

A PSICOLOGIA DAS CORES NA GASTRONOMIA: O IMPACTO DAS CORES NOS PRATOS E ALIMENTOS

Data de aceite: 01/02/2024

Yasmin de Souza

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

Elis Regina Barreto de Oliveira

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

Clayton Ap de Souza

Coorientador Diretor do Colégio Adventista
de Bragança Paulista - CABP, Brasil

algo salgado ou até a vontade de comer mais, é explicado pelo seguinte fato de os diferentes formatos e cores da louça nos fazem ter essa alusão. A gastronomia é a forma cultural de maior intensidade, pois com ela podemos compartilhar momentos e histórias com pessoas do mundo todo. O que une as famílias na mesa de jantar é a comida, e sim, a comida não é apenas uma necessidade básica, ela é uma demonstração de afeto e amor.

PALAVRAS-CHAVE: Charles Spence; Cor; Alimentos; Psicologia alimentar; Prato; Gastronomia.

RESUMO: Este trabalho apresenta pesquisas do psicólogo alimentar Charles Spence, juntamente com a cor dos alimentos, nos mostrando como cada alimento com cores diferentes nos trás diversos benefícios, além de explicar exemplificando como selecionamos nossas comidas e como tudo está ligado com a psicologia alimentar. Adentrando ao tema, é argumentado como funciona o comportamento humano diante do prazer ao se comer um alimento, pois temos sempre memórias de algo que nos faz feliz, inclusive um bom prato de comida. Falando então de prato, é bom lembrar que a sensação que temos de estar comendo

INTRODUÇÃO

Se há algum aprendizado com a maçã caindo da árvore, próximo a Isaac Newton, é que para tudo há uma pergunta a ser solucionada, o que leva a pensar que, para escolhermos os alimentos desde o período pré-histórico será que algo não nos chamava atenção? Será que as cores chamativas não auxiliavam os homens das cavernas a descobrirem se aquele alimento era comestível ou não? Por que sempre que entramos no mercado, existe

fileiras e fileiras de alimentos coloridos com cores intensas? Por que as cores das frutas modificam com o tempo e quando elas estão com cores chamativas elas já estão boas para o consumo? São algumas das diversas perguntas que passam na mente e foram meu primeiro passo para o tema da trabalho, sendo assim, neste trabalho, irei procurar respondê-las, a fim de que, no término do trabalho, todos possam compreender e fazer com que esse tema esteja bem esclarecido.

Este trabalho tem a finalidade de auxiliar no meu futuro como chefe de cozinha, porque com ele, poderei criar pratos não apenas deliciosos e saudáveis, mas também visualmente atraentes. Como costuma dizer minha sábia vovó, “antes de comer com a boca, nós comemos com os olhos”, por isso, o início de uma boa experiência gastronômica é sua aparência, pois com o visual poderei fazer com que chame a atenção das pessoas e assim, irei aprofundar meu domínio sobre como as cores podem desempenhar um papel fundamental na experiência culinária.

Explorando a psicologia das cores no ramo gastronômico, o conceito fundamental é de que diferentes cores podem recordar emoções e influenciar nossas percepções sensoriais ao saborear um prato. Como por exemplo, se a mesma comida é servida em dois pratos, um preto e outro azul, muitas das pessoas irão falar que está mais gostoso no prato preto, mesmo a comida sendo preparada do mesmo modo. É disso e muito mais que se trata a psicologia das cores que vamos compreender.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para a trabalho, utilizei o método qualitativo de pesquisa, focando na análise e investigação de documentos, produzindo assim, pesquisas por diversos sites e trabalhos sobre temas semelhantes, a fim de coletar informações para o conteúdo do trabalho, além de buscar os estudos de Charles Spence em seus livros já publicados. Essas pesquisas que serão recolhidas servirão para um aumento do meu repertório cultural, com a finalidade de desenvolver de forma fluída, com coerência e coesão meu estudo científico escolar. Algumas das pesquisas serão feitas por exemplificações e contato com pessoas do meu cotidiano, para utilizar como argumento sólido e com base de dados, logo, colocando as informações extraídas no capítulo 5 do desenvolvimento.

