

## **Influências Culinárias e Diversidade Cultural da Identidade Brasileira: Imigração, Regionalização e suas Comidas**



**JAQUELINE GIRNOS SONATI**

MESTRE EM EDUCAÇÃO FÍSICA – UNICAMP

**ROBERTO VILARTA**

PROFESSOR TITULAR EM QUALIDADE DE VIDA,  
SAÚDE COLETIVA E ATIVIDADE FÍSICA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA – UNICAMP

**CLELIANI DE CASSIA DA SILVA**

ESPECIALISTA EM NUTRIÇÃO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA – UNICAMP

**A** identidade de um povo se dá, principalmente, por sua língua e por sua cultura alimentar. Um conjunto de práticas alimentares determinadas ao longo do tempo por uma sociedade passa a identificá-la e muitas vezes, quando enraíza, se torna patrimônio cultural. O ato da alimentação, mais do que biológico, envolve as formas e tecnologias de cultivo, manejo e a coleta do alimento, a escolha, seu armazenamento e formas de preparo e de apresentação, constituindo um processo social e cultural.

As questões simbólicas relacionadas com o alimento e as comidas são tratadas do ponto de vista antropológico por Da-Matta (1986, 1987) onde a “comida não é apenas uma substância alimentar mas é também um modo, um estilo e um

jeito de alimentar-se. E o jeito de comer define não só aquilo que é ingerido, como também aquele que o ingere”. Maciel (2004), a partir dessa diferenciação, esclarece a estruturação conceitual das chamadas “*cozinhas* como formas culturalmente estabelecidas, codificadas e reconhecidas de alimentar-se” e “uma cozinha faz parte de um *sistema alimentar* – ou seja, de um conjunto de elementos, produtos, técnicas, hábitos e comportamentos relativos à alimentação –, o qual inclui a *culinária*, que refere-se às *maneiras de fazer* o alimento transformando-o em comida”.

Nos últimos anos tem sido difundida, tanto pela mídia como também pelos profissionais da área da saúde, a ideia da transposição de modelos de dieta tradicionais como referência para prescrições nutricionais direcionadas à promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Garcia (2001) confronta esse conceito, em um elegante artigo de revisão sobre a dieta mediterrânea. Segundo a autora, há que se ter o cuidado ao preconizar modelos de dieta importados de culturas e estilos de vida diferenciados visto que tais abordagens contemplam “as características alimentares e nutricionais de uma população, incluindo peculiaridades de sua estrutura culinária, de modo a permitir identificar tais características como parte da cultura de um povo ou nação”. Segundo Garcia (2001)

*“quando a alimentação é incluída no estilo de vida, um outro campo de análise é aberto, dizendo respeito às disposições relacionadas às práticas alimentares e sua contextualização no comportamento alimentar. Qualquer mudança na dieta implica profundas alterações nas práticas alimentares o que, por sua vez demanda um redimensionamento da rotina doméstica, das práticas sociais, do ritmo de vida, enfim, representa uma reorganização e realocação da alimentação no modus vivendi, que só é possível se for afetada também às condições de vida.”*

Considerando a importância desses aspectos, a título de exemplos e estímulo à discussão, apresentamos algumas aproximações entre os aspectos ambientais, socioeconômicos e culturais de determinadas comidas.

Podemos observar que nos países próximos ao mar, os peixes e os frutos do mar tornam-se a principal fonte de proteína animal, assim como a necessidade de preservar um alimento, seja por fatores políticos (guerra) ou devido às alterações climáticas; isso faz com que tenham sido desenvolvidas técnicas de conservação e de preparo que caracterizam o alimento à região.

O excesso e escassez alternados na produção de alimentos, condicionado a eventos climáticos e históricos de guerras, levou ao desenvolvimento de geléias e pickles, principalmente na Europa. Na Alemanha, o *sauerkraut* (chucrute) é uma maneira de se comer o repolho durante todo o ano, assim como as geléias é para as frutas.

A comida típica que representa uma tradição não necessariamente faz parte do dia a dia de seu povo, o importante é que ela desperta um sentimento de apropriação, que faz com que a comida vista a “roupagem” de seu país de origem (REINHARDT, 2007). O Gulasch, prato tradicional alemão, traduz bem essa atitude, sendo um prato de origem austro-húngaro. No entanto, o fato desse prato ser húngaro não tem importância para o povo alemão, o importante é que essa comida desperta sentimentos ligados à origem alemã, levando-os a considerá-la como uma comida típica daquele país, mundialmente mais reconhecida, do ponto de vista cultural, como referência da culinária alemã.

