



UNIVERSIDADE FEDERAL
DE ALAGOAS

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS - UFAL
FACULDADE DE ARQUITETURA E URBANISMO - FAU
Curso DE DESIGN

DESENVOLVIMENTO DE UM EBOOK SOBRE COMIDA AFETIVA

Prato do dia: afeto - Histórias, vivências e receitas.

MACEIÓ
2023

ANNE CAROLLINE SOARES DOS SANTOS

DESENVOLVIMENTO DE UM EBOOK SOBRE COMIDA AFETIVA

Prato do dia: afeto - Histórias, vivências e receitas.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de graduação em Design da Universidade Federal de Alagoas, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Design.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Thaisa Sarmiento

Coorientadora: Prof^a. Dr^a Priscilla Lepre

MACEIÓ

2023

Catálogo na fonte
Universidade Federal de Alagoas
Biblioteca Central
Divisão de Tratamento Técnico
Bibliotecária: Taciana Sousa dos Santos – CRB-4 – 2062

S237d Santos, Anne Caroline Soares dos.
Desenvolvimento de um Ebook sobre comida afetiva - Prato do dia:
afeto - histórias, vivências e receitas / Anne Caroline Soares dos Santos. –
2023.
[121]f. : il. color.

Orientadora: Thaisa Sarmento.
Coorientadora: Priscilla Lepre.
Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Design) –
Universidade Federal de Alagoas. Faculdade de Arquitetura e Urbanismo.
Maceió, 2023.

Bibliografia: f. 48-49.
Apêndice: f. 51-[121].

1. Ebook – Culinária. 2. Culinária – Memórias afetivas. 3. Food design.
I. Título.

CDU: 7.05:641

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pela força e sabedoria para concluir esta graduação.

Agradeço à minha família pelo apoio de sempre e em especial aos meus pais, Lucicleide e José Amaro, por sempre me apoiarem em todas as escolhas que fiz em minha vida, pela dedicação e esforço em me proporcionar uma boa educação e pelo incentivo e palavras de afirmação nos momentos difíceis.

Aos meus amigos de faculdade, pelo apoio, principalmente nos primeiros anos de faculdade, que foram os mais difíceis para mim, as ajudas com os trabalhos, o incentivo e por serem inspiração na minha vida acadêmica. Um agradecimento especial à minha dupla da faculdade, Carol, todas as noites em claro para concluir projetos, os dias cansativos no final nos renderam trabalhos lindos e no final tudo deu mais que certo.

À minha melhor amiga, Jéssica, uma grande designer, que sempre foi e é uma grande apoiadora, inspiração e luz na minha vida.

À minha orientadora Thaisa, por me aceitar e ajudar na reta final desse projeto, e entender as dificuldades que apareceram no decorrer dos últimos meses.

À minha coorientadora Priscilla, que foi de suma importância na escolha e desenvolvimento inicial do tema deste projeto, por me apresentar ao *Food Design*, disciplina me fez unir as minhas duas áreas: gastronomia e design.

E por fim agradeço a todas as pessoas que aceitaram e contribuíram para que esse projeto fosse possível, em especial tia Vânia, tia Rô, Nil, Mari, Emmily e Wis, suas histórias e receitas afetivas foram de grande importância para esse projeto.

RESUMO

Neste projeto foi desenvolvido um livro digital, ebook, sobre culinária afetiva, através de histórias e vivências pessoais e de pessoas relacionadas, trazendo receitas simples e fotografias para demonstrar essa culinária. Com a abordagem do *Food Design*, área que abrange tanto a gastronomia e o design, este livro tem como foco, despertar emoções através de histórias pessoais e intimistas, valorizar a cozinha afetiva e entender como nossas emoções, memórias e afeto estão ligados à alimentação. Para o desenvolvimento deste projeto foi utilizado como base a metodologia de Aline Haluch, descrita em seu livro “Guia prático de design editorial: Criando livros completos” (2013). Como não há ainda uma metodologia completa focada em livros digitais, foi feito o uso de algumas etapas da metodologia de Aline Haluch, com o auxílio de ferramentas do design, para assim desenvolver este projeto de forma completa e objetiva. O resultado é um ebook tanto de receitas quanto com uma narrativa pessoal, característico e busca proximidade com quem o está lendo.

Palavras chaves: Afeto, Culinária Afetiva, Ebook, Food Design, Gastronomia, Memória Afetiva, Receitas.

ABSTRACT

On this project was developed a digital book, an ebook, about affective cuisine, through personal stories and experiences and those of related people, bringing simple recipes and photographs to demonstrate this cuisine. With the approach of Food Design, an area that encompasses both gastronomy and design, this book focuses on arousing emotions through personal and intimate stories, valuing affective cuisine and understanding how our emotions, memories and affection are linked to food. For the development of this project, Aline Haluch's methodology was used as a basis, as described in her book "Practical Guide to Editorial Design: Creating Complete Books" (2013). As there is still no complete methodology focused on digital books, we used some of the stages of Aline Haluch's methodology, with the help of design tools, to develop this project in a complete and objective way. The result is an ebook with both recipes and a personal narrative, which is distinctive and seeks closeness with those who are reading it.

Keywords: affection, Affective Cooking, Ebook, Food Design, Gastronomy, Affective Memory, Recipes.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
1.1. Objetivos	11
2. DESIGN	12
2.1. Design editorial	14
2.2. Food design	15
3. ALIMENTAÇÃO, MEMÓRIA E COMIDA AFETIVA	17
4. METODOLOGIA	20
4.1. Briefing	21
4.2. Pesquisa de similares	22
4.3. Moodboard	27
4.4. Entrevistas e histórias	28
4.5. Formato do ebook	29
4.6. Grid e margens	29
4.7. Paleta de cores	31
4.8. Tipografia	32
4.9. Estrutura do livro	33
5. RESULTADOS	35
5.1. Detalhamento das páginas	36
5.1.1 Capa	36
5.1.2 Páginas iniciais	37
5.1.3 Sumário	37
5.1.4 Capítulos	38
5.1.5 Histórias	40
5.1.6 Receitas	41
5.1.7 Contracapa	42
5.1.8 Fotografia	42
5.2. Aplicações do ebook	43
6. CONSIDERAÇÕES	45
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47
8. APÊNDICES	50

1. INTRODUÇÃO

Comidas e memórias estão interligadas desde o princípio dos tempos pelos hábitos culturais, rituais familiares e por tradições. As memórias alimentares se devem, em grande parte, às comidas afetivas que, segundo Tavares (2018), estão baseadas em boas lembranças relacionadas ao alimento, ao prazer, ao gosto da infância, despertando no comedor sentimentos e segurança. Sim, o afeto é construído em torno da mesa e conecta a hospitalidade e a sociabilidade ao redor da comida com a representação que o alimento traz. O ato de comer une as pessoas.

A alimentação está interligada a diversos aspectos culturais, desde a escolha do alimento, o cultivo, até a sua preparação e por fim o consumo. Mas o que é a alimentação? Segundo Zuin, Zuin (2009), a alimentação não se resume apenas à fisiologia. É também um ato essencial para o desenvolvimento do indivíduo, desde a formação da sua identidade à preservação de sua história e cultura, um ato cultural e social, que envolve fatores históricos, como rituais, emoções e memórias.

Os rituais a ela vinculados estão ligados a tradições que são passadas de geração em geração a fim de preservar a história de um povo e cultura. A respeito das tradições alimentares é importante frisar que elas:

[...] se perpetuam e se consolidam por meio do processo de ritualização. Na alimentação, temos marcas desses rituais desde o início da história da humanidade, uma vez que ela foi uma das necessidades básicas do homem. Diante desse fato, quando pensamos na alimentação como elemento cultural, verificamos que esta é um dos principais estabelecimento de rituais e que ainda mantém a tradição. (Zuin; Zuin, 2009, p.236).

Segundo Araújo (2009), os rituais e as tradições, sejam eles familiares ou não, são celebrações que solenizam e fixam na memória do homem e da comunidade momentos especiais e simbólicos. As memórias são algo fundamental para a comida afetiva pois, segundo Izquierdo (2009), nós somos o que lembramos, somos aquilo que nosso cérebro faz de nós, e mais do que isso, somos aquilo que ele armazena em seu interior ao longo da vida.

O cientista Eric Kandel (2009), afirma que somos levados a "passeios", por meio do que fica registrado na memória de longo prazo, permitindo recordar acontecimentos e sentir as mesmas emoções e sensações daquele momento, como se estivéssemos vivendo-o novamente. Assim, quando comemos uma comida afetiva, não estamos apenas nos alimentando, mas também alimentando sensações e memórias que nos levam para aquele lugar e para aquelas pessoas que fizeram essa comida se tornar afetiva.

O afeto em poucas palavras é a disposição, a representação de apego por alguém ou alguma coisa e a partir dele construímos sentimentos e emoções.

Segundo Marreco :

Afeto vem do latim *affectus* que significa estado de alma ou disposição do espírito, sentimento, impressão, sentimentos de afeição, paixão. O termo latino *affectus* é correspondente à palavra grega *pathos* que significa cada estado de espírito humano, sofrimento e emoção da alma (MARRECO, 2008, p. 4).

Assim podemos compreender melhor o significado da comida de afeto, ela vem através de vivências, rodeadas de sentimentos e emoções, que são guardadas em nossa memória. Essas vivências estão em grande parte interligadas a nossa família, visto que esta é a primeira instituição com a qual temos contado. De acordo com Zuin, Zuin (2009), a família possui um papel muito importante nas nossas escolhas alimentares, pois na infância aprendemos, por imitação, a gostar de alimentos que agradam as pessoas à nossa volta. Certamente nossos hábitos alimentares podem mudar (e quase sempre mudam) quando crescemos, mas a memória e o aprendizado alimentar, permanecem em nossa consciência.

Alinhando a história da alimentação e as funções do design, uma vertente importante que surgiu dessa união foi o *Food Design*. Essa vertente não se trata apenas da estética do alimento, como muitos podem presumir, ela vai muito mais além, tratando de aspectos relacionados à indústria, sociologia, história, nutrição,

cultura e entre outros. Segundo Martins :

[...] o *Food Design* associa os atributos apresentados contando uma história que proporciona uma união de sentidos, unindo profissionais como designers, chefs, cozinheiros, cientistas e tecnólogos para trocar informações e culturas, para enriquecer o tema alimento e alimentação. Proporcionando novos desafios para solucionar problemas da atualidade. Afinal, os alimentos devem ser como projetos de design que atendem a propor uma solução para necessidade e exigência do usuário/consumidor (MARTINS, 2015, p.26).

Na modernidade, com surgimento dos *fast food*, delivery, as rotinas cada vez mais agitadas e toda a praticidade em adquirir e consumir alimentos, os costumes e rituais foram sendo deixados de lado e aos poucos se tornando obsoletos para as gerações mais novas, em contrapartida a esse estilo de alimentação, movimentos que pregam e valorizam uma alimentação mais saudável vem surgindo com bastante força, como por exemplo o *slow food*, onde a escolha por alimentos e pela qualidade das preparações são prezados (CAMPOS, 2004).

O ato de comer para muitos não é mais de prazer e contemplação, tudo acontece tão rápido que momentos a mesa se tornam cada vez mais raros e rasos. Segundo Zuin; Zuin :

[...] na atualidade, a história familiar - sua memória, sua organização e seu patrimônio cultural - tem sido esquecida, não só no que se refere à alimentação, mas a outros valores. As novas famílias têm deixado de transmitir para os seus filhos os costumes das relações familiares, os rituais que nelas estão inseridos, os valores construídos por gerações. Tal fato tem levado às novas famílias a não mais possuírem as receitas que há gerações se encontravam à mesa. Pais e mães já não cozinham, sendo rara a geração de 15 a 30 anos de idade que sabe cozinhar as receitas da mãe ou da avó (ZUIN; ZUIN, 2009, p. 232).

Desta forma, este Trabalho de Conclusão de Curso busca através de um ebook e utilizando a abordagem do *Food Design*, trazer de volta e despertar o interesse das novas gerações sobre a cultura alimentar, perpetuando rituais e

tradições à mesa a partir das comidas afetivas.

A escolha de desenvolver um ebook foi feita por conta de toda a sua praticidade de comunicação, com todas as tecnologias atuais e o modo de consumir e o acesso a informações das novas gerações, essa escolha se fez coerente. Desde de sua diagramação, histórias, receitas e fotografias, esse projeto busca aproximar e trazer reflexões aos leitores sobre suas memórias e culturas alimentares.

1.2 Objetivos

O projeto tem como objetivo geral a criação e o desenvolvimento de um ebook sobre comidas afetivas, abordando o tema através de vivências e receitas. E seus objetivos específicos são:

- Valorizar a cozinha e a comida afetiva através das histórias e receitas;
- Narrar histórias que envolvem comida e afeto a partir de experiências autobiográficas
- Construir repertório sobre o tema por meio da pesquisa de similares;
- Aplicar procedimentos metodológicos ao design editorial a partir da elaboração de um ebook sobre comidas afetivas.

2. DESIGN

O termo design é relativamente novo, assim como sua história, a esta profissão já exercida a muitos anos não se dava este nome, na verdade não se tinha um nome, eram trabalhadores de outras profissões que faziam o trabalho de um designer. Os estudos nessa área se deram no início de 1920, mas apenas nas últimas duas décadas que ganharam força e notoriedade. As primeiras histórias de design tendem a impor várias normas e separações. Para a palavra design temos várias definições no meio profissional, mas a palavra propriamente dita se origina do latim, do verbo designare, que assim como na língua Inglesa, se refere ao desígnio, mas não de algo específico e sim de algo mais vasto. Unindo várias das definições que são dadas ao design, podemos dizer que se trata de uma atividade que gera projetos, no que se refere aos planos, esboços e modelos. Foi no início do século 19 que os primeiros trabalhadores que se intitulavam designer começaram a surgir, ocorrendo primeiramente na Inglaterra. Os primeiros designers emergiram durante o processo produtivo e costumavam ser operários destaques e com mais habilidades.

O termo design foi citado pela primeira vez em um 1588, no *Oxford English Dictionary*, onde é descrito como um plano ou esquema, criado por uma pessoa de algo a ser desenvolvido e realizado, além de um primeiro rascunho para uma obra de arte.

Segundo Schneider:

Design é a visualização criativa e sistemática dos processos de interação e das mensagens de diferentes fatores sociais, é a visualização criativa e sistemática das diferentes funções de objetos de uso e sua adequação às necessidades do usuário ou os efeitos sobre os receptores (SCHNEIDER, 2010, p.197).

Com essa descrição e a definição de Schneider, podemos resumir e compreender o design de forma simples como o processo, ou os processos para a criação e desenvolvimento de um projeto, de um artefato.

2.1 Design editorial

O design editorial desempenha um papel fundamental em projetos gráficos, especialmente em publicações impressas, como livros, revistas, jornais e catálogos. Ele abrange a organização visual e estrutural do conteúdo escrito e visual, criando uma experiência de leitura envolvente e informativa. Em poucas palavras o design editorial é um campo do design focado em projetos que envolvem editoração: escolha de cores, tipografias, imagens, diagramação, alinhamento e outros fatores, junto com um conteúdo textual, criando assim um projeto editorial. Uma das especializações do design editorial é o livro, provavelmente a primeira forma de design editorial. Segundo Hendel:

O design de livro é diferente de todos os outros tipos de design gráfico. O trabalho real de um designer de livro não é fazer as coisas parecerem 'legais', diferentes ou bonitinhas. É descobrir como colocar uma letra ao lado da outra de modo que as palavras do autor pareçam saltar da página. O design de livro não se deleita com sua própria engenhosidade; é posto a serviço das palavras. Um bom design só pode ser feito por pessoas acostumadas a ler – por aquelas que perdem tempo em ver o que acontece quando as palavras são compostas num tipo determinado. (HENDEL, 2003, p.3).

Em resumo, o design editorial desempenha um papel essencial em projetos gráficos, transformando palavras e imagens em uma experiência coesa e impactante para os leitores. Sua função vai muito além da estética, abrangendo aspectos práticos, estéticos e comunicacionais que são cruciais para o sucesso de publicações impressas e digitais. É uma disciplina que combina estética e funcionalidade para criar uma conexão significativa entre o conteúdo e o público.

No caso deste projeto o livro será desenvolvido para uso de forma digital, um ebook, palavra abreviada de *eletronic book*, que traduzido significa livro eletrônico, livro em formato digital que pode ser lido em aparelhos eletrônicos, como *notebooks*, celulares, *tablets* e *kindles*.

Os *ebooks* tornam o acesso à leitura mais fácil e acessível. Com a crescente adoção de dispositivos eletrônicos, as pessoas podem carregar uma biblioteca inteira em seus bolsos, e ainda assim os livros digitais são em sua maioria mais em conta e ocupam pouco espaço no dispositivo.

Concluindo, os *ebooks* desempenham um papel significativo na sociedade moderna, oferecendo conveniência, acessibilidade, e uma variedade de recursos que enriquecem a leitura, a educação e a pesquisa. Sua capacidade de se adaptar às necessidades individuais dos leitores e sua contribuição para a sustentabilidade fazem deles uma opção útil na era digital.

