uma mistura, a groselha agora feita com água e o pãozinho do meu avô que não faltava na mesa. Ele ia comendo um pedaço por vez e deixava um último no final para limpar o prato. Às vezes, minha avó cozinhava galinhada e eu não gostava, achava muito estranho ver até o pé da galinha na panela, e isso virava motivo de risada na família. O nhoque e o bife de carne moída eram uma preparação especial e exclusiva para as reuniões de família de domingo.

Quando cresci um pouco, passei a ficar em casa com meu irmão e era uma "lei" ter em casa macarrão às quintas e aos domingos. Além disso, quando deixei de frequentar a casa dos meus avós todos os dias, os hábitos alimentares mudaram muito.

De noite, como ficava sozinha com meu irmão e ainda éramos muito pequenos para usar o fogão, passamos a consumir muitos industrializados como miojo, *nuggets*, hambúrguer e lasanha de micro-ondas.

Com o passar dos anos, eu e meu irmão mais maduros começamos a nos preocupar mais com a alimentação. Meu irmão era mais gordinho, por isso foi o primeiro a ir num nutricionista e, após a ida dele, todos de casa também foram para mudança de comportamento alimentar.

Hoje, minha alimentação e a de todos aqui em casa é bem fracionada conforme nossas rotinas de atividade física e trabalho. Prezamos por alimentos *in natura* e alguns processados por conta da praticidade. Ultraprocessados, não consumidos mais. Como a vida corrida não permite mais a comida fresquinha todos os dias, eu e minha mãe usamos alguns finais de semana para preparar arroz, feijão e proteínas e congelar em porções.

O domingo segue sendo o dia oficial do macarrão junto com a família. Quem prepara é meu pai e ele faz questão de começar cedo para fazer um molho caseiro de tomates. Ainda, o pãozinho fresquinho é muito amado por aqui, então aos sábados sempre compramos para o café da manhã e a sobra acaba virando petisco antes do almoço de domingo.

Assim, na minha jornada alimentar tive um período em que os costumes se perderam, mas agora percebo que eles retornaram com uma nova roupagem, adaptada a minha rotina e às mudanças do mundo globalizado, assim como minha avó mesclou os costumes dela ao que ela aprendeu com a minha bisavó e a sua rotina. O importante de tudo isso é carregarmos nossas memórias afetivas, como a da groselha com leite no café da tarde e do pudim de pão que, apesar de não gostar muito, não negava um pedacinho.





Experimenta que vai gostar: dizia minha vó

Isabella Mari Oshima

Minha família, tanto por parte de pai quanto por parte de mãe, é de descendência japonesa. E pude perceber, através da entrevista que fiz com minha mãe, que muitos dos hábitos alimentares que temos hoje são devidos à cultura japonesa que meus ancestrais estabeleceram no passado, já que a cultura japonesa transmite muito de suas crenças através da alimentação e das tradições.

Meu avô por parte materna nasceu no Japão e veio para o Brasil ainda pequeno, já minha avó por parte de mãe nasceu no Brasil, mas ainda assim obteve hábitos alimentares japoneses de seus pais. Minha avó nasceu e foi criada em Mogi das Cruzes (SP), que até hoje apresenta uma grande colônia de japoneses por lá. Isso fez com que bastantes dos hábitos alimentares de sua cultura fossem bem apreciados, já que em Mogi a oferta de produtos orientais era farta, facilitando assim nas preparações de comidas tradicionais do Japão. Vivenciei desde pequena os hábitos alimentares tradicionais japoneses, já que passava a maior parte da minha infância com minha avó. Ela, desde que nasci, era vegetariana, então nos nossos almoços sempre houve uma refeição bastante variada, me dando desde sempre um paladar bem completo, assim posso falar.

Já meus avós por parte paterna, por mais que também me apresentaram a cultura japonesa na alimentação, noto que a parte deles já foi um pouco mais abraçadora. Assim como meu avô por parte materna, meu avô por parte paterna também nasceu no Japão e veio pra cá ainda jovem. E minha avó nasceu no interior de São Paulo. Os dois viveram juntos uma parte do tempo no interior, onde não tinha tanta oferta de alimentos orientais e acho que, por isso, foi um pouco mais difícil manterem os hábitos alimentares tradicionais. Mas, mesmo assim, conseguiram ensinar aos seus filhos a importância das influências orientais.

Meus pais trouxeram a mim esses hábitos alimentares que receberam dos seus. Minha mãe, por exemplo, criou um afeto muito grande pela culinária desde pequena e, conseqüentemente, me apresentou desde muito cedo diversas dessas tradições alimentares. Até hoje, adquirimos bastante das influências da cultura japonesa na alimentação no nosso dia a dia, como por exemplo: o arroz japonês em todas nossas refeições (sem tempero), o *shoyo*, o tofu, o missô, o açúcar na preparação da comida salgada, além de alimentos em conserva e muitos outros.


Além desses hábitos, há diversas tradições também que ficaram em nossa família. Uma delas é uma sopa tradicional do Ano Novo, com *mochi* e bardana, feita com *shoyo*. Na minha família, no dia um de janeiro, é importante a reunião dos familiares para a comemoração do Ano Novo com essa refeição. Acho linda essa tradição e pretendo segui-la para continuá-la futuramente.

Mais tradições foram criadas recentemente em minha família, e mesmo sendo consideradas “novas”, tenho a impressão de que vão continuar. Uma dessas tradições é o pavê de amendoim nos aniversários, que não é um prato de origem oriental, mas tornou-se tão importante quanto, porque nos mostra que, por mais que haja tais influências culturais, precisamos nos adaptar onde moramos e com o que temos. E, nesse caso, pode se tornar uma tradição para uma futura geração de nossa família.

Posso dizer, assim, que desde pequena sempre fui apresentada a diversos e variados tipos de comidas. Portanto, minha relação com a comida sempre foi bem aceita e diversificada, nunca hesitei em experimentar algo novo e acho que meu paladar pode até ter mudado durante os anos e que ainda irá mudar, mas sempre haverá a lembrança dos alimentos que fazem parte da minha história.

Tenho muita admiração por ter crescido nessa família, que me deu a oportunidade de apreciar e me ensinar sobre a importância da cultura japonesa na alimentação, porque não é sobre a comida, mas também sobre as influências de uma história toda para o comportamento alimentar de cada um. E por essa e outras razões que vou continuar a ensinar esses hábitos alimentares para futuras gerações.





A inspiração deixada
através da identidade
alimentar dos
meus antepassados

Karoline Evangelista Santana

A comida na minha vida sempre foi algo muito ligado à família, presente quando nos reunimos no Natal, no Ano Novo, nos feriados, ou apenas quando nos juntamos para almoçar à mesa no domingo. Conversando com os meus avós, vi que isso sempre esteve na minha família desde quando os meus avós eram crianças. A minha vó materna me contou que tudo na época dela era feito em casa, então tudo o que tinha na mesa era criação ou plantação deles próprios. Eles não iam ao mercado, que na época era conhecido como “vendinha”. Era tudo fresco e natural e permanece assim até hoje.

Existem algumas preparações que permanecem na minha família, como a marmota, a tapioca no café da manhã e o feijão-de-corda, do qual eu não gosto muito. Mas enfim, o que é a marmota? Ela é uma rosquinha frita feita de tapioca, água e açúcar. Havia também as crenças da época, como a ideia de que existiam comidas e líquidos que curavam e as recomendações sobre o que não se podia fazer/comer quando se está grávida, menstruada ou quando se acabava de ganhar bebê, uma infinidade de crenças que existiam e hoje não existem mais. Um exemplo de planta que supostamente curava é o junco, uma planta medicinal cujo chá, no tempo dos meus avós, acreditava-se curar a depressão. Hoje em dia não se acredita mais nisso, mas por muito tempo foi uma verdade sólida para eles.

Havia algumas coisas que não estão mais na minha família em relação ao tempo dos meus avós/bisavós, como pisar o milho para fazer canjica e cuscuz, o bolo de puba, a brevidade, ter carne no café da manhã e o queijo sempre ser o de cabra, vender carne de boi porque a preferência era a carne de carneiro ou a carne de porco. A predileção pela carne de porco era porque a gordura da preparação servia como meio de conservação, assim como o sal. Essas coisas não são feitas aqui em São Paulo, mas lá na Bahia ainda permanece assim, exceto o método de conservação, pois hoje em dia já há geladeiras nas fazendas.