Dentre os alimentos, a batata talvez seja aquele que está presente fortemente em toda a Europa, sendo muito utilizada na cozinha alemã, holandesa e suíça, tanto em forma de purê como cozida, acompanhando os diferentes tipos de mostardas, das mais suaves às mais picantes. Também se comem, nesses países, os wurst (salsichas) e a carne de porco (joelho – eisbein, bisteca – kassler).

Quando falamos em saborear um prato de comida estamos indo mais além do que simplesmente “matar a fome”. A comida pode ser um veículo para nos levar a lugares fantásticos, é quase impossível comer sushis e sashimis sem utilizar o hashi e se lembrar do Japão e da China. Uma imersão na cultura alimentar de determinado local nos faz muitas vezes viajar até ele sem sequer sair de nosso próprio país.

A cozinha japonesa valoriza a decoração. A beleza da comida faz com que aumente a vontade de comer e que o alimento seja apreciado antes de ser comido, isso obriga as pessoas comerem mais lentamente. Essa cozinha se dedica ao capricho e imaginação à apresentação das refeições, assim como são as cozinhas francesa e chinesa. Entretanto, há uma diferença entre as três cozinhas citadas, sendo que a francesa e a chinesa buscam desenvolver a mistura de ingredientes de forma harmoniosa na elaboração de seus pratos, enquanto que a japonesa procura preservar as propriedades nutricionais de cada componente (FRANCO, 2001). Para isso ela se baseia em 3 conceitos básicos:

- cinco cores – preto (algas), branco (arroz/tofu), vermelho-laranja (cenoura), amarelo (milho) e verde (espinafre).
- cinco cozaduras – vapor, grelhamento, fritura, crus e o cozimento pelo vinagre.
- cinco sabores – doce, salgado, o de especiarias, azedo e amargo.

Esses conceitos são respeitados e acabam identificando a culinária japonesa (MOTTA, 2006). A ritualização é o ponto marcante das cozinhas orientais: para tudo há uma razão de estar na mesa naquele momento, e cada prato exige procedimentos especiais para sua elaboração. Como exemplo, vale citar a cerimônia do chá (chanoyu), que envolve vestes, louças, utensílios e procedimentos especiais e particularmente lentos, levando a um ritual de calma e paciência.

Dentre todas as cozinhas, o mundo elegeu a francesa como norteadora da gastronomia. A culinária francesa há muitos anos é considerada a melhor cozinha (MACIEL, 2001). É um referencial para a ciência da culinária, uma identidade construída dentro e fora de suas fronteiras, mas vale a pena lembrar que nesse caso não é somente pelo sabor especial que a cozinha francesa dá a seus pratos, mas sim ao conjunto de atitudes que envolvem a culinária francesa.

A idéia de que o prato francês é pequeno na quantidade, fica desmistificado quando somados a uma entrada com pa-

tês, pães, uma variedade de vegetais e uma tábua de queijos como sobremesa. Além disso, é uma cozinha que dedica tempo para o preparo e tempo para fazer a refeição, ou seja, a pessoa tem que, necessariamente, sentar-se à mesa e dedicar-se à comida.

Já a diversidade da cultura alimentar do Oriente Médio é influenciada pela identidade religiosa de seu povo. Podemos notar nitidamente a influência da religião na cultura alimentar do povo do Oriente Médio ao analisar a alimentação dos judeus e dos muçulmanos. A cultura alimentar judaica é influenciada pelas leis da *Cashrut*, que derivam de preceitos bíblicos e tem como objetivo trazer para a alma e o corpo judaico muita santidade e não apenas visando os aspectos sanitários e de higiene. As leis da *Cashrut* são normas de alimentação que envolvem seleção da matéria-prima, abate de animais, higienização, cuidados na manipulação, preparo e consumo de alimentos e uso de determinados utensílios (Associação Israelita de Beneficência Beit Chabad do Brasil, 2001; ENDE, 2006).

De acordo com as leis da alimentação judaica (*Cashrut*), todo alimento apropriado para consumo é considerado *casher*. O termo *casher* é usado para designar as comidas devidamente preparadas para o consumo dos judeus, e também objetos e pessoas. O alimento *casher* é produzido ou preparado de acordo com as especificações da *Cashrut* (TOPEL, 2003).