2.2 Food design

O Food design ainda não possui uma definição fixa e precisa, termo ainda novo no meio do design e também na gastronomia, podemos entender de forma superficial o food design como uma disciplina do design de produto que busca uma relação e inovação com tudo que engloba a comida e o ato de comer, que não inclui apenas a criação de novos alimentos mas compreende desde a embalagem do alimento, o espaço, objetos e formas de apresentação, manutenção e conservação do mesmo.

O movimento do food design surgiu na Europa, por volta de 1997 e atualmente é organizado e amparado pela Sociedade Internacional de *Food Design* (IFDS). Em tradução livre o termo significa, design de comida, mas ele vai muito além desse significado, o food design engloba muito mais que a área do design e da alimentação em si, ele abrange conhecimentos de áreas como a biologia, antropologia, psicologia, genética, sociologia e a nutrição.

Francesca Zampollo, professora, pesquisadora e autora do livro *Food Design Thinking*, descreve a área de uma maneira simples e objetiva, como sendo a conexão entre alimento e design, o design de alimento é o processo de design que

carrega à inovação em produtos, sistemas ou serviços para os alimentos e a alimentação, desde a produção, obtenção, preservação e transporte do alimento, até sua preparação, apresentação e consumo e por fim a sua eliminação.

Apesar de muito recente o food design é uma área bastante extensa, devido a sua amplitude e para um melhor estudo e entendimento, ela foi dividida em subdisciplinas, são elas: design do produtor alimentar, design para o alimento, design do produto alimentar, design do espaço alimentar, design da alimentação, design de serviços alimentares, *critical food design*, design de sistemas alimentares e o design para a sustentabilidade. Dentre essas subdisciplinas a que é imprescindível para este projeto é o design de sistemas alimentares.

O design de sistemas alimentares é a área mais extensa do food design, tratando de todos os sistemas que integra o ato de comer, desde os elementos materiais, como o próprio alimento, a comida, como os elementos imateriais, que são os saberes culturais e as relações que envolvem a alimentação.

3. ALIMENTAÇÃO, MEMÓRIA E COMIDA AFETIVA

A comida afetiva refere-se a alimentos e pratos que possuem um significado emocional profundo para um indivíduo, muitas vezes evocando sentimentos de conforto, felicidade, segurança e bem-estar. Essas comidas estão intrinsecamente ligadas a experiências pessoais e memórias, podendo ter raízes na infância, na cultura familiar ou em eventos importantes. O conceito da comida afetiva vai muito além do valor nutricional dos alimentos, pois está fortemente associada às emoções e à psicologia. Pode ser qualquer prato ou ingrediente que traga lembranças calorosas e positivas, proporcionando uma sensação de familiaridade e pertencimento. Quando consumimos uma comida afetiva, nossas memórias são reativadas, proporcionando uma experiência sensorial e emocional única e profunda.

A relação entre a alimentação e a memória é um vínculo profundamente entrelaçado, onde os sabores e nutrientes do passado desempenham um papel importantíssimo em nossas lembranças e capacidades cognitivas. A comida não é apenas uma necessidade fisiológica, mas também uma necessidade psicológica e emocional.

Imaginar o aroma acolhedor daquele prato caseiro que sua avó preparava com tanto carinho. Através de cada mordida era criado um caminho para um universo de memórias afetivas, onde o sabor da comida estava ligado às histórias contadas à mesa. Essas experiências gastronômicas moldaram nossa memória emocional, tornando-se lembranças que duram uma vida inteira.

Todavia é importante lembrar que a relação entre alimentação e memória não é apenas sobre o que comemos, mas também sobre como comemos. A prática da alimentação consciente, saboreando cada mordida e apreciando os detalhes dos alimentos, pode aumentar a conexão entre nossa mente e nossa refeição. Isso nos ajuda a criar memórias sensoriais mais ricas, ligando certos sabores à momentos especiais de nossas vidas.

Em resumo, a alimentação é uma poesia de memórias em nossa vida. Ela não apenas nutre nosso corpo, mas também nutre nossas lembranças. Cada

refeição é uma oportunidade de criar novas histórias para serem saboreadas e lembradas. Portanto, que possamos escolher nossos alimentos com sabedoria, apreciando não apenas o gosto, mas também o poder que têm de construir e manter as lembranças que tornam nossa vida tão rica e significativa.

A alimentação tem o poder único de unir pessoas de maneira excepcional e significativa. Ela transcende a mera nutrição, transformando-se em uma experiência compartilhada que fortalece laços sociais e emocionais. A alimentação une e aproxima as pessoas de diversas maneiras, seja ela ao compartilhar a mesa em uma refeição, em momentos de celebrações e tradições, no ato de cozinhar acompanhado, a alimentação de forma social e emocional e até de forma cultural.

Em resumo, a alimentação é uma linguagem universal que supera barreiras culturais e linguísticas. Ela une as pessoas, permitindo que compartilhem não apenas alimentos, mas também histórias, amor e amizade. A mesa é onde as diferenças desaparecem e as conexões se fortalecem, tornando a alimentação um dos atos mais poderosos de união humana.

A alimentação desempenha um papel essencial na formação de laços sociais, culturais e emocionais entre as pessoas. Compreender essa conexão é fundamental para a apreciação das dimensões sociais da alimentação e como ela molda nossas experiências diárias. Enquanto partilharmos refeições com aqueles que amamos, iremos lembrar que cada garfada é um ato de amor, cada sorriso é uma expressão de carinho e que cada momento à mesa é uma celebração do poder eterno do afeto.

Após todo o estudo e contextualização sobre o tema do projeto é necessária a escolha da metodologia que será utilizada, para que assim seja possível dar início ao desenvolvimento do ebook, através de etapas e com o auxílio de ferramentas.

A metodologia utilizada é a desenvolvida por Aline Haluch (2013), a autora detalha desde um panorama histórico do livro, os programas indicados para sua diagramação, a estrutura e detalhamento de um livro até os tipos de livros, que no caso deste projeto é um livro-ilustrado, que é definido por Haluch como:

O livro ilustrado é composto de textos e imagens, as quais poderão ser fotografias ou ilustrações. Para esse tipo de livro a complexidade aumenta, principalmente pela necessidade de fazer a imagem acompanhar o texto, pois esse é o sentido – a mensagem visual reforça a mensagem verbal. Para esse livro o grid, que é essencial para qualquer livro, se torna imprescindível. (HALUCH, 2013, p. 20).

Sua metodologia é dividida em 4 etapas:

1. Receber os originais (o texto)
2. O briefing do livro
3. Ler os originais ou parte deles
4. Iniciar o projeto gráfico (dentro desse várias sub etapas)

Para o melhor desenvolvimento e eficácia desta metodologia no projeto, serão feitas adaptações em suas etapas, sendo utilizadas as que são realmente necessárias no desenvolvimento, e a adição de algumas ferramentas do design para o auxílio e melhor compreensão das ideias, como por exemplo, a pesquisa de similares, uso de *moodboards* para inspirações e entrevistas com perguntas simples e diretas para os convidados que farão parte do ebook com suas histórias.

4.1 Briefing

O briefing é de suma importância para um projeto, nele estará presente informações importantes, dados coletados que contém o contexto do futuro projeto.

Em seu livro Aline Haluch faz uma breve descrição do que é um briefing e de sua importância no desenvolvimento de um livro, onde ela cita que:

O briefing é a etapa fundamental na criação de qualquer projeto. É quando você define junto com o editor o conceito do livro, o formato, quantidade de cores, o número de páginas, acabamentos e tipo de papel a ser utilizado. Muitas vezes o formato e quantidade de páginas já virá definido para o designer, outras vezes cabe ao designer ajudar a definir esses itens. (HALUCH, 2013, p. 24).

Para este projeto as perguntas do briefing serão focadas em informações gerais para o contexto do projeto, informações de suma importância, como público alvo, estética, formato do livro e dentre outras.

4.2 Pesquisa de similares

Antes de ser iniciada as etapas de desenvolvimento e diagramação do ebook, ou de qualquer outro projeto é necessária uma pesquisa e análise de produtos similares que estão presentes no mercado no mesmo nicho. Para uma análise completa e que auxilie nas próximas etapas é necessário observar as forças e fraquezas dos livros já existentes no mercado, o que atraem os clientes/leitores e o que possa vir não ser um atrativo para a compra, desde preço, estética, forma de comunicação, praticidade e dentre outros.

No mercado de livros gastronômicos e de culinária o leque de produtos é enorme e variado, desde de livros de grandes editoras e grandes chefes super elaborados, a livros mais simples de autores ainda não conhecidos e independentes, com uma grande variedade de preços. A seguir serão analisados 4 livros de culinárias que se assemelham com a proposta desejada do ebook.

O primeiro livro analisado é um bastante conhecido no mercado, possui inúmeras edições e é utilizado por gerações desde 1940. O livro Dona Benta comer bem, possui mais de 1000 receitas, desde entradas, molhos, comidas do dia a dia à doces, sobremesas e bolos. Bastante completo, o livro traz uma introdução com equipamentos e utensílios úteis na cozinha, medidas e pesos, validade dos alimentos, descrição de diversos alimentos e até dicas de cardápios completos que podem ser utilizados em casa. Estética simples, paleta de cores enxuta e neutra,

contém estampas e ilustrações no início de cada capítulo e tipografia com boa legibilidade.

Pontos fortes: muitas receitas e variedades atendendo a diversos gostos e habilidades, leitura fácil, modo de preparo prático e direto, estética minimalista, possui no final do livro um espaço para anotações pessoais.

Pontos fracos: livro extremamente grande e pesado, dificultando o seu transporte e uso na cozinha, não possui nenhuma foto das receitas, perdendo assim o apelo visual para o prato.

Figura 1 - Colagem do livro “Dona Branca”



Fonte: Autora, 2023

O segundo livro escolhido para análise é um livro bastante conhecido no meio da confeitaria, queridinho do mercado é o Confeitaria Escalafobética, de Raiza Costa com design de Vinicius Costa e publicado pela Senac, editora muito conhecida por seus livros de gastronomia. Publicado em 2017 o livro possui uma estética muito divertida e chamativa, com cores vivas e que chamam a atenção do

leitor, com mais de 350 páginas e mais de 100 receitas, o livro possui desde receitas clássicas da confeitaria francesa até receitas autorais da autora, desde receitas mais simples à mais elaboradas dignas de confeitarias famosas. Com um apreço nas fotografias, os cenários das receitas são bem elaborados e harmônicos. Já nas receitas o padrão do layout em todas são o mesmo, com a descrição dos ingredientes, nível de dificuldade, porções de cada prato, os utensílios essenciais para o seu preparo, o tempo de armazenamento, tempo de preparo ainda traz dicas em cada receita. Além de receitas, o livro traz um pouco de conteúdos como utensílios essenciais na confeitaria, a matéria-prima, sempre acompanhado de fotos e colagens que entretêm o leitor.

Pontos fortes: a fotografia impecável, muito explicativo e de fácil entendimento no preparo das receitas, leitura fácil, leve e divertida, a paleta de cores harmoniosa, a variedade das receitas, detalhes como tempo de preparo, porções de rendimento e nível de dificuldade.

Pontos fracos: livro muito grande e pesado, algumas das receitas tem um custo muito alto para o preparo.

Figura 2 - Colagem do livro “ Confeitaria Escalafobética”



Fonte: Autora, 2023

Assim como o livro anterior este é bastante vendido e conhecido na área da confeitaria, Por uma vida mais doce de Dani Noce, com design e ilustração de Beatriz Sanches, o livro publicado pela *food network* possui mais de 350 páginas, contendo mais de 100 receitas, assim com o anterior este possui informações adicionais além das receitas, receitas clássicas da confeitaria europeia e também da confeitaria brasileira, além de sobremesas e doces traz algumas receitas salgadas e de *drinks*, com uma vasta paleta de cores e estampas, o livro é bem colorido e com muitas ilustrações. As receitas são bem descritivas e de fácil entendimento no preparo.

Pontos fortes: fotografia, a variedade de receitas, algumas páginas são interativas, onde você pode escrever suas próprias receitas, as ilustrações, os detalhes como tempo de preparo, nível de dificuldade, rendimento da receita e sua duração para consumo.

Pontos fracos: excesso de ilustrações, o tamanho e seu peso.

Figura 3 - Colagem do livro “Por uma vida mais doce”



Fonte: Autora, 2023

O próximo livro possui uma estética um pouco mais diferente dos anteriores, com mais de 200 páginas, o livro *A arte culinária de Julia Child*, da famosa cozinheira e apresentadora de programas de culinária Julia Child, publicado pela Seoman, desde os anos 2000 no mercado este livro já teve diversas edições. Diferentes dos demais, além de receitas, ele traz um pouco da técnica no preparo do alimento, desde cortes e métodos de cocção. Com receitas bem variadas, desde sopas e molhos, a carnes, aves, pães, tortas, bolos e biscoitos, as receitas são de fácil entendimento e reprodução, porém não possui fotos das receitas. O livro ainda traz algumas fotografias da autora ao decorrer da sua vida profissional como cozinheira.

Pontos fortes: receitas variadas, pequeno e leve de carregar, leitura simples, bem explicativo, boa legibilidade, fotografias da autora, trazendo assim uma proximidade e intimismo na leitura.

Pontos fracos: não possui fotos das receitas.

Figura 4 - Colagem do livro “A arte culinária de Julia Child”



Fonte: Autora, 2023

Analisando de uma forma geral todos os livros anteriores e sintetizando os principais pontos tanto de forma positiva quanto negativa que serão utilizados de base para os painéis de inspiração (moodboard) do ebook são: como pontos positivos, a fotografia como base para as receitas, a composição dessas fotografias, paleta de cores harmoniosa que converse com as fotos, detalhes como tempo de preparo, dificuldade em cada receita, a legibilidade e conforto na leitura, leitura leve e intimista, fotos de arquivo pessoal para trazer uma proximidade com o leitor e por fim o equilíbrio entre texto e imagens. Já para os pontos negativos a não serem seguidos temos o tamanho do livro, como será um livro digital não teremos o problema de um livro muito grande e pesado para a leitura, não possuir paleta de cores exagerada e muitas ilustrações que canse a vista do leitor, receitas com um custo mais em conta que não sejam caras para serem reproduzidas e na fotografia, não economizar na quantidades de fotos, sempre com o apelo visual para a receita.

4.3 Moodboard

Em seguida a análise dos similares, levando em consideração os pontos fortes, que podem servir de inspiração e guia neste projeto, e nos pontos fracos, que devem ser evitados nele, foi elaborado dois *moodboards* para auxiliar na escolha estética do projeto, um como base para a parte gráfica, diagramação, tipografia e layout do ebook, tanto um para ser usado como base nas fotografias das receitas.

Um moodboard, também conhecido com painel semântico, em livre tradução significa quadro de humor, é uma ferramenta que de forma simplificada tem como intenção demonstrar o humor do projeto, utilizando referências, como cores, texturas, e composições para guiar o projeto.

Figura 5 - Moodboard para o ebook



Fonte: Autora, 2023.

Figura 6 - Moodboard para as fotografias



Fonte: Autora, 2023

4.4 Entrevistas e histórias

Uma parte muito importante do livro, além da fotografia, são as histórias e vivências presentes nele, tantas histórias pessoais quanto de pessoas que me inspiraram na gastronomia. Para contar suas histórias nesse livro, foi desenvolvido um questionário para que cada pessoa que fosse participar respondesse para assim auxiliar na elaboração dos textos. Perguntas simples e diretas que envolvem a cozinha afetiva e sua relação com a comida. Cada receita descrita no livro é antecedida de uma história e explicação do porquê aquela ser uma receita afetiva, trazendo assim um contexto para cada capítulo.

4.5 Formato do livro

Um ponto muito importante para o projeto foi a escolha do tamanho da página do livro, se tratando de um livro digital era imprescindível um tamanho que se adaptasse de forma harmoniosa em um maior número de dispositivos. Cada dispositivo digital, sejam eles computadores, *smartphones* ou *tablets*, possui uma dimensão diferente de tela, que variam também de acordo com a marca, pensando nessa variabilidade de dispositivos e após pesquisas, chegou-se em um tamanho de página que fosse adequado e que se adaptasse da melhor forma possível em um número maior de telas, e que fosse possível o uso do zoom sem perda de qualidade no conteúdo, com isso a página possui as dimensões de 1600 x 2560 px em vista retrato.

4.6 Grid e margem

Termo bastante comum no meio do design gráfico, o grid é de suma importância na diagramação de um livro. O grid é um elemento utilizado em produções gráficas, seja ela impressa ou digital para organizar os elementos de forma harmônica e padronizada. De forma mais detalhada o grid é um elemento técnico formado por linhas verticais e horizontais, sendo utilizados para oferecer uma estrutura harmoniosa em peças de design, ele facilita no alinhamento, distribuição, ordenação e dimensão de imagens, formas e textos em um projeto

gráfico. Com a utilização do grid é possível manter um padrão em todas as páginas do livro. O grid utilizado nas páginas do ebook é o grid coluna, utilizado para textos grandes que é o caso deste livro, possui uma estrutura mais simples, sendo formado apenas por um bloco de texto.

