

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA FARROUPILHA
CAMPUS SÃO BORJA

CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA

MARTA MACIEL

O *COMFORT FOOD* PARA ALÉM DA COMIDA AFETIVA.

Artigo apresentado para aprovação na disciplina de TCC I, do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia, do Instituto Federal Farroupilha – Campus São Borja.

Orientadora: Prof.^a Dra. Marianna Pozzatti Martins da Siqueira

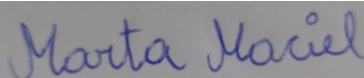
SÃO BORJA

2023

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA FARROUPILHA – CAMPUS SÃO BORJA

O (a) orientador (a), Professor (a) Dra. Marianna Pozzatti Martins da Siqueira e o aluno (a) Marta Maciel, abaixo assinados, certificam-se do teor do Artigo produzido na disciplina de TCC I, do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia, do Instituto Federal Farroupilha.

**Como requisito parcial para aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de
Curso I.**



Marta Maciel



Professor (a): Dr^a. Marianna Pozzatti Martins de Siqueira

SÃO BORJA

2023

O COMFORT FOOD PARA ALÉM DA COMIDA AFETIVA.

RESUMO: O conceito de *comfort food*, traduzido como comida afetiva, gastronomia afetiva ou comida confortável, é aplicado a todo alimento consumido com o objetivo de gerar alívio emocional ou sensação de prazer em situações específicas de fragilidade. Dessa forma, este estudo tem como objetivo abordar o *comfort food* para além da comida afetiva, destacando e contrapondo o conceito de *comfort food* com outras tendências gastronômicas e observando as técnicas e ingredientes que são empregadas nestes preparos, uma vez que este conceito envolve mecanismos subjetivos e pessoais, difíceis de elucidar. Quanto à metodologia, foi utilizada a pesquisa bibliográfica qualitativa, a partir de análise de publicações que abordavam a temática. A justificativa para este trabalho centra-se na questão de que hoje a alimentação é bem mais do que suprir as necessidades orgânicas dos indivíduos, ela relaciona-se a despertar emoções e sentimentos ligados à cultura e identidade individuais. Neste sentido, procurou-se com a pesquisa demonstrar que embora trate-se de um assunto subjetivo que envolve emoções e bagagens pessoais, é possível utilizar de técnicas gastronômicas para gerar preparos baseados no tema, tornando o conceito menos subjetivo e mais “realizável” pelos gastrônomos ou cozinheiros em geral.

Palavras-chave: *Comfort food*. Culinária afetiva. Técnicas. Ingredientes.

INTRODUÇÃO

O termo *comfort food* surgiu no transcorrer da década de 90 com a finalidade de atribuir à alimentação algo maior que somente suprir as necessidades nutricionais do corpo. Sua função, nesse contexto, é destacar a capacidade que o alimento tem de despertar emoções, através de aromas, formatos, sabores, cores e texturas. Esse conceito pode ser considerado um tanto quanto novo no Brasil, por isso existe uma dificuldade em conseguir informações em artigos e sites de busca.

O *comfort food* atribuiu à alimentação um papel que ultrapassa os valores nutricionais, pois está ligado à memória, ao aspecto cultural, aos hábitos alimentares e ao contexto social do indivíduo relacionando o alimento à memórias afetivas que provocam conforto emocional (SOUSA *et al.*, 2008).

No transcorrer deste artigo, aborda-se a questão do *comfort food* a partir dos fatores determinantes como ingredientes e técnicas gastronômicas normalmente empregadas, destacando o *comfort food* para além da comida afetiva, como um conceito que, embora faça uso das emoções e culturas específicas, também pode ser trabalhado de uma maneira mais técnica.

A relevância deste trabalho centra-se na questão de que o *comfort food* é uma alimentação que além do valor nutricional desperta emoções positivas. Uma vez que segundo Medeiros, Beviláquia e Ladin (2022), o *comfort food* é um alimento que gera alegria, bem-estar, alívio da dor ou saudade. E por meio da gastronomia pode-se contribuir para que pratos simples se transformem em uma alimentação sofisticada que vai aliar sentimentos na apresentação do alimento. Dessa forma, é importante que se compreenda quais os mecanismos de bem-estar ligados ao *comfort food* provocam tais sensações e como a gastronomia pode contribuir para levar significado, sentimento, qualidade e sofisticação à alimentação.