A *Cashrut* especifica o tipo de carne que pode ou não ser consumida. As carnes para o consumo dos judeus devem ser de animais *casher*, ou seja, que ruminam e possuem cascos fendidos, como por exemplo, vaca, carneiro, cabra e bode, etc., porém animais que só ruminam e não têm o casco fendido (coelho, etc.), ou que só tem o casco fendido e não ruminam (porco, etc.) não podem ser consumidos, pois não são *casher*. As aves consideradas *casher* são as espécies domésticas, como pomba, frango, patos, ganso e peru. Porém, é importante ressaltar que para serem considerados *casher*, além dos requisitos citados acima, tanto o animal quanto a ave devem ser abatidos e examinados de acordo com as normas alimentares da *Torá* e o processamento deve ser realizado com utensílios *casher*. Frangos e carnes pré-embalados devem apresen-

tar um selo de *Cashrut* confiável e inviolável. O certificado da carne pode ser simplesmente *casher*, ou pode ser *Chalak* ou *Glat*, isso significa que existe um rigor a mais na *Cashrut* da carne (ENDE, 2006).

De acordo com as Leis Judaicas é proibido misturar carnes e derivados (salames, sopas, molhos, etc.) com leite e derivados (queijo, manteiga, etc.), ou seja, ser preparados, servidos ou consumidos ao mesmo tempo. Portanto, deve haver separação total entre leite e carne, bem como dos utensílios utilizados para os laticínios, de forma que não possam ser confundidos com os destinados para a carne (TOPEL, 2003; ENDE, 2006). Há aqui um aspecto biológico utilizado para explicar essa restrição, pois a ingestão de alimentos fontes de cálcio na mesma refeição que contém alimentos fontes de ferro não é recomendada, justificada pelo conhecimento que o cálcio inibe a absorção do ferro. O efeito inibitório do cálcio na absorção de ferro pode aumentar o problema da anemia por deficiência de ferro. Porém, esse fato deve ser melhor estudado, para avaliar se a incidência de anemia ferropriva é menor em judeus que seguem as leis alimentares judaica.

A Lei judaica requer que o leite para ser consumido deve ser supervisionado por um *mashguiach* (supervisor judeu), desde o começo da ordenha até o fim do processamento, e é averiguada a procedência do animal, bem como ausência de mistura do leite de um animal *casher* e outro não *casher*. Os derivados do leite também devem ser supervisionados e requerem um certificado de *Cashrut*, para ser considerados *casher* devem atender aos seguintes critérios: o leite utilizado deve ser de animal *casher*, os equipamentos e utensílios utilizados no processamento devem ser *casher*, todos os ingredientes utilizados devem ser *casher* e isentos de derivados de carne. Os queijos merecem atenção especial, pois o coalho, utilizado para a fabricação de queijos possui origem animal. O iogurte também merece atenção, pois às vezes, contém gelatina e a manteiga pode conter aditivos não *casher* (Associação Israelita de Beneficência Beit Chabad do Brasil, 2001).

A cultura alimentar nas Américas está fortemente relacionada às populações que para cá se deslocaram trazendo hábitos, necessidades, variedades de alimentos, temperos, mudança nas preferências, receitas, crenças e tabus. A cozi-

nha brasileira é o resultado das influências portuguesa, negra e indígena, mas devemos considerar que o país possui uma dimensão continental não somente do aspecto geográfico, mas principalmente na sua diversidade cultural implantada pelos imigrantes que aqui se instalaram (italianos, alemães, japoneses, espanhóis, árabes, suíços e outros).

“Melting pot”, essa expressão em inglês, retrata bem o que é a cultura brasileira, uma “mistura” de raças, crenças, costumes e hábitos alimentares diferentes. Não adianta querer que um paulista coma mandioca cozida no café da manhã com manteiga e sal, como faz o nordestino, se ele está acostumado com o pingado, pão e manteiga. Situação semelhante é exigir que o mineiro deixe de comer seu pão de queijo quentinho logo que acorda e substituí-lo por torradas com geléia, como fazem os gaúchos.