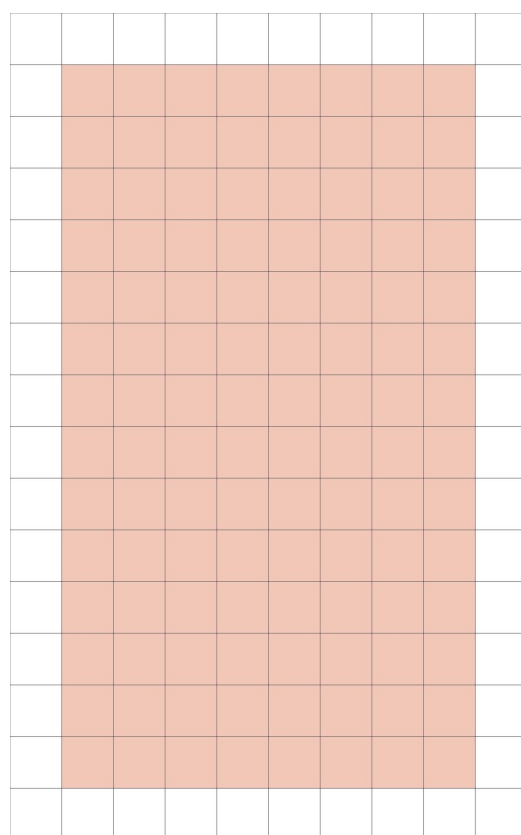
Como citado anteriormente o ebook terá um formato de 1600 x 2560 px, no modo retrato, para o grid foram utilizados quadrados de 160 x 160 px, preenchendo toda a folha de forma perfeita. Com base nesse grid foram criadas as margens das páginas, superior, inferior, direita e esquerda. As margens servem de limite para os elementos que estarão presentes nas páginas, elas são os espaços vazios que delimitam o início e o final dos elementos. Junto com o grid, a margem é de extrema necessidade em um projeto gráfico, para manter um mesmo padrão em todas as páginas do ebook.

Figura 7 - Grid da página



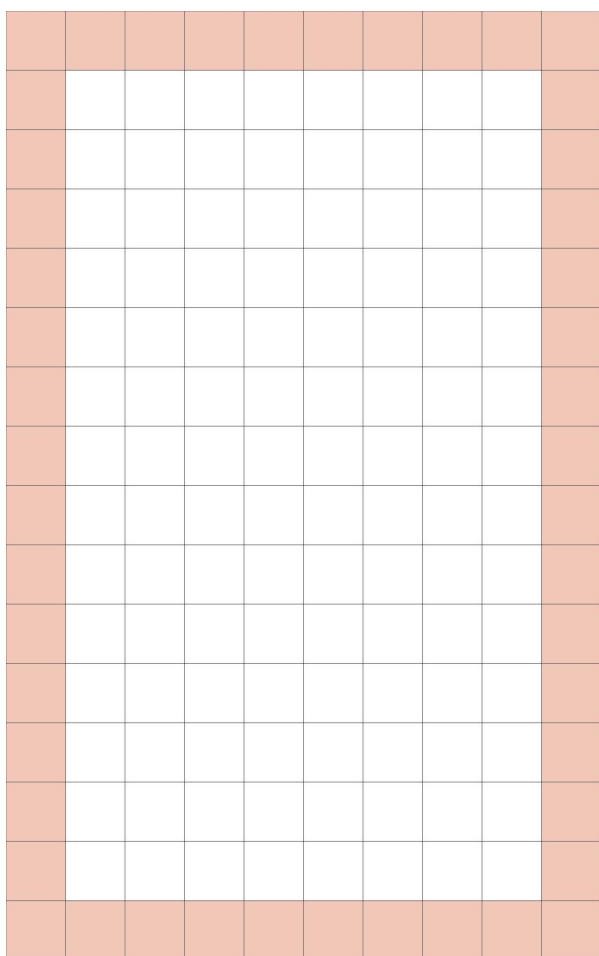
Fonte: Autora, 2023

Figura 8 - Grid coluna



Fonte: Autora, 2023

Figura 9 - Margem da página



Fonte: Autora, 2023

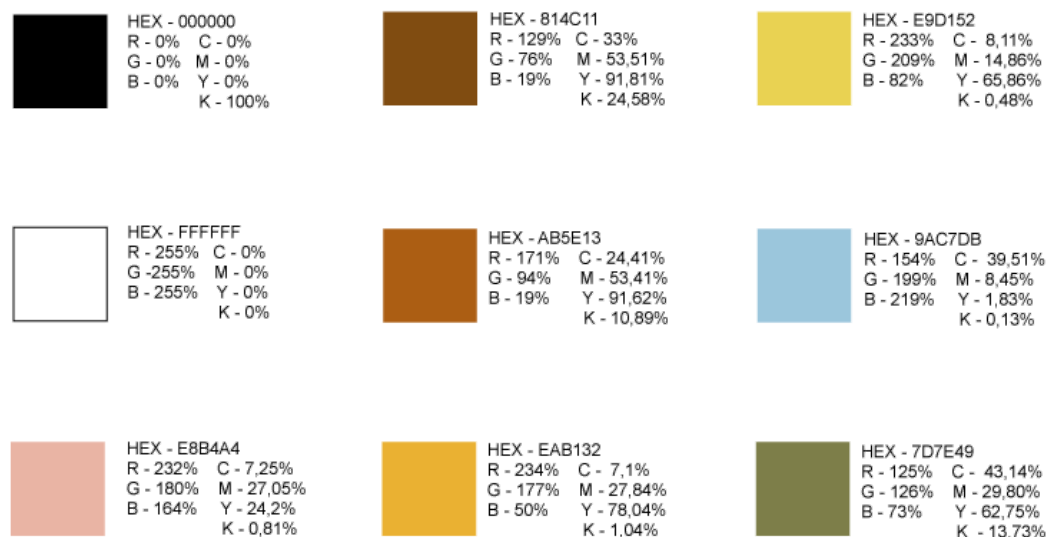
4.7 Paleta de cores

A paleta de cores desempenha um papel fundamental em projetos gráficos e desempenha um papel crucial na comunicação visual, no impacto emocional e na eficácia da mensagem a ser transmitida. Ela é uma ferramenta poderosa para designers gráficos, permitindo-lhes criar identidade, estabelecer a atmosfera desejada e influenciar a percepção do público-alvo.

Após a análise dos moodboards, e seguindo a partir deles como inspiração, as fotos das receitas foram tiradas, e a partir dessas fotos foi desenvolvido a paleta de cores para a identidade visual do ebook. O preto e branco foram utilizados para os títulos e corpo de texto, assim como o branco utilizado para fundo de algumas páginas, tons terrosos como bases mais neutras e também algumas cores mais

vivas para manter um equilíbrio, foram tiradas dos elementos das receitas e dos cenários das fotos para que a parte gráfica do livro converse bem com a fotografia, assim mantendo um visual harmonioso e que fosse agradável visualmente.

Figura 10 - Paleta de cores



Fonte: Autora, 2023

4.8 Tipográfica

A escolha da tipografia em um livro seja ele físico ou digital é um elemento crucial na criação de uma experiência de leitura eficaz e agradável. A tipografia desempenha um papel fundamental na comunicação visual e na maneira como os leitores interagem com o texto, influenciando diretamente a compreensão, a legibilidade e até mesmo o engajamento emocional com a obra. Legibilidade e fluidez é o objetivo principal na escolha da fonte. A escolha do tipo de letra, tamanho da fonte e espaçamento entre as palavras e linhas pode tornar o texto mais fácil ou mais difícil de ler. Uma fonte bem escolhida e um espaçamento adequado entre as letras e linhas podem melhorar a fluidez da leitura, permitindo que os leitores percorram as páginas de forma mais eficaz e confortável. Tendo isso em mente, foram testadas algumas fontes com formato simples e boa legibilidade e por fim as

escolhas foram: a fonte Confortaa para os títulos principais e Arial para alguns tópicos e para o corpo do texto.

Figura 11 - Família tipográfica

Para títulos:	Confortaa ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ abcdefghijklmnopqrstuvwxyz 0123456789
Confortaa	
Para subtítulos e corpo de texto:	Arial Regular ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ abcdefghijklmnopqrstuvwxyz 0123456789
Arial Regular	
Arial Italic	Arial Italic ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ abcdefghijklmnopqrstuvwxyz 0123456789
Arial Bold	Arial Bold ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ abcdefghijklmnopqrstuvwxyz 0123456789

Fonte: Autora, 2023

4.9 Estrutura do livro

Na parte de estruturação de um livro de culinária não há uma estrutura exata a ser seguida, mas existem tópicos essenciais na construção de um livro para que o mesmo faça sentido durante a leitura.

1. Capa e página de título

A capa geralmente apresenta uma imagem ou ilustração relacionada à culinária ou ao título do livro. A página título traz o nome do livro, autor e editora do livro.

2. Folha de rosto

Na folha de rosto estão presentes informações técnicas do projeto como: autor, ano de publicação, número de páginas, os responsáveis pelos textos, fotografias, revisão e outras funções.

3. Dedicatória e agradecimentos

4. Prefácio

O prefácio é um componente introdutório de um livro que desempenha um papel fundamental na contextualização, orientação e atração dos leitores. Ele pode situar a obra em um contexto histórico, cultural ou temático, explicando a sua relevância e importância.

5. Sumário

Traz a lista de capítulos do livro, acompanhado com os números das páginas para facilitar a procura.

6. Capítulos

Capítulos de livros são as divisões internas que compõem uma obra escrita. Eles têm a função de organizar e estruturar o conteúdo de um livro, dividindo-o em partes menores que podem abordar diferentes aspectos da história, do argumento, do tema ou do assunto tratado.

7. Sobre o autor

O projeto finalizado resultou em um ebook com 67 páginas, 7 capítulos, 12 receitas afetivas e diversas histórias, memórias e vivências afetivas, acompanhadas de fotografias das receitas e arquivos pessoais.

5.1 Detalhamento das páginas

5.1.1 Capa

A capa de um livro desempenha um papel de extrema importância visual, pois é o primeiro elemento com a qual os leitores interagem e frequentemente é determinante para a decisão de compra e o interesse pela obra. A capa é a atração inicial, é o primeiro ponto de contato entre um livro e seu potencial leitor. Uma capa atraente pode chamar a atenção, despertar curiosidade e atrair o leitor para pegar o livro e ler a sinopse. A capa precisa também trazer o tema do livro de forma clara.

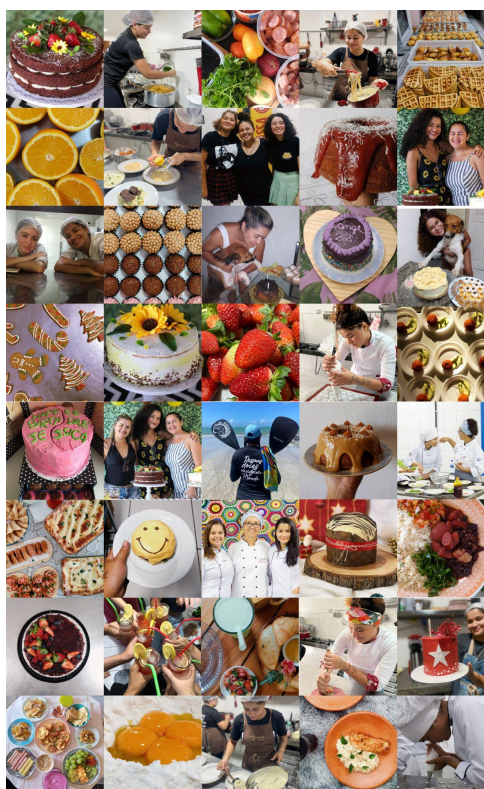
A capa final do ebook consiste em um colagem com fotografias que envolvem a temática culinária afetiva, meus pratos afetivos, meus momentos na cozinha, pessoas especiais e que fizeram parte do projeto contando suas histórias

Figura 12 - Capa do ebook



Fonte: Autora, 2023

Figura 13 - Capa do ebook sem sobreposição



Fonte: Autora, 2023

5.1.2 Páginas iniciais

As páginas iniciais do livro antes do sumário, são: folha de rosto, dedicatória, agradecimentos, prefácio e páginas com fotografias, frases e citações sobre o assunto. Ambas as páginas possuem estética e layout semelhantes, fundo branco, título na parte superior e na cor marrom na fonte confortaa, corpo de texto centralizado em arial na cor preta, com fotografias de arquivo pessoal.

Figura 14 - Páginas iniciais



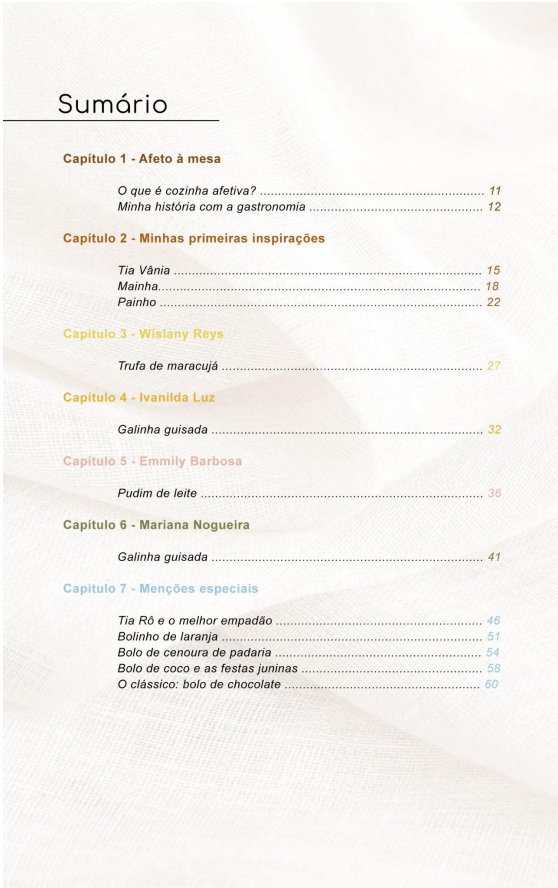
Fonte: Autora, 2023

5.1.3 Sumário

O sumário, assim como as páginas iniciais, apresenta uma estética simples e clareza visual. O fundo adotado é de branco, enquanto a textura sutilmente incorporada lembra-se à trama de um tecido, adicionando uma camada tátil e sensorial à experiência de leitura. O título de cada capítulo é destacado por cores retiradas da paleta de cores. Essas cores são, por sua vez, estrategicamente

incorporadas em cada capítulo subsequente, proporcionando uma coesão visual ao longo de todo o livro.

Figura 15 - Sumário



Sumário	
Capítulo 1 - Afeto à mesa	
O que é cozinha afetiva?	11
Minha história com a gastronomia	12
Capítulo 2 - Minhas primeiras inspirações	
Tia Vânia	15
Mainha	18
Painho	22
Capítulo 3 - Wislany Reys	
Trufa de maracujá	27
Capítulo 4 - Ivanilda Luz	
Galinha guisada	32
Capítulo 5 - Emmily Barbosa	
Pudim de leite	36
Capítulo 6 - Mariana Nogueira	
Galinha guisada	41
Capítulo 7 - Menções especiais	
Tia Rô e o melhor empadão	46
Bolinho de laranja	51
Bolo de cenoura de padaria	54
Bolo de coco e as festas juninas	58
O clássico: bolo de chocolate	60

Fonte: Autora, 2023

5.1.4 Capítulos

Como citado no tópico anterior, cada capítulo possui uma cor já estabelecida, para compor a sua identidade. Mantendo o título na parte superior na cor branca, todas as folhas de início de capítulo possuem o mesmo layout, foto centralizada, a foto está diretamente associada ao tema do capítulo, logo abaixo da fotografia temos uma citação, frase de chefs, cozinheiros, amantes da culinária.

Figura 16 - Capítulos

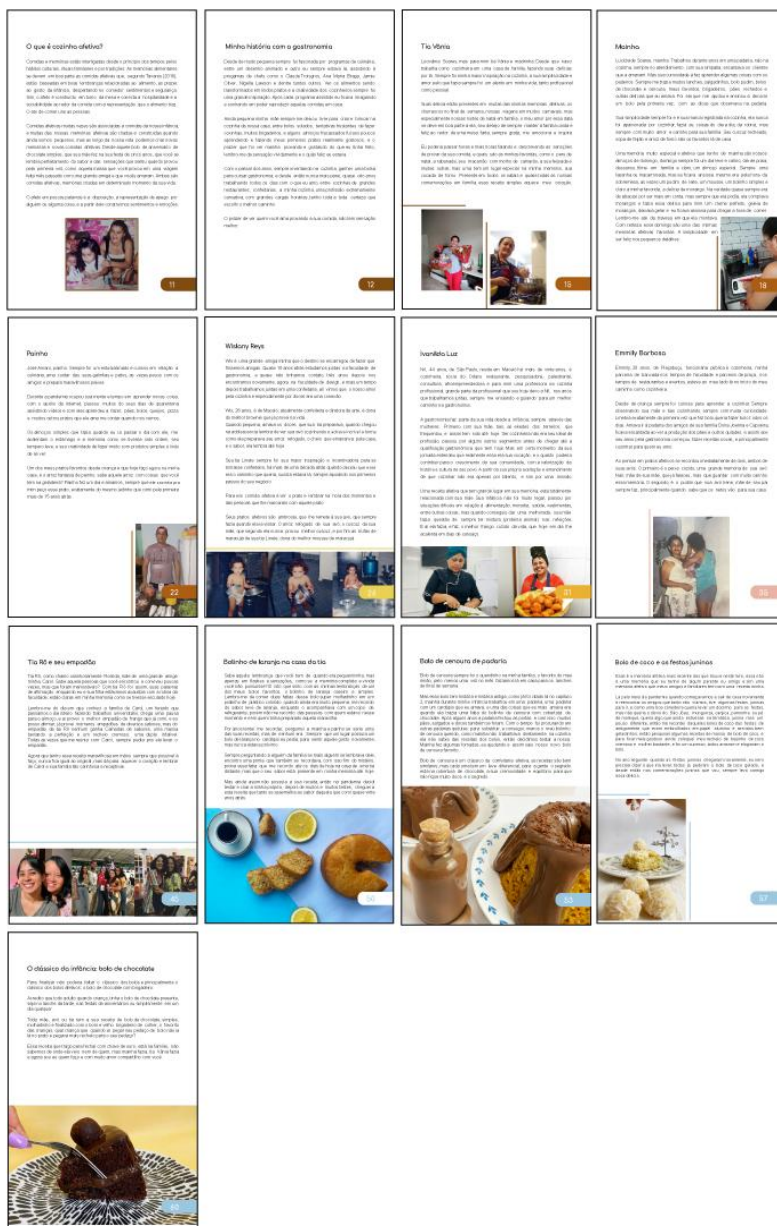


Fonte: Autora, 2023

5.1.5 Histórias

Dentro de todos os capítulos e antecedendo as receitas temos as suas histórias afetivas, sejam as minhas ou das pessoas que entrevistei, todas são acompanhadas de fotografias pessoais.

