



Febrero 2016 - ISSN: 1988-7833

COMFORT FOOD - ALIMENTANDO AS MEMÓRIAS E SENSAÇÕES

Matheus Pinheiro de Oliveira e Silva¹

Resumo: Este ensaio teórico visa contextualizar a importância da globalização para a *comfort food*, compreender os efeitos da memória gustativa das “comidas conforto” naqueles que as consomem e analisar comparativamente as semelhanças e/ou diferenças das escolhas de consumo destes alimentos no Brasil e nos Estados Unidos. Foram realizadas pesquisas bibliográficas de artigos e matérias em língua estrangeira, devido a ausência de documentos sobre o tema das “comidas conforto” em português, sendo as publicações acerca deste tema, em sua maioria, relacionados à área da Saúde, dificultando as conclusões acerca da realidade das *comfort food* em território brasileiro. O trabalho conclui que as comidas conforto (*comfort foods*) dependem da localidade, período e tecnologias utilizadas para sua produção, bem como da cultura e sociedade que as consomem.

Palavras-chave: *Comfort food*; Memória gustativa; Alimentação; Globalização; Hábitos de consumo

Comfort Food - Feeding the memories and sensations

Abstract: This research aims to contextualize the importance of globalization for comfort food, understand the effects of gustative memory of "comfort food" in who consumes it and comparatively analyze the similarities and / or differences of consumption choices of these foods in Brazil and the USA. It was conducted literature searches through articles and materials in foreign language due to lack of documents on the subject of "comfort food" in Portuguese, and publications on this subject, mostly related to the Health sector, making difficulty the conclusions about reality of comfort food in Brazilian territory. The paper concludes that comfort food (*comfort foods*) depend on their location, time and technologies used for its production, as well as the culture and society that consume them.

Keywords: Comfort food; gustative memory; Feed, Globalization; Consumption habits

¹ Pesquisador de gestão e inovação do Programa ALI (Agentes Locais de Inovação), iniciativa do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e Serviço Brasileiro de apoio às Micro e Pequenas Empresas (SEBRAE). Graduado em Bacharelado em Turismo da Universidade Federal de São Carlos, campus Sorocaba (2013). E-mail: matheuspos@hotmail.com.

Comfort Food - La alimentación de los recuerdos y sensaciones

Resumen: Esta investigación tiene como objetivo contextualizar la importancia de la globalización para el *comfort food*, comprender los efectos de la memoria gustativa de la "comida de confort" en los que la consumen y analizar comparativamente las similitudes y / o diferencias de las opciones de consumo de estos alimentos en Brasil y Estados Unidos . Se llevó a cabo búsquedas en la literatura a través de artículos y materiales en lengua extranjera debido a la falta de documentos sobre el tema de la "comida de confort" en portugués, y publicaciones sobre este tema, en su mayoría relacionados con el sector de la Salud, lo que hace difícil las conclusiones acerca de la realidad del *comfort food* en territorio brasileño. El documento concluye que la comida de confort (*comfort food*) dependen de su ubicación, la hora y las tecnologías utilizadas para su producción, así como la cultura y la sociedad que los consumen.

Palabras clave: *Comfort food*; Memoria gustativa; Alimentación; Globalización; Hábitos de consumo

Introdução

O alimento está intimamente relacionado com o hábito de consumo das pessoas e com a cultura que os permeia, fazendo com que o aparecimento de novas tendências e formas de se alimentar surjam com o passar dos anos e com novas gerações que se formam. Entre as tendências está a *comfort food*, que tenta resgatar os sentimentos e lembranças relacionados à comida e à história de vida e, com isso, busca agradar o paladar e a alma (LOPES, 2008; MENDES, 2007).

