

**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
CENTRO DE EXCELÊNCIA EM TURISMO**

**A GASTRONOMIA E SUA INTEGRAÇÃO COM O
TURISMO E A NUTRIÇÃO**

Angela Fiorese Baker

Orientador: Raquel Assunção Botelho

Monografia apresentada ao Centro de
Excelência em Turismo da Universidade
de Brasília como requisito parcial para a
obtenção do certificado de Especialista
em Qualidade em Alimentos

Brasília, 31 de janeiro de 2003.

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
Centro de Excelência em Turismo
Curso de Especialização em Qualidade em alimentos II

**A GASTRONOMIA E SUA INTEGRAÇÃO COM O
TURISMO E A NUTRIÇÃO**

Angela Fiorese Baker

Banca Examinadora

Raquel Assunção Botelho, Mestre em Ciência de Alimentos
Orientador

Membro da Banca

Brasília, 31 de janeiro de 2003.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus pais e à minha filha, pelo amor, paciência, carinho e compreensão dedicados nesse período, e por todo apoio que me deram em todos os sentidos. Obrigada.

AGRADECIMENTOS

À Deus, pela presença e força em todos os momentos.

Aos meus pais pelo apoio desmedido em todas as etapas da minha vida.

À minha filha Paula, pelo amor que me dedica incondicionalmente.

À Claudia, de quem a ajuda foi essencial para a execução desse trabalho.

Aos meus novos amigos do curso de Especialização, vocês se sabem.

À minha orientadora, Raquel, pelo incentivo durante o trabalho.

À coordenadora do curso de Especialização, Wilma, pela oportunidade que me foi dada.

Ao CET, pela infra-estrutura necessária para o andamento de todas as atividades.

À Universidade de Brasília, desde o tempo em que ingressei na graduação em Nutrição.

"Entre as grandes expressões de cultura que marcam os povos e as nações , creio que está a culinária".

Jorge Amado

RESUMO

A gastronomia é um novo expoente da indústria da alimentação, despertando interesse em várias áreas do conhecimento, como o turismo e a nutrição. Aparece como um atrativo, na medida em que atrai investimentos e lucros para o turismo, e enriquece o trabalho do nutricionista, agregando valor a refeições preparadas tanto em estabelecimentos comerciais como em hospitais. A Nutrição tem muito que aproveitar dessa ciência – a gastronomia, onde, juntamente com os grandes *chefs*, mestres na arte gastronômica, conquistam seu maior e melhor objetivo, o de fornecer para seus clientes e afins preparações alimentares nutricionalmente saudáveis e com aparência e sabor agradáveis, conquistando a aderência fiel do seu público, quer seja coletividade sadia ou pacientes em estado de recuperação em hospitais.

Palavras chave: Gastronomia, História, Turismo, Nutrição

ABSTRACT

Gastronomy is a new exponent of the food industry, growing interests in several knowledge areas, like tourism and nutrition. It appears as an attractive, for investments and profits for tourism. It enriches the work of the nutritionist, adding value to the meals prepared in commercial establishments where, together with great chefs, masters in the gastronomic art, achieve their objective, the one of providing their customers nutritionally healthy prepared meals with pleasant appearance and taste. In this way, it attracts the loyalty of its customers, in a healthy environment or in hospital environment.

Keywords: Gastronomy, History, Tourism, Nutrition

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO I – REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	4
1.1 Alimentação e Gastronomia.....	4
1.1.1 A gastronomia e o homem – prazer e associações.....	5
1.2 Evolução dos conceitos da gastronomia.....	8
1.3 História da Gastronomia.....	9
1.4 História da Gastronomia no Brasil.....	19
1.4.1 A formação da gastronomia brasileira.....	19
1.4.2 Gastronomia na Região Norte.....	27
1.4.3 Gastronomia na Região Nordeste.....	29
1.4.4 Gastronomia na Região Centro–Oeste.....	30
1.4.5 Gastronomia na Região Sul.....	31
1.4.6 Gastronomia na Região Sudeste.....	32
CAPÍTULO II – TURISMO E GASTRONOMIA.....	35
2.1 O mercado hoteleiro e a influência da gastronomia.....	37
2.2 Restaurantes, turismo e gastronomia.....	40
2.3 A relação do turismo com a nutrição.....	41
CAPÍTULO III – GASTRONOMIA E NUTRIÇÃO.....	43
3.1 Arte x Ciência.....	46
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	50
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	53

INTRODUÇÃO

“O destino das nações depende da maneira como elas se alimentam.” (Savarin, 1995)

A gastronomia surgiu como todas as outras ciências: da experiência e curiosidade do homem. Como diz Brillat-Savarin (1995), “Pois, como se poderia rejeitar aquela que nos sustenta do nascimento ao túmulo, que faz crescer as delícias do amor e a confiança da amizade, que desarma o ódio, facilita os negócios e nos oferece, na curta trajetória da vida, o único prazer que não se acompanha de fadiga e ainda nos descansa de todos os outros?”

Esta ciência vem despertando grande interesse em campos de conhecimento como turismo e nutrição, e também em pessoas comuns, de outros campos, simplesmente por instigar o prazer.

Inserida na área do turismo desde o século XIX, a gastronomia hoje é parte integrante dos roteiros de viagens, onde parte da cultura e história do local visitado são conhecidos através do tipo de refeição, ingredientes utilizados e da forma como é preparada e servida (Nutrinews nº 187, 2002).

A relação entre a gastronomia e a nutrição é bastante recente, o nutricionista vem descobrindo a sua importância em dietas institucionais e hospitalares, assim como na influência de sua história nos hábitos alimentares, alvo tão frequente na reeducação alimentar. Este profissional não evoluiu no mesmo ritmo dos estudos e conhecimentos na área da gastronomia, devido ao preconceito que ainda existe em relação a assuntos que se relacionem à cozinha, de onde a gastronomia advém.

O prazer que a gastronomia propõe atrai gente comum, de variadas profissões, como advogados, psiquiatras, oftalmologistas, químicos, professores, economistas e outras, com

refinado interesse por tudo relacionado à comida, que se preocupam não só em comer bem, mas em conhecer a origem dos ingredientes, as técnicas de preparo de uma receita e as infinitas possibilidades de combinações de um prato. Esse tipo é chamado de *foodie*. Existem as pessoas que apenas gostam de comer bem, apreciando a refeição em todos os sentidos, os *gourmets*.

Comer é muito mais que engolir o alimento: é saboreá-lo, emocionando-se com o sabor de cada um dos ingredientes. O tempo é apenas um figurante no espetáculo da vida (Cardoso, 1993).

Com todo esse interesse, estudos vêm sendo desenvolvidos e todo tipo de atividades ligadas ao assunto. Há uma proliferação de publicações mensais sobre gastronomia. Nos primeiros três meses de 2000, doze revistas dedicadas à gastronomia foram lançadas nos Estados Unidos. Há uma série de indicadores que mostram o crescimento do fenômeno do interesse pela gastronomia: editoras como a Melhoramentos acumula mais de 200 títulos sobre o assunto. Sites de gastronomia, como "À mesa" e o "Basílico", que reúnem receitas e artigos, registram mais de 100 mil acessos mensais. O número de participantes em workshops e salões de gastronomia aumentou em quase 30 vezes. A procura por cursos de culinária teve um aumento de 247% no último ano e a procura por excursões turísticas enogastronômicas aumentado (O Domingo, Jornal do Brasil, Junho 2002).

Juntamente ao prazer de comer, surge a preocupação com a boa forma e a saúde. Nesse ínterim, o papel do nutricionista enquanto profissional da área de saúde mostra-se importante e eficaz no controle e estudo de enfermidades relacionadas à alimentação. Não somente para auxiliar no controle e prevenção de tais enfermidades, a nutrição colabora com as técnicas necessárias para melhor aproveitamento dos nutrientes, e aliado à

experiência e o saber de um *chef*, transforma o alimento em um prato nutritivo e de valor calórico adequado, que, além de atraente aos olhos, é saboroso ao paladar.

CAPÍTULO I – REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

1.1 Alimentação e Gastronomia

“(...) pois o universo não é nada sem a vida, e tudo o que vive se alimenta.” (Savarin, 1995)

Os termos alimentação e gastronomia mantêm relação entre si, apesar de existirem certas diferenças.

Alimentar-se, pela designação da expressão em si, significa ingerir um alimento a fim de que ele satisfaça a condição fisiológica do comer, geralmente quando o indivíduo sente fome. Ariovaldo Franco (2001) comenta em seu livro que comer, o instinto que mais cedo desperta, constitui a base da vida animal; fome é a carência biológica de alimento que se manifesta em ciclos regulares. Esta se refere a um desejo intrínseco de alimento, associada a diversas sensações, inclusive neural, determinada pela ausência de alimento na cavidade do estômago. Representa um sistema regulador automático de extrema importância para manter o suprimento nutricional adequado para o organismo (Guyton, 1992).

Por outro lado, a gastronomia está relacionada direta e intimamente com o prazer de comer e com todos os rituais, desde a escolha e preparação dos alimentos, até o ambiente de consumo e apresentação dos pratos. Talvez seja a mais antiga e complexa das artes. Começa pelos cuidados dispensados à matéria-prima, altamente perecível e fartamente manipulada, passando por diversas etapas que envolvem uma arte com período de exposição muito breve, cujos apreciadores se utilizam de todos os sentidos para apreciá-la e

degustá-la. Está mais relacionada com o apetite que com a fome, pois apetite é uma sensação que tem muito mais de psicológico do que de fisiológico (Franco, 2000), implica o desejo de certos tipos de alimentos, e não de qualquer nutriente (Guyton, 1992). Por isso, é alimentar-se por prazer.

“O Criador, ao obrigar o homem a comer para viver, o incita pelo apetite, e o recompensa pelo prazer” (Savarin, 1995).

O prazer da mesa é a sensação que advém de várias circunstâncias, fatos, lugares, coisas e pessoas que acompanham a refeição. É prazer peculiar à espécie humana. Pressupõe cuidados com o preparo da refeição, com a arrumação do local onde será servida e com o número e tipo de convivas. O prazer da mesa pode, como dizia Brillat-Savarin, preparar-nos para outros prazeres, e também nos consolar ou compensar sua perda (Franco, 2001).

A gastronomia induz a fazer do comer uma imensa fonte de satisfações, uma experiência sensorial total. Assim, além dos sabores, consistências, texturas e odores são importantes o cenário, os tilintar dos cristais e, evidentemente, a interação entre os convivas (Franco, 2001).

O homem é cerimonioso no comer. Tem com relação ao alimento atitude complexa. Não come somente para saciar a fome, mas eventualmente para cumprir com um ritual, revestindo o alimento de valor simbólico (Franco, 2001).

1.1.1 A gastronomia e o homem – prazer e associações

“A gastronomia governa a vida inteira do homem (...). Sua influência existe em todas as classes da sociedade” (Savarin, 1995).

A relação entre o alimento e o homem é marcada por dimensões técnicas, científicas e culturais. A técnica agrupa os conhecimentos básicos, tais como produtos alimentares e não alimentares, equipamentos e métodos de produção e conservação de alimentos. A científica representa os conhecimentos sobre os alimentos e a sua inter-relação com os homens. A cultural leva em consideração aspectos presentes nos alimentos e que estão além do simples aporte de nutrientes, pois o ato alimentar é influenciado pela construção da identidade simbólica dos alimentos (Proença, 2002).

A necessidade do homem de alimentar-se determina a busca por alimentos que o tragam satisfação. Muito mais que a satisfação biológica, a psicológica os incita a fazer das refeições, rituais onde propicia a reunião de pessoas de mesmo interesse.

É impossível precisar quando o alimento, necessidade humana sempre presente, se transformou em prazer da mesa. Os animais comem até se saciarem. O homem logo inventou o ritual social básico que é a refeição e, mais adiante, o festim, este frequentemente realizado para ganhar a proteção e o favor dos deuses (Franco, 2001).