Figura 17 - Histórias e vivências



Fonte: Autora, 2023

5.1.6 Receitas

Buscando facilidade no preparo das receitas, as páginas foram desenvolvidas de forma que a leitura seja fácil e direta. Com os ingredientes e modo de preparo descrito de forma prática e simples. Trazendo detalhes como tempo de preparo, custo e nível de dificuldade, às receitas estão todas acompanhadas de fotografias, trazendo um apelo visual para as receitas.

O livro traz 12 receitas afetivas, desde bolos recheados, bolos simples, sobremesas, como também pratos salgados.

Figura 18 - Receitas



Fonte: Autora, 2023

5.1.7 Contra capa

Finalizando o livro temos outra colagem, semelhante à imagem da capa, trazendo novamente fotografias de pessoas especiais e importante que fizeram parte do ebook, uma forma de gratidão por ter contado suas histórias tão pessoais para este projeto. Por fim temos a contra capa, com uma apresentação da autora e fotografias.

Figura 19 - Páginas finais

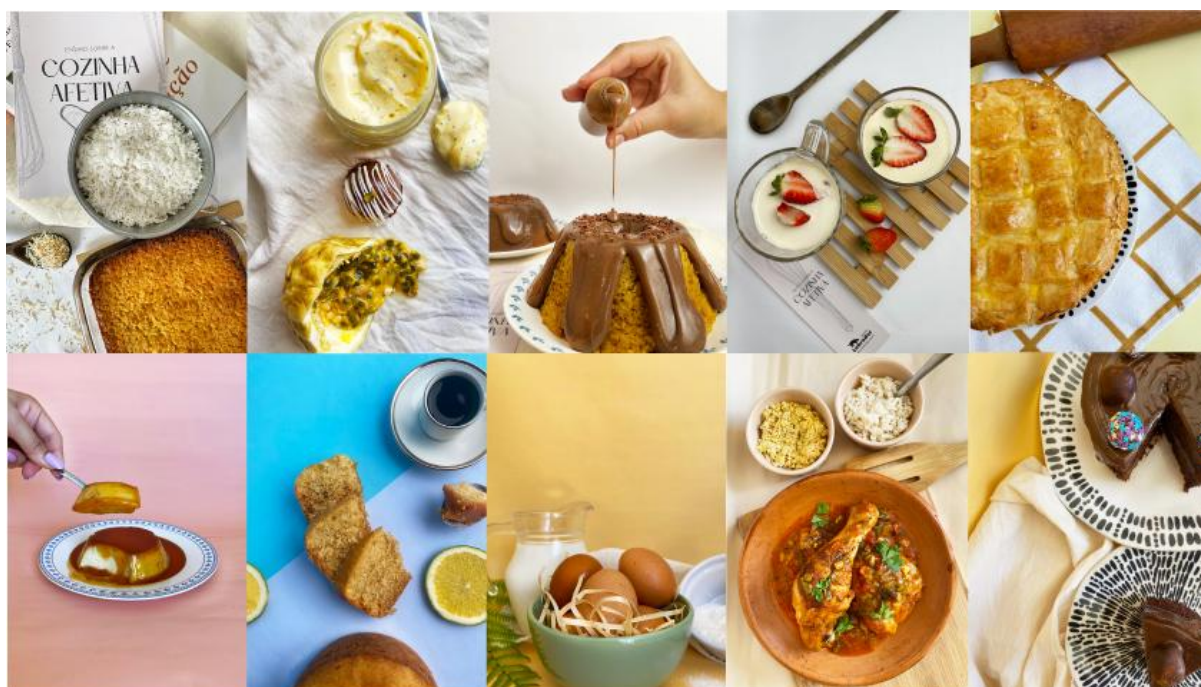


Fonte: Autora, 2023

5.1.8 Fotografia

Em paralelo às receitas e às histórias, a fotografia foi de suma importância para compor este livro, dando foco sempre no alimento, seguindo uma estética mais limpa e construção de cenários mais simples e minimalista, de forma que as receitas fossem o foco das imagens. Além das fotografias dos pratos, outra parte muito importante para trazer uma intimidade e proximidade com o leitor foram as fotos de arquivos pessoais utilizadas tanto na construção da capa e contra capa, quanto nos capítulos acompanhando as histórias

Figura 20 -Colagem de fotografias que integram o ebook



Fonte: Autora, 2023

5.2 Aplicações do ebook

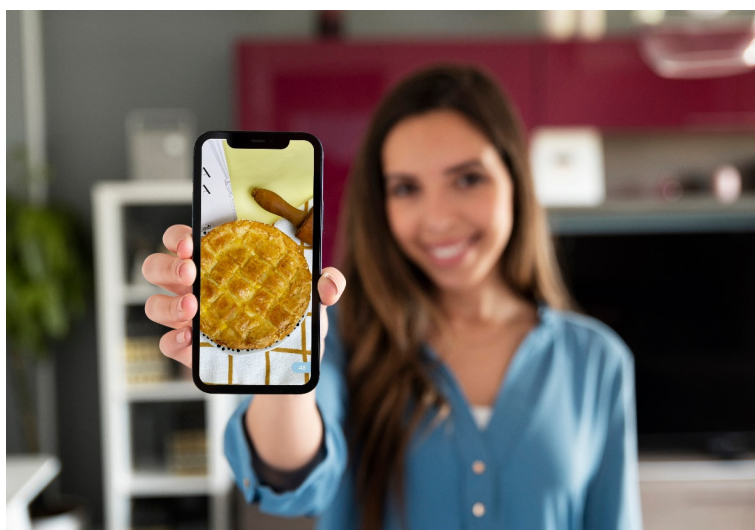
A aplicação do ebook foi feita em três dispositivos diferentes, trazendo assim a sua adaptabilidade em diversas telas.

Figura 21 - Aplicação do ebook



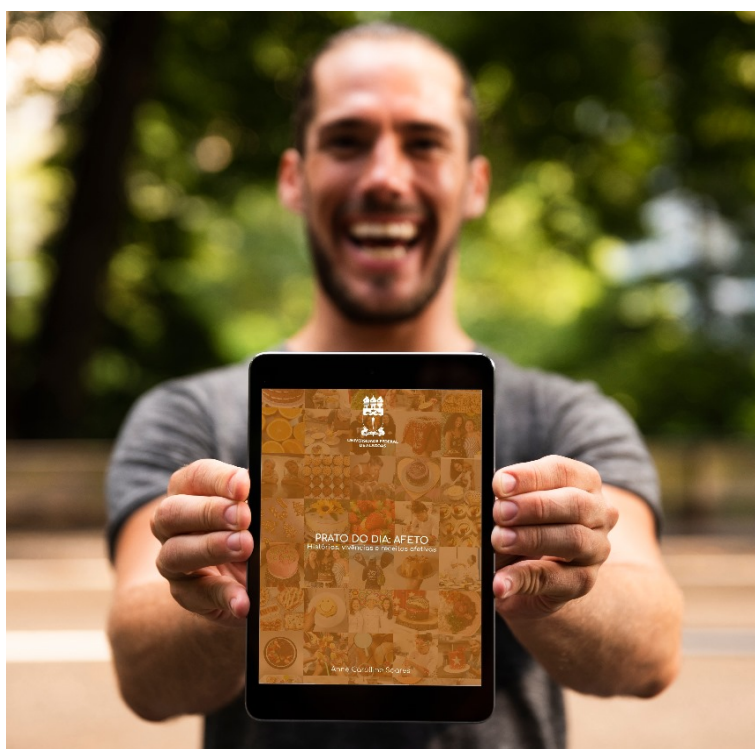
Fonte: Autora, 2023

Figura 22 - Aplicação do ebook



Fonte: Autora, 2023

Figura 23 - Aplicação do ebook



Fonte: Autora, 2023

6. CONSIDERAÇÕES

No decorrer deste estudo, mergulhamos na rica interseção entre design e gastronomia, explorando como essas disciplinas podem se unir para criar uma experiência culinária que transcende o simples ato de comer. Através da criação deste livro sobre comida afetiva.

A gastronomia, como a manifestação mais tangível das tradições culturais e familiares, desempenhou um papel central nesse projeto. Ao celebrar os sabores, os ingredientes e as receitas que passam de geração em geração, confirmamos a importância da preservação do elo entre passado e presente. A comida afetiva, muitas vezes, é o portal que nos conecta às histórias, aos valores e à herança que moldaram nossas famílias.

O design, por sua vez, serviu como uma ferramenta poderosa para contar essas histórias de forma envolvente e visualmente cativante. A estética cuidadosamente planejada das páginas, a seleção de tipografia, as ilustrações e as fotografias desempenharam um papel fundamental na criação de uma experiência sensorial que evoca memórias, emoções e conexões familiares.

Além disso, destacamos a importância de valorizar e preservar essas tradições familiares, não apenas como um ato de reverência à cultura e à história, mas também como uma maneira de fortalecer os laços entre as gerações e transmitir valores importantes. A comida afetiva é uma forma de comunicação, um idioma universal que nos permite compartilhar amor, cuidado e pertencimento.

Por fim, este projeto demonstra que o design e a gastronomia são mais do que disciplinas independentes, são meios para criar experiências significativas e fortalecer a conexão entre o passado e o presente. Ao preservar e celebrar nossas tradições familiares através da comida afetiva, estamos construindo um legado duradouro que enriquece nossas vidas e aqueles que virão depois de nós. Portanto, é imperativo que continuemos a abraçar essa união harmoniosa entre design e gastronomia, pois ela nos permite saborear o passado enquanto preparamos o terreno para um futuro rico em histórias e sabores.

ADÃO, Anabel. **A ligação entre memória, emoção e aprendizagem.** XI Congresso Nacional de Educação Educere 2013, Paraná. p. 29.411 - 24.421, set. 2013. Disponível em: https://educere.bruc.com.br/ANAI2013/pdf/9302_6965.pdf. Acesso em: 04 set. 2021.

CAMPOS, K. **Movimento slow food: uma crítica ao estilo de vida fast food.** Monografia - Universidade de Brasília, Centro de Excelência em Turismo. Brasília, p. 40. 2004.

CRISCUOLO, Isaque. **O que é food design e quais são suas características?**. Domestika. Disponível em: <<https://www.domestika.org/pt/blog/8737-o-que-e-food-design-e-quais-sao-suas-caracteristicas>> Acesso em: 20 de junho de 2023.

DENIS, R. C. **Uma introdução à história do design.** São Paulo: Edgard Blücher, 2000.

FRANÇA, F.; MENDES, A.; ANDRADE, I.; RIBEIRO, G.; PINHEIRO, I. **Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro.** Monografia - Universidade do Estado da Bahia. Bahia, p. 15.

HALUCH, Aline. **Guia prático de design editorial: criando livros completos.** Rio de Janeiro: 2AB Editora Ltda, 2013.

KANDEL, E. R. **Em busca da memória: o nascimento de uma nova ciência da mente.** São Paulo: Companhia das Letras, 2009.

LOPES, M. Os alimentos nos rituais familiares portugueses (1850-1950). In: ARAÚJO, M; LÁZARO, A; RAMOS, A; ESTEVES, A. **O tempo dos alimentos e os alimentos no tempo.** Braga: CITCEM, 2012, p.167-179.

MARRECO. Maria Inês de Moraes. **Nas paixões de Bach e Monginho: sentidos que se entrelaçam.** XI Congresso Internacional da ABRALIC Tessituras, Interações, Convergências, 2008 USP – São Paulo. Disponível em: https://abralic.org.br/eventos/cong2008/AnaisOnline/simposios/pdf/030/MARIA_MARRECO.pdf. Acesso em: 04 set. 2021.

MARTINS, Michael Fernandes. **Food Design - Relacionamento entre alimento e o homem**. TCC (Graduação) - Curso de Design de Produto, Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC. Criciúma, 2015. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/4024/1/Michael%20Fernandes%20Martins.pdf>. Acesso em 18 de set. de 2021.

MASSIMO, M. **Comida como cultura**. 2.ed. São Paulo: Senac, 2008.

O GLOBO. **Francesca Zampollo, food designer: “O food designer não cria produto, cria memória”**. Disponível em <https://oglobo.globo.com/brasil/conte-algo-que-nao-sei/francesca-zampollo-food-designer-food-designer-nao-cria-produto-cria-memoria-19700748> Acesso em: 20 de junho de 2023.

STEIN, Evandro. **O que é design editorial**. Escola casa. Disponível em: <https://www.escolacasa.com/o-que-e-design-editorial/>. Acesso em 20 de julho de 2023.

TAVARES, A. **Comida afetiva : uma expressão de gosto, hospitalidade e memória**. Dissertação (mestrado) - Universidade de Brasília, Centro de Excelência em Turismo, Programa de Pós-Graduação em Turismo. Brasília, p. 108, 2018.

ZUIN, Luís; ZUIN, Poliana. Alimentação é cultura: aspectos históricos e culturais que envolvem a alimentação e o ato de se alimentar. **Nutrire: Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, São Paulo, 2009.

Zuin, L. F. S.; ZUIN, P. B. **Tradição e Alimentação**. São Paulo: Ideias e Letras, 2009.

8. APÊNDICES

Apêndice 1

Briefing

1. Qual o produto a ser desenvolvido?

Um livro no formato digital (ebook), sobre comida afetiva, com histórias e receitas.

2. Qual o objetivo deste produto?

Valorizar a cozinha afetiva e as relações criadas ao redor da alimentação, trazer receitas fáceis e afetivas que possam ser feitas por qualquer um em sua casa e com ingredientes acessíveis.

3. Qual o nicho deste produto?

Livros sobre gastronomia/culinária.

4. Nome/título do livro.

Prato do dia: afeto - Histórias, vivências e receitas afetivas.

5. Como deve funcionar este produto?

Este livro será desenvolvido para a utilização digital, assim podendo ser lido em celulares, computadores/notebooks e kindles, promovendo assim a facilidade em levar e ser lido em qualquer lugar e momento.

6. Qual o público alvo?

Jovens e adultos, de todos os sexos, entre 16 e 50 anos que se interessam por leitura e culinária.

7. Palavras chaves para o produto.

Fácil leitura, receitas afetivas, intimista e proximidade.

8. Quais os diferenciais esperados para este produto em comparação com os da concorrência?

Se aproximar do leitor, trazendo histórias intimistas para que os leitores pensem em momentos afetivos de sua própria vida, texto simples e de leitura fácil e leve.

Apêndice 2

Questionário para entrevistas

1. Nome, idade, de onde é, o que faz atualmente?
2. Como a cozinha, alimentação , gastronomia está relacionada/presente na sua vida?
3. Como e porque você acabou indo para o meio da gastronomia/culinária?
4. Pessoas, momento que lhe influenciaram a ser cozinheira?
5. O que é cozinha/comida afetiva para você?
6. Pratos afetivos para você, o que eles representam, remetem a alguém?
7. Um prato afetivo para ser reproduzido e fotografado para o ebook.

