

Comfort Food e Gastronomia Tradicional, a busca pelo conforto e identidade alimentar

Comfort Food and Traditional Gastronomy, the quest for comfort and food identity

Marina Saciloto Frigo, Letícia Carpes da Costa, Camila Nemitz de Oliveira Saraiva
Instituto Federal Farroupilha – Campus São Borja – RS
Eixo de Turismo, Hospitalidade e Lazer - Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia
marinafrigo@outlook.com, leticiacarpesc@gmail.com, camila.oliveira@iffarroupilha.edu.br

Resumo. Em uma sociedade globalizada, as tendências alimentares mudam rapidamente, na busca de novos sabores, praticidade, preço ou conveniência. Neste cenário dinâmico nasceram duas novas tendências: Comfort food e a Gastronomia tradicional, que chegaram com uma proposta de comida confortável, sem pressa, utilizando ingredientes naturais e locais, contrapondo-se à linha Fast food. O presente trabalho tem como objetivo analisar os conceitos de cada uma das duas tendências, comparativamente, e tentar diferenciá-las. Enquanto a Gastronomia tradicional procura perpetuar os conhecimentos e técnicas, passando-os através de gerações, a Comfort food refere-se ao calor familiar e as boas experiências da infância. Comparando os dois conceitos, a bibliografia pesquisada nos dá como resultados um conjunto de semelhanças e diferenças entre eles, relatadas neste trabalho. Concluindo, embora às vezes sejam confundidos como sendo a mesma tendência, cada uma possui características próprias que as diferenciam em sua essência.

Palavras-chave: comfort food; gastronomia tradicional; tendências.

Abstract. In a globalized society, food trends change rapidly, in the search for new flavors, practicality, price or convenience. In this dynamic scenario were born two new trends: Comfort food and Traditional Gastronomy, which arrived like a proposal of comfortable, unhurried food, using natural and local ingredients, counterpointing to the Fast food line. The present work aims to analyze the concepts of each of the two trends comparatively, and to try to differentiate them. While the Traditional Gastronomy seeks to perpetuate the knowledge and techniques, passing them through generations, Comfort food refers to the familiar warmth and good childhood experiences. Comparing both concepts, the bibliography researched give us like results in a set of similarities and differences between them, reported in this work. Concluding, although they are sometimes confused as being the same tendency, each one has its own characteristics that differentiate them in their essence.

Key words: comfort food; traditional gastronomy; tendencies.

1.Introdução

No mundo globalizado e contemporâneo em que vivemos, existem temas muito discutidos, estudados e pesquisados, como é o caso da alimentação do ser humano. Nunca antes este assunto foi tão presente na vida das pessoas quanto agora.

Está muito em voga assistir filmes e séries de televisão que abordam a vida e o trabalho de chefs de cozinha e cozinheiros, que discorrem sobre alimentos orgânicos, funcionais e tradicionais, a sua produção, bem como os efeitos que estes causam no homem e no meio ambiente em que vivem. As prateleiras das bibliotecas e livrarias estão repletas de livros e revistas que também abordam estes assuntos ou temas ligados a eles. Os supermercados, lojas, empórios e armazéns oferecem uma gama de produtos alimentares e utensílios diferenciados que vão do mais simples e barato ao mais 'gourmetizado' e caro dando acesso para a população a uma alimentação globalizada. Todos estes assuntos são estudados através da gastronomia.

Esta gastronomia é definida, por Brillat-Savarin (1995), como todos os processos fundamentados de tudo o que se refere ao homem e a relação deste com a sua alimentação. Concordando com o autor, Ribeiro (2006) complementa que o ato de cozinhar é uma ponte que nos liga para sempre ao nosso passado, presente e futuro, além de evidenciar nossas crenças, projetos e sonhos, ou seja, envolve uma ação cultural. Segundo Freixa e Chaves (2013, p. 19) " a gastronomia é um inventário patrimonial tão importante culturalmente quanto os museus, as festas, as danças e os templos religiosos".

No mundo inteiro, as influências de vários povos e a exuberância da natureza criaram uma enorme diversidade gastronômica, com uma fartura de sabores e saberes à mesa. Pode-se entender que a formação da cultura brasileira como um todo, sofreu essas mesmas influências sentidas pela gastronomia mundial, definidas por Candau (2012, p. 11), que argumenta:

Entrincheirada no ponto de passagem entre o indivíduo e o grupo, esforça-se em compreender, a partir de dados empíricos, como os indivíduos chegam a compartilhar práticas, representações, crenças, lembranças, produzindo, assim, em uma determinada sociedade, aquilo que chamamos de cultura.