Este trabalho tem como objetivo compreender como o *comfort food* funciona, identificando os mecanismos empregados na preparação de pratos que seguem este conceito, além dos impactos que causa na gastronomia.

O presente trabalho é composto do referencial teórico, metodologia, resultados e discussão, considerações finais e referências.

REFERENCIAL TEÓRICO

O conceito de *comfort food* baseia-se no aspecto emocional e também com a importância da vinculação das iguarias, bebidas com grupos sociais e com momentos significativos da história pessoal do sujeito (GIMENES-MINASSE, 2016).

“O termo *comfort food* diz respeito a comidas (e bebidas) que possuem uma ligação com o passado percebido como mais feliz do que a realidade vivenciada naquele momento” (GIMENES-MINASSE, 2016, p.100).

“O que se come ou se deixa de comer reflete os usos simbólicos de cada alimento que integra nossas escolhas culturais e nosso estilo de vida específico em centros urbanos. Necessidades biológicas e hábitos culturais se retroalimentam neste processo” (BARCELLOS *et al.*, 2020, p. 160).

Cirino (2021) afirma que o ser humano não se alimenta apenas por necessidades biológicas, mas também aspectos psicológicos fazem parte desta ação, o estresse, ansiedade, interferem nas escolhas alimentares, na busca por diminuir o desconforto causado pelos sentimentos e confortar a saudade.

O alimento é considerado a alma da cozinha, resultado de uma alquimia que envolve a ciência da gastronomia, que atualmente é um imenso campo multidisciplinar de estudos, onde podemos incluir a temática do *comfort food*, que traz à tona uma certa nostalgia no hábito

alimentar (MAIRESSE, 2015, p.1).

A alimentação é fator primordial na rotina diária da humanidade. É conhecida como uma forma de socialização, um momento para ser compartilhado, comemorado ou até ritualizado. Nesses momentos ficam marcados os cheiros, sabores e cores que fazem com que uma simples comida carregue uma grande carga emocional, como aquela sensação de conforto ao sentir o cheiro daquela comida que sua mãe ou avó faziam (SILVA *et al.*, 2021, p.9).

Conforme Viveiros, Moniz e Mendes (2017) o *slow food* é um movimento que valoriza os produtos gastronômicos de origem “local” em oposição ao “global”, que se apresenta como uma alternativa a esse ritmo frenético da vida atual defendendo a biodiversidade, promovendo a redescoberta do prazer de saborear um alimento sabendo sua origem e unindo os consumidores aos produtores desses alimentos através de eventos de comercialização.

A gastronomia molecular é uma área da culinária onde reações químicas estão presentes em praticamente todo processo, ressalta-se que entre os principais elementos que caracterizam esta vertente da gastronomia está a utilização em pouca quantidade, de determinados componentes químicos, que têm como objetivo alterar a forma e a textura que conhecemos em alguns pratos e comidas (SAKAE, 2018).

As tendências gastronômicas são importantes para entender os hábitos e preferências alimentares, há um mecanismo e técnicas estabelecidos, mas no *comfort food* isso não é bem definido ainda, não há uma técnica específica, ingredientes específicos para alcançar o objetivo do conceito.

De acordo com Frigo; Costa; Saraiva (2019), *comfort food* e gastronomia tradicional muitas vezes são confundidos por terem muitas semelhanças, que surgiram para se opor ao *fast food*. Ambas as tendências levam a mesma preocupação com o meio ambiente e a cultura, valorizando os ingredientes locais, alimentos saudáveis e naturais e incentivando a produção de mais como esses.

Ainda conforme o estudo de Frigo, Costa e Saraiva (2019) a diferença entre a gastronomia tradicional e *comfort food*, é que este, apela mais para o lado nostálgico de um indivíduo e a gastronomia tradicional vela mais pelo lado cultural dos pratos, porém ambos valorizam os mesmos ingredientes, locais e naturais.

Segundo Silva *et al.*, (2021) o fenômeno da gourmetização¹ na gastronomia, visa a

¹ Em termos mais claros, a gourmetização significa transformar uma comida simples em algo sofisticado e com mais qualidade, algo único.

sofisticação dos alimentos comuns do dia-a-dia. Já o *comfort food* vem na contramão desse movimento e com o intuito de trazer de volta às raízes da nossa culinária tão cheia de influências de outras culturas, mas, ao mesmo tempo, muito “nossa”.

