

A EVOLUÇÃO GASTRONÔMICA NO BRASIL

Data de aceite: 01/02/2024

Marcella Marques Simões

Estudante do 3º ano do Ensino Médio,
Colégio Adventista de Bragança Paulista -
CABP, Brasil

Pedro Henrique da Silva Nascimento Rosa

Estudante do 3º ano do Ensino Médio,
Colégio Adventista de Bragança Paulista -
CABP, Brasil

Thainá Valentim Marques Novaes

Professora Orientadora do Colégio
Adventista de Bragança Paulista - CABP,
Brasil

Rafael Augusto Valentim Da Cruz Magdalena

Professor Coorientador Mestre do Colégio
Adventista de Bragança Paulista - CABP,
Brasil

RESUMO: O trabalho tem o objetivo principal mostrar como a gastronomia foi evoluindo, escolhemos a gastronomia brasileira para mostrar com mais detalhes e aprofundar no assunto. Trazemos tabelas comparativas e diversas informações sobre a culinária contemporânea. O método utilizado foi baseado em diversas pesquisas, nas quais citaremos ao decorrer do trabalho, onde

esclarecemos detalhadamente as refeições feitas nos tempos antigos e nos atuais, onde também vamos mostrar as diferentes culinárias de cada região do Brasil. Por fim, apresentaremos também os pratos mais nutritivos, mais populares e os que sofreram poucas mudanças, contendo a evolução de modo claro e visível.

PALAVRAS-CHAVE: Gastronomia; Culinária; Evolução.

INTRODUÇÃO

O Brasil é um país rico em sabores e tradições culinárias, e ao longo dos séculos, sua gastronomia passou por uma fascinante evolução. Desde os ingredientes indígenas até as influências coloniais e imigrantes, a culinária brasileira reflete a diversidade cultural e geográfica do país.

A gastronomia, como expressão cultural e social, desempenha um papel fundamental na construção da identidade de uma nação. No contexto brasileiro, essa evolução culinária é um reflexo das complexas interações entre tradição, história, e influências globais.

Neste trabalho, exploraremos a jornada gastronômica brasileira, destacando as transformações, inovações e tradições que moldaram a forma como comemos e celebramos a comida ao longo do tempo.

Ao mergulhar nas nuances dos sabores regionais e observar as mudanças impulsionadas pela globalização, buscamos compreender não apenas o que é servido à mesa, mas também como a gastronomia se entrelaça com a cultura, a sociedade e as tendências contemporâneas.

Este estudo não apenas lança luz sobre o passado e o presente da culinária brasileira, mas também projeta uma perspectiva para o futuro, explorando as possíveis direções que a gastronomia nacional pode tomar.

Em meio a ingredientes autênticos, técnicas inovadoras e tradições arraigadas, a evolução da gastronomia brasileira revela-se como um diálogo dinâmico entre o local e o global, entre o tradicional e o contemporâneo, proporcionando uma experiência sensorial rica e multifacetada.

Bem-vindos a uma viagem saborosa pelos caminhos da evolução gastronômica no Brasil.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esta pesquisa é bibliográfica, pois está baseada em levantamento de informações contidas em artigos científicos, livros e sites da internet.

Em um primeiro momento será levantado o significado conceitual de diversos termos como, refeições, gastronomia, matéria-prima e por fim será construído uma tabela que indicará as principais mudanças nas refeições.