A cultura alimentar está implícita na sociedade e o indivíduo é nela incluído desde cedo, aprendendo a apreciar os sabores e adotar os hábitos alimentares, de acordo com o que é amplamente aceito naquela determinada sociedade. Segundo Schlüter (2006) alimentação é um processo que socializa o ser humano desde quando nasce, que é voluntário e consciente se adequando aos variados formatos de regras, leis e normas de acordo com cada cultura. A mesma autora discorre ainda que o ato de comer define não apenas o que se come, mas também a própria pessoa que come, denotando suas emoções e identidades culturais (SCHLÜTER, 2006).

As pessoas tendem a buscar os alimentos que lhes são familiares e as remetem ao local em que viveram, de acordo com as suas vivências e a sua cultura alimentar. Para Montanari (2008), comida é cultura quando produzida, preparada e consumida, sendo um elemento decisivo da identidade humana e um dos mais eficazes instrumentos para comunicá-la.

Em meio a tendência de padronização de hábitos alimentares, estabelecidos pela globalização, onde a facilidade de acesso a culturas diversas também ocasiona a modificação de comportamentos, escolhas e preferências, surge a busca pelo conforto alimentar e o

reforço da identidade cultural, como forma de aliviar as tensões do dia a dia e trazer sensação de pertencimento a um grupo ou comunidade. Essas buscas se dão através do consumo de alimentos que remetam à alegria da infância ou priorizem a preservação dos saberes e sabores em seu preparo, bem como a utilização de insumos naturais e locais.

A discussão em torno da alimentação, no mundo globalizado em que vivemos, tornou necessário estarmos amparados por conceitos bem definidos das coisas que vivenciamos, com as quais trabalhamos e com o que oferecemos as demais pessoas. Diante disto, surgiu a necessidade de conceituar e contrapor duas vertentes estudadas e praticadas na gastronomia que, muitas vezes, são confundidas entre si. A partir daí o objetivo a que se propõe este trabalho é compreender a conceituação de Comfort food e Gastronomia Tradicional, no Brasil e analisar comparativamente as semelhanças e/ou diferenças entre essas duas tendências alimentares, que por vezes, não são distinguidas como sendo diversas.

2. Materiais e Métodos

O presente trabalho caracteriza-se por ser uma pesquisa descritiva, com viés qualitativo. Foi elaborado a partir de uma revisão bibliográfica que contrapõe diversos autores.

Constitui-se, no primeiro momento, pelo aprofundamento do tema através de pesquisa bibliográfica em livros, artigos e sites na internet, devidamente referenciados e, posteriormente, houve a comparação de conceitos dos autores referenciados, bem como a diferenciação dos termos pesquisados.

Foi utilizada a análise dos dados para o procedimento de discussões e resultados qualitativos desta pesquisa. Foram conceituadas, através da visão de diversos autores, as duas tendências gastronômicas selecionadas. Inicialmente conceituou-se os temas: cultura, identidade e gastronomia, para, logo após, se entender os conceitos de Gastronomia tradicional e de Comfort food. Posteriormente, os dados foram interpretados e comparados em função das suas características comuns e as que se diferenciam para gerar o resultado final deste estudo.

3. Resultados e Discussão

Alimentação, cultura e identidade

A comida sempre desempenhou um papel importante na história da humanidade. Além de ser essencial para a existência humana, sob o ponto de vista biológico, a alimentação motivou as primeiras migrações em busca de alimento, tendo desencadeado o processo evolutivo do homem, na medida em que domesticou plantas e animais. O ato de comer representa, também, um importante apelo cultural e social visto que a alimentação é fortemente influenciada pela cultura e pela sociedade de referência, e constitui-se como um meio de comunicação, de identidade e de pertencimento.

Apesar de ser, atualmente, assunto relevante nas discussões, na mídia e nos apelos mercadológicos, a alimentação foi, por muito tempo, uma temática social negligenciada. Tal condição pode ser explicada por seu vínculo a uma atividade doméstica, sem glamour, de domínio tradicional das mulheres, cuja produção remete ao meio rural, distanciado do apelo intelectual de um mundo machista. Começou a ganhar espaço e o status de estudo sociológico a partir de 1960 com a manifestação de autores franceses e anglo-saxões, passando a ser percebida como construtora da identidade individual e da diferenciação social. A partir do ano 2000 o tema ganha, cada vez mais, o interesse de uma pluralidade de áreas, demandando a atenção de muitas disciplinas para abarcar a sua complexidade

(AZEVEDO, 2017).