Trata-se de uma comida cheia de sabores e de recordações, simples, feita no fogão à lenha, vendidas nas barraquinhas de rua ou até mesmo em restaurantes dos mais simples até o mais requintado (SILVA *et al.*, 2021).

O sabor é um disparador de memórias que muitas vezes funciona como uma forma de matar a saudade de casa, das pessoas, da infância ou de outros tempos mais felizes, sendo esse o maior objetivo de um preparo elaborado seguindo os conceitos do *comfort food* (DE OLIVEIRA, DE SOUZA, 2020, p. 130).

Conforme Medeiros, Beviláqua e Ladin (2022), o *comfort food* ficou dividido em quatro categorias, sendo elas: comidas nostálgicas (aquelas identificadas a um período e/ou lugar significativo na história individual do sujeito); comidas de indulgência (aquelas capazes de despertar um sentimento de indulgência no sujeito); comidas de conveniência (aquelas fáceis de serem obtidas ou preparadas); e comidas de conforto físico (aquelas cuja composição físico-química é capaz de gerar uma sensação de bem-estar).

O conceito de *comfort food*, por exemplo, busca trabalhar a vertente das memórias gustativas ligadas em sua maioria ao contexto familiar e ao bem-estar podendo ser prazerosos, nostálgicos e nos fazem sentir bem podendo variar a cada situação, seja um strogonoff feito pela vó quando você retorna de viagem ou uma lasanha à bolonhesa feita por sua mãe em um almoço de domingo com a família (CALDEIRA, FAVA, 2016).

O *comfort food* tem por sua vez o mecanismo de trazer lembranças de sabores diferentes para cada paladar, pois a preparação varia de acordo com a técnica individual, trazendo, assim, uma variação de lembrança diferente para cada pessoa.

“A relação emocional estabelece-se não com o alimento em concreto, mas sim com tudo o que ele representa e significa” (SOUSA *et al.*, 2018).

De acordo o estudo feito por Frigo, Costa e Saraiva (2019), a combinação de técnicas, ingredientes e modo de preparo do *comfort food* influenciam no sabor do prato e, conseqüentemente, na experiência de cada pessoa, mesmo sendo o arroz com feijão feito pela mãe, a macarronada da avó ou o bolinho de chuva na casa da tia, heranças de saberes nas experientes mãos, para quem cozinhar era alquimia da mistura de sabores.

Segundo Medeiros, Beviláqua e Ladin (2022), alimentos *comfort food* são muito mais que alimentos que são consumidos, é um mecanismo que está associado à manutenção de identidade, cultura, principalmente de caráter ético. De acordo com Caldeira e Fava (2016),

culturas, valores sociais, bens adquiridos passados de geração para geração são discutidos, utilizando da memória para contar e recontar histórias de vida que compõem o processo de aprendizado e formação cultural de um povo, família ou indivíduo.

De acordo com Bosio *et al.*, (2022) no filme de animação “*Ratatouille*”, produzido pela Pixar em 2007, por meio da cena em que o crítico gastronômico Anton Ego, cuja crítica poderia fechar o restaurante. Foi através do conceito do *comfort food* que o crítico pôde remeter a situações prazerosas. Quando levou a boca a primeira garfada do refogado, o sabor do prato fez com que ele esquecesse que estava ali para avaliar o restaurante, seu mundo “parou” e então, ele se viu novamente como o menino que chegava em casa para a refeição e que ganhava o afago de sua mãe enquanto comia o famoso *ratatouille* preparado por ela. A cena retratada no filme abordou um fato corriqueiro da vida cotidiana que levou imediatamente Anton para suas memórias de infância (BOSIO *et al.*, 2022, p.251).

De acordo com Gimenes-Minasse (2016):

Embora a definição do que é ou não Comfort Food para um indivíduo depende de conteúdos subjetivos ligados diretamente à sua história pessoal, é possível perceber constâncias de critérios e também de iguarias em grupos sociais cujos os integrantes tenham experimentado referências socioeconômicas e culturais semelhantes. E isto não tem passado despercebido pela indústria alimentar e pelo mercado de/alimentação fora do lar, que incorporam expressões como “da vovó”, “caseiro” e “tradicional” em vários de seus produtos e em seus discursos de marketing. (GIMENES-MINASSE, 2016, p. 100).