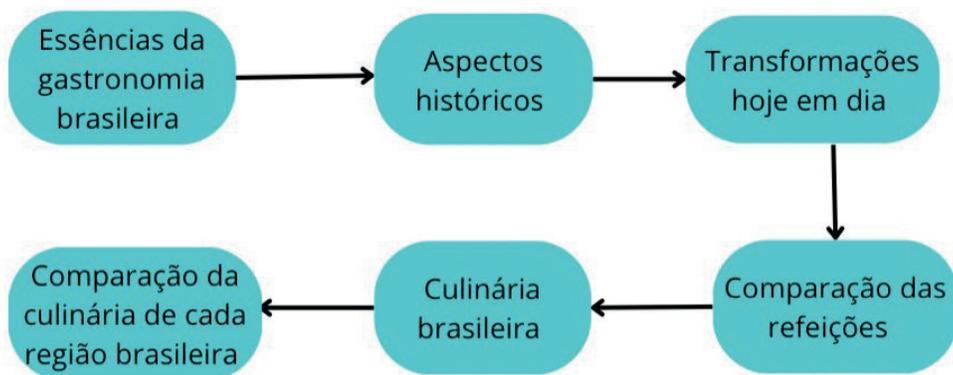


Figura 1: Fluxograma metodológico

Fonte: próprio autor

RAÍZES DA GASTRONOMIA BRASILEIRA

A gastronomia brasileira é um fascinante mosaico de influências históricas que remontam às suas raízes. A interação de diversas culturas ao longo dos séculos moldou a forma como os brasileiros encaram a comida. Vamos explorar os aspectos históricos e as influências que deram origem a essa rica tradição gastronômica:

Aspectos Históricos

A Evolução Culinária do Brasil: A história da culinária brasileira é intrinsecamente entrelaçada com os diferentes períodos que marcaram sua formação e transformação ao longo dos séculos. O encontro de culturas durante o Período Colonial, especialmente com a chegada dos colonizadores portugueses, desencadeou uma revolução gastronômica que moldou a identidade culinária única do Brasil.

Os colonizadores portugueses introduziram não apenas sua presença, mas também uma variedade de ingredientes e técnicas europeias. Esses elementos se amalgamaram com as práticas alimentares indígenas e africanas, resultando em uma fusão culinária inigualável. A cozinha brasileira, assim, nasceu da rica miscigenação dessas influências, cada uma contribuindo com sua própria singularidade.

Durante o sombrio período da escravidão, os africanos não só trouxeram consigo uma força de trabalho crucial, mas também uma riqueza de sabores e tradições culinárias. A fusão de ingredientes e métodos de preparo ocorrida nessa época desempenhou um papel fundamental na formação da base da gastronomia brasileira. A comida não era apenas sustento, mas também uma expressão vívida da resiliência e cultura dos africanos no Brasil.

À medida que o tempo avançava, eventos marcantes, como a independência do Brasil, e a imigração de diversos grupos étnicos, incluindo italianos, alemães e japoneses, contribuíram para adicionar camadas adicionais de diversidade à culinária nacional. Cada grupo trouxe consigo suas tradições, ingredientes e métodos de preparo, enriquecendo ainda mais o cenário gastronômico brasileiro.

Como destaca a citação do Portal Unit, “A origem da gastronomia no Brasil ocorreu no período colonial, em meio à mistura dos povos indígenas, que aqui estavam, africanos e portugueses. Essa integração foi a grande responsável pela formação da nossa culinária.” Essa síntese cultural, destacada pela integração harmoniosa dos povos, continua a ser o alicerce da culinária brasileira, uma expressão viva da diversidade que define a riqueza gastronômica do país.

Ingredientes Autóctones e Suas Transformações

Mandioca (Aipim ou Macaxeira): Originária da América do Sul, a mandioca é um ingrediente autóctone que desempenha um papel central na culinária brasileira. Sua transformação em farinha de mandioca é notável, sendo usada em pratos como a “farofa” e a tapioca.

Frutas Tropicais: A diversidade de frutas tropicais, como o açaí, cupuaçu, caju e maracujá, contribui para sabores únicos e refrescantes em sucos, sobremesas e pratos regionais.

Pimentas e Temperos Locais: O uso de pimentas, como a malagueta, e temperos regionais, como o coentro e a pimenta-do-reino, acrescenta complexidade e intensidade de sabor a muitos pratos brasileiros.

Feijão: Originário da América do Sul, o feijão é um grão básico na dieta brasileira, destacando-se na preparação de pratos como a feijoada, um ícone da culinária nacional.