A cultura pode ser entendida e conceituada de diversas formas e por diferentes áreas de estudo. Assim temos, por exemplo, a cultura agrícola, cultura erudita, cultura de massa, cultura organizacional, cultura popular, cultura local, entre outras. Originada do termo em latim, *colere*, que significa cultivar, ela é dinâmica, estando sempre em processo de transformação. Então, muitos fatos, características ou traços culturais de um determinado povo ou local são acrescentados ou desaparecem no tempo, tendo em vista que o homem está em constante adaptação ao meio em que vive (SARAIVA, 2015). Neste sentido, os registros referentes as mudanças culturais, especialmente em relação a alimentação, são importantes ferramentas para a sua preservação, visto que a comida comunica a sua história e a sua evolução.

Quando se fala em alimentação é impossível dissociá-la da cultura já que o alimento faz parte do complexo processo de formação de identidade cultural de um povo. A cultura alimentar é um conjunto de elementos que estão presentes na relação que se estabelece entre os homens, o meio e a comida. O ato alimentar não é apenas uma condição biológica para manter-se vivo, mas representa o contexto histórico da vida dos grupos sociais. Assim, comer constitui um ato impregnado de significados que são incorporados as escolhas alimentares, vinculando as estratégias utilizadas desde a produção até o momento do seu consumo e que são características inerentes àquele grupo social (FLANDRIN & MONTANARI, 1998). A identidade cultural está inteiramente relacionada às referências simbólicas, como condições sociais, aspectos religiosos, memórias afetivas, comportamentos alimentares, apontando tradições e aspectos culturais de um grupo.

A comida e o ato de comer são considerados como uma poderosa ferramenta de comunicação, possuindo uma linguagem própria que expressa identidades e significados. Por meio dos alimentos comunicam-se valores e cultura. Como ressalta Montanari (2008), a comida é cultura pois o homem escolhe o que quer comer, dentre várias opções, motivado pelas influências intrínsecas do seu modo de vida, de sua bagagem vivencial e do contexto cultural onde está inserido. Segundo Franzoni (2016) a comida e a gastronomia podem ser consideradas cultura por constituir fator determinante da identidade, bem como ferramentas de manifestação das sociedades e das identidades individual e coletiva.

Se pode perceber duas concepções de identidade, conforme a visão seja individual ou de um grupo. A identidade individual refere-se a forma como cada indivíduo constrói ou representa a si mesmo, como parte de um grupo social. A identidade social vem do modo como esse grupo social permite ao indivíduo atuar, pensar, colocar-se e relacionar-se com o grupo em si ou com grupos externos (MEGLIO apud FRANZONI, 2016). Com o advento da globalização, na sociedade contemporânea, a tecnologia tem o poder de aproximar universos diferentes, permitindo conhecer e conviver com fragmentos de culturas situados em qualquer parte do planeta, "em uma variabilidade e densificação cada vez maiores". Neste cenário, a identidade adquire significativa importância e o ato de consumir torna-se vetor para a construção identitária (VENDRUSCOLO, 2016).

A construção da identidade, seja de um indivíduo ou de um grupo social, depende de uma série de fatores, elementos, história e cultura que os torna únicos, particulares, reconhecíveis entre si e pelos demais. A comida, como elemento cultural, pode constituir-se em importante marcador identitário no processo de construção dessas identidades. Parodiando o conhecido adágio de BrillatSavarin, "diz-me o que comes e te direi quem és", que já foi transformado em "diz-me o que comes e te direi de onde vens", Sophie Bessis (1995, p. 10) assim afirma: "Dize-me o que comes e te direi qual deus adoras, sob qual latitude vives, de qual cultura nasceste e em qual grupo social te inclui". O processo é dinâmico e está em constante construção, não devendo ser visto como uma constante imutável. As cozinhas agem como referenciais identitários que estão sujeitos a constantes transformações (MACIEL, 2005).

Segundo Souza (2014, p. 145), “a identidade é expressa em basicamente todas as categorias alimentares, pois elas determinam aquilo que define, em termos de práticas alimentares, certa identidade[...]”. As práticas alimentares definem a cultura alimentar de um povo, sendo expressas através das dietas regulares, dos rituais e dos eventos sociais. Como afirma Souza (2014, p. 158), “desde os tempos mais remotos até os dias de hoje a comida parece exercer também a importante função de marcar ocasiões, no sentido de formalizá-las e materializá-las”.