Reis, Barcellos e Gonçalves, (2021) fez uma pesquisa durante o período de pandemia da Covid-19, onde, constatou-se que as buscas, notadamente na *internet* (redes sociais e publicações *online*), por temáticas relacionadas ao afeto e ao conforto promovidos pelo alimento, relacionando-se assim, com o *comfort food*.

A revista *Versatille* especializada em tendências relacionadas à arte, cultura e gastronomia, explica em uma matéria publicada em setembro de 2020, as sensações do *comfort food*:

Quando passamos por momentos turbulentos, às vezes causados apenas pela rotina corrida, é normal buscar alternativas de escape para aliviar o estresse. Por vezes, pode ser em uma conversa com um amigo, exercícios físicos, maratona de séries. Mas com o isolamento social, uma alternativa que acabou ganhando destaque é o de acolhimento por meio de *comfort food* (TORQUATO, 2020).

De acordo com Jarnalo (2022), as condições como idade, gênero e contexto social em que cada um está inserido, refletirá como uma condição que promove satisfação e acolhimento relacionada ao alimento, logo o que define um alimento como comida de conforto varia muito de indivíduo para indivíduo.

Com base no exposto acima, percebe-se que o *comfort food* se trata de um assunto complexo e rico em subjetividade, desta maneira, conhecer os aspectos e mecanismos que fundamentam este conceito, pode auxiliar o estabelecimento do *comfort food* de uma maneira mais sólida na gastronomia.

METODOLOGIA

A metodologia de pesquisa utilizada neste artigo foi a pesquisa bibliográfica. Destaca-se que a pesquisa científica apresenta várias formas, sendo a pesquisa bibliográfica uma dessas formas. Para Gil (2002, p. 44), a pesquisa bibliográfica “[...] é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”. Desta forma, utilizou-se como fonte de pesquisa, artigos científicos publicados em revistas e periódicos que abordam a temática do *comfort food*, ainda por meio da análise do filme de animação “*Ratatouille*, que trata do conceito.

A busca bibliográfica ocorreu no google acadêmico, utilizando para a busca as palavras-chave “comfort food - comida afetiva” isoladas e em conjunto. Foram encontrados 16 artigos a partir da busca no google acadêmico. Destaca-se abaixo o quadro-resumo da busca bibliográfica.

TEMA: comfort food - comida afetiva	ANO DE PUBLICAÇÃO	AUTORES
1. Consumos alimentares em cenários urbanos: múltiplos olhares	2020- SCIELO	BARCELLOS, D. M. N; AMARO, F; FREITAS, R. F; & PRADO, S.D
2. Narrativas de memórias alimentares: implicações para a solidariedade intergeracional.	2022- Revista NUPEM	BOSIO, J, P; CABRAL, M. L. L; BENNEMAMM, R. M; & DA SILVA MACUCH, R.
3. Comida: uma contadora de histórias	UNICAMP- 2016	CALDEIRA, R; & FAVA, B. M
4. Comfoort food no manejo nutricional do estresse e da ansiedade:	REPOSITÓRIO PUC- GOIAS/2021	CIRINO, A. C. D. D.
5. A influência do comfort food na saúde:	Research, Society and Development- 2022	DE MEDEIROS, E. B; BEVILÁQUA, P.N; & LANDIM. L. A. D. S. R
6. Comida com afeto,	Revista de Alimentação e cultura	DE OLIVEIRA SANTOS; & DE