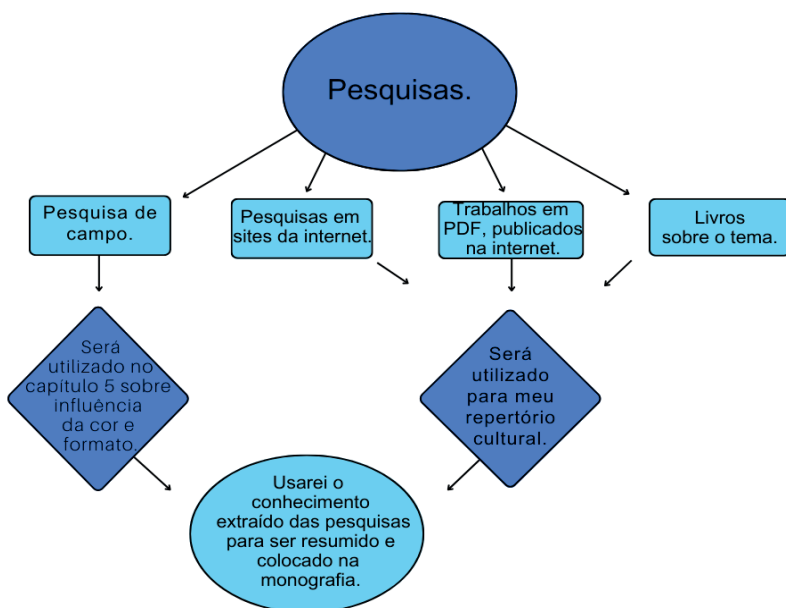


Figura 1: fluxograma metodológico

Fonte: próprio autor

PSICOLOGIA ALIMENTAR BASEADO EM CHARLES SPENCE.

Charles Spence é um renomado psicólogo experimental e neurocientista. Nasceu em Londres, no ano de 1969, e foi reconhecido a partir da primeira interação como professor na Universidade de Oxford, desenvolvendo pesquisas inovadoras na psicologia experimental sensorial, aplicada então, na alimentação. Nas pesquisas de Charles é avaliado as interações perceptivas, com base nos estímulos sensoriais, sendo a visão, audição e paladar, tanto quanto o ambiente, a iluminação, as cores dos pratos e dos alimentos. Os estudos do psicólogo foram tão valorizados, que ganharam diversas premiações, como Prêmio da Sociedade de Psicologia Experimental; Prêmio Seção Cognitiva da Sociedade Britânica de Psicologia; Prêmio Paul Bertelson, em 2003; Prêmio de Pesquisa Friedrich Wilhelm Bessel, da Fundação Alexander von Humboldt; Prêmio Ig Nobel, em 2008.

Quando se pensa no que é uma refeição perfeita, alguns irão pensar na lasanha da tia ou no bolo de fubá da vovó, mas Charles não pensa apenas em uma comida, mas sim em um todo. Ele imagina a influência de um local com iluminação diferenciada, das cores das paredes, do formato e cores da louça, no modo como a comida foi colocada, na música que toca. De acordo com Charles Spence “A refeição perfeita significa algo diferente para cada pessoa”, “Mas existem pontos em comum, e a busca pela refeição perfeita leva a muitas pesquisas interessantes”, sendo assim, o que comemos afeta o que sentimos

em cada cosmovisão intrapessoal, pois a refeição pode nos trazer a tona memórias que tivemos, sendo boas ou ruins. Pierre Gagnaire, um grande chefe francês, dá sustento a ideia de Charles, assegurando que “A cozinha é multissensorial. A culinária se direciona ao olho, à boca, ao nariz, ao ouvido, a todos os sentidos e ao espírito. Nenhuma arte tem essa complexidade.”

A psicologia alimentar tem como objetivo fazer com que controlemos melhor comportamentos compulsivos na alimentação, ganho e perda de massa, além de poder experimentar diversas sensações dos alimentos, por exemplo, o sabor, o som que nossa boca faz ao ingerir o alimento, o porquê de comermos algo com os olhos fechados é diferente de olhos abertos, entre muitas outras sensações.

Na obra *The Perfect Meal: The Multisensory Science of Food and Dining*, Spence e a psicóloga Betina Piqueras-Fiszman, da Universidade de Wageningen, na Holanda, exploram minuciosamente detalhes que podem melhorar a vivência gastronômica de cada indivíduo, o livro tem como finalidade auxiliar no futuro de novos chefes que entendem que a cozinha anda junto com a ciência, e que acima disso, o que importa não é apenas a comida que será apreciada, mas sim um complexo de elementos para que se tenha uma experiência multissensorial, pois como muitos conhecem o ditado popular, não comemos apenas com a boca, mas sim com todo o corpo.