Apêndice 3

Ebook



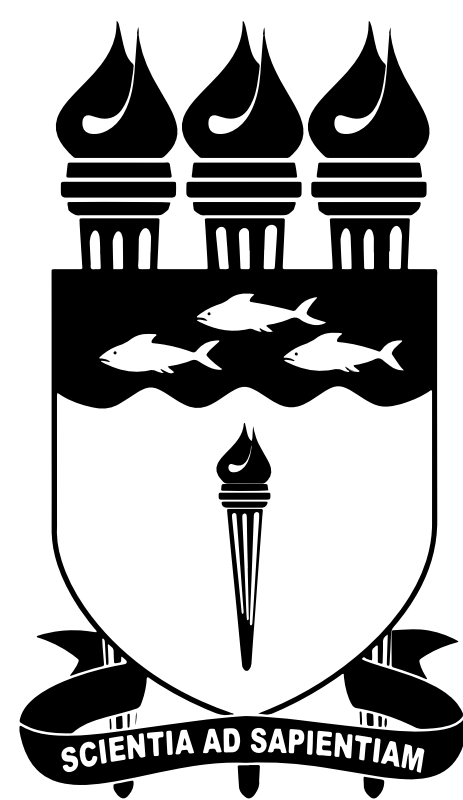
UNIVERSIDADE FEDERAL
DE ALAGOAS

PRATO DO DIA: AFETO

Histórias, vivências e receitas

Anne Caroline Soares
2023





**UNIVERSIDADE FEDERAL
DE ALAGOAS**

PRATO DO DIA: AFETO

Histórias, vivências e receitas

Anne Caroline Soares

Autora

Anne Caroline Soares

Orientação

Thaís Sampaio

Projeto gráfico e diagramação

Anne Caroline Soares

Fotografia

Anne Caroline Soares

Colosso Estúdio Digital

Larissa Morgana

Arquivos pessoais

Revisão

Liliane Oliveira

Thaís Sampaio

Food Styling

Anne Caroline Soares

Capa

Anne Caroline Soares

Texto

Anne Caroline Soares

Prato do dia: Afeto - Histórias, vivências e receitas /
Anne Caroline Soares, 2023.
67 p.

*“Cozinhar é cuidado, é fortalecimento,
é ensinamento e aprendizagem.
Comida afetiva é isso, transformar
vidas através do alimento.”*

Ivanilda Luz



Dedicatória

Para vô Zequinha, que lá no céu eu tenho certeza que esta orgulhoso dos caminhos que escolhi.

Para Bê, meu afilhado, que eu posso vê-lo crescer e fazer muitos bolos de chocolate.



Agradecimentos

Agradeço aos meus pais, que sempre me incentivaram nos estudos e acreditaram nos meus sonhos, e me apoiaram em todas as escolhas que fiz.

Meus amigos da faculdade de Design, pelo apoio em todos esses anos caóticos, em especial à minha dupla da faculdade, Carol, no fim tudo valeu a pena.

À Jessica, por sempre estar ao meu lado, pelo incentivo, ajuda com os trabalhos, pelos tapas na cara quando eu queira desistir e por ser uma inspiração na minha vida.

À Wis, Emmily, Mari, Nil, tia Vânia, mainha, painho e tia Rô, por aceitarem fazer parte desse projeto, e comparilharem comigo suas histórias e receitas. Minhas amigas de trabalho e muitas outras pessoas que nos últimos dois anos não me deixaram desistir desse projeto.

“A gente constrói laços através da comida.”

Paola Carosella

*“Quando você faz alguma coisa que
você gosta, então você faz com
amor e carinho.”*

Palmirinha



Prefácio

Aquele bolo de chocolate com brigadeiro no final da tarde de um sábado em família. O cheirinho de pipoca em uma tarde chuvosa enquanto se assiste um filme clichê ou aquela lasanha em um almoço de domingo após a praia. Esses são momentos afetivos, acompanhados de comidas afetivas. Comidas que nos trazem memórias, sejam elas da semana passada, ou de décadas atrás.

Neste livro trago receitas afetivas da minha infância até os dias de hoje, histórias e lembranças de pessoas que me inspiram e que me influenciaram a entrar na gastronomia, e suas próprias histórias com a cozinha afetiva. Que seja uma leitura leve, e que te inspire a ir para a cozinha testar uma dessas receitas maravilhosas, e que te façam recordar das suas memórias afetivas.

Com amor e afeto, Anne.



Sumário

Capítulo 1 - Afeto à mesa

O que é cozinha afetiva? 11
Minha história com a gastronomia 12

Capítulo 2 - Minhas primeiras inspirações

Tia Vânia 15
Mainha..... 18
Painho 22

Capítulo 3 - Wislany Reys

Trufa de maracujá 27

Capítulo 4 - Ivanilda Luz

Galinha guisada 32

Capítulo 5 - Emmily Barbosa

Pudim de leite 36

Capítulo 6 - Mariana Nogueira

Galinha guisada 41

Capítulo 7 - Menções especiais

Tia Rô e o melhor empadão 46
Bolinho de laranja 51
Bolo de cenoura de padaria 54
Bolo de coco e as festas juninas 58
O clássico: bolo de chocolate 60

Capítulo 1

afeto à mesa



“O que eu tenho para contar é uma história, uma história que se costurou, que se fez, que se ergueu na cozinha.”

Paola Carosella

O que é cozinha afetiva?

Comidas e memórias estão interligadas desde o princípio dos tempos pelos hábitos culturais, rituais familiares e por tradições. As memórias alimentares se devem em boa parte as comidas afetivas que, segundo Tavares (2018), estão baseadas em boas lembranças relacionadas ao alimento, ao prazer, ao gosto da infância, despertando no comedor, sentimentos e segurança. Sim, o afeto é construído em torno da mesa e conecta a hospitalidade e a sociabilidade ao redor da comida com a representação que o alimento traz. O ato de comer une as pessoas.

Comidas afetivas muitas vezes são associadas a comidas da nossa infância, e muitas das nossas memórias afetivas são criadas e construídas quando ainda somos pequenos, mas ao longo da nossa vida podemos criar novas memórias e novas comidas afetivas. Desde aquele bolo, de aniversário de chocolate simples, que sua mãe fez na sua festa de cinco anos, que você se lembra perfeitamente do sabor e das sensações que sentiu quando provou pela primeira vez, como aquela massa que você provou em uma viagem feita mês passado com uma grande amiga e que vocês amaram. Ambas são comidas afetivas, memórias criadas em determinado momento da sua vida.

O afeto em poucas palavras é a disposição, a representação do apego por alguém ou alguma coisa, e a partir dele construímos sentimentos e emoções.



Minha história com a gastronomia

Desde muito pequena sempre fui fascinada por programas de culinária. Entre um desenho animado e outro eu sempre estava lá, assistindo à programas de chefs como o Claude Troisgros, Ana Maria Braga, Jamie Oliver, Nigella Lawson e dentre tantos outros. Ver os alimentos sendo transformados em lindos pratos e a criatividade dos cozinheiros sempre foi uma grande inspiração. Após cada programa assistido, eu ficava imaginando e sonhando em poder reproduzir aquelas comidas em casa.

Ainda pequena, minha mãe sempre me deixou livre para criar e brincar na cozinha da nossa casa, entre bolos solados, tentativas frustrantes de fazer coxinhas, muitos brigadeiros, e alguns almoços fracassados fui aos poucos aprendendo e fazendo meus primeiros pratos realmente gostosos, e o prazer que foi ver minha mãe provando e gostando do que eu tinha feito, lembro-me da sensação vividamente e o quão feliz eu estava.

Com o passar dos anos, sempre inventando na cozinha, ganhei uma bolsa para cursar gastronomia, e desde então nunca mais parei, são quase oito anos trabalhando todos os dias com o que eu amo, entre cozinhas de grandes restaurantes, confeitarias e a minha cozinha, uma profissão extremamente cansativa, com grandes cargas horárias, tenho toda a toda certeza que escolhi o melhor caminho.

O prazer de ver quem você ama provando a sua comida, não tem sensação melhor.



Capítulo 2

minhas primeiras inspirações



“O cozinheiro é, antes de tudo, um vendedor de felicidade.”

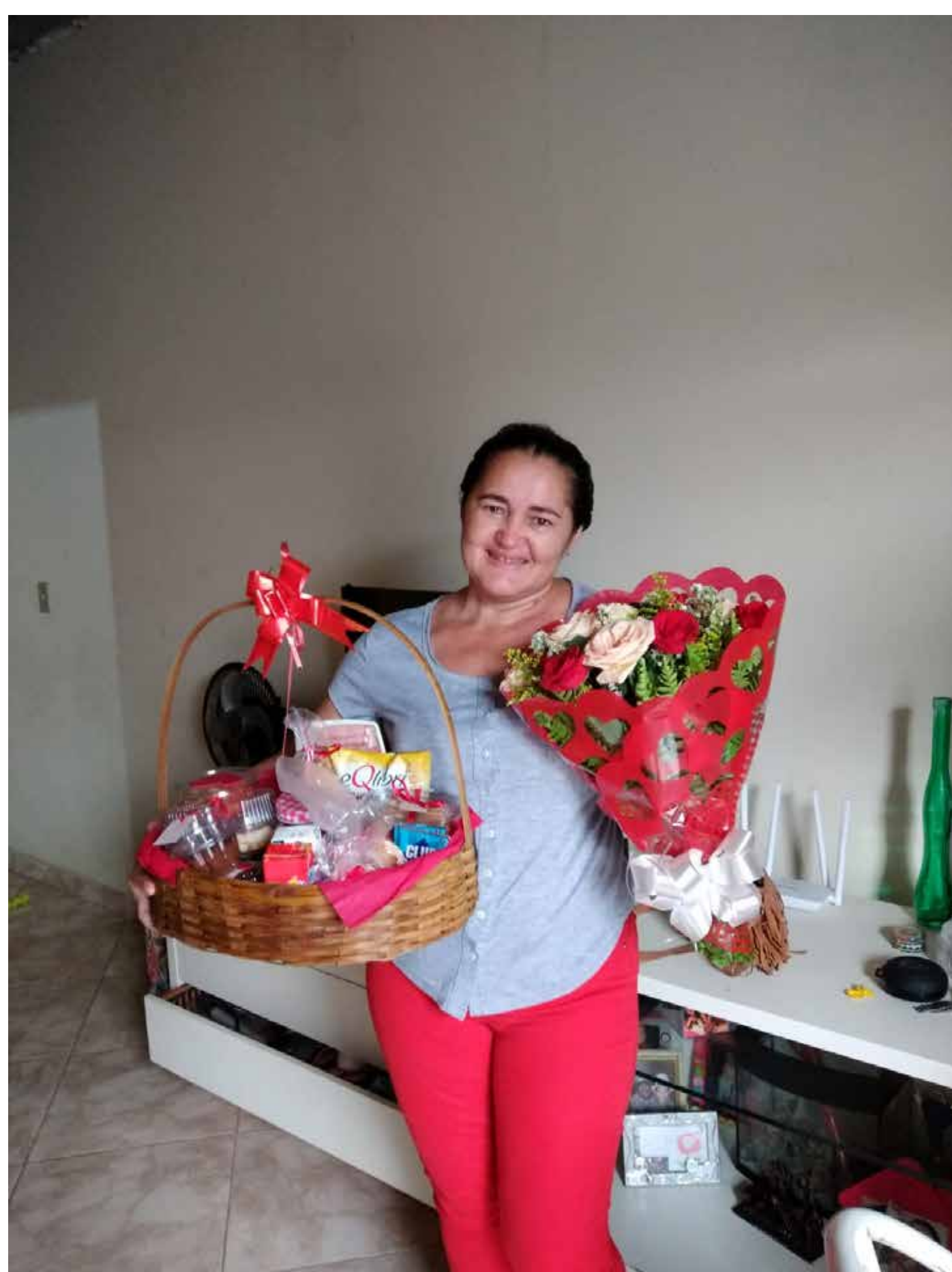
Michel Bras

Tia Vânia

Lucivânia Soares, mas para mim tia Vânia e madrinha. Desde que nasci trabalha como cozinheira em uma casa de família, fazendo suas delícias por lá. Sempre foi minha maior inspiração na cozinha, a sua simplicidade e amor pelo que fazia sempre foi um alento em minha vida, tanto profissional como pessoal.

Suas delícias estão presentes em muitas das minhas memórias afetivas, os churrascos no final de semana, nossas viagens em muitos carnavais, mas especialmente nossas noites de natal em família, o meu amor por essa data se deve em boa parte à ela, seu desejo de sempre manter a família unida e feliz ao redor de uma mesa farta, sempre grata, me emociona e inspira.

Eu poderia passar horas e mais horas falando e descrevendo as sensações de provar da sua comida, e quais são as minhas favoritas, como o peru de natal, a rabanada, seu macarrão com molho de camarão, a sua feijoada e muitas outras, mas uma tem um lugar especial na minha memória, sua cocada de forno. Presente em todos os natais e quase todas as nossas comemorações em família, essa receita simples aquece meu coração.



Cocada de forno

Ingredientes:

- 1 coco seco ralado
- 200 gramas de açúcar cristal
- 2 ovos
- 2 colheres de margarina
- 2 colheres de leite em pó
- ½ xícara de leite condensado
- 2 colheres de farinha de trigo sem fermento
- 1 pitada de sal

custo: \$
dificuldade: baixa
tempo: 30 minutos

Modo de preparo:

Em um recipiente adicione o coco, açúcar, margarina, os ovos, o leite condensado e misture. Ao creme misture a farinha de trigo e o leite em pó, finalize com o sal. Adicione a mistura a uma forma untada com margarina. Leve ao forno a 180° por em média 30 minutos ou até que a cocada fique dourada.



ENSAIO SOBRE A

COZINHA AFETIVA



Mainha

Lucicleide Soares, mainha. Trabalhou durante anos em uma padaria, não na cozinha, sempre no atendimento, com sua simpatia, encantava os clientes que a amavam. Mas sua curiosidade à fez aprender algumas coisas com os padeiros. Sempre me trazia muitos lanches, salgadinhos, bolo pudim, bolos de chocolate e cenoura, brigadeiros, pães rechedos e outras delícias que eu amava. Foi ela que me ajudou e ensinou a decorar um bolo pela primeira vez, com as dicas que observava na padaria.

Sua simplicidade sempre foi e é sua marca registrada na cozinha. Ela nunca foi apaixonada por cozinhar, fazia as coisas do dia a dia, da rotina, mas sempre com muito amor e carinho para sua família. Seu cuscuz recheado, sopa de feijão e arroz de forno são os favoritos lá de casa.

Uma memória muito especial e afetiva que tenho de mainha são nossos almoços de domingo. Domingo sempre foi um dia leve e calmo, dia de praia, descanso, filme em família e claro, um almoço especial. Sempre uma lasanha ou macarronada, mas eu ficava ansiosa mesmo era pela hora da sobremesa, as vezes um pudim de leite, um mousse, um bolinho simples e claro a minha favorita, a delícia de morango. Na verdade quase sempre era de abacaxi por ser mais em conta, mas quando que ela podia, ela comprava morangos e fazia essa delícia para mim. Um creme perfeito, geleia de morangos, deixava gelar e eu ficava ansiosa para chegar a hora de comer. Lembro-me até da travessa em que ela montava. Com certeza esse domingo são uma das minhas memórias afetivas favoritas. A simplicidade em ser feliz nos pequenos detalhes.



Delícia de morango

Ingredientes:

Creme:

- 500ml de leite integral
- 1 leite condensado
- 1 creme de leite
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- 4 colheres de amido de milho
- 2 gemas peneiradas

Geleia de morango

- 400 gramas de morango
- 1 xícara de açúcar cristal

Cobertura

- 1 creme de leite em lata sem soro
- ½ xícara de leite em pó
- ½ colher de sopa de essência de baunilha

custo: \$\$
dificuldade: média
tempo: 45 minutos

Modo de preparo:

Para o creme dilua o amido de milho ao leite integral, adicione o restante dos ingredientes e leve ao fogo baixo. Após ferver continue mexendo sem parar por 15 minutos, reserve e espere esfriar.

Para a geleia, pique os morangos e adicione o açúcar em uma panela e leve ao fogo baixo por aproximadamente 15 minutos para que a geleia reduza.

Para a cobertura, leve o creme de leite em lata para a geladeira por pelo menos 30 minutos ou 10 minutos no freezer, retire o soro do creme de leite, bata rapidamente o creme de leite com o leite em pó e a essência de baunilha.

Em uma travessa ou copos individuais coloque uma camada do creme já frio, uma camada da geleia de morango e finalize com a cobertura.

Antes de servir, leve para a geladeira por pelo menos 2 horas.







*“ Nas memórias de infância de todo bom cozinheiro se encontra
uma grande cozinha, um cozinheiro em movimento,
um bolo assado e uma mãe”*

Barbara Costikyan

Painho

José Amaro, painho. Sempre foi um entusiasmado e curioso em relação a culinária, ama cuidar das suas galinhas e patos, as vezes pesca com os amigos e prepara maravilhosos peixes.

Durante a pandemia ocupou sua mente e tempo em aprender novas coisa, com o auxilio da internet, passou muitos do seus dias de quarentena assistindo vídeos e com eles aprendeu a fazer, pães, bolos, queijos, pizza e muitos outros pratos que ele ama me contar quando nos vemos.

Os almoços simples que fazia quando eu ia passar o dia com ele, me acalentam o estômago e a memória como se tivesse sido ontem, seu tempero leve, e sua criatividade de fazer muito com produtos simples é lindo de se ver.

Um dos meus pratos favoritos desde criança e que hoje faço agora na minha casa, é o arroz fantasia de painho, sabe aquele arroz com coisas que você tem na geladeira? Painho fez um dia e amamos, sempre que ele cozinha pra mim peço esse prato, exatamente do mesmo jeitinho que comi pela primeira mais de 15 anos atrás.