A tendência humana de compartilhar alimento, idéia básica da hospitalidade, teria se originado quando o homem desenvolveu a capacidade de matar grandes presas. Esse tipo de caça muitas vezes o forçava à associação, já que até então se desconhecia outros métodos de conservação além da cocção (Franco, 2001).

Na pré-história, quando da passagem de uma alimentação vegetariana para a carnívora, o homem precisou se organizar em grupos de modo a reunir esforços para atrair, matar e carregar a presa, e depois, reunidos, devorá-la (Leal, 1998).

Momento privilegiado de intercâmbio e de comunicação, a refeição em comum pode marcar uma nova direção nas relações humanas. Uma refeição a dois frequentemente

faz parte da galanteria e da sedução. Os seres humanos atribuem grande função social à refeição e à comensalidade (Franco, 2001).

O alimento sempre esteve associado de maneira íntima a comemorações e é, muitas vezes, parte essencial de seus ritos, havendo preparações definidas segundo as circunstâncias. Existe crença em alimentos afrodisíacos em todos os folclores. Na verdade, qualquer alimento, pelo fato de ser fonte de energia, pode ser considerado afrodisíaco (Franco, 2001).

Nas cerimônias religiosas o alimento desempenha papel importante, com rico simbolismo, este talvez seja mais evidente nas celebrações da Páscoa, que comemora a saída dos hebreus do Egito. Os alimentos usados nos oito dias de festa têm relação com as privações por que passou o povo na escravatura (Ornellas, 1978).

A gastronomia é um dos principais vínculos da sociedade, é ela que amplia gradualmente o espírito de convivência que reúne a cada dia as diversas condições, funde-as num único todo, anima a conversação e suaviza os ângulos da desigualdade convencional. Também é ela que motiva os esforços que todo anfitrião deve fazer para acolher bem seus convidados, assim como o reconhecimento destes, quando percebem que são bem tratados (...) (Savarin, 1995).

A gastronomia inicia-se no ambiente familiar, com a transferência de receitas de família, dadas, trocadas ou até mesmo copiadas.

A socialização de uma criança compreende as mais variadas noções sobre alimentação. Desse processo advém a valorização ou rejeição de certos alimentos, princípios higiênicos e dietéticos e, evidentemente, preconceitos e tabus (Franco, 2001).

O gosto pelos alimentos, como muitas outras preferências, não é natural e sim aprendido (Ornellas, 1978). É moldado culturalmente e socialmente. Os homens comem

como a sociedade os ensinou. Observam-se também as associações geradas pelo olfato, que são tão intensas quanto as proveniente do paladar (Franco, 2001).

Ambas as sensações de olfato e paladar são percebidas através de sinais elétricos enviados ao cérebro pelo sistema nervoso, por meio de neurônios, e é o momento em que o indivíduo recebe estímulos em seus sentidos decorrentes de características inatas do alimento. Ao filtrar, interpretar e reconstruir as informações recebidas pelos sentidos acontece a percepção (Dutcosky, 1996). Assim como o paladar, o olfato apresenta qualidades afetivas de prazer ou desagrado, motivo pelo qual o olfato tem importância igual ou maior que o paladar na seleção do alimento (Guyton, 1992). São essas sensações que levam o indivíduo ao prazer da mesa.

1.2 Evolução dos conceitos de gastronomia

Na Grécia clássica, gastronomia significava, etimologicamente, estudo ou observância das leis do estômago. Gastronomia, vocábulo composto de *gastro* (ventre, estômago), *nomos* (lei) e do sufixo *-ia*, que forma o substantivo (Franco, 2001).

Àquela época, banquetes eram realizados em suntuosas condições, a comida e a bebida eram fartas, e não havia preocupação com o ato de comer e com a quantidade de alimentos e bebidas consumidos. Música e dança faziam parte desses banquetes, sempre após a refeição servida. Eram ocasiões de puro prazer.

Os hábeis cozinheiros desses banquetes cada vez mais frequentes em Roma eram pessoas muito importantes, reconhecidas como artistas, e que recebiam altos salários. Ter

um desses cozinheiros passou a ser até símbolo de ascensão social. Foi aí, inclusive, que começou a aparecer a figura do *chef* de cozinha (Leal, 1998).

No século XVII, Brillat-Savarin definia a gastronomia como o conhecimento fundamentado de tudo o que se refere ao homem, na medida em que ele se alimenta.

Como retrata sua obra, fiel à reprodução dos costumes e pensamentos da época, a gastronomia era tratada como prazer da boa mesa. Começou a ser considerada e estudada em todos os elementos que a compõe: alimentos, aspectos psicológicos e sociais.

Já nos dias atuais, passou a ser considerada como tudo o que se relaciona com o prazer de comer e com as técnicas para preparar uma refeição com qualidade. Os cuidados são tomados desde a matéria-prima, passando por seu preparo e confecção com agregação e mistura ideal de ingredientes e especiarias, que irão tornar esta magnífica à visão e de inigualável e esplêndido paladar, agregados a ambiente acolhedor e sedutor, lançando mão de boa música, iluminação e ambientação adequados. Interage então com o turismo na medida em que atrai as pessoas para estes ambientes, e com a nutrição na medida em que a toma como ciência na preparação e aproveitamento dos ingredientes dessa refeição.

1.3 História da Gastronomia

“Desde o princípio, por milênios, vagaram os predecessores do homem, o próprio homem e seus descendentes, perscrutando a face da terra, em busca de alimento” (Ornellas, 1978)

Nos primórdios da civilização, praticava-se a caça. Desde o paleolítico, o homem descobriu que, cozinhando, podia restaurar o calor natural da caça, acrescentando-a sabor e tornando-a mais digerível. Verificou também que as temperaturas elevadas liberam sabores e odores, ao contrário do frio, que os sintetiza ou anula. Percebeu ainda que a cocção

retardava a decomposição dos alimentos, prolongando o tempo em que podiam ser consumidos. Identificava, assim, a primeira técnica de conservação (Franco, 2001).

O fogo também foi o primeiro tempero descoberto pelo homem, já que o sabor de uma comida depende da temperatura em que ela é consumida (Leal, 1998).

A cocção dos alimentos os tornaria mais fáceis de mastigar. Assevera-se que o menor desenvolvimento dos músculos faciais e maior crescimento da cavidade craniana e do cérebro decorreriam de menos esforço na mastigação (Franco, 2001).

Os cereais passaram a ser torrados sobre as brasas na pedra, enquanto que as carnes, aves e pescados, eram defumados ou secos por exposição ao calor do fogo. Mais tarde, as carnes foram secas por exposição ao sol, como também as frutas e os vegetais (Leal, 1998).

A invenção e fabricação de ferramentas, utensílios de pedra e barro, associados ao período neolítico, permitiu ao alimento diferentes processos de cozimento e maior variedade na dieta humana. Somente com a fabricação desses artefatos, os homens puderam iniciar-se na culinária propriamente dita, ou seja, cozer os alimentos, condimentando-os com ervas e sementes aromáticas (Franco, 2001). Esses utensílios também serviriam para armazenar e conservar os alimentos (Leal, 1998).

O que sempre distinguiu a espécie humana, na escala zoológica, foi a capacidade de criar objetos e instrumentos destinados a simplificar tarefas e ampliar suas potencialidades, enquanto outros animais só sabiam, com raras exceções, utilizar-se dos recursos oferecidos pela natureza (Ornellas, 1978).

Para saciar a fome, a humanidade tem se servido, ao longo de sua história, de quase todo organismo animal e vegetal que teve ao seu alcance (Franco, 2001).

O homem ampliaria sua atividade de caçador ao iniciar o cultivo da terra há cerca de dez mil anos. A agricultura nasceu quando ele se absteve de consumir parte dos grãos

colhidos e os enterrou para que germinassem e se multiplicassem. Começaria também a domesticar alguns dos animais que antes caçava (Franco, 2001).

Cultivar a terra e tirar os alimentos foi uma das descobertas mais importantes do homem pré-histórico (Leal, 1998).

O cultivo da terra, assim como a fabricação de utensílios de cerâmica e fornos, implicavam o estabelecimento de um núcleo habitacional fixo de uma comunidade. Em torno dos campos de cereais apareceram as primeiras aldeias (Franco, 2001).

Também nesse período da Pré-história, o sal passou a ser extraído e sua descoberta foi uma das mais valiosas para a gastronomia (Leal, 1998).

O aumento gradual da produtividade agrícola permitiu que se armazenasse uma parte das colheitas e que um número crescente de pessoas pudesse dedicar-se a outras atividades. Esse fato é um dos marcos da história humana. Em decorrência dos primeiros excedentes de alimentos, surgiram excedentes de muitas outras coisas (Franco, 2001).

O fato de dispor de alimentos além do estritamente necessário para uso imediato, propiciou ainda à espécie humana tempo livre para desenvolver tecnologia e outros aspectos da cultura. Só o desenvolvimento da tecnologia possibilitaria o aparecimento das primeiras cidades, em áreas de clima benigno e condições propícias ao cultivo da terra.

O início das civilizações está intimamente relacionado com a procura dos alimentos, com os rituais e costumes de seu cultivo e preparação, e com o prazer de comer (Franco, 2001).

A busca intensa de alimentos pelo homem, muitas vezes depredatória, deixou sua marca no mundo inteiro. Os condimentos, que se descobriu preservar e temperar os alimentos, levou o homem ao comércio das especiarias, usadas no Oriente. A demanda do

mundo ocidental por essas especiarias provocou aventuras que levariam o homem a dar volta a Terra e o levariam também à colonização do Extremo Oriente (Franco, 2001).

Assim, a procura de alimentos e de novos prazeres da mesa ampliou o conhecimento que a humanidade tinha de seu planeta. A história da humanidade é, além de produto da necessidade do gênero humano de se alimentar, fruto de sua curiosidade e oportunismo (Franco, 2001).

A demanda de especiarias e o seu comércio serviram de motivação para o início da era das expedições marítimas, para a formação dos impérios coloniais e para o desabrochar do capitalismo europeu.

As especiarias eram extremamente apreciadas pelos europeus, para apurar o sabor dos alimentos e também para conservá-los melhor (Leal, 1998).

Grande parte dessas mercadorias transitava por Constantinopla, que foi durante séculos a grande encruzilhada das rotas comerciais entre o Oriente e a Europa. No século XV, porém, Veneza se tornou o principal empório da Europa e o mais ativo centro do comércio com o Oriente (Franco, 2001).

A importância das especiarias não se devia somente ao fato de melhorar o sabor dos alimentos. Advinha, sobretudo, da propriedade de conservá-los. Além disso, sabe-se que a inúmeras especiarias eram atribuídas propriedades medicinais (Franco, 2001). Eram inclusive vendidas em boticários, pois se considerava que elas possuíam propriedades para curar doenças (Leal, 1998).

Logo no início da Idade Moderna, nos séculos XV e XVI, portugueses e espanhóis se lançaram em grandes aventuras marítimas, com grandes conseqüências para o mundo, inclusive para a gastronomia (Leal, 1998).

Nessa época, Portugal e Espanha haviam adquirido excepcional competência em cartografia e navegação, vinda do conhecimento de experientes navegadores aliada aos princípios geográficos elaborados pelos matemáticos e cosmógrafos árabes. Contribuiu também em astronomia e teoria geográfica, essenciais às viagens exploratórias, a Itália (Franco, 2001).

Um período muito rico em idéias e novos comportamentos, o Renascimento surgiu na Itália e foi uma época marcada pela beleza das músicas, pelo brilho e exuberância das artes plásticas e pela liberação dos prazeres, dentre os quais estavam os prazeres gastronômicos (Leal, 1998).

Com a chegada dos europeus à América em 1492 (Leal, 1998), decorrente dessas explorações, novos alimentos foram descobertos e introduzidos na Europa, despertando o gosto por sabores inteiramente novos e a possibilidade de uma dieta muito mais rica. Aumentava-se a variedade e conhecimentos a cerca da gastronomia (Franco, 2001).

Em território americano, certas culturas indígenas utilizavam técnicas agrícolas muito mais avançadas que as da Europa. Os índios também se alimentavam de maneira muito mais variada que a maioria dos europeus (Franco, 2001).