Assim, os modos de preparações, que podemos definir como um conjunto de técnicas, saberes, ingredientes e hábitos, são importantes formas de influências e de construção cultural, absorvidas ao longo do tempo, tornando-se parte histórica da identidade das sociedades. Donde se conclui que, a alimentação é um símbolo de identidade, atribuída e reivindicada, por meio da qual se pode orientar ou distinguir. Mais do que a expressão de hábitos ou comportamentos, a alimentação é uma forma de percepção e expressão de um determinado modo de vida particular a um determinado grupo, servindo como sinalizador de pertencimento e código de reconhecimento social.

Diante do exposto, identificaram-se duas tendências gastronômicas principais que têm suas bases construídas através da identidade e cultura alimentar de territórios, povos ou grupos sociais, que são: Gastronomia Tradicional e Comfort food. Estas tendências são conceituadas a seguir e, logo após, são apontados os preceitos que se coadunam ou diferem-se entre elas.

Comfort Food – A cozinha do conforto e das memórias gustativas

A globalização impactou e transformou comportamentos em um ritmo proporcional a velocidade dos acontecimentos em nossa sociedade, resultando em uma padronização de comportamentos, a nível mundial. Essas influências, com ajuda da internet, espalharam ideias e tendências sobre ingredientes e técnicas de preparo, quando se trata de padrões alimentares. “Ficar antenado a tudo o que acontece no mundo tornou-se uma necessidade do nosso tempo, mas gerou comportamentos padronizados, como vestir as mesmas roupas, assistir aos mesmos filmes, comer as mesmas comidas” (FREIXA; CHAVES, 2013, p. 253).

Neste contexto, as refeições em família foram substituídas por lanches rápidos em lanchonetes, restaurantes ou Fast food ou ainda, por comida pronta, de supermercado, levada para aquecer no micro-ondas. Cada um come em horário diferente do outro, conforme sua conveniência e o ritual da comida é ditado pela pressa, carrasco de todas as possibilidades de convívio e comensalidade.

Esse novo estilo de vida impõe novas expectativas de consumo, que acabam orientando as escolhas de alimentos. Em contrapartida à mecanização no preparo e à padronização na forma de consumir os alimentos, o stress e o desconforto psicológico gerado pelo ritmo acelerado de vida moderno favoreceu o surgimento e a necessidade de Comfort foods, comidas que confortam ou dão amparo, que são escolhas personalizadas para cada indivíduo, baseado nas suas experiências pessoais, preferências e hábitos, sua origem ou aprendizados da infância. Também chamadas comidas de memória, fazem lembrar alguém muito querido e familiar, normalmente a mãe ou a avó, preparando aquele tipo de comida. Comidas de memória fazem reviver outra época da vida, lembrar de conversas altas e alegres nas mesas grandes e fartas. A memória gustativa caracteriza-se como uma forma de memória que está ligada ao gosto, as memórias obtidas a partir de experiências passadas relacionadas ao degustar determinado alimento. Conforme Candau (2012, p. 15), “a memória nos dará esta ilusão: o que passou não está definitivamente inacessível, pois é possível fazê-lo reviver graças à lembrança.” Segundo Cascudo (2011), o alimento funciona como um fixador psicológico no plano emocional e desta forma comer certos alimentos é ligar-se ao local ou a quem os preparou.

Para Gimenes-Minasse (2015), Comfort food designa toda comida escolhida e consumida com o intuito de proporcionar alívio emocional ou sensação de prazer em situações de stress, sendo associada muitas vezes a períodos significativos da vida como a infância e/ou à convivência com a família. É geralmente degustada de forma privada, justamente porque o indivíduo está experimentando uma sensação de solidão, e precisa conectar-se, mesmo que simbolicamente, às pessoas associadas à lembrança alimentar em questão. O termo Comfort food, traduzido literalmente para o português, significa "comida confortável", mas várias ressignificações foram dadas ao termo como "comida de memória", "comida do coração", "comida que é um abraço", ou "comida da alma" como definiu Horta (1996, p. 15 - 16):

Comida da alma é aquela que consola, que escorre garganta abaixo quase sem precisar ser mastigada, na hora da dor, de depressão, de tristeza pequena. Não é, com certeza, um leitão à pururuca, nem um menu nouvelle seguido à risca. Dá segurança, enche o estômago, conforta a alma, lembra a infância e o costume.

