

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO ALEGRE

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO

CURSO DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA

Andressa Martins de Aguiar

***COMFORT FOOD* E GASTRONOMIA:**

A influência em *menus* de restaurantes antigos de Porto Alegre

Porto Alegre

2023

Andressa Martins de Aguiar

COMFORT FOOD E GASTRONOMIA:

A influência em *menus* de restaurantes antigos de Porto Alegre

Trabalho de Conclusão de Curso de graduação apresentado ao Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, como requisito parcial para a obtenção do grau de Tecnólogo em Gastronomia.

Orientadora: Prof.^a. Ma. Dra. Isabel Cristina Kasper Machado

Porto Alegre

2023

Este trabalho é dedicado aos meus pais, Juliana e Gilson.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, Gilson e Juliana, por nunca terem medido esforços para me proporcionar um ensino de qualidade durante todo o meu período escolar. Além do amor, cuidado e apoio ao longo de toda a minha vida.

À minha família, por toda preocupação e cuidado.

Aos meus amigos, que sempre estiveram ao meu lado, pelo apoio demonstrado e pela amizade incondicional ao longo de todo o período do meu trabalho.

Ao meu namorado, Eduardo, por todo o apoio, carinho e amor durante o período exaustivo do TCC e por estar disposto a me ajudar em todos os momentos.

Ao Lucas, que esteve aberto a me orientar de todas as formas e compartilhou todo o seu vasto conhecimento.

À Maria Eduarda, por estar sempre disposta a me ajudar nas minhas dificuldades e por todos os conselhos.

À Laura, à Liz e à Mariana, por toda a amizade, parceria e apoio para tornar o período de escrita mais leve.

À minha orientadora, Isabel, por topar me orientar na jornada de um TCC feito às pressas e me escutar independente do dia.

Aos meus professores, por todo conhecimento compartilhado durante os quatro anos de faculdade.

À Universidade Federal de Ciência da Saúde de Porto Alegre, que me ensinou a lidar com as dificuldades e me proporcionou estudar no curso desejado.

À todos aqueles que direta ou indiretamente fizeram parte de minha formação, o meu muitíssima obrigada.

"A descoberta de uma nova receita culinária é mais importante para a humanidade do que a descoberta de uma nova estrela."

Brillat-Savarin

RESUMO

A alimentação é mais do que uma questão nutritiva, ela está relacionada também às vivências, experiências e emoções de cada indivíduo. O termo *Comfort Food* é um conceito novo que pode definir aqueles alimentos que trazem conforto, prazer e bem-estar ao consumir. Nesse cenário, o presente estudo trata sobre os quatro restaurantes mais antigos da cidade de Porto Alegre e busca identificar se existe relação do Comfort Food com a longevidade dos estabelecimentos. Para tanto, foi necessário entender sobre a gastronomia e o conceito de *Comfort Food*, as suas categorias do termo, os alimentos reconfortantes, assim como o uso do conceito por indústrias e restaurantes. Além disso, foram analisados os cardápios dos restaurantes para estabelecer se houveram mudanças no *menu* ao longo dos anos e se existe semelhança entre os locais. Realizou-se, então, uma revisão bibliográfica fundamentada em artigos científicos, teses e projetos acadêmicos, seguido de um estudo de caso com análise exploratória documental, buscando identificar dados estatísticos não-probabilísticos, compreendida na seleção dos cardápios. Diante disso, verificou-se que os cardápios mantiveram a essência durante os anos tendo algumas alterações para agradar mais ao público-alvo, além de notar que os quatro cardápios oferecem muitos pratos semelhantes. Com isso, pode-se concluir que os restaurantes de Porto Alegre com maior longevidade oferecem alimentos de conforto e prazer, principalmente no âmbito coletivo.

Palavras-chave: Alimentação; *comfort food*; gastronomia; conforto.