Agora, pela parte do meu pai, já era completamente diferente, pois ele morou do lado sul da Bahia, onde as comidas eram mais típicas e são assim até os dias de hoje: o inhame cozido, a banana-da-terra no café da manhã, o acarajé de feira no domingo e o mugunzá, que aqui conhecemos como canjica. Hoje em casa não temos o hábito de comer esses alimentos, não é algo que permaneceu na nossa família. Fazendo uma comparação entre as duas famílias, é notável a diferença, mesmo estando no mesmo estado, mas em zonas geográficas completamente diferentes. O que também se expressa no modo de recepção das famílias. Minha avó materna contou-me que,

quando vinham parentes distantes, eles eram recepcionados com uma mesa enorme de café da tarde com tudo que tinham direito. A marmota nunca poderia faltar nessa mesa, o biju, os bolos de milho e puba, a brevidade, o café passado na hora. Esse modo de recepção permanece até hoje. Minha mãe ama receber as pessoas em casa, principalmente minhas tias, irmãs da minha vó, e sempre que elas estão presentes elas trazem marmota, porque com certeza é a nossa preparação favorita. Já pelo que meu pai me disse, eles recebiam as pessoas sempre na hora do almoço. Então eles faziam arroz, feijão-carioca, camarão, todo tipo de peixe e de sobremesa era um pudim de três cores com os sabores de chocolate, morango e coco. À tarde, se a visita ficasse, tinha também o bolo de puba. O bolo de puba do meu lado materno é completamente diferente do modo de preparo paterno. Minha vó me explicou como era feito o bolo de puba e ele demorava pelo menos quatro dias para ficar pronto. A mandioca tinha que ficar na água por quatro dias com casca mesmo, logo depois era preciso esfarelar e coar ela em um pano de cozinha, então colocava-se ovo, açúcar e assava-se essa massa, a consistência era de pudim. Já pelo que meu pai contou, o bolo de puba era um bolo comum de mandioca, com farinha de trigo, ovo, açúcar, e era enrolado na folha de bananeira para assar. Identifico muita diferença de tradição entre as duas famílias e pouca coisa permaneceu até os dias de hoje, mas foi nos deixada a inspiração de como receber um ente querido, e a lição sobre quanto o tempo de estar com a família em um momento de prazer, que é ter comida na mesa, é importante, para comemorar, dar boas risadas ou apenas, como dito no começo, estar com a família.





Influências familiares na alimentação

Raphaela Fabiana Andrade Cáceres Brás

A pesar da influência de várias culturas na minha árvore genealógica, nada foi passado ou ensinado, como receitas de família, para os meus pais. Minha mãe sempre foi uma pessoa muito ativa. Mesmo na época que ninguém comentava dos benefícios da atividade física, antes de conhecer e casar com o meu pai, frequentava o Parque da Aclimação na hora que estava abrindo, voltava para trabalhar, e levava a sua marmita que a minha avó fazia (elas moravam juntas). Assim, minha mãe nunca aprendeu a cozinhar. Nessa marmita havia legumes, ovos, arroz, carne ou frango, se estivessem disponíveis. Ela sempre gostou muito de comer verduras escuras (influência do seu avô), mas por falta de dinheiro nem isso, nem carnes eram abundantes na sua alimentação. Ela conta que foi criada com leite de vaca de verdade, já que ela não foi amamentada pela minha avó. Até hoje ela ama tomar leite com aveia. Na infância da minha mãe, ela “almoçava e jantava” duas vezes. Além disso, a minha bisavó, que teve maior participação na criação da minha mãe), fazia sorvete para minha mãe, alimento ao qual até hoje não resiste.

Já o meu pai sempre gostou de pão com manteiga. Sua alimentação era baseada em arroz, feijão e alguma carne e nunca gostou de cozinhar. Hoje o meu pai mantém quase a mesma alimentação só que com menos carnes e mais industrializados.

Quando eu entro nessa história, minha mãe ou alguma

empregada doméstica cozinhava para mim. Eu mais nova comia, basicamente, arroz, alguma carne (carne vermelha, frango ou peixe) ou ovo, iogurte (que a minha mãe preparava com leite do tipo A), frutas (geralmente as mais doces), alface americana e tomate. Logo que eu fui crescendo e comecei a ir para a escola, os industrializados entraram na minha vida, por meio de alimentos como: pão, frios, doces, salgados, pizzas, pão de queijo, *esfihas*. Como todo mundo comia, e naturalmente como qualquer criança ficava com vontade, então minha mãe começou a comprar para mim ou abrir conta na lanchonete da escola para que eu pudesse comprar.

Nesse tempo que eu fui me desenvolvendo, eu nunca fui uma menina magra, mas quando chegou a minha adolescência comecei a ter problemas de saúde relacionados à alimentação. Foi aí que comecei a ir em nutricionistas e endocrinologistas. Sempre quando estava na dieta e sem estresse (estudei em um colégio que tinha prova todos os dias), eu emagrecia, mas no momento em que me estressava, engordava de novo e, como resultado, ficava no efeito sanfona, até a época em que eu comecei a ter síndrome metabólica e resistência à insulina (cheguei a tomar quatro *glifages*, remédio para pré-diabetes).

Quando eu estava na minha primeira graduação, descobri uma alimentação baseada em comida de verdade (carnes, ovos, legumes/frutas de baixo amido e vegetais) com uma médica *ayurvédica* e com o curso “Como fora da caixa” do Flavio Passos, que poderia curar a pré-diabetes que eu tinha.

Nisso entra a minha avó, que posso considerar a maior influência na minha alimentação. Isso porque antes de eu procurar essa alimentação, ela sempre frequentou a feira de orgânicos do Parque da Água Branca, falava que agrotóxico era veneno e não comia uma série de alimentos. Antes de eu aprender a cozinhar e quando comecei a mudar a minha alimentação, ela começou a fazer marmitas para eu levar na faculdade, igual ela fazia para minha mãe. Além disso, começamos a ir na feira juntas, o que eu não gostava, pois era longe e tinha que acordar cedo de final de semana. Mas a partir

desse processo, foi quando eu comecei a conhecer mais os alimentos e a aprender a cozinhar, para que a comida ficasse a mais saudável e gostosa possível (sou taurina, então tenho que gostar do que eu estou comendo).

Infelizmente a minha avó faleceu no ano passado, mas nos últimos anos da vida dela a história foi se invertendo. Ela nunca me ensinou a cozinhar, eu aprendi sozinha porque passei um tempo com a minha mãe que morou alguns anos no Rio de Janeiro e lá não tinha ninguém que cozinhasse para a gente; também porque comecei a ver receitas do tipo de alimentação que seguia no Instagram e queria muito testar. Falo da história se inverter, pois eu comecei a preparar comida para ela, que não conseguia ficar muito tempo em pé cozinhando, então alguém tinha que executar essa tarefa. Além disso, quando testava alguma receita sempre deixava um pouco para ela experimentar.

Hoje em dia eu cozinho ou, na correria, a moça que trabalha em casa faz algumas coisas para mim, de acordo como eu ensinei a ela preparar. Geralmente me alimento em casa, mas quando não consigo, levo marmita para onde eu for. Além disso, antes o que eu achava chato e irritante, que era acordar cedo de final de semana para ir na feira longe, hoje é rotina. A cada duas semanas, eu e minha mãe vamos para comprar os melhores orgânicos de São Paulo: verduras e legumes que eu acho lindos e saborosos, ovos *yamaguishi*, que são “os melhores ovos” de acordo com a minha avó, que às vezes até os comia cru, e o melhor queijo meia-cura de São Paulo, macio e delicioso, aquisição e tradição que eu comecei a fazer.

Graças à influência da minha avó e aos conhecimentos que adquiri com o *ayurveda* e o curso “Como fora da caixa”, mudei a minha vida, curei a resistência à insulina (não tomo mais nenhum remédio), comendo, maravilhosa e deliciosamente bem, comidas saudáveis para mim, pois não há nada que eu ame mais do que comer bem, comidas que me fazem bem.





Minha ancestralidade e eu

Rosa Evelise de Matos Fraga Barcellos

Itati, cidadezinha do interior do Rio Grande do Sul, próxima ao litoral norte. Aí, nasceram meus bisavôs maternos no início do século XX. De descendência portuguesa, indígena e polonesa, tiveram cinco filhos. Eram pequenos produtores rurais e criavam alguns animais para fornecimento de alimentos e força de trabalho no campo.

Minha avó e minha tia-avó influenciaram muito o meu padrão alimentar, assim como minha mãe, que viveu até os oito anos com os avós no campo e foi morar com a sua mãe em Porto Alegre, capital do RS, a partir dessa idade. Essa infância

permeada por terra, bichos e plantas determinou a relação da minha mãe com os alimentos, uma relação simbiótica, rica e de muita fartura e diversidade.

Pelo olhar de minha mãe, vejo minha bisavó preparar o café da manhã muito cedo para depois irem para a roça. Café preto, leite, coalhada, polenta, sobras do jantar, linguiça de porco frita na banha de porco, mandioca cozida e amassada na frigideira junto com a linguiça, ovo frito na banha, pão de ló, rosquetes doces, roscas salgadas de polvilho, pão de milho ou de trigo batido ou sovado com *chimia* de fruta. *Chimia* é um doce cremoso feito com fruta e açúcar apurado no fogo. As *chimias* preservavam as colheitas de frutas, como goiaba, figo, marmelo, banana. As *chimias* de batata-doce e de abóbora também eram muito apreciadas. Depois, iam para a roça cuidar das plantações de milho e cana-de-açúcar. Na roça, tinham couve, repolho, chuchu verde-escuro, chuchu claro, batata-doce, batata-doce roxa, batata inglesa, aipim (mandioca), abóbora, beterraba, alface, café, amendoim, salsão (batata-baroa ou mandioquinha), cenoura, rabanete, alho, cebola, cebolinha verde e salsinha. Havia também pés de pinhão. As árvores frutíferas e os arbustos frutíferos eram abundantes, peras, laranjas, limões, bergamotas (mexericas), araças, ameixas amarelas (nêspers), ameixas vermelhas, amoras silvestres, maracujás, frutas-do-conde, melancias, goiabas, marmelos, pitangas.

