

A comida de verdade: a literatura gastronômica e o debate sobre o comer bem

The real food: the gastronomic literature and the debate about eating well

Solange Menezes da Silva Demeterco¹

Atualmente, a alimentação humana é vista como mais do que apenas ingerir alimentos para manter a vida e a saúde, havendo um consenso de que comida é cultura e que, por meio dela, se descortinam identidades individuais e coletivas, reforçam-se rituais e constroem-se tradições. O resgate de tradições relacionadas ao ato de comer é fundamental para que o conhecimento culinário não seja perdido. Nesse movimento, tem sido cada vez mais presente a discussão sobre o que é comer bem, e a questão da saudabilidade tem se colocado como tema. A proposta deste trabalho é investigar como essa ideia de “comida de verdade” vem sendo construída, divulgada e apreendida entre consumidores e, em especial, na literatura gastronômica. O objetivo é investigar como se deu sua construção, como tem sido operacionalizada, que tipo de narrativas são construídas e como aparece nos livros de cozinha publicados nos últimos vinte anos. Além disso, por meio de uma pesquisa qualitativa, com análise de fontes de imprensa e etnografia desses livros, serão analisados também alguns títulos publicados entre 1900 e 1960. Dessa forma, se pretende analisar em que medida a ideia de comer bem estava presente naquele período, apontando similaridades e diferenças em relação ao conceito de comida de verdade e do que seja comer bem na contemporaneidade. O recorte temporal inferior se justifica por se ter vários títulos publicados, com grande sucesso editorial, inclusive o mais famoso deles, o *Comer bem*, de Dona Benta. O recorte temporal superior diz respeito ao chamado *boom* da gastronomia, momento no qual o mercado editorial e tudo o que diz respeito à culinária e à gastronomia adquirem mais visibilidade, despertando a atenção de consumidores cada vez mais interessados em cozinha e comida. Diversas publicações na área vêm à luz, ao lado da emergência de vários nomes – cozinheiros, apresentadores de TV, colunistas de imprensa, influenciadores digitais etc., que se tornam referência para quem deseja se aventurar no mundo das panelas ou apenas conhecer esse universo. Parte-se da hipótese de que os livros de cozinha mais antigos traziam ingredientes, técnicas e receitas que se aproximam das preparações encontradas em publicações mais recentes, sobretudo em autores como Rita Lobo e Bela Gil, entre outros. Analisando a estrutura de algumas das receitas de ambos os períodos, a forma como são apresentadas, como se define comida de verdade e o que seja comer bem, espera-se demonstrar que a indústria alimentícia, ao apresentar ao mercado consumidor alimentos processados que são vistos muitas vezes como “não comida”, vem enfrentando um movimento de resistência decorrente da maior conscientização dos indivíduos acerca da qualidade da sua alimentação, favorecendo um resgate de tradições e receitas, enfim, de uma culinária que em muito se aproxima daquela praticada nas primeiras décadas do século XX.

Palavras-chave: culinária; cozinha; livros de cozinha; comida de verdade; saúde.

Keywords: culinary; kitchen; cookbooks; real food; health.

¹ Doutora em História pela Universidade Federal do Paraná, professora na Universidade Positivo, em disciplinas de História da Gastronomia e História da Alimentação de cursos de graduação e pós-graduação.