As tecnologias e forma de produção, bem como a cultura e sociedade que compõem determinado grupo, influenciam as escolhas das preferências das *comfort foods* que são consumidas. Assim sendo, integrantes de grupos sociais tendem a compartilhar certas aptidões de escolha (gosto) que terminam por conectá-los, tornando-os passíveis de serem reconhecidos como tal, inclusive no plano das decisões alimentares (GIMENES, 2008, p. 43). Neste sentido, o americano listar entre suas preferências de *comfort food* o cachorro-quente e o mineiro gostar de um pão de queijo quentinho, fazem destes gostos uma forma de caracterizar o ambiente em que vivem, a sociedade e cultura ali determinados.

O modo de preparo é outro aspecto que determina a escolha das comidas conforto para determinado grupo, sendo que atualmente a globalização e as tecnologias utilizadas para a cocção dos alimentos é diferente das utilizadas há meio século atrás. Independente de como foi feita ou em que cultura e sociedade se encontra "(...) a comida é uma declaração de amor e muitas pessoas estão buscando isso, voltando às raízes, em busca do conforto que a comida com amor proporciona. É aquela comida que traz lembranças, que é até capaz de emocionar" (SALLES, 2010 apud BERTOTTI, 2010, p. 14).

O que é certo é que em todos os casos os efeitos causados pelas *comfort food* são prazerosos, nostálgicos e nos fazem sentir bem podendo variar a cada situação, seja um *stroganoff*

feito pela *nonna* quando você retorna de viagem ou uma lasanha à bolonhesa feita por sua mãe em um almoço de domingo com a família. “A comida está tão intimamente ligada às emoções que nós conseguimos atribuir um alimento à cada situação” (ZUCCON, 2010 apud BERTOTTI, 2010, p. 14).

Tendo em vista a relação que temos com a comida e que a *comfort food* é uma tendência que toma cada vez mais espaço na realidade do consumo de alimentos, especialmente em território nacional, e pelos estudos acerca desta temática estarem defasados no Brasil, o presente trabalho irá tratar deste tema em de duas etapas principais, sendo que a primeira visa contextualizar a importância da globalização para a *comfort food* e compreender os efeitos da memória gustativa das “comidas conforto” naqueles que as consomem e a segunda, analisar comparativamente as semelhanças e/ou diferenças das escolhas de consumo destes alimentos no Brasil e nos Estados Unidos.

Foram realizadas pesquisas bibliográficas de artigos e matérias, principalmente, em língua estrangeira devido à ausência de documentos sobre o tema em português, sendo tais publicações, em sua maioria, relacionadas à área da Saúde, dificultando as conclusões sobre a realidade das *comfort food* em território brasileiro.

Comfort food

De acordo com Mintel (2011), empresa internacional de pesquisas de *marketing*, *comfort food* pode ser definida como:

food or drink products consumers turn to for temporary relief, a sense of security, or as a sort of reward. Comfort food preferences are generally defined in childhood and carried into adulthood, based on the food's familiarity and association with pleasant memories or simplicity (INTERNATIONAL MARKETS BUREAU, 2011, p. 2)¹.

O conceito de *comfort food* refere-se a uma resposta emocional à comida (INTERNATIONAL MARKETS BUREAU, 2011, p. 2). No entanto, segundo Bertotti (2010, apud NEUMANN; SCHUMACHER; REINHARDT, s/d, p. 853), esta relação emocional não é com o alimento concreto, mas sim com o que ele representa, com o significado atribuído a ele em tempos mais remotos.

O alimento tem a capacidade de nos proporcionar certos sentimentos de prazer, amor, afeto, segurança, nostalgia, entre outros, significando ainda mais que o fator nutricional presente nestes. De acordo com Bertotti (2010):

a relação emocional com a comida muitas vezes não é percebida, mas é interiorizada e acaba ditando nossas escolhas. Esta relação é tão consolidada que dificilmente, festeja-se algo sem a presença do alimento e na maioria das vezes a comida é feita para externar amor, afeto, agradecimento e carinho às pessoas que temos apreço. O alimento é mais que nutrição, é sociabilidade, é afeto – não comemos apenas por fome -