O plantio e a criação de animais eram para subsistência.

Quando se abatia um porco, as crianças tinham a tarefa de lavar as tripas com farinha de milho e limão no rio. Com elas, a bisa preparava as linguiças brancas e pretas. As brancas continham todas as cartilagens brancas do porco, as pretas continham também sangue e eram conhecidas como morcilhas. Da bexiga do porco, faziam queijo de porco. O animal era aproveitado na íntegra. Sua carne era frita na banha e armazenada com a banha dentro de latas, que eram guardadas no paiol. Minha mãe se lembra das linguiças penduradas numa taquara sobre o fogão

a lenha, que lá ficavam para serem defumadas. Depois, eram armazenadas também no paiol, penduradas em outra taquara.

O leite era muito consumido. Fazia-se dele nata e coalhada.

Aos sábados, eram produzidos os pães, bolos e rosquetes para a semana. Os pães eram de milho, de trigo batido, de trigo sovado. As roscas eram de polvilho. As rosquetes doces eram à base de pão de ló. Os bolos eram simples, de farinha de trigo, ovos e açúcar e de pão de ló. Finalizava-se a produção fazendo-se merengues. Também, eram preparadas as pamonhas, consumidas com açúcar mascavo. Fazia-se muitas bolachas à base de pão de ló e durante a semana, fazia-se bolinhos de chuva doces, bolinhos de milho fritos, doces e salgados. Usava-se mel também.

Havia uma produção chamada “glês”, que era um tipo de nhoque, mas de farinha de trigo, que era servida com cebola tostada. Fazia-se massas caseiras também, as quais eram servidas com molho de galinha.

As crianças bem pequenas eram alimentadas com angu de milho e leite, um tipo de polenta mole feita com leite e farinha de milho fina.

Consigo perceber a forte ligação que minha bisavó Rosa tinha com a terra, pois dela se tirava o alimento, por ela se vivia a vida. Chás de funcho, erva-doce e boldo eram comuns para uma boa digestão, e chá de poejo era bom para estados gripais e febres.

Olhando para a infância de minha mãe, percebo o quanto da alimentação preparada pela minha bisavó esteve presente na minha alimentação quando criança e ainda está. Na mesa de minha infância, pães, coalhada, *chimias*, café, leite, coalhada, bolos caseiros, arroz, feijão, carnes, legumes, verduras, frutas, polenta, farofa, *glês*, cuscuz de milho, linguças, morcilhas.

De minha avó ficaram os bifés à milanesa e à dorê, a salada de maionese, o frango assado, a torta fria, o sagu de vinho tinto, o pudim, o creme de abacate com leite condensado, o bolo de

milho, o café gelado, o chico balanceado – um doce à base de mingau de maisena, gemada, açúcar caramelado e claras batidas em neve.

De meu padrinho, esposo de minha avó, tenho na memória os maravilhosos carreteiros que ele fazia, de carne de boi, de charque, de linguiça. Do churrasco, do vinho tinto, da *mussaka*, dos doces que ele trazia de Pelotas e das comidinhas e dos petiscos japoneses que trazia das suas viagens a São Paulo, direto do bairro Liberdade. Uma vez ele fez um *tepan* de carne e legumes inesquecível. Ele me levava para almoçar fora em todos os meus aniversários e comia camarão empanado. E, claro, o tradicional chimarrão, que consumo até hoje.

De minha tia-avó, os bifes de fígado de galinha com alho, o cuscuz com ovo, o bolo ázimo de frigideira feito apenas com farinha de trigo e sal, às vezes iam ovos, a galinha frita. Do delicioso café com leite que ela preparava para mim na mamadeira. Costumava temperar o feijão com um pouco de sal, banha de porco e farinha de mandioca torrada. Fazia uma salada de chuchu com salsinha e cebolinha que eu adorava.

Foi o meu pai quem me ensinou a fazer o meu primeiro prato aos sete anos de idade: arroz de carreteiro de carne. Depois, o estrogonofe. Depois, o sopão de legumes e carnes que a mãe dele preparava na infância dele. Minha avó paterna era negra, filha de escravos. Meu pai, mulato. Cantor. Como *crooner*, acabou entrando em contato com várias culinárias, e acabava cozinhando pratos e sobremesas diferentes da minha base alimentar. Mas eu adorava, e meu universo culinário se expandia com isso. Ele fazia uma *mousse* de chocolate francesa espetacular.

A minha mãe demonstrava desde pequena uma curiosidade sobre os alimentos. A convivência com a fartura e diversidade alimentar na infância fez dela uma pesquisadora de comidas e de jeitos de cozinhar. Com ela, aprendi comida italiana, árabe, francesa. Até hoje, nós pesquisamos novidades para fazermos

nos aniversários, nos Natais, Páscoas e Réveillons. Claro que temos preparações tradicionais para essas datas.

Nos aniversários trazemos pratos novos ou criamos alguns.

Como a minha mãe e eu ficamos um pouco obesas, passamos a adotar uma dieta mais *low-carb* para o dia a dia, o que exclui o feijão e o arroz. Também não comemos mais doces e bolos. Mas seguimos com o restante, bem como os chás, o magnífico café, o chimarrão e o churrasco.

E tudo isso chegou até mim. Sob minha pele branca, o sangue de quem morreu no tronco; trago na minha história o suor de quem muito trabalhou na roça; trago também todo o sacrifício de vidas de muito trabalho árduo na cidade, pelas mãos de minhas avós, meu padrinho e meus pais. Sou feita de tradições e inovações. De átomos e memórias. De terra e urbanidade. O que me legaram meus ancestrais foi afeto em forma de comida. E serei para sempre grata. Que minha ancestralidade possa continuar me inspirando e que faça ecoar suas vozes de amor dentro de mim toda vez que cozinhar algo para mim ou para outra pessoa. E que eu consiga unir as tecnologias e perspectivas futuras alimentares às memórias que tenho, assim, como um sopro do passado em direção ao futuro.





Vivências e aprendizados de gerações

Thayná de Oliveira Costa

A cultura e influência alimentar na minha família se iniciou a partir das minhas avós paterna e materna.

Minha avó paterna nasceu em Minas Gerais. Lá foi onde ela cresceu e sem muitas experiências começou a fazer simples bolos caseiros por conta própria, adquirindo as receitas através de vizinhos e conhecidos. Assim ela aprendeu a fazer vários tipos de bolos, como bolos de fubá, coco, cenoura, entre outros. Ela amava fazer bolo. Todas as vezes que sabia que iria receber

visitas em sua casa, logo preparava um bolo, e, se alguém não comesse, ela ficava muito chateada.

Já adulta ela se apaixonou por um homem que no futuro viria a ser meu avô. Os dois se casaram e logo depois, por questões financeiras, vieram morar na zona norte da cidade de São Paulo. Aqui eles tiveram cinco filhos, duas meninas e três meninos. Nessa longa trajetória, minha avó nunca deixou de fazer seus bolos caseiros, pois a cada bolo ela demonstra seu amor pelo alimento.

Minha avó materna, por sua vez, nasceu no extremo interior da Bahia. Costumava plantar, colher e comer tudo o que havia nas plantações de sua casa, como plantações de variados tipos de frutas, verduras e legumes.

Quando mais nova, não tinha muito interesse em cozinhar, mas viu a necessidade quando se casou com meu avô e com ele teve dez filhos, sendo sete meninas e três meninos. Ao longo da sua vida, com várias experiências que adquiriu observando outras pessoas, compartilhando conhecimento e aprendendo até mesmo sozinha, se tornou uma cozinheira de mão cheia, sabendo fazer variados tipos de comidas. Porém, ela encontrou seu amor em fazer deliciosos doces, como por exemplo: rapadura, doce de leite, cocada, mungunzá, quindim, entre muitos outros. Até hoje, quando eu e minha família vamos à Bahia para visitá-la, sempre voltamos cheios de doces feitos por ela.

Minha mãe nasceu também no extremo interior da Bahia, onde cresceu e, aos seus quinze anos, decidiu vir morar em São Paulo com sua irmã, à procura de trabalho e de uma vida melhor. Sem muita prática na cozinha, viu a necessidade de saber cozinhar quando sua patroa, da casa da qual ela cuidava, pediu para ela fazer um simples almoço, porém ela teve alguns ensinamentos e ajudas da sua chefe, que depois de um tempo a acolheu como filha de tão íntimas que ficaram.