Comfort food desperta conforto e bem-estar ao ser consumida, justamente por recuperar, no baú das memórias, lembranças de momentos especiais, seja um almoço em família, um jantar com os amigos, um piquenique ou o passeio em um parque. Pode ser o arroz com feijão feito pela mãe, a macarronada da avó ou o bolinho de chuva na casa da tia, heranças de saberes nas experientes mãos, para quem cozinhar era alquimia. A combinação dos ingredientes e o modo como foram preparados influenciam no sabor do prato e, conseqüentemente, na experiência de cada pessoa.

A escolha das comidas conforto, normalmente, estão associadas a simplicidade infantil. O Comfort food estimula as memórias boas, preza pelo uso de ingredientes naturais e saudáveis e apresenta pratos simples e gostosos, embora exigindo maior dedicação e tempo ao preparo. Se aplica às comidas simples, fartas e que trazem memória gustativa.

No estudo de Gimenes-Minasse (2015, p. 93), o autor salienta que "o conceito é pouco percebido em análises brasileiras, mesmo com a valorização deste tipo de iguaria por bares, restaurantes e similares, ou ainda a crescente incorporação de termos como 'caseiro' e 'tradicional' pela indústria alimentícia, de forma a dar destaque para seus produtos".

Comidas conforto são representadas por pratos que remetem à tenra infância, associados a aromas, sabores e sons, quando se ouve na memória o tilintar metálico das panelas de ferro sobre um fogão de lenha. O colorido e o saboroso da infância transformam-se em perfumes que fazem viajar no tempo e dão a sensação de segurança emocional, mesmo que por alguns momentos e de forma inconsciente.

Gastronomia Tradicional: os saberes fazeres histórico-culturais

Gastronomia tradicional são os saberes e fazeres gastronômicos, com características específicas, transmitidos de geração para geração, dentro de uma determinada cultura ou sociedade, oriundos da experiência vivida por seus integrantes. Os saberes e fazeres de determinadas cozinhas estão perdendo suas características histórico-culturais, uma vez que a memória coletiva e o conhecimento do processo de elaboração das preparações tradicionais estão sendo influenciados em muitos aspectos. Garcia (2003) discorre sobre a desterritorialização de alimentos e serviços, onde o consumo foi afetado pela redução do tempo de preparação das refeições, pelo avanço tecnológico, pela transformação e conservação, pela crescente oferta de produtos provenientes de várias partes do mundo, pelo arsenal publicitário, pela flexibilização dos horários, e a crescente individualização e redução dos rituais alimentares. Como bem lembra Maciel (2005) alguns viram nessas

inovações uma ameaça às cozinhas tradicionais. No entanto, essas mudanças acabaram contribuindo, indiretamente, para a recuperação de conhecimentos e práticas alimentares tradicionais em muitos lugares, como uma forma de afirmação identitária.

A globalização, ao tempo que trouxe efeitos negativos para a gastronomia tradicional, foi fonte de fatores positivos, que impulsionaram a sua valorização. Os movimentos de repúdio e combate aos fast foods e a quantidade de agrotóxicos usados na agricultura, prejudicando a saúde das pessoas, foram traduzidos numa consciência global que busca alimentos mais saudáveis e naturais, servindo como forma de revelar aspectos culturais, crenças, heranças, rituais, saberes etc. Na mesma linha de raciocínio, Vendrusculo (2009, pg.33) argumenta que

Em contraposição aos padrões de consumo global baseados na praticidade, na rapidez e na obsolescência, surgem tendências que apontam um consumo diferenciado, uma valorização de estilos de vida ligado a proximidade com a natureza, de sociedades ditas tradicionais que cultivam costumes e práticas, que resgatam saberes e modos de vida 'antigos', tradicionais, bem como laços de solidariedade, aspectos até então alheios à dinâmica da sociedade global.

Ginani (2005) afirma que as receitas regionais são conhecidas e valorizadas por comporem os hábitos alimentares nativos, sendo elaboradas com os ingredientes disponíveis na região e preparadas com técnicas transmitidas de geração a geração. Neste sentido, a utilização dos ingredientes locais facilita a aquisição de produtos mais frescos e de melhor qualidade, fomentando o desenvolvimento regional e auxiliando na preservação do meio-ambiente por ser possível evitar, em parte, o deslocamento de alimentos pelo país.