¹ “a comida ou bebida consumida para alívio temporário, uma sensação de segurança ou uma espécie de recompensa. As preferências alimentares de conforto são definidas, geralmente, na infância e são levadas para a vida adulta com base na familiaridade e associação dos alimentos com memórias agradáveis ou mesmo na sua simplicidade” (tradução livre).

mas também, por fatores emocionais. Os alimentos, ou melhor, tudo o que eles podem simbolizar tem o poder de gerar elo entre as pessoas, gerar comunhão, trazer recordações e as mais diversas emoções (BERTOTTI, 2010 apud NEUMANN; SCHUMACHER; REINHARDT, s/d, p. 853).

O fato é que alimentar-se envolve os cinco sentidos: o cheiro do bolo quase pronto, a margarina derretendo sobre um pedaço de pão, o sabor do chocolate, a textura cremosa que percebemos ao passar o dedo sobre a cobertura de um bolo. O clima na cozinha, a conversa enquanto tudo é preparado, a criança que se lambuza limpando a fôrma, o aroma da canela. Nosso cérebro registra tudo e compõe imagens que irão nos acompanhar durante a vida (BERTOTTI, 2010, p. 13).

Globalização, consumo alimentar e memória gustativa

Observa-se que com o fenômeno da globalização, processo de aprofundamento da integração econômica, política, social e cultural que vem impulsionando o mundo, considerando as facilidades de transporte e difusão de informações, produtos e interação entre as pessoas, a produção de alimentos vem passando por modificações tanto no modo de produzir quanto no modo de distribuir os alimentos. As inovações tecnológicas de produção de alimentos em larga escala e sua conservação por um longo período, bem como a viabilidade de transporte e negociação desses itens no mundo todo, ocasiona numa ruptura espacial e temporal da produção e acesso. Assim, alimentos podem ser produzidos e consumidos fora da estação e de seus locais de origem, o que possibilita novos contexto de consumo (PROENÇA, s/d, p. 43). Neste sentido, Santos (2005, p. 21) afirma que:

Diante das transformações impressas pela urbanização e pela globalização, a alimentação passou e continua passando por mudanças que afetam a qualidade dos alimentos produzidos e industrializados. Na verdade, um novo estilo de vida impõe novas expectativas de consumo, que acabam orientando as escolhas de alimentos.

De acordo com Proença (s/d, p. 43), as pessoas tendem a se distanciar dos alimentos na medida em que encontram dificuldades na percepção da origem e/ou dos ingredientes que compõem o mesmo, sobretudo se estes forem industrializados. Buscando uma aproximação, há iniciativa de valorização de produtos locais e regionais e de reconhecimento de comidas tradicionais como patrimônio, situação esta que tem ligação direta com a globalização ao passo que muitas pessoas viajam e buscam na gastronomia uma forma de conhecer diferentes culturas (PROENÇA, s/d, p. 44).

Com a facilidade de acesso à informação e maiores possibilidades de trocas culturais, surgem tendências no campo alimentício, que para alguns autores, podem levar tanto à diferenciação alimentar quanto à homogeneização (idem). Como exemplo, Proença (s/d, p. 44) destaca a ascensão de pratos que representam algumas etnias, como a japonesa, a mexicana, a tailandesa, entre outras. Esta tendência sempre ocorreu em virtude das migrações, contudo vem se repetido com maior velocidade em razão da globalização e das modas gastronômicas.

Outro aspecto é em relação à adaptação dos pratos, que sofrem metamorfose até se adequarem ao consumidor global. Este processo afeta não só os produtos ou os sabores, mas também as estruturas da culinária de origem. Tais alterações, ao mesmo tempo em que preservam as características da culinária original, podem ser encaradas como adaptações às estruturas do país receptor. Isso significa que, ao fazer modificações, produz-se uma nova versão do prato (idem).