conforto e refúgio: entendendo o ato de comer em tempos de pandemia.	Américas- 2020	SOUZA, J.B.
7.Experiências do Comer em Modos Slow e Comfort: Movimentos de Resistência na Cidade.	Portal Intercom -2021	DOS REIS, L. F; BARCELLOS, D.M. N; & GONÇAVES, V. A. B.
8.Comfort Food and Traditional Gastronomy, the quest for comfort and food identity.	Revista Contexto- 2019	FRIGO, M. S; DA COSTA, L. C; & SARAIVA, C. D. O.
9.Comfort food: sobre conceitos e principais características.	Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade- 2016	GIMENES-MINASSE, M. H. S. G.
10.Relações afetivas da memória gustativa vinculada a alimentação na idade infantil	Repositório Ifsc- 2022	JARNALO, FELIPE DA CUNHA
11.O conceito comfort food entre dois tipos de estabelecimentos de alimentação na cidade de Porto Alegre	UNISINOS -2015	MAIRESSE, L. D.
12.Gastronomia molecular para o ensino de química.	https://app.uff.br/riuff/bitstream/handle	SAKAE, ROSA MAYUMI
13.Memórias gustativas e suas influências culturais	http://ric.cps.sp.gov.br/bitstream- 2021	SILVA, L. C. D; PRADA, M. E. B; BRAJON, R.A; LAVADA, S. A. P; & HAYASHIGUTI, W. D. S.
14.O significado social e emocional dos alimentos.	PORTFIR- 2018	SOUSA, E. et al.
15.Você tem uma relação saudável com a comida?	VERSATILLE- 2020	TORQUATO, Gabrielle.
16.A essência da gastronomia na valorização cultural: A aplicação do conceito Slow Food nos Açores.	Revista Turismo & Desenvolvimento- 2017.	VIVEIROS, CAROLINA; MONIZ, ANA; MENDES, ARMANDO

A pesquisa bibliográfica, segundo Amaral (2007),

É uma etapa fundamental em todo trabalho científico uma vez que influenciará todas as etapas de uma pesquisa, na medida em que der o embasamento teórico em que se baseará o trabalho. Consistem no levantamento, seleção, fichamento e arquivamento de informações relacionadas à pesquisa (AMARAL, 2007, p. 1).

Ainda segundo Lakatos e Marconi (2003, p. 183): “[...] a pesquisa bibliográfica não é mera repetição do que já foi dito ou escrito sobre certo assunto, mas propicia o exame de um tema sob novo enfoque ou abordagem, chegando a conclusões inovadoras”. Destaca-se que o método deste estudo, centrou-se na abordagem qualitativa dos dados coletados por meio da pesquisa bibliográfica.

Segundo Creswell (2007, p. 187), a pesquisa qualitativa é fundamentalmente interpretativa, ou seja, o pesquisador faz uma interpretação dos dados partindo de uma visão holística dos fenômenos sociais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação aos resultados destaca-se que de acordo com Gimenes-Minasse (2016), o *comfort food* relaciona-se à ideia de comida que se encontra ligada com o aspecto emocional, uma vez que desperta nas pessoas sentimentos ligados a hábitos, a cultura, a memória afetiva que determinado prato poderá despertar em quem o consome. Conforme destacam Frigo; Costa; Saraiva (2019), o *comfort food* é, muitas vezes, confundido com a gastronomia tradicional, no entanto, ambos não são a mesma coisa. Visto que a diferença entre a gastronomia tradicional e *comfort food*, é que este apela mais para o lado nostálgico de um indivíduo e a gastronomia tradicional vela mais pelo lado cultural dos pratos, porém ambos valorizam os mesmos ingredientes, sendo eles locais e naturais.

Com base nisso, já pode-se pensar no *comfort food* sob um ângulo mais técnico, visto que, se os dois conceitos são semelhantes e, a cultura de um determinado povo é estudada e suas técnicas são passadas de geração em geração a fim de ser perpetuada, o mesmo pode ser feito no conceito do *comfort food*. Para tal, é preciso encontrar características comuns aos diferentes preparos normalmente citados como “comida reconfortante”, para depois, explorar as técnicas e ingredientes empregados.

Alguns autores afirmam que o *comfort food* não apresenta uma técnica ou ingredientes específicos para alcançar o objetivo do conceito, como ocorre nas demais tendências gastronômicas. Destacam que o que influencia a definição de *comfort food* são as condições como idade, gênero e contexto social em que cada um está inserido, isso refletirá como uma condição que promove satisfação e acolhimento relacionada ao alimento (GIMENES-MINASSE, 2016). Contudo, todos estes contextos sociais, costumam performar

uma cultura, a qual, embora seja difícil de rastrear, com muito estudo, pode ser possível definir algumas técnicas ou ingredientes comuns a estas variáveis.