Além de haverem aperfeiçoado o cultivo do milho, os maias, astecas e incas cultivavam a batata, várias espécies de feijão, abóboras e muitos outros produtos desconhecidos na Europa, tais como: tomate, amendoim, pimentão, cacau, baunilha, goiaba, abacate e abacaxi. O peru, nativo do México e encontrado pelos espanhóis em suas primeiras incursões por terras da América, logo se tornou popular (Franco, 2001).

Hortaliças e frutas americanas começaram a ser cultivados na Europa e se tornaram alimentos importantes na sua dieta (Franco, 2001).

A grande expansão marítima do início da Idade Moderna provocou um enorme intercâmbio cultural entre os europeus e aqueles com os quais mantiveram contato na Ásia, no Brasil, na América e na África. E o resultado de tudo isso foi um troca-troca muito saudável de alimentos e de receitas (Leal, 1998).

A humanidade deve muito de sua alimentação diária às conquistas da agricultura indígena, sobretudo se relacionando que a maior parte da carne, leite, da manteiga e do queijo é obtida de animais alimentados com milho.

Os segredos culinários das cortes inca e asteca foram perdidos quase que inteiramente, devido à colonização e exploração espanhola (Franco, 2001).

Com todos esses novos alimentos e especiarias do Oriente e das Américas, as mesas européias conheceram abundância e variedade anteriormente impensadas.

Em contrapartida, a Europa enviou à América gado bovino, caprino e ovino, introduziram galinhas, porcos e trigo. Iniciou-se o cultivo da vinha, da oliveira, da amêndoa, de cereais, do alho e de várias outras frutas e hortaliças (Gillespie, 2001)

Chegava à América a cana-de-açúcar, cujas plantações teriam grande importância na economia colonial. A expansão das extensas plantações coloniais foi assegurada graças ao tráfico de escravos, o que causou a baixa do preço do açúcar, até então produto de luxo. Esse fato favoreceu o aumento do consumo de açúcar e possibilitou reflexos na dieta européia (Franco, 2001).

Do Brasil, os portugueses levaram vários produtos para a Ásia: milho, agrião, mandioca, batata-doce, repolho, pimentão, abacaxi, goiaba, caju, maracujá, mamão e tabaco. Os caju se adaptaram muito bem na Índia e proliferaram, dando vinho, passa, doce e castanha (Leal, 1998).

O intercâmbio de fontes de alimentos, intensificado pelos descobrimentos marítimos do século XV, representa o ponto alto de um processo em marcha desde o neolítico, pelo qual algumas plantas, fora de seus lugares de origem, passam por importantes mudanças genéticas ao se adaptarem a novos solos e climas. A história humana é marcada pela troca intensa de alimentos e pela migração de plantas e animais. Essa troca propicia a combinação de sabores, arte da gastronomia.

No século XVI, a cozinha francesa sofreu uma grande influência dos italianos, principalmente depois que Henrique II da França se casou com a nobre Catarina de Medici, da Itália. Ela trouxe uma comitiva de grandes pasteleiros para a França e também *chefs* de cozinha italianos, considerados os melhores do mundo, e que ensinaram aos franceses muitas das receitas que hoje fazem parte de sua culinária (Leal, 1998). Na França, a gastronomia encontrou um lugar ideal para o seu desenvolvimento, onde atinge o apogeu no século XIX (Gillespie, 2001).

“(…) é indiscutível que a península italiana constitui o grande berço, o caldo de cultura de onde se originaram os hábitos alimentares fundamentais de todo o mundo urbano industrial contemporâneo” (Bolaffi, 2000).

No final deste mesmo século foi inaugurada a *Le Cordon Bleu*, primeira escola destinada ao ensino da cozinha francesa. Atualmente, conta com filiais em várias cidades, sendo reconhecida em todo o mundo, procurada por amadores e profissionais de cozinha (Leal, 1998).

Desde que desenvolveu capacidade de acumular alimentos com a prática da agricultura, a humanidade deparou-se com o problema de preservá-los. Por muitos séculos, os métodos de conservação de alimentos se limitaram à secagem ao sol, à defumação, à

salgadura e à utilização do vinagre e do açúcar. Essas técnicas, além de implicarem perda ou alteração do sabor original dos alimentos, destituíam-nos de seu valor nutritivo (Franco, 2001).

Por ocasião das guerras, novas técnicas e recipientes foram criados para conservar os alimentos por mais tempo. Assim surgiu a conserva em vidros, que evoluiu para os enlatados, dando grande impulso à indústria. A conservação de alimentos com o uso do gelo só apareceu mais tarde, primeiro com o gelo natural, e, depois, com gelo artificial (Leal, 1998).

Mais tarde, ao surgirem alimentos parciais ou inteiramente processados, e mesmo alguns prontos para serem consumidos, grande parte do trabalho de preparações das refeições passavam a ser feito fora de casa. Iniciava-se o processo de profundas transformações na culinária, nos hábitos alimentares e na estrutura doméstica (Franco, 2001).

Em meados do século, diminuiu consideravelmente o consumo dos grãos integrais. Isso teve sérias conseqüências: menos fibra na dieta e perda de grande parte do valor nutritivo do trigo e de outros cereais. Agregam-se a esse tipo de dieta alguns problemas de ordem gastro-intestinal e doenças decorrentes da deficiência de nutrientes específicos.

Já no século XX, intensificavam-se as viagens transatlânticas. A bordo dos grandes navios, a cozinha era de alto nível e as bebidas da melhor qualidade. Os guias que surgiram depois da Segunda Guerra Mundial, além de considerações gastronômicas propriamente ditas, descrevem os restaurantes, sua decoração, ambiente e o estilo da cozinha de seus *chefs*. As viagens de automóvel e os guias turísticos favoreceram a descoberta das cozinhas regionais, a descentralização dos modelos culinários e a associação do turismo à gastronomia. Aparecem verdadeiras dinastias culinárias, com papel importante na evolução

da gastronomia. O grande *chef* Escoffier, definia: "Um *chef* é um artista e administrador, necessita, além de sensibilidade artística e paladar apurado, de conhecimento amplo de tudo o que se relacione com a cozinha". Segundo ele, só quem faz da cozinha o seu supremo interesse, dedicando-lhe anos de estudo e de trabalho, torna-se um *chef* (Franco, 2001).

Em sua maioria, dentro de hotéis, transformavam em arte as refeições que lhe eram solicitadas. Nas cozinhas, seu trabalho era simplificado com o aparecimento de equipamentos que auxiliavam a confecção dos pratos, equipamentos estes colocados no mercado pelos Estados Unidos, pioneiros nessas inovações (Franco, 2001).

Juntamente à tecnologia vieram novas formas de conservação e preparo dos alimentos. O forno de microondas e os congeladores impuseram-se de forma maciça. Produtos novos foram surgindo, como as saladas pré-lavadas, as hortaliças pré-cortadas e pré-cozidas, praticamente prontos para o consumo (Flandrim e Montanari, 1998).

A comodidade da utilização destes produtos desempenha papel determinante nos hábitos gastronômicos, diminuindo consideravelmente o consumo de alimentos frescos (Flandrim e Montanari, 1998).

A mecanização dos trabalhos domésticos se refletiu nos hábitos alimentares e na estrutura da vida familiar e social. O próprio ritmo da vida passou a exigir refeições mais simples. A indústria de alimentos, cuja produção é objeto de intenso comércio internacional, contribuiu de maneira decisiva para maior intercâmbio de padrões de alimentação. Criou-se uma situação em que as cozinhas e os usos alimentares, sobretudo nos países industrializados, assemelham-se mais e mais. A interação global da cozinha se intensifica. E assim como o isolamento acentua as peculiaridades regionais, a dinamização das comunicações gera o processo no sentido oposto (Franco, 2001).

Os modos de vida foram modificados profundamente pela modernização e industrialização dos anos 1950-1960, como pela profissionalização das mulheres e elevação do nível de vida e de educação, o uso do carro e acesso mais amplo da população ao lazer, férias e viagens, aumentando o número de refeições realizadas fora de casa. Desde os anos 50, na Europa, aparecem diversos *self-service*. Mas o *fast-food*, de inspiração norte-americana, não aparece na Europa Ocidental antes dos anos 70, apesar de ter-se difundido nos Estados Unidos desde os anos 50. Saído da América para o mundo, o *fast-food* é a aplicação do taylorismo, ou seja, da racionalização e divisão do trabalho. Oferece uma refeição em tempo rápido, na medida da pressa do homem de negócios americano, fato este que deixava o europeu surpreso, por não ser o momento da refeição ritualizado e isolado das demais atividades cotidianas, sem o devido valor que lhe é peculiar (Flandrim e Montanari, 1998).

O *fast-food* não pode ser considerado mero indício de regressão gastronômica, pois apresenta um aspecto funcional inegável: satisfaz a necessidade atual de rapidez e responde à demanda de relações impessoais decorrentes da cultura urbana e de seu ritmo. Mas há um porém, a irracionalidade dos hábitos alimentares decorrentes de tais fatos e do triunfo do *fast-food*, tenderá a transformar o comer em ato solitário (Franco, 2001).

A partir do final dos anos 50 chega a vez da pizza, que nos anos 60 tem sua produção otimizada pelos americanos, mundializando seu consumo (Flandrim e Montanari, 1998).

“A verdade é que, praticamente desde os gregos e ao longo de toda a história da humanidade, sempre se consumiu algum tipo de “torta”, mais elaborada ou menos, conforme a camada social” (Bolaffi, 2000).

Os hábitos alimentares dos americanos não demoraram a chegar à Europa. A França incorporou o estilo americano dos lanches e refeições rápidas, feitas em balcões, pois eram mais baratas e mais rápidas do que as dos restaurantes, atendendo assim a exigências da vida do pós-guerra. As lanchonetes dos refrigerantes, dos hambúrgueres, cachorros quentes, *milk-shakes*, *sundaes* tomaram o lugar de cafés tradicionais, que aos poucos iam fechando suas portas. (Leal, 1998; Gillespie, 2001)

A gastronomia do século XX passa por fase de acentuado pluralismo culinário. Curnonsky (gastrônomo francês, 1872-1956) já o identificara ao perceber, em seu tempo, o desaparecimento gradativo de um único estilo culinário como parâmetro absoluto. Classificou a cozinha francesa em quatro grandes categorias: a *haute cuisine*, a cozinha burguesa, a cozinha regional e a cozinha camponesa (Franco, 2001).

A maneira de convidar e receber também se transforma rapidamente, à medida que a vida se torna mais democrática e, o custo de manter empregados domésticos se eleva. A hospitalidade tem se adaptado às circunstâncias da vida moderna e se descontrai (Franco, 2001).

1.4 História da gastronomia no Brasil

1.4.1 A formação da gastronomia brasileira

Desde o descobrimento do Brasil, em 1500, diversos povos vieram, trazendo suas crenças e suas culturas, misturando-se e produzindo a nossa cultura nacional. Dentre suas culturas trouxeram as preferências e hábitos alimentares (Zarvos e Ditadi, 2000).

Caminha já registrava que os índios tinham comido e bebido muito bem tudo o que os portugueses lhes haviam oferecido (Leal, 1998).

Assim, os portugueses introduziram no Brasil influências de sua terra natal e de suas viagens marítimas pelo mundo, incluindo as orientais. Aqui sofreram fortes influências da cultura negra, e um pouco menos da cultura indígena, e esses traços permanecem até hoje, incorporados à culinária brasileira (Zarvos e Ditadi, 2000).

A mandioca era então o alimento que tinha a predileção total dos habitantes desse imenso Brasil recém-descoberto, e com a qual faziam a farinha e o beiju (Leal, 1998).

Outros povos também vieram trazendo suas contribuições, e em diversas cidades brasileiras são encontradas preparações e a culinária européia (Zarvos e Ditadi, 2000).

Essa mescla de diversos hábitos e costumes resultou em uma gastronomia diversificada e apreciada pelo mundo (Zarvos e Ditadi, 2000).