Cada região desenvolveu uma cultura alimentar peculiar e característica, mas dois alimentos são a “cara” do Brasil: o arroz e o feijão. São alimentos consumidos em todo o território, mas o que varia é a espécie dos grãos e o modo de preparo. Atualmente, com a mudança do estilo de vida e a necessidade de refeições rápidas em grande parte das regiões metropolitanas brasileiras, se alimentar passou a ser mais um item a ser realizado na agenda, sendo o arroz com feijão facilmente substituído por um cachorro quente, um pastel, uma coxinha, enfim uma “comida de rua”. Comida de rua ou mundialmente conhecido como “street food” são termos destinados a comidas prontas vendidas nas ruas, estando também incluídas nessa denominação as frutas frescas (LATHAM, 1997; WHO, 1996). Pastéis, coxinhas, esfihas, milho verde cozido, cocada, cachorro quente, caldo de cana, sucos, sorvetes, doces, bolos, pipoca, churrasco grego, amendoim, queijo quente, enroladinho, tapioca, acarajé, churros, crepes, e outros tantos são encontrados diariamente nas ruas das metrópoles de nosso país. O desemprego faz com que haja um aumento na venda de comida de rua, pois é um trabalho informal que muitas pessoas encaram como uma oportunidade real de trabalho para o sustento de suas famílias, relatado por Germano *et al.* (2000), e real ainda nos dias de hoje.

As comidas regionais do Brasil possuem uma diversidade nos sabores, influenciadas por fatores ambientais (solo, clima, disposição geográfica, fauna) e pelo tipo de colonização (M.S., 2004). Seguem exemplos da regionalização:

- Região Norte: A mandioca é o alimento típico dessa região, herdada da cultura dos índios nativos. A mandioca nessa região é servida cozida ou como farinha. Ainda se usa seu suco para o preparo do tucupi junto com alfavaca e chicória, prato típico da região. Por ser uma região de grandes rios, o peixe também é muito apreciado e entre os mais consumidos estão o tambaqui, traíra, piranha, pescada, sardinha de rio, tucunaré, pacu e pirarucu. Esse último é também chamado na região pelo nome de bacalhau da Amazônia. Outros pratos típicos: Tacacá (caldo do tucupi com folhas de jambú); Maniçoba (carne de sol, cabeça de porco, mocotó, toucinho, sal, alho, louro, hortelã-pimenta e folhas de mandioca tratada); Açaí com tapioca; Carnes assadas de jacaré e tartarugas. Além de alimentos secos como o camarão, as frutas silvestres (açaí, murici, graviola, cupuaçu, mangaba, pupunha), castanha do pará, guaraná, manga e abacate.
- Região Nordeste: além da influência portuguesa, indígena e negra, recebeu contribuições de holandeses, ingleses e franceses. Podemos dizer que a parte do litoral nordestino que vai do Piauí até o sul da Bahia utilizam como alimentos básicos a farinha de mandioca, o feijão, a carne de sol (influência indígena), a rapadura, o milho, peixes e frutos do mar. Já para a população do sertão temos a carne bovina, caprina, o leite e a manteiga, o feijão, a batata doce, mandioca, alguns legumes e frutas nativas. Pratos típicos: Angu e cuscuz (que podem variar o modo de preparo dependendo do local); abóbora com leite; queijo com rapadura; batata doce com café, doce de leite com banana, polenta com leite; galinha de cabidela (influência portuguesa); acarajé, vatapá, abará, caruru (influência africana).



- Região Centro-Oeste: Por ser uma região banhada por duas bacias hidrográficas (Amazônia e do Prata), é uma região que consome produtos da pesca e da caça (pacu, piranha, dourado, pintado, anta, cotia, paca, capivara, veado e jacaré). Alguns pratos típicos: peixe na telha, peixe com banana, carne com banana, costelinha, bolinhos de arroz, pamonha, feijão tropeiro, carne seca, toucinho e banha de porco. Com a inauguração da capital Brasília essa região começou a receber influência de vários outros estados.
- Região Sudeste: Essa região talvez seja a que mais recebeu influência de outros povos. No Espírito Santo temos uma influência ainda marcante da cultura indígena, como exemplo a moqueca de peixe cozida em panela de barro à base de coentro e urucum. Tem-se ainda o quibebe, torta capixaba (feita de bacalhau), peixes e frutos do mar. O estado de Minas Gerais recebeu forte influência indígena e dos bandeirantes e a comida mineira é fiel até hoje à tradição do feijão, milho e porco. Como pratos típicos, podemos citar: feijão tropeiro, tutu de feijão, torresmo, angu com quiabo, couve à mineira, canjiquinha com carne, curau, pamonha, broa entre outros. São Paulo e Rio de Janeiro são estados que se destacam pelo cosmopolitismo de suas cozinhas. Isso se dá não só pela forte influência da colonização, mas também pelo número de visitantes que recebem de todas as regiões do país. É difícil eleger um prato típico para esses estados. Em São Paulo a influência mais marcante é a italiana com a pizza, lasanha, macarrão, nhoque, canelone e pães. No Rio de Janeiro predomina a influência portuguesa devido à instalação da corte de Portugal. Espanhóis, árabes e japoneses também deixaram suas marcas com a paelha, quibes, esfihas, grão de bico, gergelim, sushi e sashimi.