ABSTRACT

Food is much more than a nutritional question. It is also related to experience, background and individual emotions. The term Comfort food is a new concept that can define those foods that bring comfort, pleasure and well-being when consumed. In this scenario, the present study debates about the four oldest restaurants in the city of Porto Alegre and seeks to identify whether there is a relation between Comfort Food and their longevity. Therefore, it was necessary to understand gastronomy and the concept of Comfort Food, its categories of the term, the comforting foods, as well as the use of the concept by industries and restaurants. In addition, restaurant menus were analyzed to establish whether there have been changes in the menu over the years and whether there are similarities between the locations. A bibliographic review based on scientific articles, theses and academic projects was then carried out, followed by a case study with exploratory documental analysis seeking to identify non-probabilistic statistical data, included in the selection of menus. In view of this, it was found that the menus maintained their essence over the years, with some changes to please the target audience, besides noticing that the four menus offer many similar dishes. Therefore, it can be concluded that the restaurants in the city of Porto Alegre with greater longevity offer food of comfort and pleasure, mainly in the collective scope.

Keywords: Food; comfort food; gastronomy; comfort.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Imagem 1 - Pratos com destaque no Restaurante Gambrinus.....	29
Imagem 2 - Pratos com destaque no Naval Restaurante.....	30
Imagem 3 - Pratos com destaque no Restaurante Santo Antônio.....	31
Imagem 4 - Pratos com destaque no Restaurante Copacabana.....	33
Imagem 5 - Comparação entre as logomarcas de 2011 e 2023 do Restaurante Gambrinus.....	35
Imagem 6 - Bolinho de Bacalhau vendido com a mesma foto em 2013 e 2021 no Restaurante Gambrinus.....	36
Imagem 7 - Pastel de Camarão vendido com a mesma foto em 2013 e 2022 no Restaurante Gambrinus.....	36
Imagem 8 - Filé de Salmão à Gambrinus vendido com a mesma foto em 2013 e 2022.....	36
Imagem 9 - Melhor arroz carreteiro pelo prêmio “Comer & Beber” que deixou de ser vendido no Restaurante Gambrinus.....	37
Imagem 10 - Prato com carne vermelha que deixaram o <i>menu</i> do Naval Restaurante ao longo dos anos.....	38
Imagem 11 - Preparos com peixes que estavam no cardápio em 2019.....	38
Imagem 12 - Filé à Parmegiana servidos em 2015 e 2022 que permanecem com a mesma essência.....	39
Imagem 13 - Pratos feitos em 2014 e 2022 que permanecem sendo servidos com os mesmo ingredientes.....	40
Imagem 14 - A tradição do Restaurante Santo Antônio é trazer alegria, carinho e amor.....	40
Imagem 15 - Comparação entre as logomarcas de 2011 e 2022 do Restaurante Copacabana.....	41

Imagem 16 - Massa da casa ao molho vermelho, com guisado, presunto e <i>mozzarella</i> vendido com a mesma foto em 2015 e 2022 no Restaurante Copacabana.....	42
Imagem 17 - Berinjela à moda da casa vendida com a mesma foto em 2015 e 2022 no Restaurante Copacabana.....	42
Imagem 18 - Postagem de comemoração aos 83 anos do Restaurante Copacabana.	43
Gráfico 1 - Quantidade de vezes que cada prato com peixes e frutos do mar aparece em comum entre os quatro restaurantes.....	44
Gráfico 2 - Quantidade de vezes que cada prato com Espaguete aparece em comum entre os quatro restaurantes.....	45
Gráfico 3 - Quantidade de vezes que cada prato com Filé aparece em comum entre os quatro restaurantes.....	46

LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Categorias do <i>Comfort Food</i> , suas principais características e exemplos de alimentos.....	22
Tabela 2 - Restaurantes mais antigos de Porto Alegre.....	28

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	13
2	OBJETIVOS	15
	2.1 OBJETIVO GERAL	15
	2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	15
3	REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	16
	3.1 GASTRONOMIA E COMFORT FOOD	16
	3.2 CONCEITO DE COMFORT FOOD	18
	3.3 CATEGORIAS DO COMFORT FOOD	21
	3.4 ALIMENTOS CONSIDERADOS COMFORT FOOD	24
	3.5 COMFORT FOOD NAS INDÚSTRIA E RESTAURANTES	25
4	METODOLOGIA	27
5	COLETA E ANÁLISE DE DADOS	28
6	RESULTADOS E DISCUSSÕES	34
	6.1 ANÁLISE DOS CARDÁPIOS COM O PASSAR DOS ANOS	34
	6.1.1 Gambrinus	34
	6.1.2 Naval Restaurante	37
	6.1.3 Santo Antônio Restaurante	39
	6.1.4 Restaurante Copacabana	41
	6.2 SEMELHANÇA ENTRE OS CARDÁPIOS	43
7	CONCLUSÃO	48
8	REFERÊNCIAS	51