Conforme Santos (2005, p. 12 e 13) as cozinhas, sejam elas locais, regionais, nacionais ou internacionais, são produtos da miscigenação cultural, fazendo com que a culinária revele vestígios das trocas culturais. Ainda segundo o autor, os estudos sobre a alimentação invadem as Ciências Humanas a partir do fato de que a formação do gosto alimentar não se dá somente pelo seu aspecto nutricional/biológico, mas também pelo aspecto histórico:

O alimento constitui uma categoria histórica, pois os padrões de permanência e mudanças dos hábitos e práticas alimentares têm referências na própria dinâmica social. Os alimentos não são somente alimentos. Alimentar-se é um ato nutricional, comer é um ato social, pois constitui atitudes ligadas aos usos, costumes, protocolos, condutas e situações. Nenhum alimento que entra em nossas bocas é neutro. A historicidade da sensibilidade gastronômica explica e é explicada pelas manifestações culturais e sociais como espelho de uma época e que marcaram uma época. Neste sentido, o que se come é tão importante quanto quando se come, onde se come, como se come e com quem se come (SANTOS, 2005, p. 12 e 13).

Para Margaret Visser (1998, apud SANTOS, 2005, p. 15), o homem transforma o consumo do alimento, uma necessidade biológica, numa necessidade cultural, em que o comer é um veículo para relacionamentos sociais. Percebe-se, a partir da obra de Visser, a presença de mecanismos de integração e diferenciação social em relação às regras que envolvem o ato de alimentar, ou seja, é preciso conhecer as regras de boas maneiras para que seja garantida a inclusão social.

A globalização faz com que as pessoas tenham a possibilidade de consumir alimentos de outros países e continentes, além do fato de que existem pessoas que viajam apenas para provar uma determinada iguaria, como a *bratwurst* (salsicha alemã), *goulash* (guisado de carne de vaca húngaro), *parrillada/asado* (churrasco típico argentino e uruguaio), entre outros. Segundo a *International Markets Bureau* (2011):

Despite these seemingly national preferences, food choices have expanded well beyond consumers' country of residence. With globalization, travel, changing demographics and immigration patterns, preferred comfort foods could range from chocolate cake, tomato soup or meat loaf, to quesadillas, curry or kimchi (INTERNATIONAL MARKETS BUREAU, 2011, p. 3)².

Além dessas motivações, as transformações nos hábitos alimentares face à globalização, no consumo de alimentos industrializados, se contrapõem as *comfort foods* que são consumidas pela

² “Apesar das preferências nacionais, as escolhas alimentares têm se expandindo para além do país de residência. Com a globalização, viagens, mudanças demográficas e padrões de imigração, as *comfort foods* preferidas podem variar de bolo de chocolate, sopa de tomate ou naco de carne, para *quesadillas*, *curry* ou *kimchi*” (tradução livre).

qualidade do sabor e frescor dos ingredientes, bem como os efeitos que produzem, como nostalgia, prazer, entre outros, através da memória gustativa. Segundo Pollak (2008):

(...) a memória é um elemento constituinte do sentimento de identidade tanto individual como coletiva, na medida em que ela é também um fator extremamente importante do sentimento de continuidade e de coerência de uma pessoa ou de um grupo em sua reconstrução de si (POLLAK, 1992, p. 204, GIMENES, 2008, p. 50-51).

Apesar de se configurar tanto em nível individual como em nível coletivo, a memória gustativa é muito inerente ao indivíduo, específico a determinada experiência obtida em decorrência de um alimento com forte apelo emocional, que traz conforto e sentimentos prazerosos. Segundo Corção (s/d):

A memória gustativa é uma das formas de memória que representam, no nível individual, o valor da permanência de vestígios passados. O indivíduo atribui importância àquele elemento pelo o que aquilo representa para ele próprio, não há necessidade de construir um discurso para legitimar sua significância social (CORÇÃO, s/d, p. 8).

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, as sensações de conforto, prazer e efeitos nostálgicos, por exemplo, de um bolinho de chuva nas tardes de sábado feito pela avó, na polenta frita ou no *crostoli* (doce italiano feito com massa de farinha de trigo e ovos, frita e polvilhada com açúcar) trazidos à mesa por receita familiar.