O descobrimento do Brasil aconteceu em boa parte à gastronomia, visto que a América foi descoberta em expedições cujo objetivo era buscar especiarias e produtos do Oriente. O prazer da boa mesa atrai os homens desde que, descobrindo o fogo, aprenderam a transformar matéria crua em saborosos alimentos (Zarvos e Ditadi, 2000).

Os portugueses, liderados por Pedro Álvares Cabral, logo entraram em contato com o que chamaram de índios e iniciaram a troca de presentes. Convidaram os nativos a conhecerem seus alimentos, os quais apreciaram após provarem por mais de uma vez, já que inicialmente os eram estranhos. Os nativos também lhe mostraram seus alimentos, e os exploradores notaram que a maioria não lhe era familiar. Acharam plantas, animais, peixes, tubérculos e frutos antes desconhecidos (Zarvos e Ditadi, 2000).

O índio não tinha o hábito de plantar frutas. Apenas colhia o que a natureza lhe oferecia fartamente: abacaxi, goiaba, cajá, maracujá, imbu, mamão, mangaba, pitanga, jenipapo, jabuticaba, pitomba, umbu, murici, cupuaçu, açaí e caju, sendo esta a mais soberana de todas. As bananas, laranjas, limas e os limões só foram conhecidos mais tarde,

quando trazidos pelos portugueses, e o indígena gostou muito de todos eles (Leal, 1998 e Zarvos, 2000).

Havia fartura de animais, que eram consumidos pelos indígenas: macacos, gambás, capivaras, queixadas, catitos, pacas, cutias, tatus e veados. À beira-mar, mariscos, peixes e crustáceos; no interior, aves como o pato bravo, a perdiz (diferente da européia), a codorna, o mutum e o macaco. Nos rios e lagos havia jacarés e tartarugas (Zarvos e Ditadi, 2000).

Toda a vida animal se aproveita como alimento, inclusive insetos, ofídios, lagartos, larvas e domesticação de abelhas para produção de mel (Ornellas, 1978).

O índio do Brasil de 1500, assim como o homem pré-histórico, não tinha uma hora determinada para comer, como era comum entre os europeus. Ele podia comer a qualquer hora do dia ou da noite, embora só se alimentasse se tivesse fome (Leal, 1998). A forma como ingeriam os alimentos decorria dos recursos e conhecimentos de cada tribo (Ornellas, 1978).

Os exploradores conheceram o milho, a batata-doce, o cará, as pimentas nativas e a mandioca, alimento que mais tarde se tornaria o mais importante da culinária brasileira (Zarvos e Ditadi, 2000).

O condimento essencial para o índio era a pimenta, que ele comia verde ou madura, misturada a pescados e legumes, ou então amassada com farinha. Também se constituía em alimento isolado, sendo saboreada inteira, com farinha (Leal, 1998).

A mandioca teve sua importância, pois nasce em solos pobres e pode ficar estocada embaixo da terra por longos períodos. Foi fundamental para os exploradores do interior, do sertão do Brasil. Aprenderam com os índios a consumi-la tanto em seu estado natural como de outras formas: em farinhas, paçoca, tapioca, beiju e em molho de tucupi. Daí os

portugueses, donos de primorosa vocação para elaborar doces, transformaram-na em bolos e doces (Zarvos e Ditadi, 2000).

A gastronomia praticada hoje no Brasil se originou dessa troca de conhecimentos culinários que se formaram desde os tempos do descobrimento entre os exploradores e nativos, agregados de culturas de outros povos que aqui foram chegando, de modo a tornar a culinária brasileira uma das mais variadas do planeta (Zarvos e Ditadi, 2000).

Amplamente é o legado indígena, quanto ao uso de alimentos e às preparações hoje integradas na cozinha nacional brasileira. Se a cultura indígena careceu de força ostensiva para se impor, trouxe a sólida base dos recursos ecológicos regionais, para marcar, definitivamente, certas preferências alimentares observadas, de norte a sul do Brasil (Ornellas, 1978).

Ajudou a diversificar a gastronomia brasileira a chegada dos negros da África à Bahia, trazidos como escravos na época em que a cana de açúcar, vinda da Índia, começou a ser plantada nas capitanias, onde os índios se negavam a trabalhar (Zarvos e Ditadi, 2000).

Juntamente com os negros que desembarcavam, os portugueses entraram com suas famílias, muitos deles instalando-se em definitivo. Nascia, assim, o brasileiro, no início do século XVI, filho de indígenas, portugueses e africanos (Leal, 1998).

Com os escravos veio uma arraigada tradição cultural, da qual faziam parte suas crenças religiosas. Através do candomblé influenciaram a culinária, pois os deuses desta religião apreciam os prazeres da boa mesa. Durante os rituais eram oferecidas oferendas em forma de comida, e cada santo tem suas preferências culinárias: Oxalá gosta de alimentos brancos, pois é sua cor. Oxum, faceira e gulosa, gosta de ximxim de galinha. Xangô adora o seu amalá, de quiabo e camarão (Zarvos e Ditadi, 2000). Amalá é uma entrega. Oferece-se

basicamente comida, bebida, velas, fitas e flores para o santo, seu objetivo principal é receber força e aproximar-se mais dos seus guias (Tipos, 2003).

Vários dos alimentos usados pelos escravos no Brasil tinham sido trazidos da África, principalmente durante o tráfico de negros, que ia se tornando cada vez mais intenso. Dentre as diversas plantas alimentares que nesse período vieram do Continente Africano para cá, as mais comuns foram quiabo, inhame, erva-doce, gengibre, açafraão, gergelim, amendoim africano, melancia, banana e coco (Leal, 1998).

Essa culinária dos deuses introduziu-se na cozinha baiana através das cozinheiras de famílias ricas de Salvador e do Recôncavo baiano. A influência cultural africana manifestou-se em todo o Nordeste, embora seja mais expressiva em Salvador, pois foi essa a primeira grande cidade do Brasil e capital da colônia até 1763, quando a sede do governo foi transferida para o Rio de Janeiro (Zarvos e Ditadi, 2000).

Com a migração dos centros urbanos, os negros então puderam manifestar livremente sua cultura nas ruas, através de seus quitutes (Zarvos e Ditadi, 2000).

Mas na cozinha baiana também tiveram parte produtos que faziam parte da alimentação dos índios, como o caju, o amendoim e a mandioca, além de elementos da alimentação portuguesa para completar as preparações, como o coentro, a cebola e os pimentões.

Nas explorações aos sertões, atrás de pedras preciosas e escravos nativos para plantação da cana de açúcar, os exploradores conheceram os peixes de água doce, pois traçavam suas rotas seguindo os cursos dos grandes rios (Zarvos e Ditadi, 2000).

Importantes jazidas de ouro foram encontradas em Minas Gerais, provocando o deslocamento de boa parte da população do litoral para o interior, fazendo surgir novos povoamentos. As cozinheiras dessas localidades faziam pequenas criações de porcos e

galinhas, hortas e pomares. Misturando os ingredientes e técnicas culinárias dos europeus e nativos, a alimentação praticada nas regiões Sudeste e Centro Oeste do Brasil, a "comida caipira", teve papel de destaque na gastronomia nacional (Zarvos e Ditadi, 2000).

As carnes, produtos salgados e embutidos desenvolveram-se no Brasil através de técnicas portuguesas, embora adquirindo características próprias, dentro dos povoados formados na época da exploração de metais e pedras preciosas, quando o povo necessitou de técnicas de conservação, principalmente de carnes para sua subsistência, inclusive aumentando o comércio destes tipos de produtos no Brasil (Zarvos e Ditadi, 2000).

Vilas e cidades foram surgindo graças à importância crescente da lavoura canavieira, enquanto a indústria doméstica das engenhocas se encarregava de popularizar o uso de caldo de cana, mel de cana, rapadura e cachaça, até que viessem da Madeira os técnicos na fabricação do açúcar (Ornellas, 1978).

A introdução e o desenvolvimento da lavoura canavial no Brasil desempenhou grande importância no paladar nacional, o brasileiro se tornou um aficionado por doces, em relação a outros povos. A vocação doceira das portuguesas foi transferida para os conventos das colônias, de onde as freiras produziam toda sorte de doces e iguarias de sabor adocicado com os ingredientes locais. As casas grandes e casarões do Nordeste também produziam tais doces (Zarvos e Ditadi, 2000).

Foi inclusive pelas mãos da mulher portuguesa que índios e negros conheceram o açúcar e toda sorte de sobremesas, que mais tarde se tornaram diárias na mesa do brasileiro. Esses pratos doces eram mais associados à idéia de passatempo do que à idéia de sustento conhecida até então (Leal, 1998).

Praticamente todos os produtos plantados no Brasil foram aproveitados no preparo de doces. Estes foram para as ruas levados por escravos que exerciam tarefas domésticas,

obrigados pelas sinhás, devido ao súbito empobrecimento da antiga capital baiana após a transferência da capital para o Rio de Janeiro (Zarvos e Ditadi, 2000).

“As damas cuidavam de manter sob o maior segredo certo número de receitas próprias, criações culinárias capazes de surpreender agradavelmente os convidados e contribuir para firmar o prestígio dos solares tradicionais.” (Ornellas, 1978)

A influência moura na gastronomia brasileira é encontrada em alguns doces como o arroz-doce e o manjar, em refrescos feitos com açúcar, ao cultivo de hortas em locais secos e áridos e ao cuscuz, que no Brasil adquiriu características próprias (Zarvos e Ditadi, 2000).

No século XIX, com a Independência do Brasil em 1822, o cardápio de doces brasileiros tornou-se ainda mais rico, por ocasião da imigração de povos de diversas partes do mundo, que traziam as receitas de seus países de origem. Assim, os franceses e espanhóis incorporaram ao cardápio brasileiro o chocolate e a baunilha, contribuições dos índios astecas que habitavam o México. Os primeiros sorvetes de frutas foram introduzidos por mestres italianos. A cuca, um doce com pouco açúcar, trazido por alemães e suíços (Zarvos e Ditadi, 2000).

Com a maior abertura de costumes, voltaram a chegar carregamentos navais de iguarias européias – queijos, conservas, doces confeitados, vinhos franceses, cerveja alemã ou inglesa (Ornellas, 1978).

E assim a cozinha brasileira, nascida inicialmente da integração do índio, do português e do negro, começou a sofrer influência de outros povos que entraram no país. Além dos franceses e ingleses, havia os que chegavam para a lavoura do café como os espanhóis, alemães, açorianos, suíços e italianos, entre outros. De todos esses povos, foi sem dúvida o italiano quem mais contribuiu para o enriquecimento da culinária. Ele trouxe

variadas receitas e ingredientes, sem contar com o jeito descontraído e hospitaleiro que acabaram introduzindo na cozinha. A maior herança foi no campo das massas. Outras preciosidades italianas foram os molhos *pesto* e à bolonhesa, sopas como o *minestrone*, polentas, nhoques, carnes à milanesa, panetones, risotos, berinjelas picantes, e as inesquecíveis pizzas, que se tornaram bem populares (Leal, 1998).

Após a abertura dos portos pelo regente português Dom João e a promulgação de leis que incentivavam a emigração para o Brasil de povos de diversas nacionalidades, muitos franceses vieram tentar a sorte, vários deles padeiros, confeitheiros e cozinheiros, que trabalhavam em hotéis que foram sendo inaugurados e nas residências aristocráticas (Zarvos e Ditadi, 2000).

Os franceses trouxeram para o Brasil muitos tipos de produtos, molhos como o *bechamel* (molho branco) e maionese, musses e omeletes, produtos de panificação como as *baguettes*, *croissants* e *brioche*s, que logo conquistaram o gosto dos brasileiros, substituindo a broa de milho e mandioca cozida do cafés da manhã tradicionais (Zarvos e Ditadi, 2000).