Transformações e Adaptações

Técnicas indígenas, como a fermentação da mandioca, foram incorporadas à culinária, demonstrando uma adaptação consciente de métodos tradicionais.

A cozinha brasileira é uma fusão harmoniosa de sabores e técnicas, onde os ingredientes autóctones são transformados em pratos que representam a identidade cultural do país.

TRANSFORMAÇÕES CONTEMPORÂNEAS

A culinária brasileira está em constante evolução, refletindo não apenas suas raízes históricas, mas também as transformações contemporâneas impulsionadas por diversos fatores, como a globalização e a inovação culinária. Vamos explorar duas facetas importantes dessas transformações:

Impacto da Globalização na Culinária Brasileira

No cenário contemporâneo, a globalização emerge como uma força significativa moldando as preferências culinárias dos brasileiros. A interconexão entre nações trouxe consigo uma tapeçaria complexa de influências gastronômicas, transformando radicalmente a paisagem da culinária nacional.

A disseminação de informações sobre práticas alimentares globais, impulsionada por restaurantes internacionais e redes de fast food, teve um impacto profundo no paladar e nas escolhas alimentares dos brasileiros. A diversidade de influências culinárias, provenientes de todos os cantos do globo, agora encontra seu lugar nas mesas brasileiras, criando uma experiência gastronômica verdadeiramente globalizada.

A transformação também se estende às prateleiras dos mercados, onde a disponibilidade crescente de ingredientes exóticos e internacionais abre portas para um repertório culinário expandido. O acesso facilitado a produtos importados não apenas diversifica as opções, mas também inspira a criação de pratos inovadores, nos quais a fusão de sabores se torna uma expressão artística.

Nesse contexto, a fusão de cozinhas ganha destaque como uma manifestação vívida do intercâmbio cultural impulsionado pela globalização. Chefs brasileiros, inspirados por uma variedade de tradições culinárias, incorporam elementos distintos em suas criações, resultando em pratos únicos e contemporâneos que transcendem fronteiras culturais.

Como destacou o saudoso chef Anthony Bourdain, “A verdadeira essência da culinária reside na capacidade de incorporar diversas influências, criando uma sinfonia de sabores que reflete a riqueza da nossa conexão global.” Em cada garfada, podemos saborear não apenas os ingredientes, mas também a história e a diversidade que compõem a mesa brasileira na era da globalização culinária.

Surgimento de Novas Técnicas e Tendências

O avanço da tecnologia na gastronomia trouxe novas técnicas de preparo, como a gastronomia molecular, sous-vide e outras abordagens inovadoras. Chefs brasileiros têm explorado essas técnicas para criar experiências gastronômicas únicas.

Valorização de Ingredientes Locais Paralelamente à globalização, há uma tendência crescente de valorização de ingredientes locais e sazonais. Chefs estão explorando o potencial de produtos regionais, promovendo a sustentabilidade e destacando a diversidade do Brasil.

A ascensão da culinária de autor, com chefs renomados desenvolvendo assinaturas culinárias distintas, contribui para uma cena gastronômica vibrante e diversificada em todo o país.

A ênfase na Experiência Gastronômica além do sabor, a experiência gastronômica como um todo tornou-se um foco importante, com restaurantes investindo na apresentação artística dos pratos, ambientes diferenciados e conceitos únicos.

	Mais nutritiva	Mais cara	Mais saborosa	Alimentos mais consumidos	Comida preferida
Antigamente	Mais nutritiva pois não havia industrializados, comidas caseiras e sem uso de agrotóxicos.		Banquetes super saborosos e grandiosos, fartura em comida e bebidas	Trigo, bovinos, grãos no geral, suínos e outros animais direto da caça, legumes cultivados naturalmente	Banquetes com carnes, pães, vinhos, peixes, raízes e frutos
Atualmente		A mais cara é a dos nossos dias atuais, pois antigamente eles colhiam, caçavam, se tornando mais barato, pois tudo o que fazemos hoje em dia temos que comprar	Comidas diferentes, vários ingredientes novos sendo explorados	Industrializados, animais comprados em supermercado e legumes com substâncias	Fast food, pizza, massas, carne, doces

Figura 2: Tabela de comparação com os alimentos de antigamente e os atuais

Fonte: Pense mais verde, CRN e SBCBM

ASPECTOS HISTÓRICOS DA GASTRONOMIA BRASILEIRA: UMA VIAGEM ÀS ORIGENS

A compreensão das origens da gastronomia brasileira é uma jornada fascinante que remonta a períodos cruciais da história do país. Vamos explorar dois aspectos fundamentais que moldaram essa tradição culinária única.