COR E ESCOLHA ALIMENTAR

Na era pré-histórica, os seres humanos não tinham seus alimentos em embalagens coloridas, selecionados pronto para consumo, igual hoje, por isso, eles precisavam encontrar maneiras de obter conhecimento do que era viável para consumo, e para isso, a primeira coisa a ser feita é “comer com os olhos”.

A expressão comer com os olhos surgiu na Roma antiga, em que nos rituais fúnebres eram feitos banquetes para o falecido e para louvar os deuses, assim fazendo com que esses deuses cuidassem de seu ente querido, entretanto não era permitido comê-las, apenas apreciá-las. No caso dos homens das cavernas, o que lhe fazia escolher o seu alimento com os olhos, eram as cores chamativas, lembrando sempre que para tudo há exceções. Esses homens, e não só eles, como vários animais também, utilizavam o fator da cor para identificar se o alimento está bom para consumo e até para localizá-lo. Os primatas viam no seu alimento o destaque no brilho das tonalidades de verde e vermelho. O vermelho sinalizava mais energia e maior teor de proteínas, além de mostrar que muitas frutas já estão maduras para consumo. Quando se vê um morango branco e um vermelho, qual lhe chama mais atenção? Pois bem, se você escolheu o vermelho, já está explicado todo esse capítulo, o vermelho está bom para consumo!

No caso dos animais, quando ele tem capacidade de detectar frutos bons pela cor, auxilia na escolha de um parceiro para o acasalamento. Algumas aves, como a Toutinegra,

que faz migração por muitas horas e a distância, precisa de muita gordura no corpo, e para encontrar frutos ricos em tal substância, selecionam o pelas cores escuras e mais azuis, pois são ricas em lipídios no habitat em que se encontram.

Infelizmente, a escolha alimentar com base nas cores, às vezes pode ser negativa. O que isso quer dizer? Existe uma doença muito comum em crianças e adolescentes chamada de Transtorno Alimentar Restritivo Evitativo, o TARE. Essa doença tem como característica a seleção de alimento com base na sua cor e textura. Foi detectado um padrão no momento da escolha pela aparência do alimento. A criança pode deixar de comer brócolis, por exemplo, pelo simples fato da cor ser “nojenta”, e comer beterraba, pois rosa é sua cor favorita, porém, isso faz com que ela tenha uma restrição na alimentação, trazendo então prejuízos no seu desenvolvimento físico, cognitivo e psíquico, além de ocorrer a insuficiência de nutrientes específicos que existe pela cor do alimento. Mesmo assim, é bom lembrar que, como afirma Paulo Elias, “no mundo da gastronomia, gosto é gosto e não desgosto.”

Foi feita uma pesquisa pela Universidade Federal de Minas Gerais, pela Escola de Veterinária, em que se dispuseram alimentos de várias tonalidades para pintos de corte, para que escolhessem aquele que a ave iria comer, baseando no que chamava mais atenção. Na pesquisa foi concluído que as aves optaram por selecionar seu alimento para consumo com base na cor vermelha, mas sentiam mais atratividade na cor azul.

É bom lembrar que ao comprarmos frutas escolhemos também com base em suas cores. Estudos demonstram que quando o abacaxi está levemente amarelado, ele já está bom para comer, e quando a maçã apresenta cor marrom, não está para consumo. Muitas dessas “regras” ao comprar uma fruta pela coloração, nos salva de usar o dinheiro em vão. Todos esses conteúdos que foram comprovados e retratados aqui, nos mostram que sim, escolhemos desde há muito tempo nossos alimentos com base na cor; ou porque nos chama atenção, ou porque não gostamos, ou por algum nutriente ou vitamina que há em abundância no alimento. Selecionamos nossos alimentos pela cor e ainda hoje isso não mudou, pois ao invés de vermos pelo próprio alimento, compramos pelas embalagens vibrantes, dispostas em corredores de mercado coloridos e que nos chama a atenção, como se dissessem para escolhermos ele. Mesmo que o alimento não seja muito bom, escolhemos pela aparência!