Passado um tempo, ela conheceu aquele que viria a ser meu pai e ao passar de alguns anos casou-se com ele.

Seus conhecimentos culinários foram ficando bem aprimorados ao longo dos anos e percebeu que sua paixão é cozinhar uma deliciosa feijoada. Diz ela que “a feijoada é um prato simples, prático, gostoso e moderno para se fazer”.

Eu nasci e cresci na capital de São Paulo. Desde pequena sempre tive o sonho de atuar em alguma área da saúde, então, conforme o meu crescimento, sempre fui moldando minha personalidade e observando aquilo que eu mais gostava de fazer.

Seguindo os passos da minha avó materna, herdei o dom de fazer doces, porém saudáveis ou, como dizem hoje em dia, “doces *fit*”. Assim, minha mãe me ensinou a cozinhar não apenas doces que ela também havia aprendido com a minha avó, mas diversos pratos gostosos, e o meu favorito é a panqueca de frango, então comecei a ver amor por essa arte de cozinhar e também de me alimentar bem.



Caderno 3

Comida para além da alimentação



A comida vai muito além da simples alimentação, sendo um elemento central na construção da identidade, nas relações sociais e na expressão cultural. Através da culinária, das tradições alimentares e dos rituais associados à comida, as comunidades expressam sua história, seus valores, suas referências e sua identidade cultural.

Transcende seu papel básico de nutrição e se torna um meio de prazer, desejo e satisfação emocional, carregando consigo lembranças e memórias. As refeições são momentos de convívio e partilha, nos quais se reforçam laços afetivos e sociais, sendo a prática da comensalidade um importante marcador de identidade e posição social. Além disso, a alimentação desempenha um papel fundamental na construção e manutenção das relações sociais, sendo um dos principais marcadores simbólicos das particularidades de um povo.

A comida também é um elemento fundamental na construção da identidade social em uma sociedade de consumo, estando intrinsecamente ligada à dinâmica do mercado e à construção da identidade social. O homem é moldado por influências psicossociais, notavelmente pela influência familiar, enraizada

na cultura específica de seu país ou região, manifestando-se nas receitas familiares que resistem ao tempo, transmitidas de geração em geração.

Cada prato, aroma e sabor traz consigo uma narrativa, um fragmento de memória daqueles momentos em que tudo se desenrola na cozinha, um espaço onde os laços familiares se fortalecem, conectando avós, bisavós e todos os elos da árvore genealógica, em um contexto que atravessa diversas gerações.

Memórias culinárias que remetem a momentos de alegria e contentamento, entrelaçando passado e presente, resultando em uma mistura de narrativas carregadas de lembranças familiares.

Portanto, a comida vai muito além da simples alimentação, sendo uma característica complexa que está profundamente enraizada na sociedade e na cultura, desempenhando um papel fundamental na construção da identidade individual e coletiva, influenciando as relações sociais, a organização econômica e a dinâmica de consumo.

Adriana Garcia Peloggia de Castro



Família Brasil-Giriboni: boa de garfo

Camila Brasil Giriboni

Dou início a esta narrativa dizendo que a família Brasil-Giriboni é “boa de garfo”. Comer sempre esteve entre os maiores prazeres da nossa família e é parte importante das reuniões e festividades. Talvez não existam curiosidades muito exóticas dentre o que narrarei, mas com certeza há muito prazer. Afinal, apesar de infelizmente não ser a realidade de toda a população mundial, comer bem é um luxo do qual todos deveríamos poder desfrutar durante nossa passagem por esta vida.

Meus pais são casados há quarenta e três anos e, além de mim, tiveram mais dois filhos – o mais velho é casado, mora em outra casa e tem dois filhos, de cinco e um aninho. Eles são os xodós da família. Meu irmão mais novo ainda mora na casa dos meus pais, assim como eu morava até antes de iniciar a faculdade. Minha mãe faz questão de todo sábado convidar os netos para virem almoçar em casa, para nos reunirmos. E claro, o cardápio é sempre uma “preocupação” pra ela, pois sabe que todos amam comer bem. Então, nesse almoço, não pode faltar uma carne gostosa, que costuma ser bovina – fraldinha, maminha, costela, filé *mignon* etc (frango ou peixe são presenças eventuais). O carboidrato pode variar entre um arroz de forno

ou massas. Salada o pessoal dispensaria, afinal “é sábado”. Mas, eu faço questão, pois tento comer verduras e/ou legumes todos os dias, independentemente de ser sábado, domingo ou segunda-feira. Então, temos sempre uma saladinha também. Para encerrar com chave de ouro, a sobremesa não pode faltar. E aí estamos falando de *banoffe*, pavê de sonho de valsa, bombom de uva ou morango de travessa, pudim, etc. O doce é muito desejado por todos da família.

Esse “culto” à comida provavelmente tem uma influência forte do meu avô paterno. Infelizmente, ele faleceu em 1996, quando eu tinha apenas cinco anos, então tenho memórias bem vagas dele. Porém, segundo meu pai e todos da família que o conheceram melhor, ele sempre gostou muito de cozinhar. Minha avó também cozinhava, e, de acordo com meu pai, quando ele era criança, ela fazia um pão caseiro que era uma delícia. Porém, o amor pelo ato de preparar comidas pertencia mesmo ao meu avô. Segundo me foi relatado pelos meus pais, meu avô chegou a ter até uma criação de *escargot* em casa, embora por pouco tempo. O que é marca registrada dele mesmo são duas coisas. Em primeiro lugar, o queijo fresco. Eu gosto muito de queijo e adoraria ter tido o privilégio de desfrutar de um queijo fresco feito pelo meu avô. Quem o fez, conta que era delicioso.

Falando sobre a minha mãe, uma combinação de comida que é uma marca registrada da família Brasil é o famoso “macarrão com pastel”. Tive dois namorados que nunca tinham comido essa combinação, o que pra mim foi uma surpresa, pois é algo comum em casa desde que sou criança. E então, acabei descobrindo que na casa dos irmãos da minha mãe também é presença garantida essa combinação, pois eles comiam na casa deles dessa forma quando eram crianças.

Ainda sobre meu histórico alimentar, preciso mencionar aqui uma funcionária que trabalhou com a minha avó por mais de 30 anos, até ela falecer, em 2017. Meu pai é o mais velho dentre oito irmãos. Cada um tem em média três filhos. Ou seja,

a família é enorme e tenho muitos primos. Como eu já disse, minha avó não era assim tão amante da cozinha e, por esse motivo, havia alguém que cozinhava pra ela. Embora não tivesse o prazer de preparar comida, uma coisa minha avó fez muita questão durante a vida toda: reunir nossa família. Ela e meu avô tinham um sítio na nossa cidade – Itapetininga, interior do estado. Por muitos anos durante a minha infância, todo final de semana havia almoços no sítio dos meus avós. A funcionária que mencionei preparava a comida. Tínhamos de tudo, desde comidas comuns do dia a dia até algumas que eram marca registrada de algumas datas, como por exemplo o bacalhau da Sexta-Feira Santa e o *capeletti* do Natal. O bacalhau era feito no forno com legumes e regado no azeite e servido com polenta cozida, ovos mexidos e queijo fresco.

Como eu disse, minha avó sempre fez questão de reunir a família e outra tradição que tínhamos era a de ir para Campos do Jordão em julho. Alugávamos uma casa para ficar lá e até a funcionária querida ia conosco. Lá ela fazia muita comida gostosa. Desde pães e bolos para o café da manhã, almoço, jantar, até salgadinhos e salgados pra beliscarmos durante o dia.

Enfim, meu histórico alimentar tem uma relação muito íntima e direta com família. Talvez seja uma tradição do nosso país. Não sei. O que posso dizer para finalizar é que a paixão por comida sempre esteve presente na minha vida e, embora eu tenha demorado para perceber isso (afinal, iniciei a faculdade de Nutrição somente agora, aos trinta e dois anos), eu não tinha outro caminho a seguir que não fosse o de estudar o que sempre trouxe tanto aconchego e prazer para minha vida – os alimentos.





Minhas memórias afetivas

Carolina Setton dos Ramos

Descrevendo a minha árvore genealógica em palavras: Setton dos Ramos, sobrenome que carrego comigo há dezoito anos. Por trás dele, há milhares de memórias culturais fantásticas.

O Setton vem da minha família materna, herdado do meu avô, nascido no Egito, que chegou ao Brasil com dezoito anos e construiu sua família aqui.

Já o Ramos caminha junto com uma família tradicionalíssima portuguesa, trazida para o Brasil pelo meu avô paterno que, aos

seus dezessete anos, de navio, deixou Portugal, a fim de uma melhor qualidade de vida.

Quando começo a falar sobre minha família, o meu coração parece que transborda de agradecimento e reconhecimento por tanto amor colocado nas pequenas coisas da vida. Aquela cena que esquenta o coração quando lembramos, para mim sempre foi quando a minha família estava reunida em todos os almoços de domingo da minha infância na casa do meu avô, que hoje é a minha casa. São momentos que lembro e me fazem feliz até hoje. Meu avô paterno já faleceu faz alguns anos, mas a presença dele é eterna em minha família. Se há alguém que influenciou e ensinou os valores, costumes e gostos da minha família, essa pessoa era ele.