Influência dos Colonizadores

A chegada dos colonizadores portugueses ao Brasil no século XVI trouxe consigo não apenas novos habitantes, mas também uma rica gama de ingredientes, técnicas e práticas alimentares europeias. A fusão desses elementos com os recursos naturais locais deu origem a uma culinária singular.

Os colonizadores introduziram alimentos como trigo, açúcar, vinho e azeite, que foram incorporados à dieta local. Essa troca de ingredientes foi fundamental para a criação de pratos que refletiam a adaptação às novas condições geográficas.

A mestiçagem de técnicas culinárias e as técnicas de preparo europeias se mesclaram às práticas culinárias indígenas e africanas, resultando em uma culinária que reflete a diversidade étnica do Brasil.

Práticas Alimentares Indígenas e Africanas

O mosaico de sabores que caracteriza a gastronomia brasileira é uma tapeçaria intrincada, moldada por séculos de influências que ecoam as práticas alimentares das populações indígenas e africanas. Um mergulho na história revela como ingredientes, sabores e métodos de preparo únicos dessas comunidades desempenharam um papel crucial na formação do paladar nacional.

Desde tempos remotos, os indígenas cultivavam e consumiam alimentos autóctones, estabelecendo uma conexão profunda com a terra. Mandioca, milho, frutas e peixes eram não apenas fontes alimentares, mas pilares essenciais da culinária brasileira. A utilização de ingredientes locais pelos indígenas foi a semente que germinou e floresceu ao longo dos anos, consolidando-se como a base sólida da diversidade gastronômica do Brasil.

Durante o período colonial, a chegada dos africanos à terra brasileira trouxe consigo uma riqueza de sabores, temperos e técnicas de preparo. A feijoada, icônica na culinária brasileira, é um exemplo marcante dessa herança, sendo um prato que transcende com o tempo e continua a ser apreciado nos dias de hoje. A influência africana permeia a mesa brasileira, enriquecendo-a com uma paleta de sabores inigualável.

Em consonância com essa riqueza culinária, a pesquisa realizada no site Uol destaca a diversidade e tradição presentes na culinária brasileira. Cada estado do país, enraizado em antigas tradições, contribui para a vastidão do repertório gastronômico. A citação, “A culinária brasileira é rica, saborosa e diversificada. Cada um dos estados brasileiros tem seus pratos típicos, preparados de acordo com antigas tradições, que são transmitidas a cada geração”, reflete a profundidade dessa herança culinária e a forma como ela é perpetuada ao longo do tempo.

Assim, a culinária brasileira se revela não apenas como um festim para o paladar, mas como um testemunho vivo da história, cultura e tradições que se entrelaçam em cada prato, formando um legado culinário único e inestimável.

Transformação Gradual das Técnicas Culinárias ao Longo dos Séculos

Ao longo dos séculos, as técnicas culinárias no Brasil sofreram uma transformação gradual, impulsionada por fatores históricos, sociais e econômicos.

Durante a era colonial, a escravidão desempenhou um papel crucial na formação da culinária brasileira, com os africanos trazendo consigo sabores, métodos de preparo e uma riqueza de ingredientes.

Imigração e Influências Regionais ao longo do tempo, a imigração de diferentes grupos étnicos, como italianos, alemães e japoneses, adicionou camadas adicionais de diversidade à culinária brasileira, moldando práticas regionais distintas.