ALIMENTO, COR E COMPORTAMENTO HUMANO

Segundo o Chef DI Manno, “as cores dos alimentos são as tintas da sua paleta gastronômica, basta criar suas obras de arte”, por isso, é essencial falarmos sobre a coloração dos alimentos. Muitos estudos procuravam saber o porquê de selecionarmos alguns alimentos em detrimento de outros, e uma das pesquisas demonstrou que a cor desses alimentos incitava certas emoções nos humanos. Na pesquisa foi concluído que os

frutos avermelhados tinham mais energia e teor proteico, já os frutos verdes foi o oposto. Isso passou de geração em geração, até porque ainda hoje os alimentos vermelhos nos chamam atenção por fornecer mais energia. Porém é necessário tomar cuidado ao pensar que é apenas pela cor que comemos e compramos algo, o comportamento humano é o principal influenciador, junto com suas culturas e crenças.

Em um estudo feito em Taiwan e Reino Unido, sobre corantes, foi descoberto que a bebida azul que foi servida em Taiwan parecia ser de menta, mas no Reino Unido, as pessoas disseram que era de framboesa, por isso deve-se fazer muitas pesquisas antes de criar qualquer alimento nos países. Cada um tem sua cultura que pode influenciar de diferentes formas, sem contar a idade das pessoas, o status, o sexo, a genética, que pode modificar o fator psicológico da cor do alimento na percepção do paladar, podendo causar uma aceitação ou uma terrível rejeição.

Algumas análises sobre a psicologia das cores demonstraram que tanto o McDonald 's quanto o Burger King utilizam cores como laranja, amarelo e vermelho porque essas cores dão fome. A psicologia das cores é utilizada por profissionais de marketing o tempo todo, para que assim ele consiga remeter ao cliente diversas sensações com base naquilo que vende no restaurante.

Quando se fala em prazer, é pensado em diversas coisas, mas poucos irão pensar sobre comida. Historicamente, as pessoas se alimentam por diversos motivos, não apenas como necessidade, e o prazer é um deles. Quando se come algo gostoso e prazeroso, nosso cérebro tem a tendência de guardar essa memória e estabelecer um registro dessa sensação, fazendo com que busquemos outra vivência semelhante, justamente para sentirmos o mesmo prazer. A comida é um dos mais considerados fatores emocionais, por isso que quando a prima diz “que comida gostosa, já pode casar!” ela está descrevendo um fato. Se você faz uma comida boa, você consegue fazer um humano ter algum sentimento por você, ou pela sua comida.

Falando um pouco sobre ciência, todos sabem que necessitamos de comida para sobreviver, porém já parou para pensar o porquê de quando não conseguimos lidar com nossos sentimentos, acabamos descontando no excesso ou na falta de comida? Isso porque o hipotálamo, localizado no cérebro, aquele que controla a nossa necessidade de comer, fica em abundância quando estamos com emoções intensas, fazendo com que nossa demanda de comer fique oscilando. Muitas pesquisas ainda estão tentando aprofundar o porquê dessa influência dos sentimentos em nossa alimentação.

Para termos um comportamento mais consciente e equilibrado em relação ao consumo de alimentos é necessário que pratiquemos a inteligência emocional também, pois não é porque você foi demitida que deverá afundar em bebidas alcoólicas, o que por sinal ocorre muitas vezes atualmente.

Segundo o site do laboratório São Gerônimo, quando buscamos conforto em comidas como chocolate ou um café quente, “este comportamento sintonizam-se com o conceito

mood food ou alimentos de humor”, pois como já havia dito antes, nossa alimentação pode ser muitas vezes movida pelo nosso humor, porém o alimento também pode mudar nosso humor, como por exemplo, comer frutas como mexerica e melancia, faz com que nosso comportamento esteja regulado, por possuir triptofano nesses alimentos. Quando você busca por comidas apimentadas, o comportamento será de intensidade e emoção. Quando busca por doces, costuma compensar uma forma de alegria e satisfação. Quando se busca por carboidratos, é uma forma de desejo de consolo e carinho. Até alimentos salgados estão ligados a pessoas ansiosas e agitadas, pois o sal ativa a circulação de água no nosso corpo.