Arroz fantasia

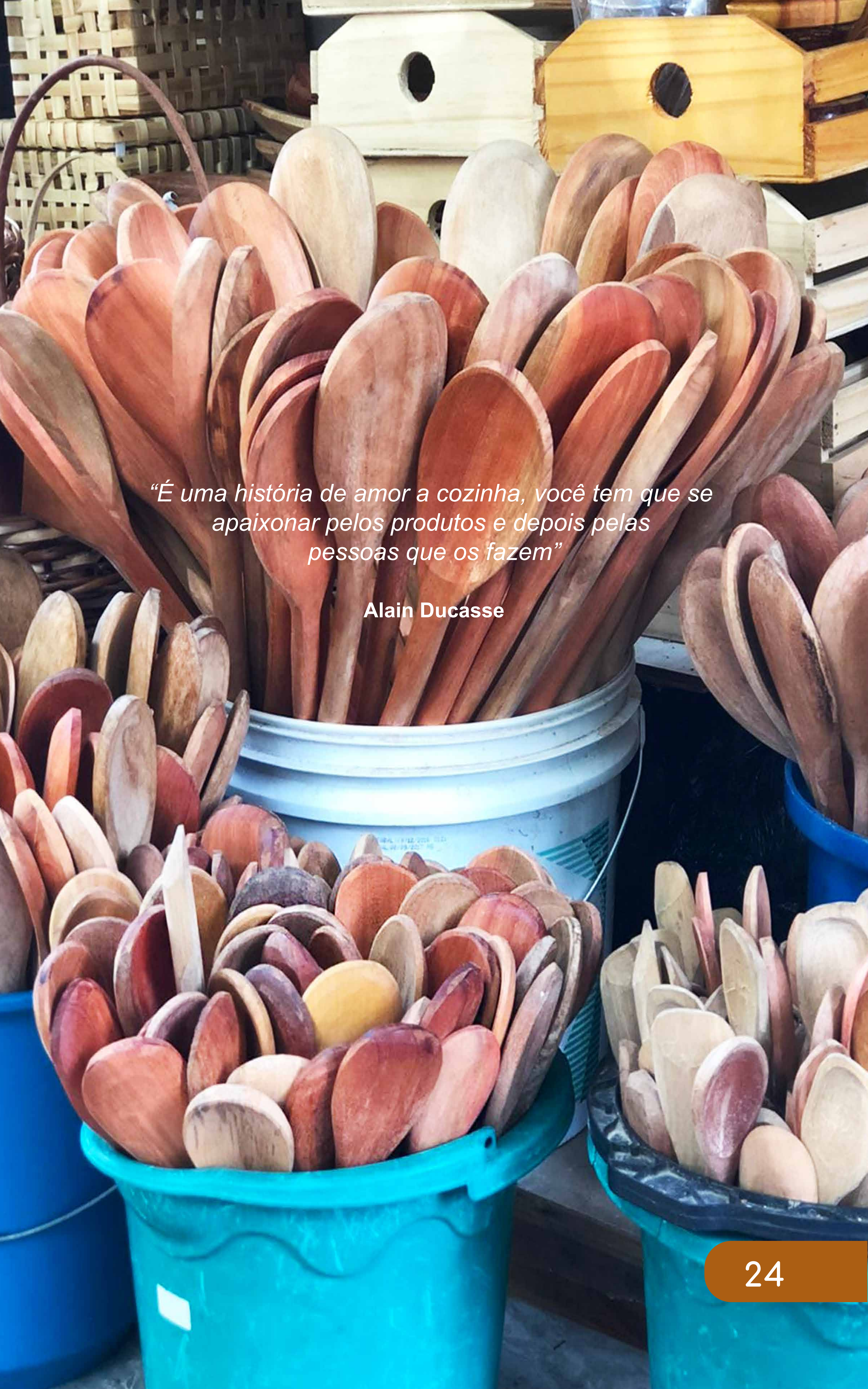
Ingredientes:

- 4 xícaras de arroz cozido
- 1 cebola branca picada
- 4 dentes de alho picado
- 1 cenoura em cubos
- 1 lata de milho verde
- 400 gramas de linguiça calabresa em cubos
- 1 maço de cebolinha picada
- 1 caixa de creme de leite
- 100 gramas de queijo parmesão

Modo de preparo:

Em uma panela grande frite com um fio de óleo a linguiça calabresa, adicione a cebola e o alho picado e refogue até que fique bem dourado. Adicione a cenoura picada e refogue novamente, adicione o arroz já cozido, o milho e mexa para que tudo fique bem misturado, finalize com a cebolinha. Coloque o arroz já refogado em uma travessa grande, por cima do arroz faça uma camada com o creme de leite e finalize com o queijo parmesão ralado. Leve ao forno a 200°C por 25 minutos ou até que o queijo esteja gratinado.





“É uma história de amor a cozinha, você tem que se apaixonar pelos produtos e depois pelas pessoas que os fazem”

Alain Ducasse

Capítulo 3

Wislany Reys



“Quando nos sentamos juntos e comemos, promovemos uma melhor compreensão e harmonia. A comida traz amor, paz e compaixão para a mesa.”

Chef Wan

Wislany Reys

Wislany, Wis, é uma grande amiga que o destino se encarregou de fazer que fôssemos amigas. Quase 10 anos atrás estudamos juntas na faculdade de gastronomia, e quase não tínhamos contato, três anos depois nos encontramos novamente, agora na faculdade de design, e mais um tempo depois trabalhamos juntas em uma confeitaria, ali vimos que o nosso amor pela cozinha e especialmente por doces era uma conexão.

Wis, 26 anos, é de Maceió, atualmente confeitadeira e diretora de arte, é dona do melhor brownie que já provei na vida.

Quando pequena, amava os doces que sua tia preparava, quando chegou na adolescência lembra de ver sua avó cozinhando e achava incrível a forma como ela preparava seu arroz refogado, o cheiro que emanava pela casa, e o sabor, ela lembra até hoje.

Sua tia Linete sempre foi sua maior inspiração e incentivadora para se tornasse confeitadeira, há mais de uma década atrás quando decidiu que esse era o caminho que queria, sua tia estava lá, sempre apoiando nos primeiros passos do seu negócio.

Para Wis comida afetiva é ver o prato e lembrar na hora dos momentos e das pessoas que lhe marcaram com aquele prato.

Seus pratos afetivos são ambrosia, que lhe remete à sua avó, que sempre fazia quando ela ia visitar. O arroz refogado de sua avó, o cuscuz da sua mãe, que segundo ela nunca provou melhor cuscuz, e por fim as trufas de maracujá de sua tia Linete, dona do melhor mousse de maracujá.



Trufa de maracujá

Ingredientes:

- 400 gramas de cobertura de chocolate meio amargo
- 2 maracujás grande
- 1 leite condensado
- 1 creme de leite
- 6 gramas de gelatina em pó sem sabor (½ embalagem)

custo: \$\$
dificuldade: média
tempo: 30 minutos

Modo de preparo:

No liquidificador bata a polpa do maracujá, se necessário adicione um pouco de água para ajudar a bater. Coe o suco de maracujá.

Em um recipiente adicione o leite condensado, o creme de leite e o suco de maracujá, misture e por fim misture a gelatina já hidratada e derretida.

Para hidratar a gelatina, adicione em um recipiente a gelatina em pó e duas colheres de água, mexa bem e leve ao microondas por apenas 15 segundos.

Reserve o mousse de maracujá.

Pique a cobertura de chocolate e leve para derreter, pode ser no microondas de 30 em 30 segundos ou em banho maria em um bowl de vidro ou inox. Após derretida, adicione até metade de cada forminha, vire a fora e retire o excesso até que tenha se formado uma camada fina, leve ao freezer por aproximadamente 5 minutos. Com as casquinhas já dura recheio com o mousse de maracujá, deixando um espaço, preencha esse espaço com mais cobertura de chocolate e leve ao freezer novamente por mais 5 minutos.

Prontinho suas trufas estão prontas para um maravilhoso lanche ou festinha.







Capítulo 4

Ivanilda Luz



*“ Costumo dizer que a minha cozinha sempre foi e sempre
será feminina, feminista e de resistência”*

Ivanilda Luz

Ivanilda Luz

Nil, 44 anos, de São Paulo, reside em Maceió há mais de vinte anos, é cozinheira, sócia do Odara restaurante, pesquisadora, palestrante, consultora, afroempreendedora e para mim uma professora na cozinha profissional, grande parte da profissional que sou hoje devo a Nil, nos anos que trabalhamos juntas, sempre me ensinando e guiando para um melhor caminho na gastronomia.

A gastronomia faz parte da sua vida desde a infância, sempre através das mulheres. Primeiro com sua mãe, tias, as ekedes dos terreiros que frequentou, e assim tem sido até hoje. Ser cozinheira não era seu ideal de profissão, passou por alguns outros segmentos antes de chegar até a qualificação gastronômica que tem hoje. Mas em certo momento da sua jornada entendeu que realmente essa era sua vocação, e o quanto poderia contribuir para o crescimento da sua comunidade, com a valorização da história e cultura de seu povo. A partir da sua própria aceitação e entendimento de que cozinhar não era apenas por talento, e sim por uma missão.

Uma receita afetiva que tem grande lugar em sua memória, está totalmente relacionada com sua mãe. Sua infância não foi muito legal, passou por situações difíceis em relação à alimentação, moradia, saúde, vestimentas, entre outras coisas, mas quando conseguiu dar uma melhorada, sua mãe fazia questão de sempre ter mistura (proteína animal) nas refeições. E aí ela fazia, e faz, o melhor frango cozido da vida, que hoje em dia lhe acalenta em dias de cansaço.



Galinha guisada

Ingredientes:

- 1kg galinha cortada para guisar (incluindo os miúdos)
- 1 cebola branca
- 1 pimentão verde
- 3 tomates maduros
- 1 limão
- 50 ml de óleo
- Temperos: sal, colorau, pimenta do reino e cominho

custo: \$\$
dificuldade: média
tempo: 40 minutos

Modo de preparo:

Tempere a galinha com os temperos e o limão.
Em uma panela aqueça o óleo, refogue a cebola, depois o pimentão e por fim o tomate todos picados. Adicione a galinha já temperada e refogue junto das verduras, adicione água até cobrir e leve para cozinhar por cerca de 30 minutos, acerte o sal se necessário e agora é só servir essa delícia em um almoço com a família.





Capítulo 5

Emmily Barbosa



“O prazer dos banquetes não está na abundância dos pratos e sim, na reunião dos amigos e na conversação”

Marco Túlio Cícero

Emmily Barbosa

Emmily, 28 anos, de Piaçabuçu, funcionária pública e cozinheira, minha parceira de bancada nos tempos de faculdade e parceira de praça, nos tempos de restaurantes e eventos, esteve ao meu lado lá no início do meu caminho como cozinheira.

Desde de criança sempre foi curiosa para aprender a cozinhar. Sempre observando sua mãe e tias cozinhando, sempre com muita curiosidade. Lmebra exatamente da primeira vez que fez bolo,queria fazer bolo t odos os dias. Amava ir à padaria dos amigos de sua família Dona Joemia e Capoeira, ficava encantada ao ver a produção dos pães e outros quitutes, e assim aos seu amor pela gastronomia começou, fazer receitas novas, e principalmente cozinhar para quem eu amo.

Ao pensar em pratos afetivos se recordou imediatamente de dois, ambos de suas avós. O primeiro é o peixe cozido, uma grande memória de sua avó Nair, mãe de sua mãe, que já faleceu, mas que guardar com muito carinho essa memória. O segundo, é o pudim que sua avó Irene, mãe de seu pai sempre faz, principalmente quando sabe que os netos vão para sua casa.



Pudim de leite

Ingredientes:

Calda

- 1 xícara de açúcar cristal
- ½ xícara de água

Creme

- 3 ovos
- 1 leite condensado
- 1 medida do leite condensado de leite integral

custo: \$\$
dificuldade: baixa
tempo: 25 minutos

Modo de preparo:

Para a calda dilua o açúcar e a água e leve para ferver em fogo médio até que forme uma calda cor de caramelo.

Pré aqueça o forno a 180°C.

Bata no liquidificador todos os ingredientes por 10 minutos. Adicione a calda em uma forma de furo, coloque o creme que já foi batido por cima da calda e cubra a forma com papel alumínio. Leve ao forno já aquecido por em média 50 a 60 minutos em banho maria. Espere esfriar, leve à geladeira por pelo menos 4 horas antes de desenformar.



“Pessoas doces mudam o mundo”

Yume cakes



Capítulo 6

Mariana Nogueira



“Ninguém que cozinha, cozinha sozinho. Mesmo no momento mais solitário, a cozinha é cercada por gerações de cozinheiros passados.”

Laurie Colwin

Mariana Nogueira

Mari, 27 anos, de Arapiraca, cozinheira e sócia do Odara restaurante junto com a Nil, e com certeza a melhor pessoa para se trabalhar na cozinha, extremamente organizada, Mari contagia e deixa o ambiente de leve e descontraído.

Sempre gostou muito de cozinhar com seus pais, especialmente sua mãe, sua mãe nunca foi muito de cozinhar comidas do dia a dia, tipo almoço mas todo fim de semana fazia as melhores sobremesas, e assim ela começou a gostar de cozinhar e passar mais tempo com seus pais e quando pensou no que queria trabalhar nunca quis ficar em um escritório trancada, muito falante e bastante hiperativa, cozinhar lhe pareceu ser divertido.

Todo mundo da sua família paterna cozinha bem, especialmente sua avó Eva que até hoje nos seus 86 anos não para quieta e continua cozinhando todos os dias o almoço e o jantar para a família inteira.

Para Mari cozinha afetiva é esse tipo de comida que lembra da infância, de quando ela cozinhava com seus pais e amigos, uma comida que dá uma aquecidinha no coração.

Um prato afetivo que Mari sempre lembra é o bolo de ameixa de sua mãe Jedielma, ela odeia ameixa, mas sua mãe faz o melhor bolo de

ameixa (bolo de noiva) do mundo. Sempre foi um dos bolos que ela mais fazia e ele por ter muitas etapas, ela eu adorava pois podia ir ajudar à derreter os doces e claro lamber a vasilha no final.



Bolo de noiva

Ingredientes:

Massa:

- 10 ovos inteiros
- 350g de açúcar
- 400 gramas de manteiga
- 500 g farinha de trigo com fermento

Doces:

- 1 lata de leite condensado cozido na pressão
- 1 lata de ameixa em calda
- 1 goiabada pequena

custo: \$\$\$
dificuldade: média
tempo: 40 minutos

Modo de preparo:

*Unte uma forma e pré-aqueça o forno a 180°C.
Faça primeiro os doces, reserve e deixe esfriar.
Bata o açúcar com a manteiga, acrescente os ovos, adicione a farinha de trigo e misture bem. Acrescente os 3 doces, coloque na forma untada e leve ao forno por em média 50 minutos.
Espere esfriar, desenforme e sirva.*





Capítulo 7

Menções especiais



“Culinária afetiva é a que afeta, tal como sugere a raiz etimológica da palavra, mas também causa efeito, modificando e adensando nossa relação com a comida”

Jane Lutti



Tia Rô e seu empadão

Tia Rô, como chamo carinhosamente Rosilda, mãe de uma grande amiga minha, Carol. Sabe aquelas pessoas que você encontrou e conviveu poucas vezes, mas que foram memoráveis? Com tia Rô foi assim, suas palavras de afirmação enquanto eu e sua filha estávamos axaustas com a rotina da faculdade, estão claras em minha memória como se tivesse escutado hoje.

Lembro-me do dia em que conheci a família de Carol, um feriado que passamos o dia inteiro fazendo trabalhos universitários, chega uma pausa para o almoço, e aí provei o melhor empadão de frango que já comi, e eu posso afirmar, já provei inúmeros empadões de diversos sabores, mas do empadão da tia Rô nenhum ganha. Camadas de sabores, uma massa beirando a perfeição e um recheio cremoso, uma dupla infalível. Todas as vezes que me reunia com Carol, sempre pedia pra ela levar o empadão.

Agora que tenho essa receita maravilhosa em mãos sempre que possível a faço, nunca fica igual ao original, mas dá para aquecer o coração e lembrar de Carol e sua família tão carinhosa e receptiva.



Empadão de frango

Ingredientes:

Massa:

- 250 gramas de margarina 80% lipídios ou manteiga
- 500 gramas de farinha de trigo sem fermento (aproximadamente)
- 50 gramas de queijo parmesão ralado
- 1 gema de ovo para pincelar

Recheio:

- 1kg de filé de frango
- 2 tomates maduro picados
- ¼ de pimentão picado
- Coentro à gosto
- 3 dentes de alho ralado
- ½ cebola ralada
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 lata de milho verde
- Temperos secos à gosto (orégano, chimichurri, páprica, tempero moído, pimenta calabresa em flocos)
- 200 gramas de requeijão culinário tipo catupiry

Molho branco:

- 750ml de leite
- 3 colheres de sopa de amido de milho
- ½ cebola ralada
- 50 gramas de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de manteiga
- sal a gosto

custo: \$\$\$
dificuldade: média
tempo: 1 hora



Modo de preparo:

Recheio

Em uma panela doure o alho e a cebola no azeite. Acrescente o filé de frango em pedaços e deixe refogar um pouco. Adicione os temperos secos a gosto e misture.

No liquidificador, coloque o tomate, pimentão e coentro em pedaços e bata. Despeje essa mistura ao frango, misture, tampe e deixe em fogo baixo até cozinhar. Prove o sal e acerte, se necessário. Após cozido, desfie o frango e volte-o para o molho de cozimento. Adicione o milho sem o caldo e misture.