Como um tradicional português, seu prato favorito era bacalhau, com batatas assadas, cebolas e ervilhas. Esse nunca podia faltar. Além disso, comer bolinhos de bacalhau era como se sentir em Portugal novamente. Meu avô cozinhava e preparava um prato para seus netos e tenho certeza de que nunca mais vou comer nada igual: polvo marinado em um tempero que só ele sabia fazer. Em conversas com meu primo hoje em dia, esse polvo é citado e a saudade é inexplicável.

Esqueci de citar algo: antes desse recheado almoço que reunia minha família, eu, minha irmã e meus primos, já tínhamos ganhado a sobremesa. Era sempre assim. Escondido dos pais, meu avô se aproximava do seu armário onde guardava suas bebidas e o famoso sonho de valsa, com todos seus netos em sua volta. E ali mesmo que estava construindo a melhor memória que tenho da minha infância. Ele dava um sonho de valsa para cada um, antes do almoço mesmo, todo domingo era sempre assim.

Hoje, eu abro o armário onde ele guardava esses bombons e o cheiro que exala quando o abrimos traz lembranças e emoções que voltam. Ao comer sonho de valsa, não tem como não lembrar dele.

Outro momento muito especial para essa minha família portuguesa sempre foi o Natal. Como católicos, e ainda com ensinamentos do meu avô sobre como amar Deus, o nascimento de Jesus era uma ocasião de extrema importância.

A família reunida de todos os cantos, muita comida, muitas tradições, cantorias e rezas. Todo Natal era assim, era marcada sempre às 19:30 a missa na igreja de Nossa Senhora de Fátima, todos reunidos para rezar. Após a missa, íamos para a casa do meu avô. A mesa era a parte mais bonita da festa. O bacalhau com batatas, cebola e ervilha sempre presente, o polvo do vovô presente também, os bolinhos de bacalhau, o presunto cru, a lasanha à bolonhesa para as crianças, que não poderia faltar e, é claro, o pão folar.

O pão folar está na minha família há muitos anos e já foi feito de formas e jeitos diferentes, mas a base é sempre a mesma. Houve uma época em que quem o preparava para os Natais era minha mãe, eu a ajudava. O preparo era super desafiador, demandava tempo e dedicação, mas sabendo que muitas mulheres já o haviam feito várias e várias vezes lá atrás para chegar em mim, fico feliz de fazer parte. Foi uma receita passada pela minha bisavó. Lembro de ler a receita no papel com a própria letra dela, mesmo ela não estando mais aqui entre nós. Junto da receita, havia dicas, modo de preparação e 'manhas' para que saísse como o bom e velho pão folar português. Para mim, o cheiro do folar é o cheiro do Natal.

Hoje em dia, quem está responsável por fazer é a minha tia-avó, madrinha do meu pai.

Voltando à hora da ceia, antes de comer, nos reuníamos em volta da mesa e cantávamos uma canção que passou de geração em geração e a qual cantamos até hoje. Rezávamos um Pai Nosso, uma Ave Maria e depois podíamos comer. É assim todo Natal, e minha maior vontade é passar isso para os meus filhos quando tiver a oportunidade para que nunca se acabe essa cultura.

Outro dia especial para os Ramos corresponde justamente à história desse sobrenome. É o Domingo de Ramos, que foi comemorado no dia 2 de abril no ano de 2023. Essa cultura tem uma história interessante. O bisavô do meu pai tinha o sobrenome Martins e seu filho nasceu no domingo de Ramos. Assim, eles decidiram mudar o sobrenome de Martins para Ramos e assim se “criou” o meu sobrenome. E todo ano é tradição ir à missa pegar um ramo de oliveira benzido, enfeitar com balas e chocolates e dar para seu padrinho de batismo

Agora, vamos voltar para o meu primeiro sobrenome, Setton. Vindo do Egito, será que é uma cultura diferente?

Conversei com a minha avó materna, que carrega esse sobrenome, para saber um pouco mais sobre seus costumes e seus gostos. Ela está com setenta e quatro anos, e tenho o privilégio de comer sua comida quase todos os dias e posso afirmar que é uma das comidas mais gostosas que já comi.

Perguntei a ela o que ela mais gosta de cozinhar e sem pensar duas vezes ela respondeu torta e bolos. E quis saber também quem a ensinou a ter esse gosto pela culinária. Ela diz que foi a sua avó paterna, porque era cozinheira.

Durante a conversa, perguntei a ela se algum prato trazia algum sentimento quando ela fazia ou comia, e ela disse que polenta tem uma afeição muito grande, pois, como sua família por parte de mãe era italiana, era muito comum o café da manhã ser café com leite e polenta.

No andamento da conversa, entre risadas e até emoções trazidas pelas lembranças, ela contou que sua alimentação mudou de forma drástica, mas positiva, quando se casou com meu avô, por conta da religião. Ele era judeu e ela se converteu para casar-se. A cultura trouxe transformações. Como adotam a comida *kosher*, judeus não comem suínos, répteis, insetos, aves de rapina, frutos do mar ou peixes de couraça, entre outros alimentos que vêm da cultura religiosa deles.

Eu, como católica, nunca tive muito contato, mas posso citar

uma sobremesa que veio da cultura judaica e que como até hoje, a maçã com mel. Comi a primeira vez em casa de bisavós judeus e gosto até hoje.

Entrando em outro assunto na conversa, questionei se havia alguma crença em que acreditava e ela, para minha surpresa, contou algumas. Ela narrou que, em sua época, era muito comum cortar batatas em fatias e colocar na testa para melhorar a dor de cabeça. Para dor de ouvido, pingava-se azeite morno. E ela contou também que, em sua adolescência, usava-se, para se bronzear na praia, Coca-Cola com suco de cenoura.

Minha família sempre foi assim. Independente de Setton ou Ramos, a comida sempre estava presente, a cultura e o amor também. Muito da admiração pela alimentação e culinária que eu tenho hoje trago comigo dessas pessoas especiais que citei nessa narrativa.

Desejo que todo mundo alguma vez na vida e, se não nessa, nas próximas, sinta o prazer que é dividir a vida com quem a gente ama e construir sentimentos, culturas e histórias lindas para serem passadas para as próximas gerações.



Memórias culturais da infância

Julia Hayashi Santos

Nós sabemos que o Brasil possui uma diversidade cultural muito grande, é sempre bom conhecermos um pouco de cada cultura. Hoje vim falar um pouco sobre a minha.

Essa história é sobre uma família oriental, a qual possui alguns costumes e comidas diferentes. Os meus bisavós vieram do Japão. Já os meus avós, minha mãe, meu irmão e eu nascemos no Brasil, em São Paulo. Nunca pude conhecer meus bisavós e meus avós, e como eles faleceram cedo, poucas tradições culturais foram passadas.

Ao conversar com a minha mãe, entendi um pouco sobre como eles viviam antigamente. Na época, meus avós, minha mãe e meus tios não tinham uma condição boa financeiramente, então a maioria das vezes comiam arroz, feijão e alguma mistura (frango, carne). O arroz era sempre “Gohan”, o arroz japonês, que não leva sal e nem temperos, e tinham o costume de usar na maioria das vezes *shoyu*. Era sempre a minha avó que cozinhava. Os filhos sempre ajudavam no que precisava, porém, como minha mãe era a única filha menina, ela ficava mais perto aprendendo tudo. Na tradição japonesa, há o costume de comerem todos juntos na mesa; então, na hora do jantar, todos esperavam meu avô chegar do trabalho para poder comer e minha avó servia ele primeiro. Doce era algo que não comíamos muito, só normalmente frutas.

Algumas comidas diferentes que sempre faziam e que minha mãe faz até hoje é o *missoshiro*, uma sopa feita com água e misso, na qual, algumas vezes, coloca-se tofu ou macarrão japonês; *udon*, outra sopa feita com *shoyou*, ovo, macarrão e temperos; e *onigui*, arroz japonês com misso. Essas são comidas típicas

do Japão que foram passadas em algumas gerações da minha família.

Uma curiosidade é que as festas ou os encontros de família orientais possuem muitas comidas, como no banzai (casamento japonês) após o qual há o almoço. Existe uma tradição segundo a qual os padrinho e as madrinhas devem falar durante quase uma hora e só após eles falarem os convidados podem se servir.

Meu pai e sua família são de descendência italiana e portuguesa. Meus bisavós da parte da minha avó vieram da Itália. Meus bisavós da parte do meu avô, por sua vez, vieram de Portugal e todos eles tinham uma vida financeira boa.

Alguns costumes deles eram frequentar bastante a casa dos parentes para comer massa. Eles sempre prezavam por comer as refeições juntos.