Logo, o que define um alimento como comida de conforto varia muito de indivíduo para indivíduo. Contudo, normalmente acaba por envolver preparos ricos em açúcar, amido ou frituras. Visto que estes compostos tendem a causar na maioria dos indivíduos uma sensação de plenitude, devido a sua composição química. Ademais, as texturas presentes em doces, massas ou pães e alimentos fritos, também costumam agradar à maioria dos paladares. É sabido também, que óleos e gorduras tornam os alimentos mais palatáveis, auxiliando a explicar o motivo de a maioria dos preparos citados apresentarem este tipo de característica.

Para isso, entretanto, são necessários métodos adequados. Destaca-se que na obra *Ao longo de Todas as Técnicas Culinárias do "Le Cordon Bleu"* apresentam-se diversas técnicas no que se refere a maneira correta de preparar, assar, refogar, fritar, cozinhar, cozinhar no vapor, fritar levemente, assar, grelhar, fazer churrasco, e o modo ideal para cada tipo de alimento. E essas técnicas contribuem para que o paladar desperte sensações de conforto e plenitude.

Observando os preparos elencados neste trabalho: “bolinho de chuva”, “macarronada”, “lasanha à bolonhesa”, “stroganoff” ou “*ratatouille*”, que são os preparos mais indicados na literatura relativa ao conceito, muito pode-se retirar de informações técnicas. Embora cada pessoa tenha uma maneira de efetuar os preparos, todos eles apresentam técnicas específicas para chegar ao melhor resultado possível, e isto é abordado nos cursos de gastronomia.

Como exemplo, podemos discorrer sobre o bolinho de chuva, que trata-se de uma receita antiga que nada mais é do que uma massa frita coberta com açúcar e canela. Pensando nele sob a técnica de execução e componentes, é fácil entender o mecanismo envolvido no *comfort food*: a massa do bolinho leva ingredientes simples, como leite, farinha e fermento. Após estar homogênea, ela é pingada em gordura quente para que ocorra a fritura. Durante a fritura de qualquer preparo, toda a água que o alimento contém é substituída por gordura, aumentando a palatabilidade do alimento. Na superfície, de menor umidade, ocorrem diversas reações, como a reação de *Maillard* e caramelização de açúcares, as quais dependem de uma série de fatores como pH, umidade, presença de metais, etc. (THIS; MONCHICOURT, 2009).

A qualidade da fritura também depende de uma série de fatores controláveis a partir do conhecimento do cozinheiro. Assim, executar uma fritura depende destas variáveis para alcançar um bom resultado. Portanto, controlando a técnica, é possível efetuar alimentos que normalmente levam a esta sensação de nostalgia. O mesmo vale para elaboração de preparos à base de amido, como massas, lasanha, polenta, etc., as quais normalmente são servidas com

molhos substanciosos, cozidos por muito tempo, que levam muitos ingredientes aromáticos e elevada quantidade de gordura (pode ser oriunda do uso de carnes ou adição de banha, azeite, etc.) (THIS; MONCHICOURT, 2009).

Até mesmo o preparo citado no filme, denominado *ratatouille*, embora leve basicamente apenas vegetais, costuma ser temperado com grande quantidade de azeite, a fim de perfumar e potencializar o sabor e auxiliar a conferir melhor textura aos vegetais. Portanto, sabendo-se das características da maioria dos preparos citados como reconfortantes, pode-se chegar a estas características utilizando-se das técnicas e conhecimentos culinários.

Cabe ressaltar que a gastronomia apresenta diversas técnicas para substituir ingredientes ou alterar a textura ou coloração de alimentos, sendo a gastronomia molecular um dos conceitos mais conhecidos e utilizados para este fim. Assim, é possível desenvolver preparos a partir de conceitos, utilizando-se de componentes químicos diversos, tecnologias e equipamentos (THIS; MONCHICOURT, 2009).

Conforme destaca Sakae (2018), a gastronomia molecular é uma área da culinária onde tudo tem explicações e a química está muito presente nos processos, ressalta-se que entre os principais elementos que caracterizam esta vertente está a utilização em pouca quantidade e escala, de determinados componentes químicos, que têm como objetivo alterar a forma e a textura que conhecemos em alguns pratos e comidas.

Com base nas leituras produzidas entende-se que o *comfort food* se trata de um assunto complexo e rico em subjetividade, desta maneira, conhecer os aspectos e mecanismos que fundamentam este conceito, pode auxiliar o estabelecimento do *comfort food* de uma maneira mais sólida na gastronomia.