Reserve.

Molho branco

Doure a cebola na manteiga, adicione o amido de milho e misture. Vá adicionando o leite aos poucos, sem parar de mexer. Coloque o sal e o queijo ralado. Continue mexendo até engrossar.

Misture esse molho ao frango desfiado e reserve.

Massa

Misture o queijo ralado e a margarina. Acrescente a farinha de trigo aos poucos e vá amassando até o ponto de massa de empada (deve ficar úmida, mas sem grudar na mão).

Forre o fundo e as laterais de um refratário ou forma de fundo removível com a massa.

Despeje o recheio e espalhe. Por cima do recheio espalhe toda a bisnaga de requeijão uniformemente. Cubra com o restante da massa, pincele com gema e leve para assar em forno preaquecido a 180 graus até dourar, em média 30 minutos.



O SOBRE A
ZINHA
FETIVA

EDITORA
Labrador

FAZ
Gastrô
Gatos

The background of the entire page is a solid light blue color. Scattered across this background are several thin, circular slices of oranges. The slices show the bright yellow-orange flesh, the white pith, and the green outer rind. They are positioned at various angles and locations, creating a fresh and vibrant aesthetic.

“Cozinhar é fazer poesia para ser degustada”

Autor desconhecido

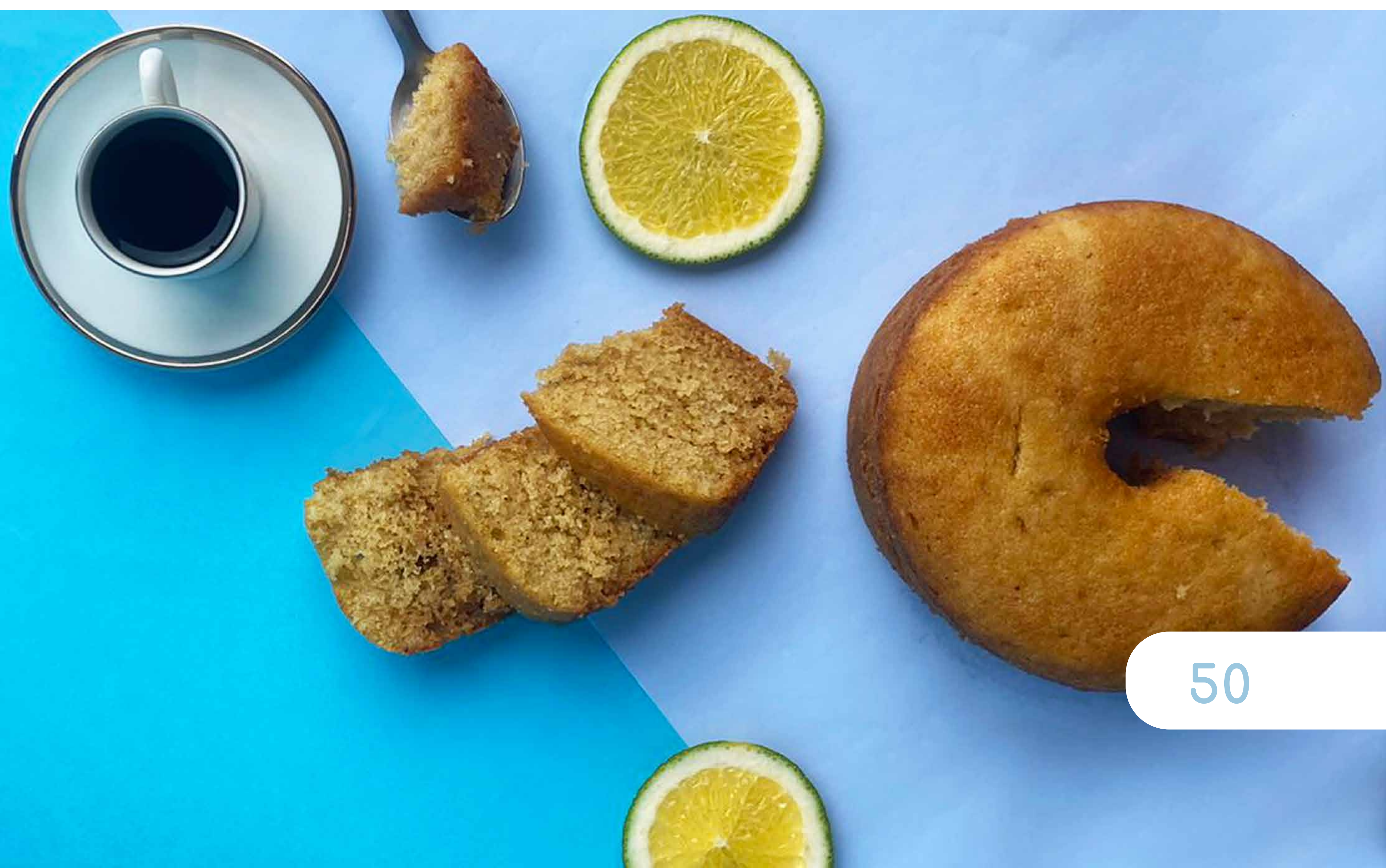
Bolinho de laranja na casa da tia

Sabe aquela lembrança que você tem de quando era pequeninha, mas apenas em flashes e sensações, como se a memória completa e vívida você não possuísse? É isto, que sinto com as minhas lembranças de um dos meus bolos favoritos, o bolinho de laranja caseiro e simples. Lembro-me de comer duas fatias desse bolo super molhadinho em um pratinho de plástico colorido quando ainda era muito pequena. Me recordo do sabor leve de laranja, enquanto o acompanhava com um copo de refrigerante, porém não me recordo das pessoas com quem estava nesse momento e nem quem tinha preparado aquela maravilha.

Por anos tentei me recordar, perguntei a minha e pai se seria uma das suas receitas, mas de nenhum era. Sempre que um lugar possuía um bolo de laranja no cardápio eu pedia, para sentir aquele gosto novamente, mas nunca estava próximo.

Sempre perguntando à alguém da família se mais alguém se lembrava dele. Encontro uma prima que também se recordava, com isso fim do mistério. Provei essa fatia que me recordo até os dias de hoje na casa de uma tia distante, mas que o seu sabor está presente em minha memória até hoje.

Mas, ainda assim não possuía a sua receita, então na pandemia decidi testar e criar a minha própria, depois de muitos e muitos testes, cheguei a esta receita que tanto se assemelha ao sabor daquela que comi quase vinte anos atrás.



Bolo de laranja caseiro

Ingredientes:

Massa:

- 3 ovos
- 3 colheres cheias de margarina qualy
- 1 ½ xícara de açúcar cristal
- 1 xícara de suco de laranja pera
- Raspas de 3 laranjas
- 3 xícaras de farinha de trigo sem fermento
- 1 colher de sopa de fermento químico
- ½ colher de bicarbonato de sódio

Calda:

- 1 xícara de suco de laranja pera
- ⅓ de açúcar cristal

custo: \$\$
dificuldade: baixa
tempo: 40 minutos

Modo de preparo:

Unte uma forma de furo e preaqueça o forno a 180°C
Em uma batedeira ou na mão com o uso de um fouet, bata a margarina com o açúcar até que fique um creme branco. Adicione um ovo por vez e bata. Ao creme adicione metade da farinha e metade do suco e bata. Adicione o restante da farinha e do suco e misture novamente. Finalize adicionando o fermento, o bicarbonato e as raspas das laranjas. Misture delicadamente e adicione a forma já untada. Leve ao forno já aquecido por em média 30 minutos ou até a faca sair limpinha do bolo.
Para a calda, leve ao fogo médio o suco com o açúcar por 5 minutos após iniciar a fervura. Após o bolo esfriar, desenforme e adicione a calda levemente morna, e agora é só aproveitar esse bolinho em um final de tarde com uma boa xícara de café.



Bolo de cenoura de padaria

Bolo de cenoura sempre foi o queridinho na minha família, o favorito do meu irmão. Pelo menos uma vez no mês fazíamos lá em casa para os lanches de final de semana.

Mas esse bolo tem história e história antiga, como já foi citado lá no capítulo 2, mainha durante minha infância trabalhou em uma padaria, uma padaria com um cardápio que eu amava, e uma das coisas que eu mais amava era quando ela trazia uma fatia do bolinho de cenoura com cobertura de chocolate. Após alguns anos a padaria fechou as portas e com isso muitos pães, salgados e doces também se foram. Com o tempo, fui procurando em outras padarias quitutes para substituir e consegui, menos o meu bolinho de cenoura querido. Como mainha não trabalhava diretamente na cozinha ela não sabia das receitas dos bolos, então decidimos testar a nossa. Mainha fez algumas fornadas, eu ajudando e assim saiu nosso novo bolo de cenoura favorito.

Bolo de cenoura é um clássico da confeitaria afetiva, as receitas são bem similares, mas cada uma tem um leve diferencial. Para a gente, o segredo está na cobertura de chocolate, a sua cremosidade e equilíbrio para que não fique muito doce.



Bolo de cenoura

Ingredientes:

Massa:

- 3 ovos
- 3 cenouras médias
- ½ xícara de óleo
- 1 ½ de açúcar cristal
- 3 xícaras de farinha sem fermento
- 1 colher de fermento químico
- ½ colher de bicarbonato de sódio

Cobertura:

- 1 caixa de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 6 colheres chocolate em pó 50% (dois frades da nestlé)
- ¼ de xícara de leite integral

custo: \$\$\$
dificuldade: média
tempo: 45 minutos

Modo de preparo:

Unte uma forma de furo e preaqueça o forno a 180°C.
No liquidificador, bata as cenouras já descascadas e picadas junto do açúcar, o óleo e os ovos. Bata por 5 minutos até tudo ficar bem homogêneo e sem nenhum pedacinho de cenoura. Peneire a farinha de trigo. Coloque o creme batido no liquidificador em um bowl ou vasilha. Acrescente a farinha de trigo e misture. Adicione o fermento e o bicarbonato e misture delicadamente. Despeje a massa na forma já untada e leve ao forno por em média 30 minutos.
Para a cobertura, em uma panela misture ao leite condensado o chocolate em pó, adicione o leite líquido e misture novamente. Leve ao fogo médio e misture até que comece a ferver. Mexa por mais 5 minutos e adicione o creme de leite. Mexa por mais 2 minutos, desligue e espere esfriar.
Com o bolo frio, desenforme e coloque a cobertura também já fria.





Bolo de coco e as festas juninas

Esse é a memória afetiva mais recente das que trouxe neste livro. Essa não é uma memória que eu tenho de algum parente ou amigo e sim uma memória afetiva que meus amigos e familiares tem com uma receita minha.

Lá pelo meio da pandemia, quando começávamos a sair de casa novamente e reencontrar os amigos que tanto não víamos. Tive algumas festas juninas para ir, e como uma boa confeitadeira, queria levar um docinho para as festas, mas não queria o óbvio do São João, mungunzá, canjica, pamonha ou pé de moleque, queria algo que ainda estivesse na temática junina, mas um pouco diferente, então me recordei daqueles bolos de coco das festas de antigamente que eram embrulhados em papel alumínio e servidos bem geladinhos, então pesquisei algumas receitas de massa de bolo de coco, e para ficar mais gostoso, ainda coloquei meu recheio de beijinho de coco cremoso e molhei bastante, e foi um sucesso, todos amaram e elogiaram o bolo.

No ano seguinte, quando as festas juninas chegaram novamente, eu nem precisei dizer o que iria levar, todos já pediram o bolo de coco gelado, e desde então nas comemorações juninas que vou, sempre levo comigo essa delícia.



Bolo de coco gelado

Ingredientes:

custo: \$\$

dificuldade: média

tempo: 45 minutos

Massa:

- 4 ovos
- 200 gramas de margarina qualy
- 1 ½ xícara de açúcar cristal
- 150 ml de leite de coco
- 100 gramas de coco ralado em flocos grossos
- 3 xícaras de farinha de trigo sem fermento
- 1 colher de fermento químico
- ½ colher de bicarbonato de sódio

Calda:

- 50 ml de leite de coco
- 100 ml de leite integral
- 50 gramas de leite condensado

Recheio/cobertura:

- 1 leite condensado
- 1 creme de leite
- 100 ml de leite de coco
- 100 gramas de coco ralado

Modo de preparo:

Unte uma forma e preaqueça o forno a 180°C.

Em uma batedeira ou na mão, bata a margarina com o açúcar, adicione um ovo por vez e bata. Adicione metade da farinha e metade do leite de coco, bata, adicione a outra parte da farinha e do leite de coco, bata novamente, adicione o coco ralado, o fermento e o bicarbonato e misture tudo delicadamente até obter uma mistura homogênea.

Coloque a massa na forma untada e leve ao forno já aquecido, dependendo do tamanho e formato da forma, o bolo deve assar por em média 30 minutos.

Para a calda basta apenas misturar todos os ingredientes e reservar na geladeira.

Para o recheio, em uma panela misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo por em média 15 minutos até obter uma consistência cremosa, reserve e espere esfriar.

Com o bolo frio, desenforme e corte, no meu caso sempre que faço esse bolo eu sirvo cortado e enrolado no papel alumínio. Corto com o uso de um cortador quadrado, mas pode ser com uma faca. Cortar cada pedaço ao meio, molhar cada um com nossa calda gelada, rechear cada quadradinho e fechar, já recheado e fechado molhar com mais um pouco da calda e embalar no papel alumínio e levar para gelar.

Caso você prefira servir ele inteiro, após esfriar basta molhar todo o bolo com a calda e adicionar o recheio por todo o bolo e finalizar com um pouco de coco ralado e levar para geladeira por pelo menos duas horas.



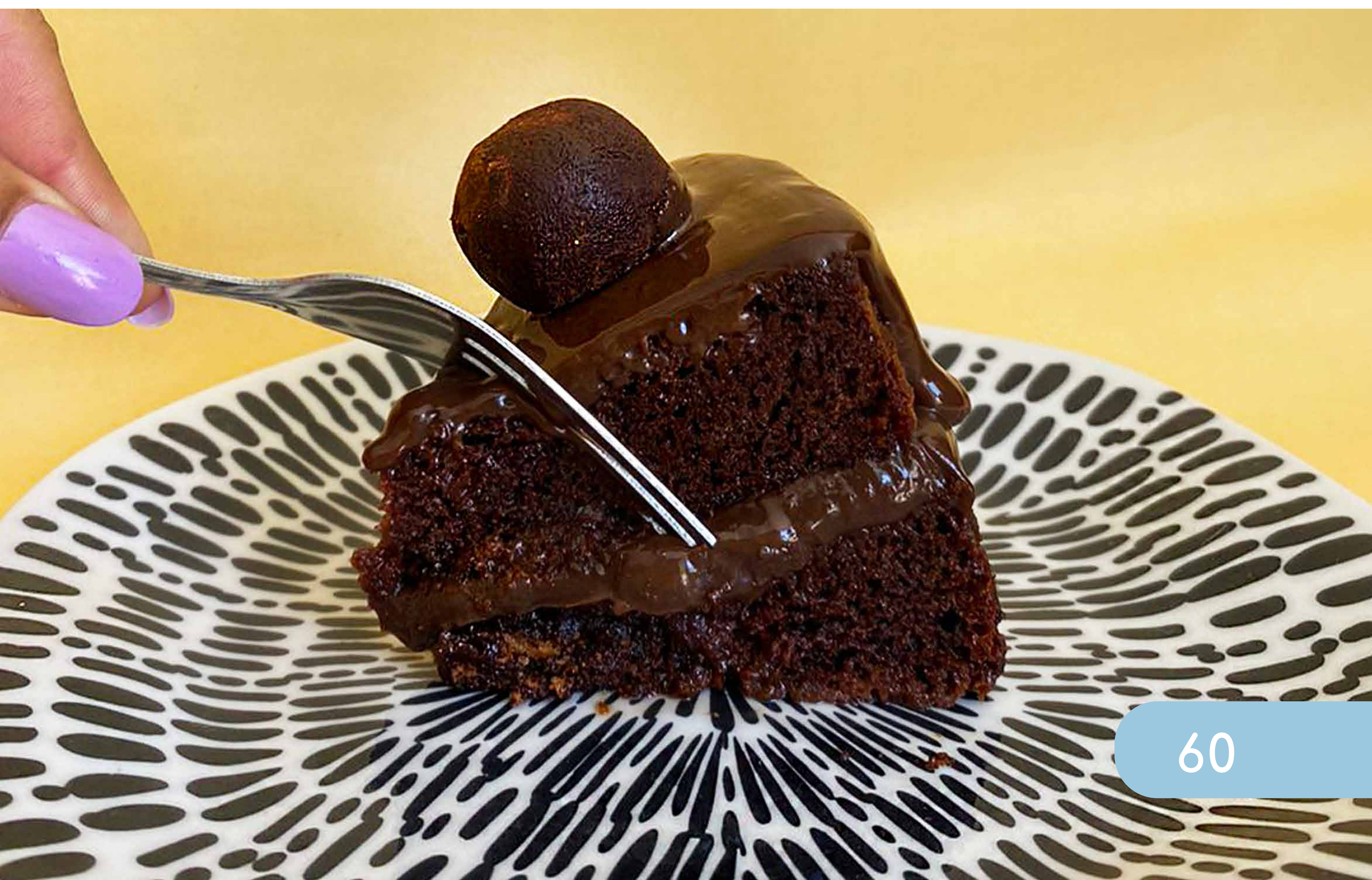
O clássico da infância: bolo de chocolate

Para finalizar não poderia faltar o clássico dos bolos e principalmente o clássico dos bolos afetivos: o bolo de chocolate com brigadeiro.