Eu ainda pude conhecer a minha avó, mas meu avô infelizmente não. Minha avó amava cozinhar, sempre fazia bolos, tortas. A torta de carne moída com ervilha, tomate e azeitona ficou marcada na memória do meu pai. Apesar deles comerem de forma relativamente saudável todos os dias, meu pai era gordinho naquela época, mesmo comendo quase sempre arroz, feijão, legumes, alguma carne, e eles tomavam bastante Ki-suco, que era um suquinho de pozinho.

Atualmente, algumas coisas mudaram, principalmente no comportamento alimentar. Ainda temos o costume de fazer refeições juntos, mas não frequentemente, pois os horários não são os mesmos, às vezes comemos assistindo TV. Já as comidas continuam as mesmas, mas de uns anos para cá meu pai criou uma tradição de fazer sardela e tiramissu no Natal, e minha mãe, quando não estamos nos sentindo bem, faz sopinha de *missoshiro*, ou, quando vamos para o parque ou viajar, sempre levamos comida, e minha mãe sempre prepara *onigui*. Temos ainda o costume de colocar algumas receitas “especiais” no caderninho de receitas que temos, pois são pequenas coisas que viram tradição e que eu pretendo passar para os meus filhos.





Alimentação e tradição

Larissa Gasparoni Gazolla de Siqueira

A comida sempre permeou a mesa dos seres humanos. Isso pode ser verificado através da história, com grandes banquetes para aqueles que possuíam condições financeiras melhores, como por exemplo os monarcas, mas também, no outro lado, como os empregados ou até escravos, que se reuniam para a realização das refeições, sendo esta de forma mais precária. Um grande acontecimento que pode traduzir a importância do alimento num aspecto bíblico seria a Santa Ceia. Vejamos, Jesus e seus apóstolos sentados em uma

mesa onde o pão foi repartido. O alimento pão veio com uma representação do corpo de Cristo, tornando-se um grande símbolo para a religião católica e sendo um ritual presente e constante na sociedade hodierna brasileira. Destacando assim toda a relevância da comida para nós, vale a pena parafrasear Sócrates: “Não vivemos para comer, mas comemos para viver”, denotando-se a importância da alimentação para a vida humana.

De todo o contexto exposto de forma global, parto para o individual, indicando primeiramente a linhagem da minha família. A materna de origem italiana e a paterna, portuguesa e também italiana. Em ambos os lados, meus bisavós saíram da Europa para o Brasil e puderam trazer consigo a cultura, seja em questão de linguagem, vestimenta, mas também em relação ao alvo deste presente texto, o alimento. Lembro dos meus pais me contarem histórias de como todos se reuniam em torno da mesa e o ato de comer se tornava uma celebração. Na verdade, muito antes de se sentar à mesa, existiam dois grupos, o primeiro que ajudava na cozinha e colocava a mão na massa, e o segundo, que ficava conversando e se deliciando com o cheiro que se espalhava pela casa. Predominantemente, era massa (lasanha, nhoque, macarronada). Já do meu lado paterno, esse alimentos também estavam presentes, porém intercalados por refeições com bacalhau, batatas e pastéis de nata.

As minhas memórias estão ligadas aos meus avós, que reproduziram por diversas vezes as receitas de seus ascendentes e puderam criar outras em razão da região que moram, Minas Gerais. Mineiro, diferente de outras regiões, não se reúne na sala, mas sim, na cozinha. Ao você entrar na casa de um, prepare-se para ser recebido com um verdadeiro banquete, desde o cafezinho coado na hora, perpassando pelo frango com quiabo e finalizando com o queijo minas e uma goiabada feita da própria fruta, sem qualquer tipo de aditivo. E se você acha que acabou, logo mais alguém aparece com um pão de queijo ou um torresmo para se tomar com uma cachaça de boa qualidade.

Lembro-me de quando chegava na casa da minha avó materna e era recebida com uma macarronada com bastante molho de tomate, queijo, um frango assado com farofa, tutu de feijão e arroz. Essa era a chamada clássica comida de domingo. De sobremesa, a mangada, uma derivação da goiabada, porém feita da manga ubá. O nome da fruta advém do nome de uma cidade pequena de Minas Gerais, sendo a mais doce do estado. Por sua vez, na minha avó paterna, o prato mais famoso é o chamado bacalhau espiritual, seguido por trufas de chocolate que ela mesma fazia. Minha avó sempre foi muito habilidosa na cozinha, principalmente com doces. Na maioria dos meus aniversários, ela fazia os meus bolos e pedia para eu escolher o sabor, a cor e o tamanho.

Meus pais mantiveram toda essa tradição, sendo minha mãe a melhor cozinheira que eu já encontrei. Dizem que a comida de mãe é especial, mas, nesse caso, a frase não é apenas mais um clichê e sim uma verdade absoluta. Viajei para muitos lugares e pude me deparar com várias cozinhas diferentes, porém a da Dona Alessandra sempre ganhou no meu paladar, olfato e coração. Sem dúvida, o que mais me remete a ela é o nhoque com queijo *grana padano*. Esse era o meu pedido especial de aniversário, sempre. Já meu pai é aquele mestre churrasqueiro. O ponto da carne sempre fica perfeito nas mãos dele. Mais uma vez, a comida se tornava atração de nossas festas, mas também do nosso cotidiano. Sentar ao lado dos meus pais e meu irmão para realizar a refeição é gratificante. É o momento que estamos juntos, sem distrações ou ocupações. Estamos ali para dividir o alimento, compartilhar conhecimentos e nos unirmos como família. Se eu pudesse resumir em uma palavra o que o alimento sempre significou para a minha família seria união. Um laço perpétuo envolto de boas comidas e memórias afetivas.





O passado é um presente

Letícia Rahel Lopes Wunderlich

“Hum, esse daqui tá gostoso, mas nem se compara ao que a minha avó fazia”. Essa é uma frase que meu pai sempre fala quando come qualquer *strudel*, que é uma comida feita com massa folhada, podendo ser doce ou salgada, e que é bem famosa na Europa. Como a minha bisavó por parte paterna era de descendência húngara e o meu bisavô de descendência alemã, essa comida era tradição todo domingo. A família toda se reunia na casa deles. Minha bisavó sempre fazia a massa

e o recheio e o meu bisavô tinha a missão de abri-la em cima de uma mesa de madeira bem grande. Depois, era só rechear com chucrute, enrolar e assar no forno à lenha. Meu pai muito provavelmente está certo quando diz que nenhum fica igual ao dela, pois fico com água na boca só de escrever. Infelizmente, não conheci os meus bisavós e nunca tive o privilégio de comer os seus quitutes, mas algumas tradições nunca se vão. Digo isso pois, mesmo após a família do meu pai ter deixado o Sul e mudado para São Paulo, continuamos apaixonados por comida alemã. Misturar doce e salgado, purê de maçã com carne e chucrute são coisas bem comuns aqui em casa. E olha que essas misturas vieram até mim apenas por causa da família do meu avô paterno.

A culinária da minha avó paterna é totalmente diferente. Com pais nordestinos e nascida no interior do Nordeste, minha avó comia muito cuscuz, mandioca e banana. Quando veio para São Paulo, estranhou muito outras culinárias. Ela diz que tinha vizinhas portuguesas que comiam pão com bacalhau e azeite e aquilo era chocante para ela. Hoje, por conta da idade, o estômago da minha avó não aceita mais a mesma alimentação de antigamente. Com uma dieta restrita, come muito grão de bico e folhas verdes e amargas. Toma água quente com limão todos os dias, pois leu na internet que ajuda na saciedade e na digestão. E por incrível que pareça, essa dieta mais saudável acabou passando para mim e meu irmão quando éramos pequenos. Isso porque sempre que íamos na casa dela, ela fazia salada de alface, tomate e erva-doce. A erva-doce era um caso de amor e ódio. Mas virou tradição na casa dela. Apesar de seguir essa dieta mais leve, ela conseguiu passar a culinária nordestina para o meu pai. Em datas comemorativas, ou quando podemos tomar o café da manhã com calma, ele sempre faz cuscuz. Coloca banana, queijo e ainda faz um ovo mexido para acompanhar. Além disso, a gente não nega uma mandioca frita e uma banana da terra.

Já a família da minha mãe sempre foi fiel ao arroz e feijão. Quando criança, a minha avó materna comia arroz e feijão todos os dias. Depois, ela casou e teve oito filhos. Sim, oito filhos! Era boca para alimentar, hein? Por ter que nutrir muitas crianças, a minha avó sempre começava o dia fazendo o famoso “mingá”, que nada mais é do que um mingau de aveia e água com um pouco de açúcar cristal por cima. Na hora do almoço, era arroz, feijão e uma mistura. A mistura variava entre carne moída com cenoura, milho e vagem para dar volume, carne picada ou frango assado. Por ter comido e feito muito arroz e feijão, hoje em dia a minha avó não suporta um feijãozinho e muito menos cozinhar. Por conta disso, as poucas memórias que tenho da minha avó na cozinha se baseiam em um arroz bem gostoso e soltinho, o mingá quentinho logo cedo e o bolo “peteleco” com calda crocante de chocolate que só ela sabe fazer. Mas a maior e melhor memória que eu tenho da cozinha da minha avó é o doce de laranja que ela fazia. Na antiga casa dela havia um pé de laranja no meio do quintal. Ela colhia as laranjas, descascava e começava todo o preparo. Nunca comi doce como o dela. Macio na medida certa, docinho e maravilhoso. Ninguém sabe como fazer esse doce e já não temos mais acesso ao pé de laranja. E ela diz que o doce só fica bom com a laranja que era do quintal dela.