A tradição, a história, os sabores, as técnicas e as práticas culinárias somadas contribuem para a formação das culturas regionais. Observa-se uma tendência da sociedade à valorização patrimonial de sua cozinha, bem como o resgate da culinária tradicional em várias partes do mundo, ocorrendo, então, a revalorização das raízes culturais (BELUZZO, 2004). Para Montanari (2009, p. 11), "[...] exatamente como a linguagem, a cozinha contém e expressa a cultura de quem a pratica, é depositária das tradições e das identidades de grupo [...]". Sendo assim, esta tendência gastronômica envolve todo um conjunto de saberes e fazeres específicos, que são os conhecimentos tradicionais, aprendidos e transmitidos nos núcleos familiares e nas comunidades, como expressão da identidade cultural de um povo.

Independente de registro oficial, os saberes e fazeres que constroem as identidades culturais são patrimônios intangíveis para a comunidade que os detém. Dentro do processo histórico-cultural de construção dessa comunidade, é um movimento que têm ligação com tradições, hereditariedade e origens das pessoas que ali habitavam, buscando compreender os significados que compõem a memória coletiva do seu povo e contribuindo para o sentimento de pertinência a esse determinado grupo.

Em seu estudo, sobre tendências gastronômicas, López; Castillo; Rodríguez (2014, p. 30), argumentam sobre a disputa entre as novas tendências gastronômicas, que surgem a cada dia, e a gastronomia tradicional:

La gastronomía actual se encuentra en momento clave para su historia, ya que día a día se reinventan y crean nuevos platos, mejores conceptos, pero por otro lado, se continua en la lucha por conservar la cocina tradicional al tiempo de que se busca crear nuevas tendencias gastronómicas, se lucha por otorgarle y dignificar a la cocina como patrimonio creando en los gustos de los comensales una brecha entre lo tradicional o lo innovador.

Os mesmos autores completam afirmando que se deve permitir tanto conhecer os novos conceitos, aprender as novas técnicas, estar a par do inovador, do recém criado, assim como seguir conservando, aprendendo e difundindo as técnicas, sabores e experiências sensoriais da cultura tradicional gastronômica (LÓPEZ; CASTILLO; RODRÍGUEZ, 2014).

A busca por alimentos mais naturais, com sabor caseiro ou com preparo tradicional tem movimentado o turismo gastronômico, fazendo com que restaurantes passem a usar esse apelo para atrair clientes. A relação entre turismo e gastronomia potencializou-se rapidamente nessa dimensão cultural, porque passou a permitir aos turistas um contato autêntico com a cultura local e com produtos mais saudáveis, com melhor qualidade na produção.

Os dois principais fatores que marcam esta valorização gastronômica estão relacionados com a preferência em consumir alimentos tradicionais e ao mesmo tempo saudáveis e menos industrializados. Neste contexto, a criação de programas de televisão com chefes renomados, que passaram a apresentar produtos típicos de seu país, auxiliaram a promover a valorização do simples, da originalidade regional, do habitual, como parte da cultura popular.

Comfort foods x Gastronomia Tradicional

Mesmo se tratando de conceitos distintos, Comfort food e gastronomia tradicional, por vezes, são confundidos como sendo um só. Importante salientar que os dois conceitos tem muitas semelhanças, tendo surgido a partir da necessidade de contrapor uma outra tendência que foi o Fast food. Tem, portanto, em comum, a mesma preocupação cultural com o meio ambiente, com a necessidade de se consumir um alimento mais saudável, valorizando os ingredientes locais e naturais, bem como incentivando a sua produção. Ambas as tendências primam pelo resgate cultural nas preparações de forma que alimentem o corpo e a alma, além de trazer expressa a identidade do indivíduo ou grupo social a que pertence, como uma marca da sua cultura.

Comfort food é levada à mesa com apelo familiar e memórias individuais enquanto a gastronomia tradicional procura perpetuar os segredos de suas preparações, passando-os de geração em geração como forma de preservação da cultura de um determinado lugar ou povo.

Na gastronomia tradicional, os pratos exigem um tempo maior de preparo, pois fazem uso de processos manuais em detrimento à mecanização, priorizando o sabor antes da produção em escala. Já as Comfort foods trazem em seu sabor incomparável a essência da infância, quando a pressa ainda não ditava regras à mesa.

A gastronomia tradicional é a salvaguarda dos saberes e fazeres que trazem conexão com grupos sociais significativos, enquanto as Comfort foods são o acalanto, em forma de sabores, do grupo social ou familiar, trazido à tona pela memória gustativa.