1 INTRODUÇÃO

Analisar a história da gastronomia é um meio para compreender o surgimento de vários hábitos individuais e coletivos. Para muitos, a culinária vai além de uma tentativa de saciar a fome, ela é também uma maneira de proporcionar prazer. A tradição da gastronomia está ligada às raízes, aos modos e às características de cada indivíduo. O primeiro contato com a cultura de um povo ou região geralmente acontece pela alimentação e as suas características são transmitidas por gerações, podendo seguir inalteradas por longos anos.

A alimentação é capaz de carregar consigo tradições e costumes mediante sabores e aromas. Ao comer, é possível relembrar momentos marcantes e ter sensações de prazer e bem-estar. O *Comfort Food* trata sobre a relação do indivíduo com o prazer e as emoções que o alimento proporciona. Com esse conceito, podemos compreender a busca por alimentos em momentos de tristeza e de saudade.

Existem algumas condições para os alimentos serem *Comfort Food* e insumos que proporcionam prazer e culpa também podem ser considerados reconfortantes. Segundo Locher, o conceito pode ser dividido em quatro categorias diferentes que ajudam a entender como cada alimento é capaz de proporcionar um sentimento e ligar-se a uma situação (2005).

O conceito de *Comfort Food* é muitas vezes usado em restaurantes e indústria alimentícia, indiretamente, como “comida caseira” ou “comida de mãe”. Apesar de não usar o termo, os estabelecimentos procuram manter o vínculo com o cliente oferecendo aqueles alimentos que são capazes de oferecer prazer e conforto.

Este trabalho acadêmico busca analisar quatro restaurantes antigos da região de Porto Alegre para entender se existe relação entre a longevidade desses estabelecimentos e o *Comfort Food*. Os quatro estabelecimentos oferecem cardápios *a la carte* e não se intitulam *Comfort Food*, no entanto, divulgam que oferecem comidas que fornecem carinho e amor.

Os restaurantes escolhidos foram o Restaurante Gambrinus, Naval Restaurante, Restaurante Santo Antônio e Restaurante Copacabana. Os cardápios

desses estabelecimentos foram analisados e comparados, primeiro para entender quais pratos permaneceram ao longo dos anos e segundo para ver quais pratos aparecem em mais de um estabelecimento.

Esse artigo poderá servir para mostrar que estabelecimentos que servem refeições de acordo com a cultura de seus povos, como cantinas italianas e portuguesas, poderiam utilizar o conceito *Comfort Food*, pois se enquadram nos aspectos analisados no referencial teórico e desenvolvem itens do *Comfort Food*. Ao utilizar o termo como uma maneira de *marketing*, os locais podem se beneficiar das vantagens de confortar seus clientes através da comida.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Compreender o conceito do movimento *Comfort Food* e avaliar a sua relevância na longevidade dos restaurantes mais antigos de Porto Alegre.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Compreender o significado de gastronomia e definir o conceito e as categorias do *Comfort Food*;
- Apontar os alimentos considerados *Comfort Food* e discutir a aplicação desse termo nos restaurantes e na indústria alimentícia;
- Analisar os cardápios de quatro restaurantes mais antigos da cidade de Porto Alegre e apontar uma congruência com o movimento *Comfort Food*;
- Verificar a existência de uma relação entre o movimento *Comfort Food* e a durabilidade dos quatro restaurantes.

3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

3.1 GASTRONOMIA E *COMFORT FOOD*

O começo das civilizações, cerca de 5,5 milhões de anos atrás, está ligado à busca do alimento para sobrevivência. Era na natureza que o homem da pré-história encontrava o que precisava para se alimentar, como a caça, a pesca, frutas e raízes. Foi a partir do domínio do fogo, na Era Paleolítica, que o homem passou a se distinguir dos animais e começou a perceber melhor o processo de cozinhar os alimentos, que acrescentou ao mesmo novas texturas e sabores (MAIRESSE, 2015).