Padarias e confeitarias surgiram com o imigrante francês, e suas vitrines e balcões tomados por doces requintados. Os doces brasileiros tradicionais ficaram delimitados ao espaço doméstico (Zarvos e Ditadi, 2000). As próprias sobremesas típicas iam aos poucos sendo substituídas pelas sofisticadas receitas da cozinha francesa (Ornellas, 1978). Outras novidades foram os suflês, pratos gratinados, patês, saladas, queijos e crepes, além dos canapés servidos em recepções galantes (Zarvos e Ditadi, 2000).

Atividades profissionais na área da gastronomia adotaram expressões francesas, como *chef*, *maître* e *garçon* (Zarvos e Ditadi, 2000).

Com os franceses, os brasileiros conheceram o refinamento, o prazer de comer fora e descobriram que uma refeição não tem somente o objetivo de saciar a fome. Ela é, antes de tudo, uma fonte de prazer e a oportunidade de intensificar o convívio social (Zarvos e Ditadi, 2000).

A culinária brasileira é produto da tradição cultural, dos valores da população, bem como da localização geográfica da região em questão. As diversificadas preparações surgiram em função da cultura indígena, africana, dos grupos europeus que colonizaram determinadas regiões, da proximidade com rios ou com o mar, e até mesmo das condições pluviométricas e do solo (Philippi, 2003).

A origem do povo, acrescida a fatores como a geografia do país, fazem com que a cozinha brasileira varie bastante de um lugar para outro, embora existam características comuns a determinadas áreas. São esses traços característicos que determinam várias cozinhas regionais, cozinhas essas que estão se trocando constantemente de norte a sul, com modificações e adaptações locais (Leal, 1998).

1.4.2 Gastronomia na Região Norte

A cozinha amazônica é considerada a mais autêntica das cozinhas brasileiras, sendo marcadamente de origem indígena. Essa cozinha nortista utiliza-se de peixes como o tambaqui, o pirarucu, o tucunaré e muitos outros oferecidos pela riqueza de rios da região. Uma outra grande característica desta cozinha é o aroma de suas ervas e a força de seus temperos (Leal, 1998).

Devido à diversidade da fauna e flora da região Norte, é bastante procurada para o ecoturismo. Tamanha variedade de plantas, ervas, flores, animais e peixes garantem uma

gama enorme de ingredientes e modos de preparar e comer pratos típicos da região. Herdada de povos indígenas que habitaram o local, a culinária preserva suas origens e privilegia a cultura da mandioca. A técnica de transformá-la em farinha, beijus, pirões e mingaus já era conhecida pelos índios da região antes da chegada de Pedro Álvares Cabral e tornou-se a base da alimentação do brasileiro (Nutrineds nº 187, 2002).

A cozinha amazônica não é muito de mesas prontas, vive ao ar livre, em tabuleiros, à porta de igrejas, nas calçadas dos largos, na selva dos jardins públicos e nas esquinas escolhidas. Comer em pé já era prática no Acre, no Amazonas e no Pará, onde é possível fazer uma boa refeição andando em volta dos tacacazeiros, dos fogarêus de mungunzá, dos tabuleiros de beijus, dos paneiros de onde sai a pupunha. Salienta-se ainda a relevância dos mercados, feiras e pequenos restaurantes localizados em beira de estradas (Fisberg, 2002).

Em todos os estados do norte, os pratos típicos são os mesmos, quase todos baseados em pescados ou raízes, revelando sua herança indígena e tradicional, que resistiu à passagem dos séculos. Pratos como pato no tucupi, tacacá, maniçoba, arabu (uma gemada de ovos de tracajá ou tartaruga), peixe moqueado e pirarucu de sol são algumas delícias exóticas que fazem parte do cardápio e que dificilmente sobreviveriam fora da floresta tropical, devido à falta de ingredientes próprios para o seu preparo. Com tanta riqueza ecológica, as frutas da região também são bastante variadas e exóticas (Nutrineds nº 187, 2002).

Mas o paladar apurado do norte também está presente nos doces, compotas e sorvetes feitos com frutos da região, como bacuri, açaí, abricó, cupuaçu, mangaba e murici (Leal, 1998).

O norte do país trata-se de um excelente roteiro para quem aprecia a natureza no que ela tem de mais belo, além de um local para tomar contato com a cultura dos povos

indígenas, que influenciaram as artes, a culinária e as tradições populares (Nutrinews nº 187, 2002).

1.4.3. Gastronomia na Região Nordeste

“Comer efó, Pimenta, jiló! Cobrei sustância Com mocotó
Bahia, estas comidas têm mandinga! Bahia, esse tempero tem mocó!
Lá vem o tabuleiro! Cocadas, pipocas! Lá vem verdureiro Pimenta, jiló!
Moqueca, dendê, Arroz com efó, Pimenta, jiló!” (Jorge de Lima)

Falar em Nordeste é lembrar de praias lindíssimas, com belezas naturais, música e artesanato único, e daqueles pratos típicos com tempero especial, que o paladar logo identifica (Nutrinews nº 187, 2002). A culinária é rica, variada e adquiriu sabor próprio sob influência européia, africana e indígena (Philippi, 2003). A predominância de frutos do mar em sua culinária, devido à sua grande faixa litorânea, deixa uma marca no paladar de quem visita esta região do país. Mas também tem sua característica a culinária do sertão, com a carne de sol, buchada, carneirada. Cada estado, dentre os nove que compõem a região, tem características gastronômicas próprias e coloca o seu toque pessoal no preparo dessas iguarias (Nutrinews nº 187, 2002).

Picante, colorida, aromática e até afrodisíaca, assim pode ser definida a sua culinária. Considerada uma das mais ricas do país, tem seu aspecto “fundo de quintal”. Essa foi a região mais influenciada pela religião, uma vez que os melhores quitutes originaram-se do candomblé. Um ingrediente que se destaca é o leite de coco, marca registrada do tropicalismo da região (Philippi, 2003).

Para se entender a culinária nordestina, é necessário compreender que no Brasil não existe um nordeste, mas sim vários, cada um com a sua cultura, a cultura da heróica resistência às estiagens, ou da fartura do litoral com praias sem fim (Leal, 1998).

1.4.4 Gastronomia na Região Centro-Oeste

Na região Centro-Oeste, a culinária sofreu influência dos indígenas, africanos e portugueses que migraram em busca de riquezas naturais e terras mais baratas. O resultado dessa fusão foi uma gastronomia eclética, com elementos de todas as regiões do país. Os países fronteiriços como Paraguai e Bolívia também influenciaram na gastronomia da região, trazendo biscoitos e pastéis de forno. A região Mato-grossense chama atenção pelos pratos de carne de caça: carne de tatu, capivara, cutia, paca, veado, queixada, marreco, jaó, jacu e macuco, bastante apreciados, servidos em restaurantes com autorização do IBAMA, e os peixes: dourado, pintado, pacu, jaú, tucunaré entre outros. Outros pratos que merecem destaque no Estado de Goiás e no Distrito Federal são arroz com pequi, peixe na telha e galinhada. O principal ponto turístico da região é o Pantanal Mato-grossense, devido à sua fauna e flora incomparáveis e lugares belíssimos, reconhecido pela UNESCO como Patrimônio Natural da Humanidade. Em contraste com este cenário de vida selvagem, o Distrito Federal representa em sua arquitetura moderna e arrojada, um show à parte (Nutrines n° 187, 2002).

Com 90% de sua vegetação de cerrado, de flora e fauna extremamente ricas, o Distrito Federal tem uma variedade culinária riquíssima, que pode ser encontrada e apreciada nos vários restaurantes, e, mais recentemente, na chamada "gastronomia rural", uma vertente que vem acompanhando na região a expansão do turismo rural ou ecoturismo (Fisberg, 2002)

1.4.5 Gastronomia na Região Sul

Foi no sul do país que em maior parte se instalaram os europeus, o que resultou numa diversidade cultural que se reflete em todas as opções de turismo, gastronomia e lazer da região. Erva-mate, cerveja, vinho e doces europeus são encontrados, derivados das riquezas naturais e solo propício que oferece a região (Nutrinews nº 187, 2002).

Na década de 1870, Curitiba e as demais cidades do planalto curitibano foram cingidas por núcleos populacionais – as chamadas colônias – constituídas por italianos, franceses, alemães, suíços e poloneses, estes em maior número. Já no final da mesma década, imigrantes italianos, anteriormente fixados no litoral paranaense, passaram a se fixar no centro urbano de Curitiba e a fundar colônias nos seus arredores, bem como nas proximidades de outras cidades do planalto curitibano. Cada imigrante trouxe sua contribuição gastronômica para a região. Os pratos típicos do Paraná apresentam características e influências que vão dos índios aos colonizadores, e é esta grande diversidade de etnias que compõe a população do estado que tornou a cozinha paranaense tão diversificada. Entre os pratos típicos estão o barreado, o porco no rolete e o pinhão (Fisberg, 2002).

O povoamento catarinense é resultado da contribuição de grupos étnicos variados – italianos, alemães, libaneses, austríacos, poloneses, belgas, russos, húngaros, franceses, bantos (Angola e Benin), japoneses, sobrelevando, entre todos, os portugueses e, mais especificamente, os açorianos. Há traços fortes e evidências marcantes no predomínio de tipos de colonização no cenário catarinense; entretanto, nenhum desses traços seria suficiente para definir, em sua totalidade, o tipo novo ou diferenciado da sociedade e da

cultura que criaram. Um dos pratos típicos mais conhecidos é o chucrute com salsicha (Frisberg, 2002).

A criação de gado também é outra atividade que se destaca, no Rio Grande do Sul, lembrando seu principal prato típico, o churrasco, acompanhado do típico chimarrão, elaborado com a erva-mate (Nutrinenews nº 187, 2002).

Famoso também no sul é o arroz de carreteiro, guisado com charque, que aparece ainda na região Centro-Oeste, acompanhado de farofa de banana verde (Leal, 1998).

1.4.6 Gastronomia na Região Sudeste

A região Sudeste é a mais desenvolvida do país, onde se concentra a maior densidade populacional. Imigrantes de todos os cantos do mundo estabeleceram-se nesta região. A multiplicidade de culturas formou uma população heterogênea com pouca tendência a manter as tradições, com pequena exceção aos estados do Espírito Santo e Minas Gerais. Nestes estados, heranças gastronômicas indígenas e dos colonizadores se mantiveram. Panelas de barro e forno a lenha são usados até hoje como tradição, instrumentos que deixam os alimentos com sabor deliciosamente característico. Na cidade de Tiradentes, anualmente, ocorre o Festival de Gastronomia, que atrai muitos turistas e consagra o sabor da cozinha mineira pelo país e pelo mundo. Dizem os especialistas que quem experimenta um prato típico de Minas, logo fica apaixonado pelo seu sabor. Lá, nada substitui uma reunião cheia de gente ao redor da mesa (Nutrinenews nº 187, 2002). O café ocupa lugar de destaque nessa cozinha. Os mineiros são conhecidos pela sua mesa farta e variada, e sua hospitalidade é bastante conhecida (Leal, 1998).

No Rio de Janeiro, terra de samba e de praia, o prato mais tradicional, a feijoada, está presente no *Larousse gastronomique*, a bíblia dos grandes *chefs*. Este prato provém dos africanos, acredita-se que, no tempo da escravatura, os senhores de engenho comiam as partes mais nobres da carne de porco e deixavam as outras (pé, orelha, rabo) para os escravos, que juntavam tudo ao caldo de feijão preto (Nutrineds nº 187, 2002). Contam que um francês, ao ver uma feijoada, exclamou espantado: “Meu Deus, é a anarquia!”. Mas essa anarquia aparente faz a festa de ricos e pobres cariocas (Leal, 1998). Esta é uma das origens questionadas. Existem outras referências que contam a sua origem de outras formas.