ALIMENTOS COLORIDOS

A nutricionista Carla Oliveira afirma que “cada cor significa benefícios e nutrientes específicos em cada alimento”, por isso comer um prato colorido, é comer uma refeição balanceada.

Citando então os nutrientes, vitaminas e benefícios, que as cores tanto de frutas quanto de legumes e vegetais têm. Iniciando com a cor verde, os alimentos podem ser alface, agrião, pimentão, e nesses alimentos tem em abundância clorofila e vitamina A, que ajuda a combater o surgimento de tumores, tem ação antibacteriana, cicatrizante, entre outros.

Os alimentos de cor vermelha como o morango, a melancia, o tomate e o caqui têm licopeno, sendo antioxidante e diminui o estresse. Reduz os riscos de desenvolver doenças como Alzheimer, câncer, diabete e Parkinson.

Os alimentos de cor branca como queijo, batata e arroz, são ricos nos minerais cálcio e potássio contribuindo no reforço dos ossos. A cor branca tem ação anti-inflamatória e antialérgica.

As cores amarela e laranja nos alimentos têm o betacaroteno, que está ligado a visão noturna e a rápida manutenção dos tecidos. Há também abundância das vitaminas C e B-3 que ajudam bastante no desenvolvimento do sistema imunológico. Os alimentos dessa classe são o mamão, laranja, cenoura, pêssego, entre outros.

A cor roxa é abundante em vitamina B-1, quercetina e ácido elágico, fazendo com que consiga neutralizar substâncias cancerígenas antes de invadirem o DNA, melhora a pele e diminui os riscos cardíacos. Os alimentos que representam são a beterraba, jabuticaba, uva, repolho roxo, ameixa, entre outros.

INFLUÊNCIA DA COR E FORMATO DO PRATO

Apesar da famosa frase dita por Marco Túlio Cícero, um conhecido filósofo, escritor, político e advogado, “o prazer dos banquetes não está na abundância dos pratos e, sim, na reunião dos amigos e na conversação”, os pratos importam sim, não apenas as cores do alimento, como as cores e formato da louça também influenciam na escolha da comida. Uma pesquisa feita na Universidade de Portsmouth, no Reino Unido, descobriu que as cores e formato dos pratos influenciam no sabor do alimento. Os pesquisadores selecionaram 50 pessoas, dentre elas 25 pessoas que não comiam muitas coisas e a outra metade que se alimentava de tudo. Eles ofereceram comidas servidas em pratos de três cores diferentes, vermelho, branco e azul. Para as pessoas que eram seletivas naquilo que comiam, o teor de sal alterava dependendo da cor da louça, mesmo sendo a mesma comida e sendo preparada do mesmo jeito.

Com as conclusões das pessoas que não comiam diferentes comidas, foi dado que nos pratos azuis e vermelhos a comida estava mais salgada e o prato vermelho foi o mais rejeitado. Explicando então o porquê de as diversas embalagens de salgadinhos serem vermelhas. Lorenzo Stanford, o cientista responsável pela pesquisa explica: “Esse conhecimento pode ser útil para quem está tentando expandir o repertório de alimentos. Por exemplo, se você quiser encorajar um comedor exigente a experimentar mais vegetais conhecidos por serem vistos como amargos, tente servi-los em um prato ou tigela conhecido por aumentar a doçura. Através de mais pesquisas, poderíamos determinar maneiras de ajudar a afetar positivamente a dieta de uma pessoa e, como resultado, sua saúde mental e física”.

A cor da louça e o formato também ajudam as pessoas que querem fazer dieta ou emagrecer. Uma pesquisa feita por Brian Wansink, psicólogo alimentar da Universidade Cornell nos Estados Unidos, considerou 600 pessoas para comer macarrão com molho branco, metade em pratos brancos e a outra em pratos vermelhos, e a seguir, foram concluindo que surpreendentemente, os indivíduos que comeram com o prato branco, ingeriram 22% mais massa. Wansink afirma que “quando há diferença clara entre a coloração do alimento e a do recipiente, a pessoa nota melhor o volume que se serviu”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta trabalho, podemos destacar a profunda conexão e importância que a psicologia das cores tem na gastronomia, evidenciando como a seleção das cores dos alimentos transcendem o aspecto visual, influenciando diretamente a percepção sensorial como um todo, como o próprio Charles Spence explica.