O preparo dos alimentos não se limitou mais a apenas uma conservação da caça e uma necessidade de sobrevivência. Foi aqui que começaram a surgir misturas de temperos/ervas, molhos e geléias. A comida também passou a ter várias simbologias e significações (MATTOS, 2007).

A história da gastronomia é um meio de compreender como funcionou o surgimento de vários costumes e movimentos. O desenvolvimento dos seres humanos está relacionado às necessidades básicas- sejam físicas, sejam psíquicas. No geral, a culinária tem como principal função proporcionar prazer, não apenas saciar a fome (COLLAÇO, 2013).

A Gastronomia é o conhecimento fundamentado de tudo o que se refere ao homem, na medida em que ele se alimenta. Seu objetivo é zelar pela conservação dos homens, por meio da melhor alimentação possível. (SAVARIN, 1995, pg. 57)

O dicionário Aurélio de português descreve a gastronomia como um conhecimento prático e teórico de tudo relacionado à arte de cozinhar, ao planejamento de refeições e ao prazer à mesa. A palavra "gastronomia" é derivada das palavras gregas *gaster*, que significa estômago ou útero, e *nomos*, que significa estudo ou lei, formando o substantivo a partir do sufixo *ia*. "Sendo assim, Gastronomia, significa originalmente a observância ou a análise das leis do estômago" (FRANCO, 2010, p. 37).

A gastronomia traz a tradição para além da cozinha, torna-se diretamente parte da sociedade, história, hábitos e cultura das pessoas. O primeiro contato com a cultura de um povo, muitas vezes, se dá por meio de sua culinária, e suas

preferências são transmitidas às gerações futuras por meio de experiências culinárias, gostos, sabores, receitas, livros, além da importância da socialização à mesa (MAIRESSE, 2016)

A humanidade é mais conservadora em matéria de cozinha do que em qualquer outro campo da cultura. Assim, a exaltação de alguns pratos da culinária materna, ou do país de origem, mesmo quando medíocres, pode durar a vida inteira e sua degustação gera, às vezes, associações mentais surpreendentes. (FRANCO, 2010, P. 25)

A alimentação é uma necessidade básica muito importante, tanto quanto respirar e bombear sangue pelas artérias. Segundo Carneiro, “Após a respiração e o ato de ingerir água, a mais básica das necessidades humanas é a alimentação” (2003, p. 1). Além disso, a comida é um elemento-chave para a proteção e transmissão de cultura, para o capital econômico e também para as relações de solidariedade e gênero entre gerações (TAVARES, 2018).

A maior parte das relações de convívio social são organizadas por meio de ocasiões gastronômicas. Todos os dias as pessoas tiram um momento do seu dia para ter pelo menos uma refeição, como café da manhã, almoço ou jantar. Esses momentos, eventualmente, podem servir para outras relações- tal qual comemorações, reuniões, festas e aniversários. Historicamente, muitas guerras e acordos de paz já foram elaborados ao redor de um banquete (MATTOS, 2007).

A alimentação vai muito além da questão nutritiva, ela está ligada também à cultura do indivíduo e do ambiente em que ele se encontra. Segundo as autoras Amon e Menasche, “A comida é um som que expressa significado, como a linguagem, pode contar histórias, expressar emoções, visões de mundo, identidades e também é um meio de transformação, resolvendo conflitos, fazendo a diferença” (2008, p.17). A identidade cultural interfere nos hábitos alimentares de cada indivíduo, o homem desenvolve suas preferências, seus gostos e suas repulsas de acordo com a cultura gastronômica em que está inserida.