Já São Paulo é conhecida como Capital da Gastronomia por sua diversidade étnica, localizada por bairros: japoneses, italianos e outros que trouxeram suas tradições e cultura características. Tanta variedade deixa um leque de opções bastante diversificado, tornando a noite paulistana uma das mais agitadas e atraentes do país. A pizza foi eleita como um dos seus pratos favoritos, assim como o “chope com pastel”. O cuscuz à paulista e o quibebe são outros dois pratos típicos, perfeita mistura de herança indígena, portuguesa e negra, nos primeiros tempos da colonização. Não se pode deixar de citar o sanduíche que se tornou famoso: o bauru, criado por um estudante em 1936, onde é utilizado pão francês sem miolo, queijo derretido, tomate e fatias de rosbife. Gostoso e prático nessa cidade onde todos vivem apressados (Nutrineds nº 187, 2002).

Em todas as regiões encontra-se presença e oferta da cozinha internacional e de outras regiões do país, fazendo uma mescla e integrando a gastronomia do Brasil e do mundo.

Fazendo um balanço de tudo o que o país oferece, pode-se perceber porque existe quem afirme que Deus é brasileiro. Um país acolhedor que recebeu culturas vindas de todo

o mundo e as assimilou, tornando-se uma terra de cores, sabores, belezas e tradições. Um paraíso que, com todos os problemas, ainda é o primeiro do mundo no coração de seus habitantes (NutrineWS n° 187, 2002).

“A cozinheira preta, preta
Preta e gorda
Com seu claro sorriso de lua...” (Mário Quintana)

CAPÍTULO II - TURISMO E GASTRONOMIA

O turismo tem origem no século XIX, quando o inglês Thomas Cook, em 1841, organizou uma viagem de um dia partindo de Lancaster para Loughborug, reunindo 570 pessoas que iam participar de um congresso anti-álcool e, cobrou pelos seus serviços. Este fato criou o turismo e o primeiro profissional de serviços de viagem. Cook, entusiasmado, transformou-se em empresário, montando uma empresa que atendia às necessidades dos viajantes, precursora das agências de viagens de hoje. A consequência dessa iniciativa foi o crescimento da indústria de alojamento e alimentação. Veio então a necessidade de profissionalização, e então surgiram as primeiras escolas de hotelaria (Pivaro, 2002).

A extensão da prática do turismo, bastante perceptível no final do século XIX, leva também à valorização dos recursos locais, inclusive as cozinhas regionais e a gastronomia. Os guias turísticos exaltavam percepções de determinada região, inclusive as particularidades culinárias, relacionando-as como parte integrante do patrimônio local, incluindo-as nas paisagens e histórias locais, fazendo, mais tarde, parte dos Guias de Turismo. Em 1920, no *Guide Michelin*, encontram-se as primeiras recomendações gastronômicas em uma publicação do gênero. No ano seguinte, o *Guide Bleu Bords de Loire et Sud* introduz uma seção que indica aos turistas especialidades gastronômicas e enológicas da região visitada. Páginas inteiras dedicadas à apresentação das especialidades culinárias de regiões são vistas nos guias desde os anos 30. Nesta época, a culinária e cozinhas regionais adquiriram amplitude considerável, pois eram referenciadas no mesmo plano dos acontecimentos gloriosos do local, monumento histórico e da paisagem natural (Flandrim e Montanari, 1998).

A alimentação e a gastronomia são elementos essenciais na definição da identidade histórica. As cozinhas regionais fazem parte do patrimônio comum, do qual se tem, sem dúvida, mais consciência do que no passado (Flandrim e Montanari, 1998).

Os guias gastronômicos surgiram com a preocupação de responder às necessidades do grande turismo, instaurando um vínculo duradouro entre turismo e gastronomia. Desde então, entre 1930 e 1950, resgatando as receitas do "mais profundo das províncias", os guias dedicados à descoberta gastronômica de determinada região multiplicam os itinerários, circuitos, excursões e passeios que instalam a prática turística do território francês na estética de uma afeição fervorosa e saborosa à terra e à localidade. Para o turismo isso tem especial importância, na medida em que, através da atividade turística exaltada pela gastronomia local, contribui para a manutenção e desenvolvimento das particularidades regionais (Flandrim e Montanari, 1998).

A gastronomia é um chamariz para a região visitada por agregar valor ao seu turismo, através dela o turista pode conhecer um pouco mais da história e peculiaridades da região além de manter contato com a cultura local (Nutrinews nº 187, 2002).

O turismo gastronômico não pára de crescer. Excursões para regiões de excelência gastronômica, capitaneados por *chefs* famosos, vão de vento em popa. Em Abril de 2002, o *The Observer* publicou reportagem em seu caderno de turismo na qual mostrava que a maioria dos ingleses dava mais importância aos restaurantes que a museus e atrações culturais na hora de escolher onde passar feriados. A maioria dos viajantes procura ir a restaurantes que mostrem a cultura local. Nos restaurantes parisienses cotados com três estrelas no Guia *Michelin* (o mais respeitado da Europa), só é possível achar reserva para os fins de semana com pelo menos cinco meses de antecedência. "As pessoas estão mais preocupadas em comer bem do que olhar a paisagem e visitar museus", comenta Peter

Fienne, diretor editorial da Time Out, editora de publicações do gênero. (O Domingo, Jornal do Brasil, Junho 2002).

A literatura ressalta que a gastronomia estimula o turismo porque o turista quer bases infra-estruturais eficientes e deseja conhecer as regiões que visita. Interessam-lhe o povo, a natureza, manifestações espontâneas, artísticas, folclore, tradições, costumes e gastronomia, principalmente se há uma culinária típica famosa.

Os estabelecimentos de alimentação – restaurantes especializados, *fast food*, cafeterias e restaurantes de serviço completo – são um negócio promissor por fazerem parte dos passatempos favoritos dos viajantes. Estes contribuem com 112 bilhões em vendas para o serviço de alimentação a cada ano. São responsáveis por cerca de 1/3 das vendas do setor. Existem também os serviços dentro de aviões, trens e navios que atendem ao turista. Segundo a National Restaurant Association (1998), as vendas do setor chegaram a US\$ 336 bilhões. Atualmente, o segmento emprega 9 milhões de pessoas, e a projeção para 2005 é de 11 milhões (National Restaurant Association, 2002).

2.1 O mercado hoteleiro e a influência da gastronomia

Ao final do século XIX começa a surgir uma revolução na arte de comer bem fora de casa, associada ao desenvolvimento dos transportes rápidos e do turismo de luxo. A instalação de grandes hotéis de luxo e hospedarias proclamou a abertura de restaurantes para atender à clientela aristocrática e burguesa. Um dos pais dessa nova fórmula hoteleira que se espalhou pela década de 1880 é o suíço César Ritz, que associado a um dos melhores

cozinheiros do momento, o francês Auguste Escoffier, traçaram os princípios da boa hospitalidade (Flandrim e Montanari, 1998).

Beni (2002) define hospitalidade como aquilo que possibilita a indivíduos e a grupos sociais, de diferentes lugares, abrigar-se e proporcionar trocas construtivas entre hóspedes e anfitriões”. A indústria da hospitalidade, inclusive alimentos e bebidas servidos mediante pagamento, desenvolveu-se na Europa (séc. XVIII – XIX). O progresso econômico, sobretudo de comércio internacional, exigiu hospedagens públicas de suporte ao ir-e-vir, fazendo crescer o setor. Gerir com qualidade requer conhecimentos transversais que extrapolam habilidades específicas e determinam saber para agir. Acompanhando a tendência evoluiu a gastronomia, principiada na Itália, estruturada e organizada na França. Destaca-se por representar 30% a 40% da receita bruta do segmento hospitalidade. O bem servir e a garantia de segurança alimentar perfilam o serviço de A&B (Alimentos e Bebidas), de clientela sempre mais consciente de necessidade e direitos (Araújo, 2002).

O mercado hoteleiro vem se desenvolvendo muito em decorrência do turismo, e junto a este, surgem inovações na busca da personalização e diferenciação de serviços para conquistar clientes. Nessa busca, o serviço de alimentação também vem se mostrando em alta, e os novos empreendimentos apostam alto nesse aspecto (Pivaro, 2002).

Segundo Lionel (1990) e Guimarães *et al* (2001), a hotelaria vem ganhando um desenvolvimento espetacular, havendo a necessidade de sustentar uma qualidade de serviços condizentes com a sua categoria e exigidos pelos clientes. Os projetos e serviços prestados devem buscar conforto e comodidade aos hóspedes, visando qualidade de vida (Salm *et al*, 2002).

Ornellas (1985) cita que o oferecimento de uma alimentação com qualidade é fundamental para o alcance dos objetivos desejáveis, pois hoje o consumidor exige que o

seu produto esteja em perfeitas condições de qualidade e sanidade, e seja isento de substâncias prejudiciais (Salm *et al*, 2002).

Ter um diferencial de serviço e principalmente de atendimento significa destaque diante da concorrência. Os projetos e serviços ofertados estão cada vez mais dinâmicos e personalizados, visando proporcionar aos hóspedes conforto e comodidade, com qualidade de vida. A alimentação saudável, com mais evidência nos últimos anos, busca promover saúde-satisfação aos hóspedes e a união de fidelidade junto a marca do empreendimento hoteleiro (Guimarães *et al*, 2001).

A tendência de dispor de um profissional nutricionista no setor de A&B, tornando a alimentação do hóspede e funcionário balanceada, se faz inovadora e de extrema importância para esse segmento (Guimarães *et al*, 2001).

A grande responsabilidade técnica de desenvolver a fusão entre a gastronomia, balanceamento de nutrientes e condições higiênico-sanitárias adequadas torna o organograma completo e funcional (Guimarães *et al*, 2001).

Com vistas a esse mercado, a cidade de São Paulo tem atraído investimentos de importantes redes internacionais em planejamento de cozinhas e desenvolvimento de projetos de bares e restaurantes, colocando *chefs* de prestígio no comando de equipes para elaborar cardápios versáteis e criativos em vários novos hotéis da cidade. Com grandes *chefs* no comando de suas cozinhas, esses hotéis classificam-se como boas referências gastronômicas da cidade. Oferecem cardápios de variedade internacional (franceses, japoneses, italianos e americanos). Além de gerarem novos empregos, os novos hotéis implantados na cidade de São Paulo deverão enfatizar o conceito de que a moderna hotelaria convive em harmonia com a boa gastronomia, criatividade e diversidade de culinária (Pivaro, 2002).

2.2 Restaurantes, turismo e gastronomia

Ao visitar cada ponto turístico, não só no Brasil como em todo mundo, é quase obrigatório saborear cada prato típico da região e apreciar o que de melhor ela tem a oferecer (Nutrineds nº 187, 2002).

Uma refeição feita em restaurantes de primeira classe em Paris é uma viagem cosmopolita em que cada parte do mundo está representada por seus produtos (Savarin, 1995).

No ano de 2002, o Convention & Visitors Bureau de São Francisco, nos EUA, fez uma pesquisa para saber hábitos de lazer dos californianos e descobriu que 38% dos entrevistados se consideram "muito interessados em comida e apreciam jantares elaborados". Um terço deles não se incomoda em dirigir centenas de quilômetros só para ir a um bom restaurante (O Domingo, Jornal do Brasil, Junho 2002).

Na cozinha internacional, grandes *chefs* usam seus conhecimentos gastronômicos e sua criatividade para adaptar pratos de diferentes regiões, de modo a criar pratos novos e originais, usando o que lhe oferece o local onde está situada. É uma cozinha voltada muito mais para a inovação, sem se afastar dos aspectos regionais (Leal, 1998).

O estilo *fusion*, que propõe a mistura de ingredientes de várias partes do mundo num único prato, é uma tendência que se observa em diversos restaurantes e que agrada muito o paladar. As receitas tradicionais são modificadas, incluindo-se ingredientes diversificados de outras regiões ou países. Mas para um bom resultado não significa seguir a receita à risca, pois a cozinha, segundo a *chef* Patrícia Yeo, não é uma ciência exata, que se resume a medidas, as receitas funcionam apenas como guias. Os sabores então se misturam, assim

como diversas cores e texturas, finalizando um prato que se torna uma atração à parte (Moraes, 2001).

Em contrapartida, *chef* de renome, o francês Joël Robuchon, defende a cozinha regional. Acredita que a onda *fusion* é passageira, e que voltaremos às cozinhas identificáveis, cada país em busca de seus antecedentes. E mais, acredita que a culinária do futuro será nutritiva e dietética, preocupada com a saúde (Kahn, 2002).