Trata-se de uma comida que traz significados a quem a consome. Significados que se relacionam com os hábitos das pessoas que a consomem, a cultura e principalmente a memória que cada um tem e que no momento de consumir o alimento essas memórias são ativadas e transmitem uma sensação de conforto e satisfação.

Com base no exposto acima, é de grande valia que gastrônomos compreendam essa subjetividade inerente ao conceito, mas que, a partir de muito estudo, é possível olhar esta subjetividade de uma maneira mais técnica, podendo assim, efetuar preparos que levem ao efeito objetivo do *comfort food*, que consiste em levar ao comensal a lembrar de bons momentos ao ingerir a comida, que, primeiramente, precisa ser bem-feita para que o mesmo possa sentir bons sentimentos a partir de sua ingestão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados obtidos permitem considerar que o *comfort food*, no contexto da gastronomia, destaca-se como algo novo que nos traz uma nova visão da alimentação, que passa pelo preparo, organização e combinação de ingredientes que buscam despertar sentimentos e sensações. E atualmente, por meio das técnicas utilizadas na gastronomia para preparação dos pratos é possível fazer combinações químicas que buscam despertar sensações e sentimentos em quem a consome.

Destaca-se, nesse sentido, a importância do curso de gastronomia, a fim de que o cozinheiro tenha domínio das técnicas para saber como alcançar o resultado esperado pelo comensal. Observa-se também, que é importante estudos científicos acerca da *comfort food*, que abordem o conceito e trabalhem as técnicas que podem ser utilizadas nesse tipo de comida, como por exemplo, estudos com grande número de participantes, a fim de tentar compreender o que um determinado grupo entende como “comida afetiva”.

REFERÊNCIAS

AMARAL, João J. F. **Como fazer uma pesquisa bibliográfica**. - Ceará: Universidade Federal do Ceará, 2007. 21 p. Disponível em: <<http://200.17.137.109:8081/xiscanoe/courses-1/mentoring/tutoring/Como%20fazer%20pesquisa%20bibliografica.pdf>> acesso em: 20 de maio 2023.

BARCELLOS, D. M. N; AMARO, F; FREITAS, R. F; & PRADO, S.D. (Eds). (2020). **Consumos alimentares em cenários urbanos: múltiplos olhares**. SciELO-EDUERJ. Disponível em:<<https://books.google.com.br/books?hl=pt-PT&lr=&id=7CAvEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&ots=goXTQWTI3U&sig=8kSUaixSo046kv56frH5Tt4bNMY#v=onepage&q>. Acesso em 23 março 2023.

BOSIO, J, P; CABRAL, M. L. L; BENNEMAMM, R. M; & DA SILVA MACUCH, R. (2022). **Narrativas de memórias alimentares: implicações para a solidariedade intergeracional**. *Revista NUPEM*, 14(32), 248-259. Disponível em:<<file:///C:/Users/agent/Downloads/14+Narrativas+de+memórias+alimentares+implicação+s+para+a+solidariedade+intergeracional.pdf>. Acesso em 23 março 2023.

CALDEIRA, R; & FAVA, B. M. (2016). **Comida: uma contadora de histórias**. *Anais do Seminário Nacional do Centro de Memória-UNICAMP*. Disponível em:<<https://www.cmu.unicamp.br/viiiiseminario/wp-content/uploads/2017/05/Comida-uma-contadora-de-historias-REGIANE-CALDEIRA-BRUNA-MENDES-FAVA.pdf>. Acesso em 23 março 2023.

CIRINO, A. C. D. D. (2021). **Comfoort food no manejo nutricional do estresse e da ansiedade: uma revisão da literatura**. Disponível em:<<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/3499/1/Manuscrito-%20Comfoort%20food%2C%20estresse%20e%20ansiedade.pdf>. Acesso em 13 março 2023.

CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2007.

DE MEDEIROS, E. B; BEVILÁQUA, P.N; & LANDIM. L. A. D. S. R. (2022). **A influência do comfort food na saúde: Uma revisão**. *Research, Society and Development*, 11(15), e545111537490-e545111537490. Disponível em:<[file:///C:/Users/agent/Downloads/37490-Article-413349-1-10-20221126%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/agent/Downloads/37490-Article-413349-1-10-20221126%20(1).pdf). Acesso em 13 março 2023.