A compreensão do tema da culinária, não agrega apenas o sabor, mas sim o aspecto visual e multissensorial. Por isso é significativo termos consciência de que os pratos, a comida, o formato e as cores modificam tudo na gastronomia, aquilo que parece ser às vezes não é.

REFERÊNCIAS

KRIEGER, Rafael. Comendo com os olhos: a influência da cor na escolha dos alimentos, 2020. Disponível em: <https://comidacomhistoria.com.br/comendo-com-os-olhos-a-influencia-da-cor-na-escolha-dos-alimentos/> Acesso em: 28 de setembro.

SINGH, Maanvi. Psicologia alimentar: como enganar seu paladar para obter uma refeição mais saborosa, 2014. Disponível em: <https://www.npr.org/sections/thesalt/2014/12/31/370397449/food-psychology-how-to-trick-your-palate-into-a-tastier-meal#:~:text=The%20shape%20and%20color%20of,reduce%20the%20amount%20diners%20eat> Acesso em: 28 de setembro.

Departamento de psicologia experimental. Charles Spence. Departamento de psicologia experimental. Disponível em: <https://www.psy.ox.ac.uk/people/charles-spence> Acesso em: 28 de setembro.

Pão de Açúcar. Por que devo montar um prato colorido? Pão de Açúcar. Disponível: <https://content.paodeacucar.com/saudabilidade/por-que-prato-colorido> Acesso: 28 de setembro.

SciELO. Reconhecimento de cores de objetos e de alimentos de cromaticidades opostas por pintos de corte. SciELO, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abmvz/a/sXyKcCpPy8vPGPyRL5SxpnQ/#> Acesso em: 18 de novembro.

NUNES, Bethânia. Escolher alimento pela cor ou pela textura pode ser transtorno alimentar. Metrôpoles, 2020. Disponível em: <https://www.metropoles.com/saude/escolher-alimento-pela-cor-ou-pela-textura-pode-ser-transtorno-alimentar> Acesso em: 18 de novembro.

Conquiste sua vida. Aprenda a identificar se a fruta está madura antes de comprá-la na feira. Conquiste sua vida, 2018. Disponível em: <https://conquistesua vida.com.br/materia/aprenda-a-identificar-se-a-fruta-esta-madura-antes-de-compra-la-na-feira/#:~:text=Tamb%C3%A9m%20fique%20atento%20a%20poss%C3%ADveis,hora%20de%20utilizar%20esse%20abacate> Acesso em: 18 de novembro.

Laboratório São Gerônimo. Alimentos e sentimentos A conexão entre os alimentos e as sensações. Laboratório São Gerônimo, 2018. Disponível em: <https://laboratoriosaoeronimo.com.br/post/alimentos-e-sentimentos-a-conexao-entre-os-alimentos-e-as-sensacoes/115> Acesso em: 18 de novembro.

FAVRETTO, Analu. Conheça a psicologia das cores: elas deixam os clientes com fome? Blog GrandChef, 2023. Disponível: <https://blog.grandchef.com.br/psicologia-das-cores-que-dao-fome/> Acesso em: 20 de novembro.

VAZ, Karina. Descubra a função das cores nos alimentos. Universidade Federal de Pelotas, 2015. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/empauta/descubra-a-funcao-das-cores-nos-alimentos/#:~:text=%E2%80%9CCada%20cor%20significa%20benef%C3%ADcios%20e,escolhidos%20para%20representar%20cada%20cor>. Acesso em: 20 de novembro.

Vitat. Estudo diz que a cor do prato influencia desejo por comida. Vitat, 2022. Disponível em: <https://vitat.com.br/cor-do-prato/#:~:text=Cheiro%2C%20textura%20e%20visual%20de,medo%20de%20experimental%20comidas%20novas> Acesso em: 20 de novembro.

CADORE, Francine. A cor do prato pode importar na quantidade que você come. Central Nacional Unimed, 2013. Disponível em: <https://www.centralnacionalunimed.com.br/viver-bem/alimentacao/a-cor-do-prato-pode-importar-na-quantidade-do-que-voce-come> Acesso em: 20 de novembro.

Carolina. As melhores frases sobre cozinhar. Superprof, 2022. Disponível em: <https://www.superprof.com.br/blog/proverbios-relacionados-a-culinaria/> Acesso em: 20 de novembro.