





Isabel Cristina de Souza e Costa

COMIDAS, PESSOAS E MESAS

Pérolas inspiradoras
de Cozinheiros pelo mundo

Um presente eterno



**Use sua melhor louça
e seu melhor faqueiro
Tome seu melhor vinho
Lembre-se da efemeridade
da vida**



COMIDAS, PESSOAS E MESAS

Pérolas inspiradoras de
Cozinheiros pelo mundo

Célebres e gostosos ditos
para nossas culturas e
Famílias



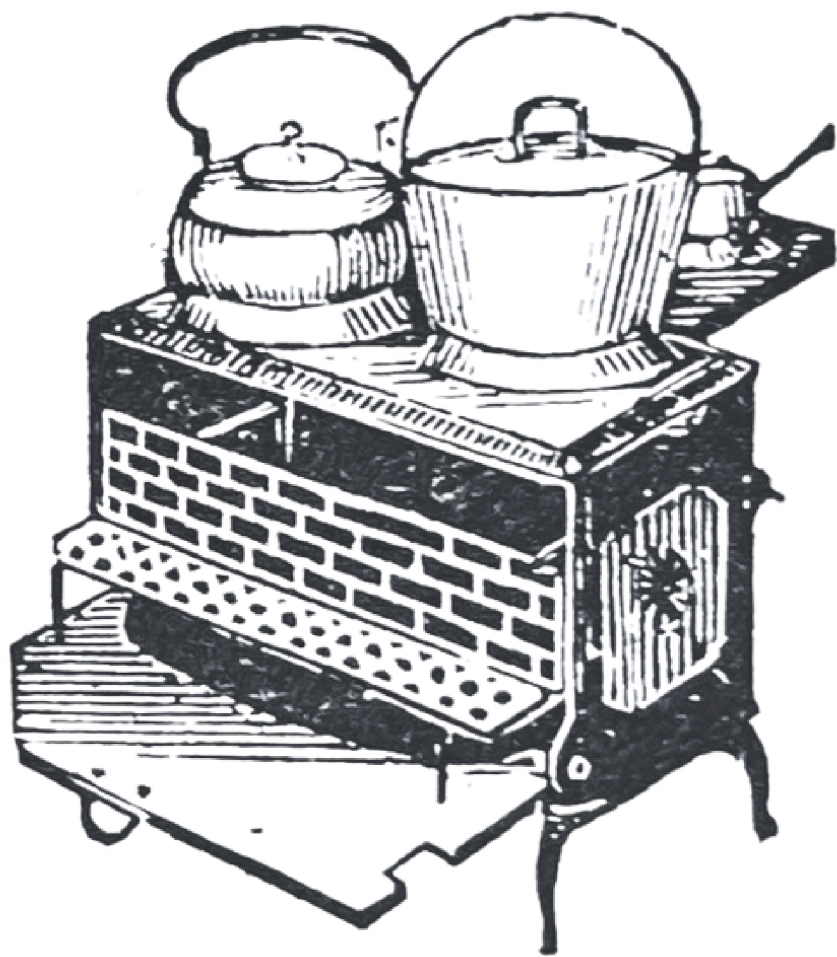
AGRADECIMENTO

À minha mãe, Ivone Teodoro; à minha primeira sogra, Terezinha Grego; ambas mineiras com brilhantes dons culinários e à minha segunda sogra, mestra Lucinha Bahia, que muito me influenciaram na culinária. De todas guardo aprendizado e receitas preciosas.

Ao meu segundo marido, Júlio, por ter se juntado a mim na aventura gastronômica em família. Ajudando a construir um forte ativo que já passamos para meus filhos, Flávio e Fred e, parece, já alcançando os netos, Luccas e Luiza. Forte Gratidão a vocês, mãe e sogras, por terem colocado “a tocha da olimpíada culinária” das famílias em minha mãos. Carreguei com coragem e confiança por quase cinquenta anos e, essa divina missão, me rende incontáveis dividendos afetivos e emocionais.