ASPECTOS CULTURAIS DA GASTRONOMIA BRASILEIRA: UM MOSAICO DE SABORES E TRADIÇÕES

Explorar os aspectos culturais da gastronomia brasileira é adentrar em um universo complexo onde as influências indígenas, africanas e europeias se entrelaçam, formando a rica tapeçaria de sabores que caracteriza a culinária do Brasil.

Interseção de Heranças Culturais

Os povos indígenas foram os primeiros mestres da terra, cultivando ingredientes autóctones como mandioca, milho e frutas. Sua presença é marcante na base da alimentação brasileira, contribuindo com técnicas como o uso da mandioca na produção de farinha e tapioca.

A influência africana é notória nos temperos, nas técnicas de preparo e em pratos emblemáticos como a feijoada. Elementos como o dendê, o azeite de dendê e o uso de ervas e especiarias adicionam camadas de sabor únicas à culinária.

Os colonizadores europeus introduziram práticas como o uso do trigo e a produção de queijos, além de técnicas refinadas que moldaram a alta gastronomia, especialmente nas regiões Sul e Sudeste.

A culinária brasileira é, portanto, uma síntese cultural, onde cada herança contribui de maneira única para a diversidade de ingredientes, sabores e técnicas.

Festividades, Rituais e Tradições

As festividades juninas celebram a cultura nordestina e são marcadas por pratos como canjica, pé-de-moleque e milho assado, evidenciando a influência das tradições portuguesas e indígenas.

Nas religiões afro-brasileiras, como o Candomblé e a Umbanda, a comida desempenha um papel sagrado em rituais, com pratos específicos associados a cerimônias e festividades.

Cada região brasileira tem suas próprias festas e tradições culinárias. Festivais como o de Parintins (AM) e o de Comida Típica de São João Nepomuceno (MG) são exemplos de eventos que destacam a riqueza das tradições locais.

Em nível mais pessoal, a culinária está intrinsecamente ligada a rituais familiares e sociais, como almoços de domingo e celebrações de datas especiais, onde receitas transmitidas de geração em geração fortalecem laços culturais.

ASPECTOS SOCIAIS RELACIONADOS À GASTRONOMIA NO BRASIL: ESPELHO DAS DINÂMICAS SOCIAIS

A interação entre a gastronomia e fatores sociais é uma narrativa fascinante que revela não apenas o que comemos, mas também como a comida se entrelaça com a estratificação de classes, migrações e mudanças econômicas, moldando a relação das pessoas com a culinária brasileira.

Estratificação de Classes e Preferências Alimentares

A gastronomia de alta qualidade muitas vezes está associada a restaurantes finos, chefs renomados e ingredientes premium. Isso cria uma dinâmica em que o acesso a essas experiências gastronômicas é muitas vezes determinado pela posição social e econômica.

A culinária popular, com pratos tradicionais e acessíveis, muitas vezes reflete a identidade social e econômica de comunidades específicas. Está profundamente conectada às raízes culturais e pode funcionar como um elemento unificador dentro dessas comunidades.

Migrações e Diversidade Gastronômica

As migrações internas e imigrações influenciaram significativamente a gastronomia brasileira. Regiões que receberam grandes fluxos migratórios absorveram novas práticas culinárias e ingredientes, enriquecendo a diversidade gastronômica do país.

A migração também desempenha um papel na preservação de tradições alimentares específicas, pois muitas vezes as pessoas carregam consigo suas receitas e práticas culinárias de suas regiões de origem.

Mudanças Econômicas e Hábitos Alimentares

Transformações na economia muitas vezes se refletem nos hábitos alimentares. Mudanças nos padrões de consumo, como a busca por conveniência ou a preferência por alimentos saudáveis, estão ligadas a contextos econômicos específicos.

A globalização econômica trouxe consigo uma ampla gama de influências culinárias externas, alterando as preferências alimentares e introduzindo novas tendências gastronômicas.