Comfort food no Brasil e nos Estados Unidos

As identidades culturais e tradições locais constroem uma relevância significativa para determinado indivíduo e grupo social e “a construção da identidade é um fenômeno que se produz em referência aos outros, em referência aos critérios de aceitabilidade, de admissibilidade, de credibilidade, e que se faz por meio da negociação direta com outros”. (POLLAK, 1992, p.203 apud GIMENES, 2008, p. 52).

Os alimentos consumidos por determinado grupo social estão intimamente relacionados com os hábitos e cultura que o compõe, sendo que os norte-americanos tendem a ter diferentes gostos alimentares se comparados com os brasileiros. “(...) os hábitos alimentares fazem parte de um sistema cultural repleto de símbolos, significados e classificações, de modo que nenhum alimento está livre das associações culturais que a sociedade lhes atribui” (BRAGA, 2004, p. 39 apud GIMENES, 2008, p. 40).

Os alimentos possuem uma força de pertencimento, uma identidade cultural, nas quais determinada sociedade pode ser identificada pelo consumo de um alimento que carrega seu modo de vida. Assim, estadunidenses tendem a preferir alimentos como *hot dog* ou hambúrguer e batatas fritas, ao passo que um capixaba pode preferir uma moqueca, um mineiro o pão de queijo, o gaúcho o arroz de carreteiro ou o tradicional churrasco.

A *comfort food* está associada a esta identidade e para Giard (1994, p. 250 apud GIMENES, 2008, p. 46), os indivíduos tendem a ficar identificados a hábitos alimentares de sua infância:

alimentos que eles se habituam a comer desde a tenra idade e se estendem ao longo de sua vida cotidianamente.

De acordo com Santos (2005, p. 15), os hábitos e práticas alimentares de cada grupo social podem se constituir em tradições culinárias, fazendo com que os indivíduos sintam-se inseridos em um contexto sociocultural que lhe dá uma identidade, reafirmada pela memória gustativa. Segundo o *American Institute for Cancer Research*³ (AICR) (2004, p. 33), as *comfort foods* favoritas dos americanos são: “ensopado de carne, empadão de frango, canja, pimenta, biscoitos crocantes de chocolate, Franks e Beams (mistura de salsicha com feijão), sanduíche de queijo, hambúrguer, batatas fritas, lasanha, macarrão com queijo, bolo de carne e purê de batatas, pizza, pudim de arroz, espaguete com molho de tomate, torta quente de maçã com sorvete”.

Alguns pratos brasileiros são consagrados a depender de sua região, mas a certeza é que a diversidade gastronômica em território “verde-amarelo” molda uma lista de iguarias que aos olhos de um turista pode parecer diferente, mas que constrói a identidade e tradição locais. Segundo Scharf (2011), colaboradora do site *Deep Brazil*, as *comfort foods* brasileiras são: Romeu e Julieta (queijo com goiabada), pão de queijo, geladinho (suco de fruta congelado em saquinho plástico), mate com leite, caldo de feijão, brigadeiro e empadinha. Além disso, Scharf (2009) comenta que pratos como: cuscuz, barreado, tacacá, pato no tucupi, buchada, moqueca, capixaba, canjica e brigadeiro são algumas iguarias divinamente brasileiras.

Apesar das diferentes escolhas de *comfort foods* por americanos e brasileiros, visto que as tradições e culturas são diversas tanto na parte norte quanto na parte sul dos hemisférios, existem pratos que são preferência em ambos os casos. A lasanha, o ensopado e o espaguete com molho de tomate são alguns exemplos das semelhanças entre as opções de *comfort food* que se adequam a mesa dos americanos e dos brasileiros. Esse fator é devido a presença considerável de imigrantes italianos em ambos os países, que mantiveram suas tradições e cultura alimentares, até os dias de hoje.