Acredito que todo adulto quando criança, tinha o bolo de chocolate presente, seja no lanche da tarde, nas festas de aniversários ou simplesmente em um dia qualquer.

Toda mãe, avó ou tia tem a sua receita de bolo de chocolate, simples, molhadinho e finalizado com o bom e velho brigadeiro de colher, o favorito das crianças, qual criança que quando ia pegar seu pedaço de bolo não ia lá no prato e pegava mais recheio para o seu pedaço?

Essa receita que trago para fechar com chave de ouro, está na família, não sabemos de onde ela veio nem de quem, mas minha fazia, tia Vânia fazia e agora sou eu quem faço e com muito amor compartilho com você.



Bolo de chocolate

Ingredientes:

Massa:

- 3 ovos
- $\frac{3}{4}$ de óleo
- $\frac{3}{4}$ de leite integral morno
- 1 $\frac{1}{2}$ de açúcar cristal
- $\frac{1}{2}$ xícara de achocolatado (indico nescau)
- 1 xícara de chocolate em pó
- 2 xícaras de farinha de trigo sem fermento
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1 pitada de sal
- 100 ml de leite para molhar a massa já assada

Recheio/cobertura:

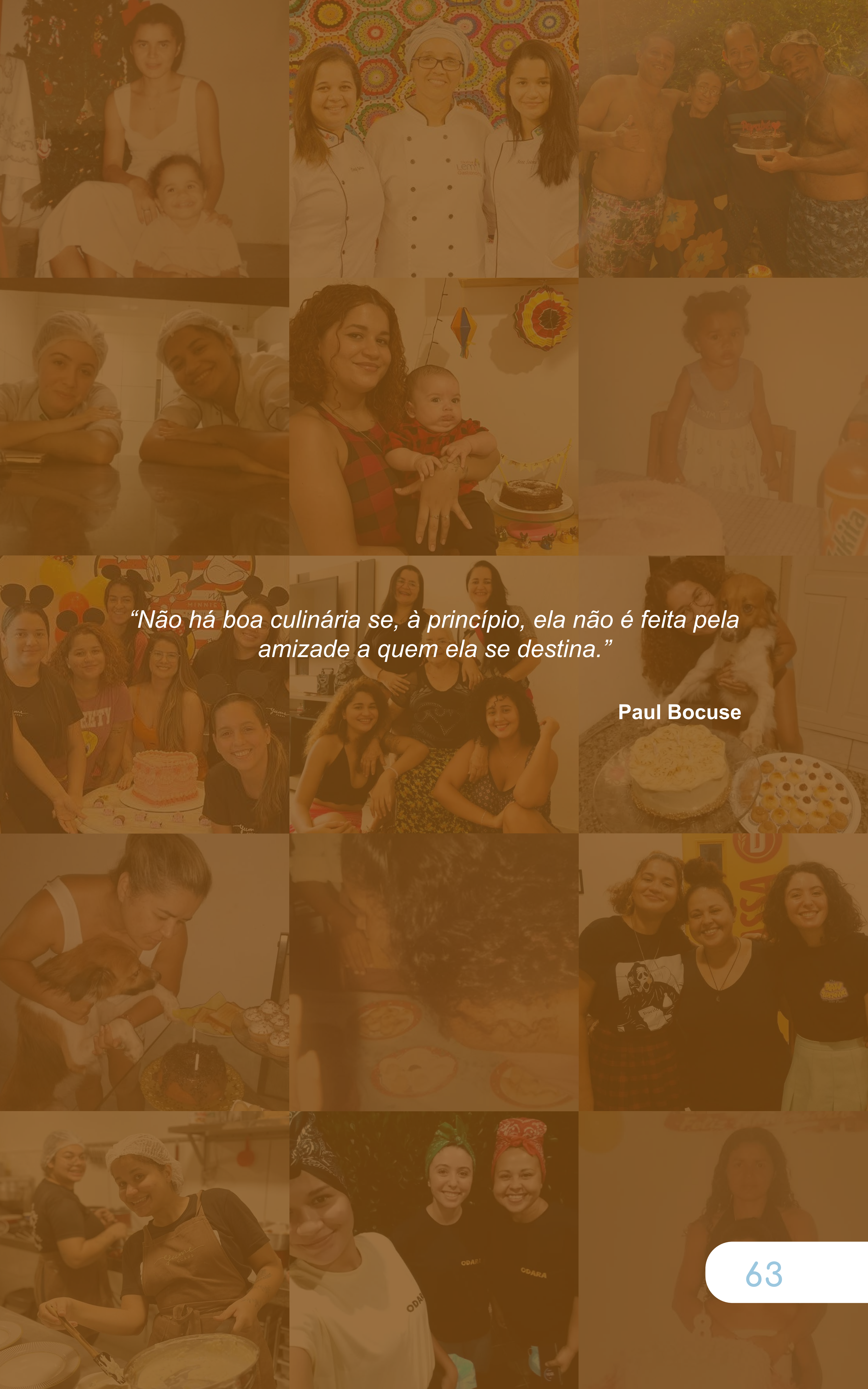
- 1 caixa de leite condensado (395g)
- 1 caixa de creme de leite
- 1 colher de manteiga sem sal
- 4 colheres de chocolate em pó
- 2 colheres de achocolatado (nescau)

Modo de preparo:

Unte uma forma e preaqueça o forno a 180°C.
Para a massa bata em um liquidificador os ovos, açúcar, óleo, chocolate em pó e achocolatado, adicione essa mistura à uma vasilha. Peneira a farinha de trigo. Adicione ao creme batido metade da farinha e metade do leite morno, misture delicadamente, adicione o restante da farinha e do leite e misture novamente, finalize adicionando o fermento e o sal, misturando delicadamente até tudo ficar homogêneo. Coloque na forma já untada e leve ao forno por em média 40 minutos dependendo do tamanho e formato da forma. Para o recheio que também pode ser usado para decorar o bolo, em uma panela misture o chocolate em pó e o achocolatado ao leite condensado, adicione o creme de leite. Leve ao fogo médio até iniciar a fervura e mexa por mais 5 minutos, finalize com a manteiga e desligue e deixe esfriar.
Após o bolo esfriar desenforme, molhe com o leite, recheie e decore da forma que desejar, finalize com granulados de chocolate e aproveite essa delícia chocolatada.

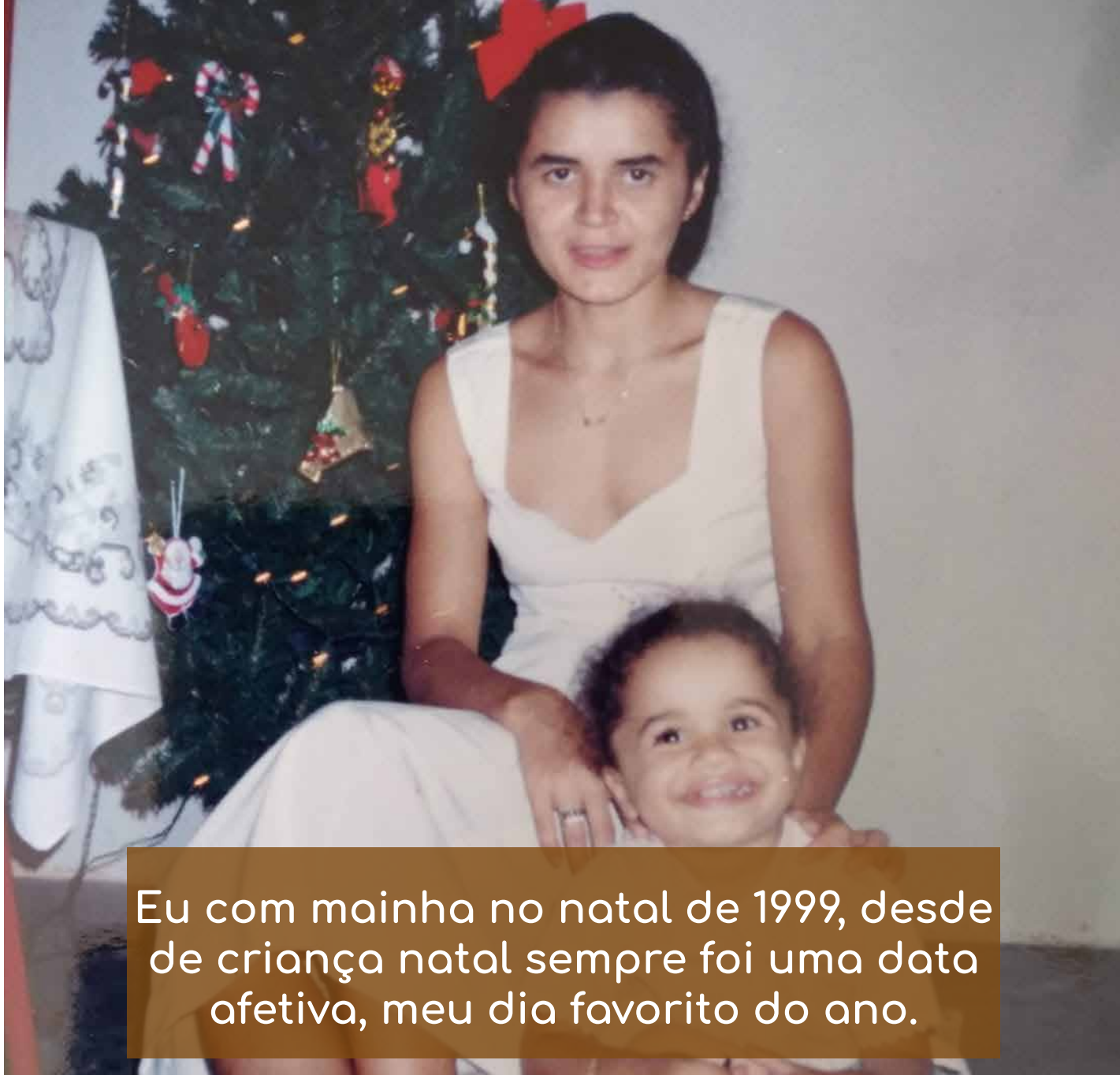
custo: \$\$
dificuldade: média
tempo: 40 minutos





“Não há boa culinária se, à princípio, ela não é feita pela amizade a quem ela se destina.”

Paul Bocuse



Eu com mainha no natal de 1999, desde de criança natal sempre foi uma data afetiva, meu dia favorito do ano.



Eu e Emmily com a chef Rosinha da Bahia, em um evento da faculdade de gastronomia em 2016.



Voinha Socorro, com meu pai, e meus tios, Adriano e Ninho comemorando seu aniversário.



Eu e Mari em 2019 nos ultimos dias de funcionamento do Restaurante Sur em Maceió, onde trabalhavamos.



Eu e meu afilhado Bê, comemorando seu 4º mesversário no tema de São João em 2023.



Eu em uma festinha de aniversário, provavelmente em 1997.



A equipe da Yume cakes, comemorando o aniversário da Ju, nossa chefe em 2023.



Eu com mainha, voinha Laura, minha tia Vânia e prima Vi, comemorando o dia das mães em 2021.



Comemorando meu aniversário de 24 anos em 2020, no período da pandemia, em casa com Sheldon.



Aniversário de Mainha em 2020, durante a pandemia. Ela com nosso coador Sheldon.



Mainha em sua primeira festa de aniversário, comemorando 16 anos em 1995.



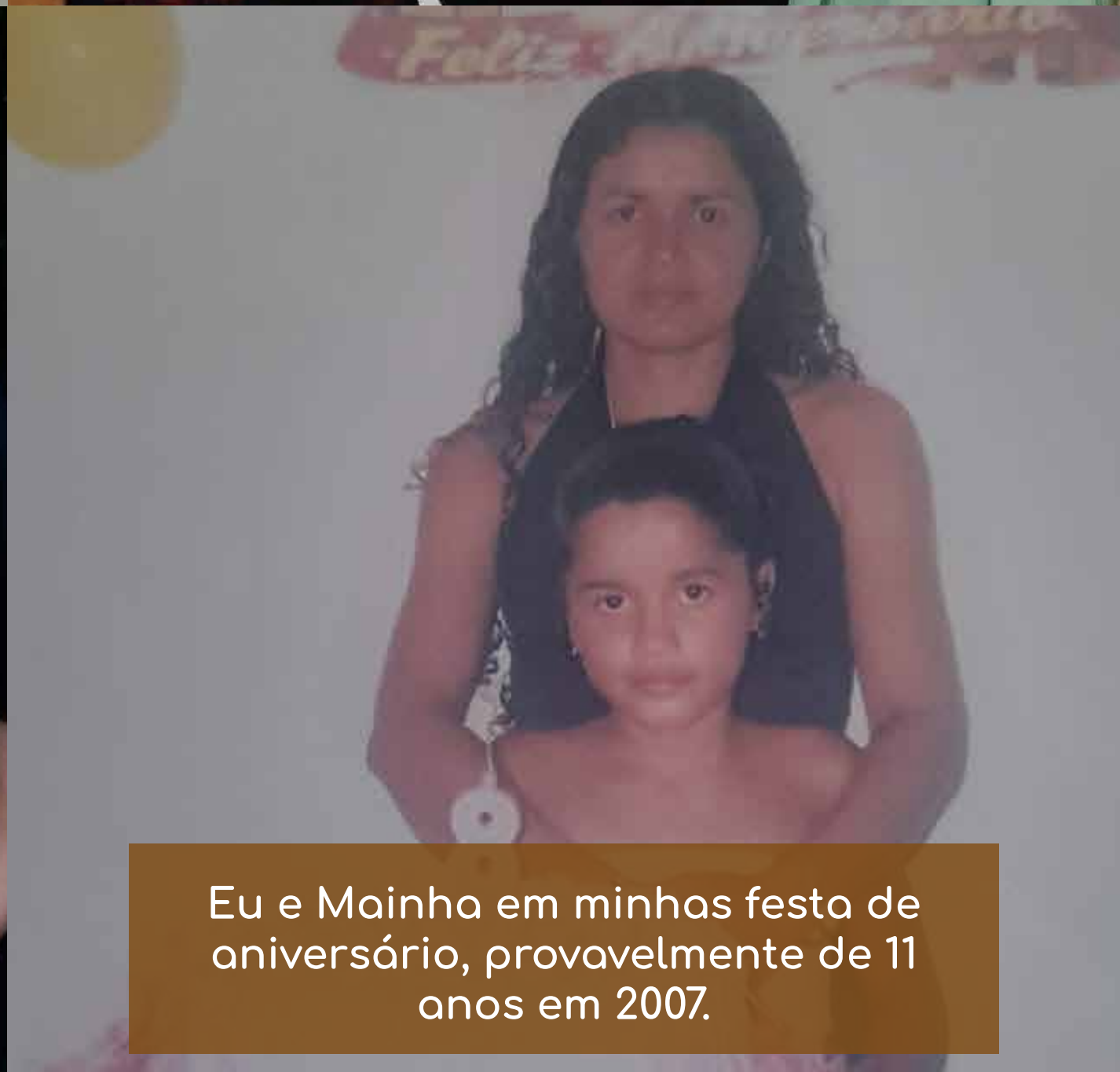
Eu, Nil e Mari em um encontro casual no Odara restaurante.



Eu e Morgana, no primeiro jantar da Yume, dia dos namoradas em 2023.



Eu, Mari e nil, em um jantar que realizamos com o Odara restaurante em Arapiraca em 2020.



Eu e Mainha em minhas festa de aniversário, provavelmente de 11 anos em 2007.

Sobre mim

Anne Carolline Soares, 26 anos , gastróloga, chef de cozinha, confeitadora e designer. Sempre fui apaixonada pela arte de cozinhar mas sempre quis atuar em uma segunda área, então veio o design, e ao longo do curso as vezes me via perdida me perguntando se me encontrava no design, foi então já no final do curso que conheci o disciplina de Food Design, ministrada pela professora Priscilla Lepre. Esta disciplina foi uma luz e um sopro de animo. Encontrei os meus dois mundos: design e gastronomia.

Desde então venho desenvolvendo este projeto, unir o design e a gastronomia, que eu pensava ser tão distantes, mas que na verdade estão unidos em muitos aspectos. Não queria apenas desenvolver um livro de receitas, queria que fosse algo pessoal, que tivesse minha história e amor pela comida documentado, com isso me veio a ideia de um livros com histórias de pessoas que me influenciaram e inspiraram a ser a cozinheira que sou. O afeto está sempre presente nos pratos que eu faço, por isso era importante que o tema envolvesse a cozinha afetiva, pois é a cozinha com a qual sempre me identifiquei como profissional.

Este livro foi feito com muito amor e dedicação me emocionei muitas vezes, enquanto lia os textos das minhas amigas e suas histórias, enquanto procurava fotos da minha infância, a ideia sempre foi um livro pessoal e intimista, espero ter chegado ao objetivo.



“Cozinhar com disciplina, amor e alma”

Anne Soares