Gastronomia como Expressão de Identidade Social

A escolha de alimentos e a maneira como são preparados muitas vezes refletem a identidade cultural e social de uma pessoa ou comunidade. Isso pode se manifestar na preservação de pratos tradicionais ou na reinvenção de receitas para atender às tendências contemporâneas.

A gastronomia pode ser um instrumento de inclusão social, proporcionando oportunidades econômicas e expressão cultural. No entanto, em alguns casos, o acesso limitado a certos tipos de alimentos ou experiências gastronômicas pode contribuir para a exclusão social.

GASTRONOMIA REGIONAL NO BRASIL: CELEBRANDO A DIVERSIDADE CULINÁRIA

A gastronomia regional brasileira é uma tapeçaria de sabores, técnicas e tradições que reflete a diversidade cultural e geográfica do país. Cada região apresenta características distintas que se traduzem em uma variedade única de pratos típicos e tradições locais. Vamos explorar algumas dessas nuances:

DESTAQUE PARA CARACTERÍSTICAS DISTINTAS EM DIFERENTES REGIÕES

Norte:

- Características: Influência indígena marcante, destaque para ingredientes amazônicos como tucupi, jambu e peixes de água doce.
- Exemplos de Pratos: Tacacá, pato no tucupi, maniçoba.

Nordeste:

- Características: Forte presença de ingredientes africanos, abuso de frutas tropicais, uso de temperos intensos.
- Exemplos de Pratos: Acarajé, moqueca, feijoada nordestina.

Centro-Oeste:

- Características: Influências indígenas e de imigrantes, uso de carne bovina, pratos com pequi e guaríroba.
- Exemplos de Pratos: Arroz com pequi, empadão goiano, pintado na telha.

Sudeste:

- Características: Mistura de influências europeias, africano-indígenas, destaque para frutos do mar e a valorização de técnicas refinadas.
- Exemplos de Pratos: Feijoada, virado à paulista, moqueca capixaba.

Sul:

- Características: Herança de colonizadores europeus, foco em carnes de gado, porco e frango, uso abundante de embutidos.
- Exemplos de Pratos: Churrasco, barreado, arroz de carreteiro.

Exemplos de Pratos Típicos e Tradições Locais

- Festa do Bumba Meu Boi (Nordeste):
 - Tradição: Celebração folclórica que envolve danças, músicas e pratos típicos durante as festas juninas.
 - Pratos Associados: Canjica, bolo de milho, pé-de-moleque.
- Festa do Peão de Barretos (Centro-Oeste)
 - Tradição: Evento que destaca a cultura rural e sertaneja, com competições, rodeios e comidas típicas.
 - Pratos Associados: Pamonha, bolo de milho, carne de sol.
- Festival Internacional de Cinema de Gramado (Sul)
 - Tradição: Destaca a cultura e produção cinematográfica da região, acompanhada de pratos típicos.
 - Pratos Associados: Sagu, cuca, chucrute.

A gastronomia regional no Brasil não é apenas uma expressão de paladares locais, mas também uma manifestação cultural que une comunidades e preserva tradições únicas. Cada região contribui para a riqueza e complexidade do cenário gastronômico brasileiro.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise da evolução da gastronomia brasileira revelou uma trama rica e complexa, entrelaçando aspectos históricos, culturais e sociais que moldaram essa tradição culinária única.

A seguir, destacamos síntese dos principais achados, reflexão sobre a importância da evolução da gastronomia no contexto brasileiro e possíveis contribuições para o campo.

Identificamos a influência marcante das raízes históricas, destacando a fusão de práticas alimentares indígenas, africanas e europeias.

A diversidade regional foi evidente, com cada parte do Brasil contribuindo com ingredientes autóctones e técnicas culinárias únicas.

As transformações contemporâneas refletem o impacto da globalização, introduzindo novas técnicas, ingredientes e tendências na culinária brasileira.

A evolução da gastronomia no Brasil transcende a mera alimentação; é uma manifestação viva da história e cultura do país. A gastronomia brasileira não é apenas uma fonte de sustento, mas um elo vital que conecta as comunidades, preserva tradições e expressa a riqueza da diversidade nacional.