2.3 A relação do turismo com a nutrição

Paralelamente a toda descoberta e conhecimento sobre a gastronomia e sua importância e influência sobre a qualidade de vida e o turismo, surge a preocupação em relação a assuntos referentes à saúde, já que os alimentos consumidos interferem primordialmente nas condições fisiológicas do organismo.

A alimentação aplicada à saúde baseia-se em uma série de convicções e de conhecimentos. Plenamente convencidos da importância da alimentação na vida do homem, são ou doente, os antigos preocuparam-se com a relação de causalidade entre a alimentação e a saúde (Flandrim e Montanari, 1998).

Ainda no século XIX aparece a preocupação com as condições higiênicas do local de preparação dos alimentos e do pessoal que prepara as refeições. A partir das descobertas de Pasteur sobre a origem bacteriana das doenças infecciosas, as bactérias encontravam-se no centro das preocupações de todos os *restaurateurs* e da indústria alimentar (Flandrim e Montanari, 1998).

No século XX em todos os países europeus ocorre uma mudança radical do consumo alimentar. No período de duas décadas o consumo de carne atinge níveis superiores aos aconselhados, tendencialmente seguidos do leite, queijos, legumes, frutas e azeite. Essa mudança viria a ocasionar efeitos diretamente ligados à saúde, ao mesmo tempo que a evolução do consumo permitiu eliminar numerosas patologias, ajudou a criar outras. As estatísticas dos anos 60 revelam as doenças circulatórias em primeiro lugar, seguidas pelas lesões vasculares cerebral, tumores, pneumonia, tendência que se confirma durante os anos 70 (Flandrim e Montanari, 1998).

A qualidade da refeição servida em hotéis, restaurantes, aviões, trem, etc, deve ser assegurada por programas de segurança alimentar, a fim de resguardar o consumidor de quaisquer danos à sua saúde. Programas como o APPCC (Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle) estão sendo utilizados e implantados para garantir o alimento seguro em termos higiênicos. O profissional nutricionista está ativamente ligado a todo tipo de atividade relacionada a esse aspecto.

Surge também a preocupação com a qualidade dietética das refeições executadas, no equilíbrio de proteínas, carboidratos e gorduras, assim como com as patologias advindas do desequilíbrio desses nutrientes (Flandrim e Montanari, 1998).

Segundo Francis Bacon (1561-1629), é fora de qualquer dúvida que a dieta, bem orientada, encerra a maior contribuição para o prolongamento da vida (Ornellas, 1978).

Nesse momento a nutrição colabora para que a qualidade da preparação, obedecendo a todos os preceitos da gastronomia, seja equilibrada, além dos nutrientes da matéria-prima serem otimamente aproveitados. Auxilia ainda na educação e informação acerca da melhor e mais adequada forma de se alimentar, para prevenir excessos e recessos alimentares.

CAPÍTULO III - GASTRONOMIA E NUTRIÇÃO

Se a gastronomia é a arte do bom gosto e a nutrição a arte de comer saudável, por que não promover, então, um casamento entre elas? (Martinez *et al*, 2000).

Mais do que nunca, a gastronomia está para a alimentação saudável como o erotismo está para o amor: um suplemento da alma, uma exploração do sagrado (Martinez *et al*, 2000).

A gastronomia, além de se preocupar com as qualidades organolépticas dos alimentos e bebidas, dá atenção aos aspectos higiênico-sanitários dos alimentos e do seu preparo, cuidando para que o consumidor da refeição não venha a sofrer um problema de saúde (Martinez *et al*, 2000).

Não é tão somente as características organolépticas, mas também a qualidade higiênico-sanitária dos alimentos que devem merecer atenção. Gastronomia é ciência e arte a serviço da qualidade de vida de todos (Martinez *et al*, 2000).

Segundo Arruda (1998), a garantia de qualidade na alimentação é o anseio dos consumidores do mundo inteiro. Verifica-se um nível crescente na exigência das pessoas, como consequência de informações sobre seus direitos, e dos instrumentos que agora dispõem através da legislação brasileira (Salm *et al*, 2002).

Martinez (2001) comenta que além da preocupação com as qualidades organolépticas dos alimentos e bebidas, destacam-se os aspectos higiênico-sanitários, não só do preparo das receitas, mas também da matéria prima utilizada na confecção dos mesmos, visando à qualidade da alimentação oferecida ao cliente (Salm *et al*, 2002).

A interação do nutricionista com os *chefs* de cozinha desempenha papel importante dentro da gastronomia, em qualquer estabelecimento onde estiver inserida. Essa parceria é necessária para que todos esses aspectos citados sejam observados, produzindo uma refeição de qualidade nutricional e visual.

Dados obtidos em pesquisas sobre o comportamento alimentar indicam que o sabor é o principal determinante da escolha e consumo, que a divulgação das recomendações nutricionais não estão surtindo o efeito desejado e, que o consumidor já considera a alimentação saudável como um fator importante para a escolha dos alimentos. Os princípios da gastronomia e nutrição têm sido empregados em diversos programas e pesquisas para promover saúde, através do prazer veiculado pelas dietas saudáveis (Assis, 2002).

A preocupação generalizada com uma vida mais saudável tem unido a Gastronomia à Nutrição. Basta ver a tendência gastronômica universal por alimentos mais leves, saudáveis e sem muitos artifícios, como a *Nouvelle Cuisine* francesa ou culinária japonesa, por exemplo (Martinez *et al*, 2000).

Esse movimento surge na segunda metade do século XX, quando muitos cozinheiros, *chefs* e gastrônomos passaram a defender uma culinária que realçasse mais o sabor natural dos alimentos. Preocupa-se com a apresentação dos pratos, cujas cores devem estar em harmonia, para agradar aos olhos, além do olfato e do gosto (Leal, 1998).

É a nutrição que nos informa aonde buscar, através dos alimentos, os mais de quarenta nutrientes hoje conhecidos, necessários para a saúde e para a qualidade de vida que se busca. É esta ciência que informa como buscar a boa nutrição e a saúde do corpo através da ingestão de alimentos em proporções ideais, compondo as refeições diárias (Martinez *et al*, 2000).

A área de gastronomia está se profissionalizando e se aproximando das áreas técnicas da nutrição. É comum, hoje em dia, as instituições formadoras de nutricionistas e profissionais da área oferecem cursos voltados à gastronomia, como a Anhembi-Morumbi, o SENAC e a São Camilo (Martinez *et al*, 2000).

Os nutricionistas estão buscando informações sobre Gastronomia e os profissionais dessa área têm buscado o nutricionista para um trabalho de parceria (Martinez *et al*, 2000).

As preocupações com a gastronomia, observadas na crescente procura por publicações e formação na área, são também significativas dessa busca por uma melhoria das relações entre as pessoas e os alimentos. Um movimento mundial nesse sentido, o *slow food*, vem sendo desenvolvido com o objetivo de resgatar uma cadeia cultural envolvendo os alimentos, da produção ao consumo. O termo tenta contrapor-se ao *fast food*, pregando a calma ao comer, buscando o máximo proveito da refeição, considerando, além do conteúdo nutricional, também os aspectos artísticos, culturais e de prazer. A proposta básica é resgatar os produtos enogastronômicos, ameaçados pelo processo industrial, pelas regras de grande distribuição e pela degradação ambiental (Proença, 2002).

A desestruturação das refeições, percebida nos dias atuais, é uma realidade influenciada, principalmente, a partir de alterações observadas em praticamente todos os locais do mundo industrializado, nas características de urbanização e modificações na estrutura familiar. Mas, apesar desse fato, o convívio no momento das refeições ainda é considerado importante, mesmo que, em lugar de membros da família, envolva, em alguma refeição, elementos da coletividade da qual a pessoa faz parte (Proença, 2002).

Observa-se, no Brasil, um movimento que minimiza os efeitos dessa tendência mundial do aumento de consumo de refeições desestruturadas, com a popularização dos restaurantes que servem refeições por peso. Esse modelo de prestação de serviços de

alimentação permite, de maneira rápida e com um custo semelhante ao de um lanche, que a pessoa faça uma refeição completa. Torna-se evidente o papel do profissional nutricionista na necessidade de orientar as pessoas para que as escolhas sejam coerentes com as suas necessidades nutricionais (Proença, 2002).

Faz parte da cultura moderna a consciência do valor dos alimentos para a saúde. E o valor indica e conduz ao bom gosto, repondo na ordem do dia o que a pressa tirou dela (Cardoso *et al*, 1993).

3.1 Arte x Ciência

Como diz Gomensoro (1999), a arte de cozinhar é, provavelmente, uma das formas mais úteis de satisfação e prazer, pois o alimento não somente abastece, mas também seduz aos olhos. De uma simples necessidade orgânica, transforma-se em fonte de prazer. A gastronomia desta forma ganha status de arte, combinando sabores, texturas e cores (Salm *et al*, 2002).

O segredo da arte culinária permaneceu por um longo período com os cozinheiros, os únicos que dominavam essa arte. Mais tarde chegaram os homens da ciência, analisaram e classificaram as substâncias alimentares. Acompanharam a dieta em seus efeitos passageiros ou permanentes e sua influência inclusive sobre a faculdade de pensar (Savarin, 1995).

A gastronomia, como ciência, está associada a outras ciências: com a história natural, pela classificação que faz das substâncias alimentares; com a física, pelo exame de seus componentes e de suas qualidades; com a química, pelas diversas análises e

decomposições a que submete tais substâncias; com a culinária, pela arte de preparar as iguarias e torná-las agradáveis ao paladar; com o comércio, pela pesquisa dos meios de adquirir pelo menor preço e vender o mais vantajosamente possível o que se consome; e com a economia política, pelos meios de troca que estabelece entre as nações (Savarin, 1995).

Como arte, a gastronomia encontra-se ligada ao *chefs*, e no aspecto ciência, à nutrição.

É imperativo reconhecer que a ciência hoje começa a demonstrar o que, empiricamente, sempre foi conhecido das pessoas: a importância do prazer de comer na assimilação dos nutrientes, como cada alimento começa a ser aproveitado pelo organismo muito antes de chegar à boca. Torna-se, assim, de vital importância o respeito pelo momento alimentar e pela história pessoal relativa à alimentação. Para Lieselotte Ornellas (1978), a nutrição será sempre assunto prioritário enquanto o ser humano existir, pois o homem é o que come. E a diferença alimentar, em uma colméia, faz da larva uma rainha.

O conhecimento da arte de cozinhar para proporcionar maior prazer a quem come é um poderoso instrumento de trabalho do qual o nutricionista deve lançar mão para aumentar a aderência dos pacientes e clientes a uma dieta (Martinez *et al*, 2000).

Foi no sucesso em dietas hospitalares que a gastronomia despertou a atenção dos nutricionistas, pois repercutiu na recuperação dos pacientes internados, melhorando o aspecto da refeição oferecida.

O conceito de hospital como é conhecido tem sofrido uma mudança radical nos últimos anos. Aliado às últimas tendências vindas do exterior, o conceito de hotelaria vem sendo incorporado na área hospitalar. O trabalho desenvolvido pelas redes hospitalares é voltado para que o paciente sinta o mesmo conforto que teria se estivesse hospedado num

hotel cinco estrelas, não só o paciente, mas também o acompanhante. Esse serviço pode ser percebido também nos detalhes, como louças, talheres e uniformes. O grande objetivo é acabar com o preconceito de que estar internado é sofrer com uma comida sem gosto e com um atendimento frio e insensível (Marchiori, 2002).

Além da conveniência de integrar os princípios práticos da gastronomia, principalmente os relacionados ao sabor, para que as dietas calculadas e prescritas sejam bem aceitas pelos clientes, está se cultivando o saber de nutrir o paladar, o prazer gustativo e não fazendo cumprir uma penitência (Assis, 2002).