Os alimentos consumidos por determinado grupo social estão intimamente relacionados com os hábitos e costumes que o compõe, possuindo uma força de pertencimento, uma identidade, nas quais determinada sociedade pode ser identificada. Assim sendo, integrantes de grupos sociais tendem a compartilhar certas aptidões de escolha (preferências) que terminam por conectá-los, tornando-os passíveis de serem reconhecidos como tal, inclusive no plano das decisões alimentares (GIMENES, 2006). Essa dimensão da gastronomia tradicional permite identificar e diferenciar uma cultura entre outras, refletindo as crenças, rituais, produtos disponíveis no território, interações culturais, contextos históricos, dentre muitos outros fatores, que revelam e caracterizam aquela determinada sociedade.

Quando se trata de Comfort food pensa-se em algo personalizado: comidas definidas prioritariamente a partir de experiências pessoais, embora possam ser identificados padrões desta tendência em grupos com referências socioeconômicas e culturais semelhantes (GIMENES-MINASSE, 2015). Nessa situação, Comfort food pode se configurar como uma forma poderosa de reforçar identidades e o pertencimento a um determinado grupo, com importante papel na preservação de receitas e sabores.

De acordo com Santos (2005), os hábitos e práticas alimentares de cada grupo social podem se constituir em tradições culinárias, fazendo com que os indivíduos se sintam inseridos em um contexto sociocultural que lhes dá uma identidade, reafirmada pela memória gustativa. Apesar de se configurar tanto em nível individual como em nível coletivo, a memória gustativa é muito inerente ao indivíduo, especificamente a determinada experiência obtida em decorrência de um alimento com forte apelo emocional, que traz conforto e sentimentos prazerosos.

4. Conclusão

A limitação do presente trabalho refere-se a sua delimitação espacial no âmbito acadêmico, não havendo a divulgação e demonstração dessas duas tendências gastronômicas à população. Sugere-se novas pesquisas direcionadas ao tema e eventos que visem difundir essas informações a todos os envolvidos nas unidades de alimentação da região, propiciando conhecimento, utilização de insumos naturais e produzidos localmente, gerando renda aos pequenos produtores rurais e retorno positivo pela valorização da cultura local.

Independente da cultura, sociedade ou tendência gastronômica, o ato de cozinhar é uma declaração de amor e este é um ingrediente tangível, notável como pimenta e forte como gengibre, que calibra e aperfeiçoa. Seja no cotidiano, em casa ou em ocasiões especiais, pequenas ou grandes, cozinhar é construir grandes encontros com mesas fartas de receitas acolhedoras. Preparar alimentos estimula o uso de todos os sentidos, e é por isso que cozinhar é uma oportunidade de viver intensamente.

Referências

- AZEVEDO, Elaine de. Alimentação, sociedade e cultura: temas contemporâneos. **Sociologias**, [s.l.], v. 19, n. 44, p.276-307, jan. 2017. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/15174522-019004412>. Acesso em: 17 abr. 2019.
- BELUZZO, R. **A Valorização da Cozinha Regional**. In: 1ª Congresso Brasileiro de Gastronomia e Segurança Alimentar, Brasília - DF. Coletânea de palestras. Brasília, 2004.
- CANAU, Joël. **Memória e Identidade**. 1.ed. São Paulo: Contexto, 2012.
- CASCUDO, Luís Câmara. **História da alimentação no Brasil**. 4.ed. São Paulo: Global, 2011.
- FLANDRIN, Jean-louis; MONTANARI, Massimo (Org.). **História da Alimentação**. 3. ed. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.
- FRANZONI, Elisa. **A gastronomia como elemento cultural, símbolo de identidade e meio de integração**. 2016. 81 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciências da Educação, Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, 2016. Disponível em: <https://run.unl.pt/bitstream/10362/19832/1/_ELISA%20FRANZONI%20-%20A%20gastronomia%20como%20elemento%20cultural_,%20símbolo%20de%20identidade%20e%20meio-.pdf>. Acesso em: 17 abr. 2019.

FREIXA, Dolores; CHAVES, Guta. **Gastronomia no Brasil e no mundo**. 2.ed. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2013.

GARCIA, R. W. D. Reflexos da Globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição, Campinas**, v.16, nº4, 2003.