*“obrigatoriamente, uma sociologia da alimentação vem...
do fato social. nenhuma outra atividade será tão
permanente na história humana.”*

Câmara Cascudo



*“uma receita é cheia de quantidades,
Medidas e instruções, mas não se trata
Apenas de uma fórmula.
Sempre é memória”*

Autor desconhecido



A PROPÓSITO

Os hábitos alimentares representam a tradição viva: o trabalho acumulado dos antepassados, suas inclinações alimentares conforme a flora e a fauna de sua região e capacidade de adaptação, constituindo-se um patrimônio que perpassa gerações. Refeições feitas em grupo reforçam os laços e contribuem para a coesão. Criam-se momentos de comunicação que permitem manifestar identidade. É atributo de humanidade e atividade eminentemente social. Em numerosas sociedades, as celebrações são acompanhadas por banquetes que reforçam os elos antigos ou criam novos.

A comensalidade é apanágio do homem e remonta à aparição da espécie. Um dos mais profundos significados de família é a divisão de alimentos.

Câmara Cascudo, pesquisador, afirma que os hábitos alimentares vêm passando por transformações quanto à preparação e ao modo como as pessoas comem, contribuindo negativamente na qualidade das refeições. A substituição de pratos comuns da cultura por comidas processadas é apenas uma das consequências. Ora, comer juntos é típico, quase exclusivo, da espécie humana, segundo Plutarco em Debates Conviviais, expressando que a comensalidade é inerente a nós. A comida é algo tão importante quanto um idioma utilizado pra definir um grupo social e é fundamental que saibamos nossas origens.

Hoje estamos na rota inversa quanto retornamos às refeições a sós. A mesa é um lugar privilegiado de reunião familiar e confirma pertencimento. Se o costume de comer juntos à mesa definir, o prejuízo sócio cultural emocional é significativo. Felizmente, nas casas, a cozinha vem ganhando destaque. Saiu da área íntima e ganhou a social, formatando com funcionalidade o convívio, a divisão de alimentos e a diversão ao redor de mesas.

Um dos mais profundos significados de família é a divisão de alimentos. Hoje estamos na rota inversa quando retornamos às refeições a sós, como é comum entre a maioria dos animais irracionais. A comensalidade é apanágio do homem e remonta à aparição da espécie. Câmara Cascudo, pesquisador na área, discorre sobre a “deseducação” do povo hoje frente às refeições, Os hábitos alimentares vêm passando por transformações quanto à preparação e ao modo como as pessoas comem. A substituição de pratos tradicionais da cultura por comidas processadas é apenas um dos problemas. Ora, “Comer junto é típico (quase exclusivo) da espécie humana”, diz o personagem de Plutarco em *Dispute Conviviali*, [Debates conviviais], expressando que a comensalidade é inerente a nós, humanos. A comida é algo tão importante quanto um idioma utilizado para definir um grupo social e é fundamental que cultivemos nossas origens na herança alimentar. Os hábitos representam a tradição viva: o trabalho acumulado dos antepassados, suas inclinações conforme a flora e fauna de sua região e capacidade de adaptação, constituindo, um patrimônio que perpassa gerações. A culinária é expressão de escolhas com significados essenciais ao senso de identidade das pessoas. *Post scriptum* - Digas-me o que comes e te direi quem és, parodiando um dito baseado na literatura Sagrada. Refeições feitas em comum reforçam o grupo e contribuem para a sua coesão. São momentos de comunicação que permitem a cada um manifestar sua identidade dentro do grupo. É atributo de humanidade e atividade eminentemente social. Em todas sociedades, as celebrações são acompanhadas por refeições que reforçam os laços antigos ou criam novos.

A mesa é um lugar privilegiado de reunião e confirma o pertencimento ao grupo. Se o costume de comer juntos à mesa definir, o prejuízo sócio, cultural e afetivo será devastador. Felizmente, em todo o mundo ocidental, a cozinha vem ganhando status de área de destaque. saiu da área íntima e ganhou a social.