Apesar de hoje em dia a minha avó não gostar de cozinhar, uma das filhas dela, minha mãe, é a pessoa mais apaixonada pela cozinha que eu já vi na vida. O que mais me surpreende é que o que faz ela se apaixonar pela cozinha não é nem o resultado final e sim o processo. Ela não é apaixonada por shopping. Ela é apaixonada por feira. Chega em casa cheia de alegria com sacolas cheias de frutas, legumes e verduras. No mercado, anda pelos corredores buscando a próxima criação. Demonstra amor pela família e pelas pessoas através de uma mesa bonita e uma panela cheia. Minha mãe é minha maior inspiração. Ela me passa as tradições da sua família todas as vezes em que demonstra

amor cozinhando para mim. Ela, sem nem imaginar, foi quem fez eu me apaixonar pela cozinha e escolher a Nutrição.

O meu avô materno faleceu em 2015. Por isso, não pude perguntar para ele sobre sua alimentação de quando era criança. Mas, graças a Deus, tive o privilégio de conviver doze anos com o meu avô materno, e por isso ele produziu em mim memórias da minha alimentação. Lembro claramente do chimarrão, apelidado carinhosamente como “chima”, que era obrigatório durante o futebol. Para acompanhar, sempre tinha amendoim tipo japonês. Todos os meus tios se sentavam no sofá e participavam da roda do chimarrão. Curiosa, eu queria participar também. Sempre queimava a boca na bomba e não aguentava mais que dois gols. Mas estar em família, ouvindo o futebol, bebericando o “chima” e abraçada pelos meus tios, não tinha preço. Hoje em dia, vejo os meus primos pequenos sentados no colo do meu tio aprendendo e gostando de tomar chimarrão. Com certeza existe um pedaço do meu avô em todos nós.

Entendo que somos mesmo uma colcha de retalhos. Uma mistura de todas as pessoas que já passaram ou que ainda estão nas nossas vidas. Sou extremamente grata a Deus pela colcha que Ele tem desenhado para mim. Sou uma mistura de Brasil, Alemanha, Itália e Hungria. Por causa dessa mistura, aprecio o arroz e feijão, mas também amo colocar fruta em comida salgada. Por causa dessa mistura, gosto do chimarrão amargo, mas também não nego uma compota de laranja bem docinha. Por causa do equilíbrio que essa mistura traz, amo verduras, mas também um hambúrguer bem caprichado. Essa mistura me fez amar ainda mais o Natal, que é quando todo mundo cozinha. Lombo, frango, arroz, nozes, maionese e pavê são comidas que não podem faltar. Essa mistura é linda, me faz entender quem eu sou.

E não tem como falar sobre o meu comportamento alimentar sem falar sobre aquele que cuidou da minha família

desde sempre e que me permitiu ver a comida com outros olhos. Agradeço a Deus, que criou tantas comidas, tantos povos, tantas culturas e, por amor, nos faz desfrutar de tudo isso. Ele com certeza sabe o que precisamos fisicamente e emocionalmente. Criou frutas, verduras, legumes extremamente nutritivos, mas também deu entendimento ao ser humano para fazer um chocolate bem docinho para os dias difíceis. Deus me colocou na minha família, me mostrou diversas faces da alimentação e me ensina e permite que eu conheça novas faces. Grande em amor e digno de louvor é o Deus que criou todos os alimentos que me nutrem fisicamente e espiritualmente.

Sou tão, tão feliz por poder conhecer mais sobre as pessoas quando falamos sobre alimentação. Parece que um pouco do mundo delas foi revelado. Bom, essa é uma porçõozinha da minha família. Uma porção da minha história. Uma porção do meu mundo. Uma porção da Letícia.





A tradição alimentar da minha família

Luana de Oliveira

Segundo o filósofo grego Epicuro, não é possível imaginar uma boa vida sem os prazeres do paladar. A sua filosofia tinha a função de ensinar as pessoas a interpretar corretamente seus próprios impulsos físicos e, também, dominá-los. Comer menos, por exemplo, é uma forma de autocontrole. E, de quebra, valoriza a satisfação ao saborear um pequeno pedaço de chocolate. A busca pelo prazer moderado como forma de atingir a plenitude e a felicidade.

Desde a Grécia Antiga, já se vê a relação das pessoas com os alimentos. Em uma conversa com minha avó, pude explorar a relação de uma pessoa de baixa renda durante sua infância e juventude com a comida.

Minha avó morava no interior do Paraná juntamente com seus pais e seus cinco irmãos. Todos eles acordavam muito cedo para ir à roça trabalhar. Geralmente o café da manhã era pão caseiro e café feitos pela minha bisá. Minha avó diz que se recorda muito bem do cheiro do pão que satisfazia sua fome toda manhã. Já no almoço, eles matavam algum animal para comer ou, quando não tinham, comiam apenas ovo frito, arroz e farinha. Sua alimentação era bem básica, mas não necessariamente saudável. Ela se recorda que, muitas vezes, não tinham como fazer mais de uma refeição no dia e havia momentos em que iam dormir para 'esquecer' a fome.

As festas de fim de ano para eles eram uma fartura. Com a família toda reunida para comemorar o Natal, cada um levava um prato e faziam a festa. Segundo ela, seu prato preferido era macarronada, que só comia no Natal por não ter condições de comprar. Outro fato interessante é que, de presente de Natal, ela e seus irmãos ganhavam de seus pais uma garrafinha de guaraná. De acordo com ela, eles costumavam furar a tampinha do guaraná para beber bem devagar e durar mais tempo, já que só iriam ganhar outra no ano seguinte.

Também havia algumas histórias relacionadas à alimentação. Por exemplo, minha bisavó contava para minha avó que não podia comer manga com leite porque era como um veneno, também não bebiam café no período menstrual e usavam chá para curar tudo. Até hoje ela usa chá de guaco para curar tosse.

Ela contou que, apesar de não ter tido uma fartura diária de alimentos, sua relação com a comida sempre foi muito boa, era como um sentimento de prazer, não só por comer o alimento e cessar sua fome, mas também pelos bons momentos que compartilhou à mesa com sua família, pelas histórias, conversas e risadas presente até hoje.

Atualmente, ela possui uma boa condição financeira e não passa vontade de nenhum alimento. Todos os domingos, a família se reúne em sua casa para o almoço familiar preparado por ela, uma cozinheira de mão cheia.

Acredito que a relação com o alimento vai muito além de só matar a fome, ela também pode despertar memórias, histórias, nos fazer lembrar de pessoas que, às vezes, já partiram, nos despertar sentimentos e nos trazer prazer. É muito importante termos uma boa relação com a comida, pois ela é essencial para nosso bem-estar e nossa saúde. Com essa conversa com a minha avó, compreendi que, independente da sua idade ou condição financeira, todos têm uma história com a comida.





Impactos das memórias afetivas na vida adulta

Maria Carolina de Souza Almeida

Sempre tive muito afeto pela questão de alimentação. Gosto muito de comer, conhecer pratos novos e de inventar combinações.

Na minha família, desde muito pequena tenho a lembrança de sempre ter um banquete diferente, sempre que havia uma data comemorativa ou uma visita de algum parente distante, eram comidas que a gente geralmente não comia no dia a dia, como, por exemplo, pavê, lasanha, frango de padaria, farofa, maionese.


Eu sei, um banquete meio simples, mas pra minha família era um banquete, porque, no dia a dia, sempre fomos acostumados a comer o “básico”: arroz, feijão e carne e, quando tinha algum legume ou salada, já era uma refeição um pouco diferenciada.

Meus avós e bisavós por parte de pai são mineiros, não cheguei a conhecê-los, então não sei dizer ao certo se existe algo na minha alimentação que vem impactada por eles. Por parte de pai eu tenho uma tia que, toda vez que íamos visitá-la em Taboão da Serra, fazia uma espécie de mousse de gelatina muito gostosa. Lembro de ficar pensando o almoço inteiro naquela sobremesa que ela fazia, só aguardando o momento de poder degustá-la. Minha mãe até tentou pegar a receita com a minha tia, mas nunca ficou igual. Infelizmente as famílias se distanciaram e momentos como esses foram perdidos.