Apesar das semelhanças e diferenças das preferências de americanos e brasileiros por “comidas conforto” variadas, as memórias gustativas e sentimentos que as *comfort food* nos trazem é a chave para momentos nostálgicos e lembrar-nos de momentos que nos agradaram, seja em um almoço em família ou em uma tarde na casa dos avós.

Considerações finais

Comfort foods são muito mais que alimentos que são consumidos para saciar a fome, para suprir as necessidades fisiológicas, são alimentos que proporcionam a possibilidade de resgatar lembranças do passado, nostalgia e memória, conectando fortemente o alimento com emoções. A pessoa come o que gosta, o que sua cultura prescreve, mas também existe marcante influência das emoções e para muitas pessoas, o simples fato de pensar em um prato favorito evoca associações

³ Instituto Americano para Pesquisas do Câncer

que combinam imagens, emoções, sentidos e memória numa mistura onde é quase impossível separar os diferentes componentes (KAUFMAN, 2012, p. 7).

O tema das *comfort foods* que foi abordado neste trabalho foi útil para evidenciar que o alimento está intimamente relacionado a vida das pessoas e as suas experiências, principalmente as que fazem lembrar momentos com a família e amigos. A partir deste estudo sugere-se que sejam realizados pesquisas a respeito das “comidas conforto” preferidas dos brasileiros em cada estado e as influências que cada alimento tem na cultura e tradição locais.

Referências

- AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH. **The New America Plate - Comfort Foods:** Recipes for a healthy weight and a healthy life. 2004, p. 1-36.
- BERTOTTI, F. **Comida que emociona.** Revista Vida e Saúde, 2010, p. 10-15.
- CORÇÃO, M. **Memória Gustativa e Identidades: de Proust à Cozinha Contemporânea.** s/d. p. 1-10.
- GIMENES, M. H. S. G. **Cozinhando a tradição: Festa, Cultura e História no Litoral Paranaense.** 2008. 393 f. Tese (Doutorado em História) – Setor de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Paraná, Curitiba. 2008.
- INTERNATIONAL MARKETS BUREAU. **Global Consumer Trends:** Comfort Foods. Agriculture and Agri-Food Canada, 2011, p. 2-11.
- KAUFMAN, A. **Alimento e Emoção.** Revista da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO), Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), São Paulo, v. 60, n. 60. p. 7-11, dez. 2012.
- LOPES, L. **Comida antiga com gosto de nova:** Pratos que lembram a infância, mas renovados com pitadas da cozinha contemporânea, constituem a nova tendência gastronômica, a comfort food. 2008. Disponível em: <<http://revistaepoca.globo.com/Revista/Epoca/0,EMI19809-15201,00.html>>. Acesso em: 2 jun. 2013.
- MENDES, D. **Para alimentar a alma:** Tendência lá fora, a comfort food, a comida que desperta bem-estar e o prazer ligado à infância, se populariza no Brasil. 2007. Disponível em: <<http://www.istoe.com.br/reportagens/detalhePrint.htm?idReportagem=5883&txPrint=completo>>. Acesso em: 2 jun. 2013.
- NEUMANN, D. M. C.; SCHUMACHER, D.; REINHARDT, V. H. **A influência cultural, da motivação e das emoções na alimentação saudável.** s/d, p. 850-857.
- PROENÇA, R. P. da C. **Alimentação e globalização: algumas reflexões.** Cienc. Cult. V. 62, n.4, p. 43-47, 2010.
- 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, p. 11-31.
- SCHARF, R. **10 wonders of Brazilian cuisine.** Disponível em: <<http://deepbrazil.com/2009/11/14/10-wonders-of-brazilian-cuisine>>. Acesso em: 2 jun. 2013.
- SCHARF, R. **7 Brazilian comfort foods.** Disponível em: <<http://deepbrazil.com/2011/04/18/7-brazilian-comfort-foods>>. Acesso em: 2 jun. 2013.