- Região Sul: foi a que mais recebeu influência dos imigrantes europeus (italianos, alemães, poloneses, ucranianos), atraídos pelo clima e ser uma região agrícola. Exemplos típicos são observados a partir da influência culinária dos poloneses com o repolho à moda, pão de leite e sopas; italianos com as uvas, vinho, pães, queijos, salames, massas em geral e sorvetes; alemães com a batata, centeio, carnes defumadas, cerveja, lingüiça e laticínios, hábito do café colonial, cuca, torta de maça, bolo de frutas. Em Santa Catarina existe ainda o hábito de consumir peixes, entre eles a tainha e os frutos do mar, e no Rio Grande o consumo de arroz com charque (arroz de carreteiro) e o famoso churrasco gaúcho.

## Referências

- ASSOCIAÇÃO ISRAELITA DE BENEFICÊNCIA BEIT CHABAD DO BRASIL, 2001. Disponível em: <<http://www.chabad.org.br>>. Acesso em: 19 de jan. 2009.
- DaMATTA, Roberto. Sobre o simbolismo da comida no Brasil. *Correio da Unesco*, ano 15, n. 7, julho. 1987
- \_\_\_\_\_. 1986. *O que faz o Brasil, Brasil?*. Rio de Janeiro, Rocco.
- ENDE, S. *Cashrut e Shabat na cozinha judaica: leis e costumes*. 3ª ed. Editora Chabad. 2006. Disponível em: <[www.chabad.org.br/mitsvot/cashrut/livro\\_cashrut/Cashrut\\_Shabat.pdf](http://www.chabad.org.br/mitsvot/cashrut/livro_cashrut/Cashrut_Shabat.pdf)>. Acesso em: 10 jan. 2009.
- FRANCO, A. *De caçador a gourmet: uma história da gastronomia*. São Paulo: Senac, 2001.
- GARCIA, R.W.D. Dieta Mediterrânea: inconsistências ao se precocizar modelos de dieta. *Cadernos de Debate*, Campinas, Vol. VIII, 28-36, 2001
- GERMANO, M.I.S. et al. Comida de rua: Prós e contras. *Higiene Alimentar*. São Paulo, v. 14, n. 77, p. 27-33, out. 2000.
- LATHAM, M.C. *Street Foods*. In: FAO. Food And Nutrition Series: Human Nutrition In The Developing World, 29. FAO, Rome, 1997. Disponível em: [www.fao.org/docrep/w0073e/w0073e07.htm](http://www.fao.org/docrep/w0073e/w0073e07.htm).

- MACIEL, M.E. Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin?. *Horizontes Antropológicos*.- Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, v.7, n. 16, p. 145-156, dez. 2001.
- MACIEL, M.E.. Uma cozinha à brasileira. *Estudos Históricos*, Rio de Janeiro, 33: 1-16, 2004
- M. S. Ministério da Saúde. *Cultura Alimentar*. Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília – Área Técnica de Alimentação e Nutrição do Departamento de Atenção Básica da Secretaria de Política de Saúde do Ministério da Saúde. 2004. Disponível em:
- [http://nutricao.saude.gov.br/documentos/alimentacao\\_cultura.pdf](http://nutricao.saude.gov.br/documentos/alimentacao_cultura.pdf)  
Acesso: 15/02/2009
- MOTTA, A.C.S.; SILVESTRE, D.M.S.; BROTHERHOOD, R.M. Gastronomia e culinária japonesa: das tradições às proposições atuais (inclusivas). *Revista de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas* – Cesumar, Maringá, v.11, n. 1, p. 41-57, jan./jun. 2006.
- REINHARDT, J.C. *Dize-me o que comes e te direi quem és: alemães, comida e identidade*. 2007. 204f. Dissertação (Doutorado em História) – Faculdade de Ciências, Letras e Artes, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2007. Disponível em: <http://dspace.c3sl.ufpr.br:8080/dspace/handle/1884/15966>
- TOPEL, M. F. As leis dietéticas judaicas: um prato cheio para a antropologia. *Horizontes Antropológicos*, Porto Alegre, ano 9, n. 19, p. 203-222, julh. 2003.
- WHO. Division of Food and Nutrition. Food Safety Unit. *Essential Safety Requirements for Street-Vended Foods*. (Revised Edition). 1996. Disponível em: <http://www.who.int/fsf/96-7.pdf>