GIMENES, Maria Henriqueta Sperandio Garcia. **Patrimônio Gastronômico, Patrimônio Turístico: uma reflexão introdutória sobre a valorização das comidas tradicionais pelo IPHAN e a atividade turística no Brasil**. 2006. Trabalho apresentado ao GT 3 "Gastronomia y Desarrollo Local" do IV Seminário de Pesquisa em Turismo do MERCOSUL – Caxias do Sul, 2006. Disponível em: <https://www.ucs.br/ucs/tpISemMenus/eventos/seminarios_semintur/semin_tur_4/arquivos_4_seminario/GT03-1.pdf>. Acesso em: 05 maio 2018.

GIMENES-MINASSE, Maria Henriqueta Sperandio Garcia. **Comfort food: sobre conceitos e principais características. 2015. Contextos da Alimentação – Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade**. V.4, n.2. Disponível em: <http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/>. Acesso em: 05 maio 2018.

GINANI, V. **Índice de Aceitação de Preparações Regionais com Teor Lipídico Reduzido**. Dissertação de mestrado. Universidade de Brasília, Brasília, DF, 2005.

HORTA, Nina. **Não é sopa**. São Paulo: Cia das Letras, 1996.

LÓPEZ, Lina Sarai Mejía; CASTILLO, Sonia Edith Mejía; RODRÍGUEZ, Miriam Bravo. **Tendencias gastronómicas: La encrucijada entre lo tradicional y lo innovador**. 2014. **Revista Virtual Especializada em Gastronomia**. Disponível em: <http://web.uaemex.mx/Culinaria/ocho_ne/PDF_finales_8/Tendencias_gastronomicas.pdf>. Acesso em: 15 maio 2018.

MACIEL, Maria Eunice. **Olhares antropológicos sobre a alimentação: Identidade cultural e alimentação**. 2005. Disponível em: <books.scielo.org/id/v6rkd/pdf/canesqui-9788575413876-03.pdf>. Acesso em: 17 abr. 2019.

MONTANARI, Massimo. **Comida como cultura**. São Paulo: Senac, 2008.

MONTANARI, Massimo. **O mundo na cozinha: história, identidade, trocas**. São Paulo: Senac, 2009.

MULLER, Silvana Graudenz; AMARAL, Fabiana Mortimer; REMOR, Carlos Augusto. **Alimentação e Cultura: Preservação da Gastronomia Tradicional**. 2010. Apresentado no VI Seminário de Pesquisa e Turismo no Mercosul, pela Universidade de Caxias do Sul, em julho de 2010. Disponível em: <https://www.ucs.br/ucs/eventos/seminarios_semintur/semin_tur_6/arquivos/13/Alimentacao_e_Cultura_Preservacao_da_Gastronomia_Tradicional.pdf>. Acesso em: 05 maio 2018.

MULLER, Silvana Graudenz; FIALHO, Francisco Antonio Pereira. **A Preservação dos Saberes, Sabores e Fazeres da Gastronomia Tradicional no Brasil**. 2011. Disponível em: <<http://e-revista.unioeste.br/index.php/travessias/article/view/5274>>. Acesso em: 15 maio 2018.

RIBEIRO, C.M.A. **Gastronomia: História e Cultura**. São Paulo: Hotec, 2006.

RONCHETTI, Anita de Gusmão; MÜLLER, Silvana Graudenz. **Identidade e Comida: Gastronomia Tradicional de Florianópolis Apreciada como Patrimônio Cultural Imaterial**. 2016. **Revista Memorare**, Tubarão, SC, v. 3, n. 3, p. 37-53 set./dez. 2016. ISSN: 2358-0593. Disponível em: <http://www.portaldeperiodicos.unisul.br/index.php/memorare_grupep/article/view/4368>. Acesso em: 15 maio 2018.

SANTOS, C. R. A. dos. A alimentação e seu lugar na história: os tempos da memória gustativa. **História: Questões & Debates**, Curitiba: UFPR, n.42. 2005.

SARAIVA, Camila Nemitz de Oliveira. **Gastronomia, Cultura e Desenvolvimento: um estudo no município de São Borja**. 2015. 138 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Gestão Empresarial, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2015.

SAVARIN, Brillat. **A fisiologia do Gosto**. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

SCHLUTER, Regina G. **Gastronomia e turismo**. São Paulo: Aleph, 2006.

SOUZA, P. R. **Religião e Comida**. 2014. 275 p. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2014.

VENDRUSCOLO, Rafaela. **Somos da Quarta Colônia: Os sentidos de uma Identidade Territorial em Construção**. Saarbrücken: Novas Edições Acadêmicas, 2016.