Por parte de mãe, meus bisavós são italianos. Também não cheguei a conhecê-los, mas minha avó materna tinha uma grande cultura italiana na cozinha. Lembro que quando ela cuidava de mim e dos meus irmãos, ela sempre cozinhava massas e com bastante molho. Eram na maior parte das vezes macarronada com alguns toques diferenciados nos molhos, e bastante queijo, algo que eu particularmente gostava bastante e até hoje, mesmo já morando sozinha, continua fazendo parte da minha cultura, comer macarronada aos domingos.

Boa parte das tradições que havia na minha infância se perdeu com o pouco convívio que tive com as partes dos meus avós e também após a separação dos meus pais, mas algo que continua muito presente é que, em datas comemorativas, mesmo que eu comemore sozinha, faço questão de cozinhar uma comida diferente, pois isso remete a uma forma de carinho comigo mesma, e também, quando estou de folga do trabalho, tento comer algo diferente, mesmo que seja uma comida pelo iFood, mas algo para ser um pouco diferente na minha semana e fugir da rotina.





Uma família simples, humilde e sem tradições certas

Pabline dos Santos Monteiro Machado

A minha avó e o meu avô eram da Bahia. Ele era mestre de obras, já ela era dona de casa e não trabalhava. Com o dinheiro do trabalho do meu avô, foram morar em São Paulo e, depois de um tempo, foram morar no Rio de Janeiro. Passaram alguns anos lá e o meu avô veio a falecer no voo Boeing 727-200, em 1982, indo a uma missão da igreja em que ele era pastor. Com isso, a minha avó se tornou viúva e teve que começar a trabalhar para sustentar os seus filhos. Voltou a morar em São Paulo e começou a revender Avon, Natura, queijo, requeijão, doce de leite de pote, roupa, pano de prato, doce de abóbora, salame, ela vendia de tudo um pouco.

A minha mãe lembra que o meu avô fazia farofa de andu e bolinho de feijão que ele chamava de capitão e minha avó fazia carne de panela, galinhada, polenta, gemada, arroz fresquinho feito na banha e café moído na hora. Já o meu tio me contou que, quando criança, adorava a macarronada, o frango cozido com bastante coentro e salsinha, o arroz, o feijão, a carne cozida

e o pirão de galinha caipira que a minha avó fazia; e depois, mais velho, a carne cozida com batata e a farofa de carne. Sobre o que o meu avô fazia, ele lembra que o pai dele gostava de feijão com farinha, muita pimenta, torresmo por cima e para finalizar salsinha e cebolinha.

A minha avó por parte de mãe também veio de uma família simples, bem humilde. Ela teve quatorze filhos, mas apenas oito sobreviveram depois dos três anos de idade. Uma das irmãs da minha mãe faleceu com seis anos de idade.

Por ser uma pessoa que se casou aos treze anos de idade e de uma família conservadora, sempre foi dona de casa, ou seja, ela que fazia tudo enquanto meu avô trabalhava. Todos os filhos aprenderam a cozinhar com ela, inclusive todos cozinham extremamente bem.

Se eu for escrever todas as comidas que ela fazia vai ser quase um livro de receitas, mas as que mais me marcaram até hoje são: arroz branco, bife à milanesa, couve refogada, torresmo, feijoada, salada de folhas, costelinha de porco, feijão carioca, macarrão com molho à bolonhesa, Coca-Cola, entre outros. Tirando a feijoada, todas as comidas que eu escrevi acima ela fazia em apenas um almoço, sim, é muita coisa. Mas a família é muito grande, apenas uma das minhas tias não tem filhos, os outros seis têm filhos, então são muitas pessoas e consequentemente muita comida.

Uma das comidas que eu aprendi a fazer com a minha mãe é o feijão. O dela é um dos melhores que já comi, mas nunca consegui fazer igual. Ela também me ensinou a fazer uma conserva de pimenta malagueta e um molho de pimenta malagueta com pimenta dedo de moça. Lembro quando eu era criança e a minha mãe fazia carne moída com arroz, purê, omelete com requeijão, frango na panela de pressão. Também tem a salada de maionese da minha mãe, que é a melhor que tem, em todo churrasco ela faz.

Ela inventou uma comida que deu o nome de “gogogó”,

na qual ela coloca alguns legumes, hortaliças, peixe e arroz, tudo misturado e feito na panela de pressão. Lembro que ela comprava um salgadinho chamado mandiopã, que, quando frito, crescia na gordura. Eu gostava do de bacon e do natural, inclusive a minha mãe comprou esses dias para fazermos e lembrarmos da nossa infância.

Por fim, isso é um pouco da longa história da minha família materna e paterna, da qual tenho muito orgulho, de todos eles e agradeço a Deus por ter essa família incrível. Dedico essa narrativa a todos que fizeram parte da minha história e que sempre me apoiaram e estiveram ao meu lado.

Agradeço principalmente a minha avó paterna e a minha avó materna por tudo que fizeram pela família Monteiro Machado e pela família dos Santos, e por mim. Acredito que estejam em um lugar muito bom, e saibam que eu tenho muito orgulho das mulheres guerreiras que vocês foram. Obrigada pelos ensinamentos culinários e os ensinamentos de vida que fizeram eu me tornar quem eu sou hoje.





Tradições alimentares da minha família

Vitória Coimbra Alípio

Minha avó materna é a matriarca da família e responsável por boa parte dos costumes e tradições alimentares que eu aprendi e carrego comigo. Desde pequena fui criada pela minha avó, e sempre gostei de observá-la na cozinha preparando os alimentos porque eu vejo o amor que ela

tem pela culinária, bem como pelo preparo dos pratos que faz. Foi com ela que aprendi a cozinhar e com ela que tenho muitas memórias afetivas em relação à comida.

Almoços de domingo na minha avó com toda a família reunida na casa dela sempre foram especiais, diferentes tipos de alimentos dispostos à mesa, como um verdadeiro banquete, e a maioria dos pratos feitos por ela. Minha avó sempre foi a cozinheira da família e sempre gostou de cozinhar comidas fresquinhas como baião de dois, moqueca de camarão, escondidinho de bacalhau, pavê, pudim, bolos de diversos sabores para o café da tarde, mas principalmente o de chocolate vem na minha memória quando penso na minha avó e nas tradições alimentares da minha família.

Existe aquela frase “comida de vó, não tem igual”, que eu acho que se encaixa perfeitamente quando penso na comida da minha avó, não importa o que eu coma, mesmo em um restaurante cinco estrelas, a comida dela sempre será minha preferida. Muitas vezes só de falar ou pensar em um certo prato, isso me remete ao sabor e ao cheiro de infância. Minha avó é nordestina e veio muito jovem para São Paulo junto com meu avô, onde tiveram uma filha, minha mãe, que, ao contrário da minha avó, nunca gostou muito de cozinhar. Então, quem aprendeu suas receitas fui eu, que desde pequena sempre gostei de observar minha vó na cozinha e fazer parte daquele momento tão especial, o preparo do alimento.

Em festas e reuniões de família, como Natal, Páscoa, aniversários, a comida da minha avó sempre foi assunto e isso é uma coisa que permanece até hoje. Acho que isso não tem só a ver com o prato em si, mas com todo o amor, o carinho e a dedicação envolvidos naquilo. Desde pequena, vejo o alimento não só como uma forma de saciar a fome, tenho certeza que vai muito além disso. Ele muitas vezes pode estar ligado a memórias e histórias que fizeram parte da sua vida ou a pessoas importantes para você que já não estão mais presentes. Além de

despertar sentimentos muito bons, é essencial termos uma boa relação com a comida para nosso próprio bem-estar e saúde.

Minha avó sempre acreditou muito na cozinha afetiva e foi uma coisa que ela conseguiu passar para minha mãe e conseqüentemente para mim. No meu dia a dia, junto com meus pais, prezamos mais o básico e saudável, como arroz, feijão, carne ou frango e salada, mas não deixo de lado os momentos de união com minha família para prepararmos determinado alimento ou até mesmo união na hora da refeição. Nos domingos sempre estou presente na casa da minha avó para aproveitar esses momentos especiais que se tornaram muito importantes para mim e minha família.



Encerramento



Após explorarmos as conexões culinárias que permeiam as histórias de família e as tradições relatadas neste material, é inevitável a percepção sobre a importância da comida como um elemento central na construção da identidade, nas relações sociais e na expressão cultural.

Ao longo deste livro, mergulhamos em doces memórias culinárias, que são, para além de agradáveis registros sobre hábitos alimentares, a expressão de percursos de vida inteiros, trilhados desde a infância até os dias atuais. A culinária, além de nutrir o corpo, alimenta a alma e fortalece os laços afetivos e sociais, sendo um importante marcador de identidade e posição social. Exploramos as conexões culinárias que existem entre as famílias e as tradições e compreendemos como a comida é um elemento fundamental na história individual e coletiva. Através dos depoimentos sobre as famílias e as tradições culinárias, pudemos entender como a comida pode ser um meio de preservar e celebrar a diversidade cultural.





Este *e-book* foi composto nas fontes Apple Juice,
Dreaming Outloud Sans e Open Sans.

São Paulo, março de 2024.



CENTRO UNIVERSITÁRIO
SÃOCAMILO