A arte da hospedagem está focada na satisfação ao cliente. Atendê-lo antes que ele sinta necessidade é o grande segredo. Se esta arte for aplicada nos hospitais, com certeza o cliente sairá mais satisfeito, com as condições adequadas para um restabelecimento mais rápido. Ter um cliente satisfeito é o resultado da busca pela qualidade de todo o serviço. (Guimarães *et al*, 2001).

É como ocorre no Hospital Alemão Oswaldo Cruz, de São Paulo. Segundo a nutricionista Nancy Miyahira, o Serviço de Nutrição e Dietética é o maior contribuinte nesta arte, pois é o cartão de visitas de um hospital. Ele pode agregar valores, ser o diferencial e permitir que a instituição seja mais competitiva (Guimarães *et al*, 2001).

O objetivo da gastronomia, como diz Brillat-Savarin, é zelar pela conservação dos homens, por meio da melhor alimentação possível. A gastronomia atinge esse objetivo através de quem pesquisa, fornece ou prepara a matéria-prima que pode se converter em alimento (Savarin, 1995). Mais uma vez, nota-se que o nutricionista deve trabalhar em parceria com os *chefs* de cozinha.

O maior desafio, entretanto, é ainda o conhecimento gastronômico por parte do nutricionista. O trabalho em conjunto com um chefe de cozinha pode vir a permitir que a

gastronomia seja utilizada de forma muito agradável, principalmente aos olhos e ao paladar. O conhecimento deste profissional subsidia o nutricionista para que ao fazer o planejamento alimentar de seu cliente, adeqüe as preparações para atender às necessidades, restrições e preferências, sem descaracterizar a preparação. Torna-se importante saber exatamente os componentes das receitas, suas quantidades e modo de preparo, pois não basta ter um prato gostoso se ele não estiver correto. O nutricionista, pessoa chave nesse processo, pode fazer com que essa engrenagem seja perfeita (Guimarães *et al*, 2001).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

“A humanidade é mais conservadora em matéria de cozinha do que em qualquer campo da cultura” (Gillespie, 2001)

A vida do homem é moldada culturalmente através de sua alimentação. Desde a concepção até a vida adulta, o caminho que ele percorre é intensamente preenchido com momentos ritualizados em ceias, banquetes e festas onde o alimento está sempre presente.

Os hábitos alimentares se iniciam na infância, e é aí que a cultura estabelece o vínculo alimentar permanente que vai perpetuar por toda a vida. Esses hábitos têm influência sobre o aprendizado, o desenvolvimento e a vida social do indivíduo, na medida em que dele depende sua força vital, pois dos alimentos são retirados todos os nutrientes necessários para uma vida saudável.

A gastronomia introduz-se no contexto perante a exigência cada vez maior de alimentos gostosos e com aparência agradável. Ela evoca o lado romântico da refeição, e a torna prazerosa mesmo quando em situações cotidianas. Seu aprendizado torna-se simples, pois não é necessário ser um *chef* para produzir preparações que agradem ao paladar. Observa-se nas cozinhas regionais a exaltação ao sabor, às misturas e combinações que exprimem à preparação, condições gastronômicas especiais, muitas vezes excêntricas e extremamente agradáveis.

Na culinária encontramos marcas das trocas culturais entre os povos, uma verdadeira miscigenação cultural. Contribuí para aproximar os povos de diferentes culturas e promover a mobilidade de alimentos e sua distribuição.

Nos termos da nutrição e da gastronomia, o universo de considerações é amplo o bastante e permite margem a várias e múltiplas abordagens e discussões acerca do assunto.

A gastronomia tem influência na alimentação desde tempos passados, e vem até os dias atuais fazendo parte da vida da maioria das pessoas, enriquecendo a dieta humana.

Savarin (1995) relata em seu livro "A fisiologia do gosto" que a dieta influencia o repouso, o sono e os sonhos: "Repousando, dormindo ou sonhando, o homem não cessa de estar sob a influência das leis da nutrição, e permanece sob o domínio da gastronomia."

Porque a gastronomia está intimamente relacionada à nutrição quando se utiliza das matérias primas dos alimentos e da melhor forma de aproveitá-los, e da nutrição o corpo depende para exercer suas funções vitais em qualquer situação.

A teoria e a experiência se unem para provar que a qualidade e a quantidade dos alimentos influem poderosamente sobre o trabalho, o repouso, o sono e os sonhos dos homens. A energia provinda dos alimentos é necessária tanto para o trabalho físico como mental, e uma dieta adequada ao tipo de esforço contribui para otimizar o serviço laboral (Savarin, 1995).

As técnicas da gastronomia e sua arte contribuem para tornar a refeição de um trabalhador saborosa e atraente, mesmo sendo utilizadas matérias primas de menor custo.

Sobre o sono, sabe-se que um estômago vazio mantém o homem desperto, que se força a dormir por fraqueza ou esgotamento, mas mantém um sono inquieto e turbulento. De outra forma, um estômago repleto, de quem ultrapassa os limites em uma refeição, faz o homem cair em sono profundo e absoluto, de onde não conserva nenhuma lembrança de sonhos se por acaso os tiver, e que se desperta bruscamente, retornando com dificuldade à vida social, e ainda sentindo por certo tempo a fadiga da digestão (Savarin, 1995).

Ainda segundo Savarin, a experiência, baseada em milhões de observações, ensina que a dieta determina os sonhos. Para ele, em geral, todos os alimentos ligeiramente excitantes fazem sonhar: é o caso das carnes escuras, de pombo, de pato, de caça, sobretudo

a lebre; assim como o aspargo, o aipo, as trufas, os confeitos perfumados, em particular a baunilha. Os sonhos que resultam da ingestão dessas substâncias são geralmente de natureza agradável, leves, e prolongam nossa existência, mesmo durante o tempo em que ela parece suspensa.

O homem que bebeu e comeu com discernimento se entrega ao sono e aos seus sonhos, transportando-se a lugares onde gosta de estar, vendo as pessoas que ama e se ocupando de coisas que lhe dão prazer. E enfim quando o sono se dissipa, gradativamente retorna à sociedade sem lamentar o tempo perdido, pois, mesmo em seu sono, gozou de uma atividade sem fadiga, e de um prazer sem impurezas (Savarin, 1995).

Por fim, é notável que todos os prazeres se convertem à gastronomia e dela muitas vezes dependem, trazendo essa arte à vida das pessoas harmonia e uma nova visão ufanista de si próprio, de sua terra e do seu povo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAÚJO, W. M. C. e GINANI, VERÔNICA. **Gastronomia e Dietas Hospitalares**. Revista Nutrição em Pauta. São Paulo. nº 56, 2002.
- ARAÚJO, W. M. C. *et al.* **Qualidade e Segurança Alimentar na Indústria da Hospitalidade**. Trabalho apresentado no I Congresso Brasileiro de Docência e Pesquisa em Turismo. Campo Largo, Paraná, 2002.
- ASSIS, MARIA ALICE A. **A Importância da Gastronomia na Elaboração de Dietas Saudáveis**. Revista Nutrição em pauta. São Paulo. nº 55, 2002.
- BOLAFFI, GABRIEL. **A Saga da Comida**. Rio de Janeiro. E. Record, 2000.
- CARDOSO, LUIZ CARLOS *et al.* **Almanaque Cardápio de Alimentação**. São Paulo. E. Columbus, 1993.
- DOMINGO. **Loucos por comida**. Rio de Janeiro, Jornal do Brasil nº 1365, Junho 2002. 42 p. Suplemento.
- DUTCOSKY, S. D. **Análise Sensorial de Alimentos**. Curitiba. E. Champagnat. 1996
- FACHIN, ODÍLIA. **Fundamentos de Metodologia**. 3. ed. São Paulo. E. Saraiva, 2001.
- FISBERG, MAURO. **Um, Dois, Feijão com Arroz: A Alimentação no Brasil de Norte a Sul**. São Paulo. E. Atheneu, 2002.
- FLANDRIN, JEAN-LOUIS e MONTANARI MASSIMO. **A História da Alimentação**. 1. ed. São Paulo. Estação Liberdade, 1998
- FRANCO, ARIIVALDO. **De Caçador a Gourmet: uma História da Gastronomia**. 2. ed. São Paulo. E Senac, 2001.
- GILLESPIE, C. **European Gastronomy into the 21st century**. Ed. BH. Oxford. 2001.

GOMENSORO, M.L. **Pequeno dicionário de Gastronomia**. Rio de Janeiro. E Objetiva, 1999

GUIMARÃES, ANTONIO; PARANAGUÁ, MÁRCIA M.; MIYAHIRA, NANCY; PINHEIRO, FABIANA; CASTRO, MARIANA. **Tendência do Food Service: Oferecer Alimentação Saudável**. Revista Nutrição em pauta. São Paulo. n° 47 pg 8-13, 2001.

GUYTON. **Tratado de Fisiologia Médica**. 8ª ed. Rio de Janeiro. E Guanabara Koogan, 1992.

KAHN, ANNA. **O Ídolo dos Chefs**. Revista Gula. São Paulo. p. 16-20, Jul, 2002

LEAL, MARIA L. M. S. **A História da Gastronomia**. 6ª reimpressão 2002. Rio de Janeiro. E. Senac Nacional, 1998. 144p. il.

MARCHIORI, EDUARDO. **Hospital Cinco Estrelas**. Revista Nutrinews. São Paulo. N° 185 pg 12-13, 2002.

MORAES, ROSA. **O Estilo Fusion**. Revista Gula. São Paulo. p. 76-82, Out, 2001

ORNELLAS, LIESELOTTE H. **A Alimentação Através dos Tempos**. Rio de Janeiro. Série Cadernos Didáticos, FENAME, 1978.

PHILIPPI, SONIA T. **Nutrição e Técnica Dietética**. São Paulo. E. Manole, 2003.

PIVARO J. e MARCHIORI E.. **Novas Tendências no Mercado Hoteleiro**. Revista Nutrinews. São Paulo. N° 190 pg 12-17, 2002.

PRIA, MARCELO D. **Não é Canja**. Revista Food Express. São Paulo. n° 8 pg 35-40, 1999.

PROENÇA, ROSSANA P. **Desafios Contemporâneos com Relação à Alimentação Humana**. Revista Nutrição em Pauta. São Paulo. n° 52 pg 32-36, 2002

MARTINEZ, SILVIA; ASSIS, MARIA ALICE A; VILLAR, MARIA HELENA; MAGNONI, DANIEL; COSTA, ROSANA P.; GRILLO, ELISE F.; TENUTA, BEATRIZ.

Nutrição e Gastronomia Valorizando a Preparação dos Alimentos. Revista Nutrição em pauta. São Paulo. nº 42 pg 14-18, 2000.

REVISTA NUTRINEWS. São Paulo: 2002. Mensal. Nº 187

ROESCH, SYLVIA MARIA AZEVEDO. **Projetos de Estágio e de Pesquisa em Administração.** Guia Para Estágios, Trabalho de Conclusão, Dissertações e Estudo de Caso. 2. ed. São Paulo. E Atlas, 1999.

SALM, MARTHA F. S.; BRANCO, ANA PAULA S. R. e SOARES, FABÍOLA K. A **Utilização da Inovação Tecnológica para Benefício da Nutrição e da Gastronomia: Uma Análise do Ovo Pasteurizado e Desidratado.** Revista Nutrição em Pauta. São Paulo. nº 54 pg 38-43, 2002.

SAVARIN, BRILLAT. **A Fisiologia do Gosto.** São Paulo. Companhia das Letras, 1995.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ. **Normas para Apresentação de Trabalhos.** 4 ed. Curitiba: Universidade Federal do Paraná, 1994.

VERGARA, SILVIA C. **Projetos e Relatórios de Pesquisa em Administração.** São Paulo. E Atlas, 1997.

ZARVOS, NICK e DITADI, CARLOS AUGUSTO S. **Multissabores: A Formação da Gastronomia Brasileira.** Rio de Janeiro. E. Senac, 2000.

<http://www.basilico.com.br>

<http://www.comenzainas.com.br>

<http://www.nationalrestaurantassociation.com>

<http://www.tipos.com.br>