Além disso, ela desempenha um papel fundamental na construção da identidade cultural, refletindo o sincretismo de influências que definem o Brasil.

O estudo aprofundado das raízes históricas e ingredientes autóctones pode fornecer insights para a preservação e revitalização de práticas culinárias tradicionais.

A compreensão das transformações contemporâneas permite que chefs e profissionais da gastronomia inovem de maneira consciente, incorporando elementos globais sem perder a autenticidade local.

A análise das características distintas de cada região contribui para a valorização da diversidade gastronômica brasileira, promovendo o turismo culinário e o reconhecimento internacional.

Em suma, a evolução da gastronomia brasileira transcende as fronteiras da culinária, tornando-se um fenômeno cultural dinâmico e vital. Ao compreendermos profundamente essa jornada, estamos aptos a preservar tradições, celebrar a diversidade e contribuir para o enriquecimento constante do campo da gastronomia no Brasil e além.

REFERÊNCIAS

A ALIMENTAÇÃO DE ANTIGAMENTE ERA MAIS SAÚDAVEL DO QUE A ATUAL?. A ALIMENTAÇÃO DE ANTIGAMENTE ERA MAIS SAÚDAVEL DO QUE A ATUAL?, [S. l.], p. 1, 2023. Disponível em: <https://usegreenco.com.br/blogs/pense-mais-verde/a-alimentacao-de-antigamente-era-mais-saudavel-do-que-a-atual#:~:text=Antigamente,%20as%20banhas%20de%20porco,uma%20alternativa%20bem%20mais%20saudáve>

ROCHA, F. G. Gastronomia: ciência e profissão. Arquivos Brasileiros de Alimentação, v. 1, n. 1, p. 3-20, 2015. Disponível em: <<http://www.journals.ufrpe.br/index.php/ABA/article/view/417>>. Acesso em: 27 fev. 2018.

PORTAL Unit. Tradições unem o prazer da gastronomia a capítulos da história, [S. l.], p. 1, 23 jul. 2021. Disponível em: <https://portal.unit.br/blog/noticias/tradicoes-unem-o-prazer-da-gastronomia-a-capitulos-da-historia/>

CRUZ, M. S. R.; SIMÕES, M. L. N. O Imaginário da cozinha regional como condutor e atrativo do destino turístico. Ilhéus: UDESC, 2008. Disponível em: <http://www.uesc.br/icer/artigos/o_imaginario_cozinha_regional.pdf>. Acesso em: 21 fev. 2018.

QG jeitinho brasileiro. O que é gastronomia: história e curiosidades, [S. l.], p. 1, 11 nov. 2019. Disponível em: <https://www.qgjeitinhocaseiro.com/o-que-e-gastronomia-historia-e-curiosidades/>

TRIBUTO de 5 anos do Anthony Bourdain – Um Legado que Inspira. Tributo de 5 anos do Anthony Bourdain – Um Legado que Inspira, [S. l.], p. 1, 8 jun. 2023. Disponível em: <https://referenciabibliografica.net/a/pt-br/ref/abnt>

BETEMPS, Cristiane. Contribuições da pesquisa para a gastronomia. Contribuições da pesquisa para a gastronomia, [S. l.], p. 1, 11 nov. 2015. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/7082851/contribuicoes-da-pesquisa-para-a-gastronomia>

MANNO, Chefdi. Frases de Gastronomia. Citações, [S. l.], 30 nov. 2005. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/citacao-direta-e-indireta/>

GONÇALVES , Rui. Alimentação saudável está cada vez mais cara e distante da mesa dos brasileiros. CRN6, [S. l.], p. 1, 10 ago. 2023.

A EVOLUÇÃO da alimentação. Lições que o passado pode ensinar para o futuro, [S. l.], p. 1, 2 mar. 2016. Disponível em: <https://www.sbcm.org.br/a-evolucao-da-alimentacao-licoes-que-o-passado-pode-ensinar-para-o-futuro/>