PREFÁCIO

A palavra mesa, de Gênesis a Apocalipse, aparece 22 vezes com significados de comunhão e paz. Dizem, explicação popular, que os alimentos postos sobre ela estão mais próximos de Deus e adquirem status de refeição especial. Não se trata só de um mobiliário ou uma estrutura física, mas de um local especial para que a família e amigos, ao partilharem a comida, construam memórias saudáveis de troca e bom relacionamento, cultivando celebrações.

Fazer refeições em família, ao redor da mesa, nos torna mais felizes, não só pela beleza que há na comida fresca saindo da cozinha, mas porque gera sensação de pertencimento e compartilhamento. Pôr a mesa é um ritual que merece e deve ser fortalecido, cultivado e valorizado nas famílias. As pessoas que se assentam ao redor dela se sentem acolhidas e homenageadas.

Venho colecionando frases sobre refeições, comidas e seus significados há anos e é com grande alegria que as trago aqui. Sinto que, assim como me servem para inspiração e motivação levam a uma visão aprofundada do que está por trás desse prazer especial que gozamos, associado à imprescindível sobrevivência. Pôr a mesa, mesmo que seja de maneira simples, mantendo-a organizada e limpa, traz mais significado à experiência e confere importância aos que se assentarão em torno dela, mesmo que seja um só casal ou até mesmo uma só pessoa.

Onde mais, além do lar, significa proteção e desenvolvimento de relacionamentos saudáveis. Num mundo competitivo e acelerado, os momentos da refeição familiar estão cada vez mais escassos, não que devam sempre ser diários, mas frequentes. Precisam também ser planejados porque virarão memórias preciosas para toda a família. Toda família pode e deve desenvolver o bom hábito de saborear as refeições conversando uns com os outros à roda da mesa mesmo que seja eventualmente, gerando conversas, bem humoradas e alegres.

Essa prática pode melhorar de modo significativo a qualidade de vida diária de todos, transformando auto imagens e as chances de sucesso nos demais relacionamentos afetivos e profissionais, enfim, a saúde.

Estudos afirmam que famílias que desenvolvem esse hábito melhoram em algumas áreas. Crie um lugar de alegria e celebre. Ofereça comidas feitas com capricho e cuidado pra agradar os convidados sem jamais se esquecer da sobremesa. O que há de maior importância é a convivência, fonte de boas memórias pra todos. Prepare a mesa e a comida pra que cada um se sinta como um convidado especial pois, criando um clima e preparando os pratos, confere-se honra aos comensais



Neste livro, carregado de recados sensoriais e afetivos aos amantes da boa mesa, minha xará e best friend nos leva também a redimensionar a importância da mesa posta. Amiga e anfitriã cheia de bossa e estilo na montagem de suas mesas, o que venho, “cheia de apetite”, testemunhando e também ser humano alegre, mulher virtuosa, amorosa e criativa. Mãe guerreira que sempre reuniu filhos, noras e netos ao redor da mesa com uma caprichosa refeição... Aliás, a montagem de uma mesa é mais uma chance de exprimir a beleza e a alegria que logo será compartilhada.

Post scriptum

“Venham comer! A mesa está posta! Hummm, como dá prazer esse momento!

O sabor e o tempero de cada alimento, o aroma, a forma, a cor, a textura...”
Apprecier!





Viaje aqui pelo belo mundo da gastronomia! conheça o “Sabor em palavras” Esta obra é uma jornada sensorial e intelectual sobre a magia da cozinha pelas palavras de pessoas comuns e chefs famosos, mostrando que a culinária tem o selo das artes.

Arte que enriquece nossas vidas, reunindo pessoas e famílias à mesa, celebrando o momento e colecionando boas lembranças. Chefs renomados como Bocuse, Adrià, Gordon Ransay e muitos mais, com suas mentes criativas, mostram a forte conexão entre comida, arte e deleite.

O ato do bem cozinhar é mais que preparar refeições, inclui sempre uma expressão de amor e respeito pelos ingredientes e pessoas. É isso que Isabel Cristina quer nos mostrar com seu delicioso livro.