DE OLIVEIRA SANTOS; & DE SOUZA, J.B.(2020). **Comida com afeto, conforto e refúgio: entendendo o ato de comer em tempos de pandemia**. *Revista de Alimentação e cultura Américas*, 2(2),135-150. Disponível em:<file:///C:/Users/agent/Downloads/42_ensaio.pdf. Acesso em 16 março 2023.

DOS REIS, L. F; BARCELLOS, D.M. N; & GONÇAÇVES, V. A. B. Q. **Experiências do Comer em Modos Slow e Comfort: Movimentos de Resistência na Cidade.** Disponível em: <https://www.portalintercom.org.br/anais/nacional2021/resumos/dt6-cu/lesly-fernandes-dos-reis.pdf>. Acesso em 23 março 2023.

FRIGO, M. S; DA COSTA, L. C; & SARAIVA, C. D. O. (2019). **Comfort Food and Traditional Gastronomy, the quest for comfort and food identity.** Contextos da Alimentação, 7(1), 81-91. Disponível em: <http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/wp-content/uploads/2019/11/Artigo-6-1.pdf>. Acesso em 23 março 2023.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo, SP: Atlas, 2002.

GIMENES-MINASSE, M. H. S. G. (2016). **Comfort food: sobre conceitos e principais características.** Contextos da Alimentação–Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade, 4(2), 92-102. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Maria-Henriqueta-Gimenes-Minasse/publication/300020217_Comfort_food_sobre_conceitos_e_principais_caracteristicas/links/5733942408ae9ace84073de8/Comfort-food-sobre-conceitos-e-principais-caracteristicas.pdf. Acesso em 13 março 2023.

JARNALO, FELIPE DA CUNHA. **Relações afetivas da memória gustativa vinculada a alimentação na idade infantil.** 2022. Disponível em: <https://repositorio.ifsc.edu.br/bitstream/handle/123456789/2520/FELIPE%20DA%20CUNHA%20JARNALO%20-%20TCC%20GASTRONOMIA%202022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 23 março 2023.

LAKATOS, E. M; MARCONI, M. A. **Fundamentos de metodologia científica.** São Paulo, SP: Atlas, 2003.

MAIRESSE, L. D. (2015). **O conceito comfort food entre dois tipos de estabelecimentos de alimentação na cidade de Porto Alegre.** Disponível em: http://www.repositorio.jesuita.org.br/bitstream/handle/UNISINOS/5646/Leticia+D%20Emil+Kalicheski+Mairesse_.pdf?sequence=1. Acesso em 13 março 2023.

SAKAE, ROSA MAYUMI. **Gastronomia molecular para o ensino de química.** 2018. Disponível em: https://app.uff.br/riuff/bitstream/handle/1/13166/MFC2018.1_ROSAMAYUMISAKAE.pdf?se. Acesso em: 10 abril 2023.

SILVA, L. C. D; PRADA, M. E. B; BRAJON, R.A; LAVADA, S. A. P; & HAYASHIGUTI, W. D. S. (2021). **Memórias gustativas e suas influências culturais.** Disponível em: http://ric.cps.sp.gov.br/bitstream/123456789/6755/1/tecnicoemcozinha_2021_2_luizclaudiodasilva_memoriasgustativasesuasinfluenciasculturais.pdf. Acesso em 19 março 2023.

SOUSA, E. et al. **Comfort food: o significado social e emocional dos alimentos.** In: PORTFIR, 11, Resumo. Portugal, 2018. Disponível em: <http://repositorio.insa.pt/handle/10400.18/5725>. Acesso em 23 março 2023.

TORQUATO, Gabrielle. **COMFORT FOOD: Você tem uma relação saudável com a comida? VERSATILLE,** 26 set. 2020. Disponível em: <https://versatille.com/comfort-food-voce-tem-uma-relacao-saudavel-com-a-comida>. Acesso

em 23 março 2023.

VIVEIROS, CAROLINA; MONIZ, ANA; MENDES, ARMANDO. **A essência da gastronomia na valorização cultural: A aplicação do conceito Slow Food nos Açores.** Revista Turismo & Desenvolvimento, v. 1, n. 27/28, p. 1083-1096, 2017. Disponível em:<file:///C:/Users/agent/Downloads/9797-Manuscrito-17859-1-10-20191204%20(3).pdf. Acesso em: 10 abril 2023.