O comportamento relativo à comida liga-se diretamente ao sentido de nós mesmos e à nossa identidade social, e isso parece valer para todos os seres humanos. Reagimos aos hábitos alimentares de outras pessoas, quem quer que sejam elas, da mesma forma que elas reagem aos nossos. (MINTZ, 2001, p.31)

Sabe-se que, em relação às expressões culturais, a gastronomia é a mais enraizada e a mais complicada de ser rompida. As pessoas possuem apego e

carinho a sabores e odores presentes na comida de infância ou na comida materna, assim como possuem repulsa e estranheza a alguns alimentos que não fazem parte da sua cultura. Segundo Le Breton, “O gosto é o sentido da percepção dos sabores, porém, corresponde a uma sensibilidade particular marcada pela pertença social e cultural, e pela maneira em que o indivíduo singular se acomoda a ela, segundo acontecimentos próprios da sua história” (2009, p. 268).

É possível estabelecer que alimento é qualquer substância nutritiva e comida é o alimento que imprime às experiências, sentimentos e emoções dos indivíduos. Dentro deste contexto, está presente o conceito *Comfort Food*, que significa uma comida afetiva, na qual pode ser produzida para que o indivíduo que a consome possa, além da simples saciedade, sentir sensações e emoções. (MAIRESSE, 2015).

3.2 CONCEITO DE *COMFORT FOOD*

A origem do termo *Comfort Food* não possui uma data precisa. Embora o Dicionário de Inglês, *Oxford*, rastreie para um artigo que apareceu no jornal diário estadunidense, *The Washington Post* de 1977, o escritor Cari Romm (2015) sugeriu que o termo *Comfort Food* já existia desde 1966, já que *Palm Beach Post* utilizou-o em uma reportagem sobre obesidade: “Adultos, quando sob forte estresse emocional, recorrem ao que poderia ser chamado de 'comida de conforto' - comida associada à segurança da infância, como o ovo escalfado da mãe ou a famosa canja de galinha”.

Dessa forma, o conceito *Comfort Food* surgiu nos Estados Unidos e é atribuído aos alimentos que o seu consumo vai além de suprir necessidades nutricionais, isto é, geram sensação de consolo ou prazer, trazendo algum tipo de bem-estar psicológico. (COSTA e TAVARES, 2019). Esses alimentos possuem a capacidade de despertar emoções por meio dos aromas, formatos, sabores, cores e texturas (SOUSA *et al*, 2018). Em 2007, Geneen Roth redigiu, em *Hughes e Hughes*, a seguinte citação:

Quando as pessoas voltam para a comida e não estão fisicamente com fome, isso significa que estão usando a comida para outra coisa além de satisfazer as necessidades do corpo. Elas estão a usando para um tipo diferente de fome – uma fome emocional, uma fome psicológica ou uma fome espiritual. (ROTH, 2007, p.110)

A ideia de *Comfort Food* disseminou-se por todo o mundo. No Brasil, ele pode ser considerado um tanto quanto recente, já que, apenas em 1996, Nina Horta foi a primeira autora a utilizar o termo em seu livro 'Não é sopa'. A cronista e gastrônoma, se referiu ao termo como "Comida da Alma", definindo-o da seguinte forma:

Comida da alma é aquela que consola que escorre garganta abaixo quase sem precisar ser mastigada, na hora da dor, de depressão, de tristeza pequena. Não é, com certeza, um leitão à pururuca, nem um menu *nouvelle* seguido à risca. Dá segurança, enche o estômago, conforta a alma, lembra a infância e o costume. (HORTA, 1996, p.15-16)

Como o próprio termo indica, a questão do conforto é o caminho para a compreensão do conceito de *Comfort Food*, que pode ser traduzido para o português como 'comida conforto' ou 'comida afetiva' (MAIRESSE, 2015). Os alimentos considerados *Comfort Food* são aqueles que despertam prazer e bem-estar, ligados, principalmente, à infância e à história de vida. Para Wansink, Cheney e Chan, "Alimentos de conforto são alimentos cujo consumo evoca um estado psicologicamente confortável e prazeroso para a pessoa" (2003, p. 739).

Levando em conta que a alimentação saudável também resulta em uma sensação de bem-estar, talvez seja importante distinguir o que há de especial na alimentação de conforto, a qual parece distinguir-se em termos de associações emocionais e também no conjunto de alimentos envolvidos (SPENCE, 2017).

Comprovadamente, a alimentação nutricional equilibrada tende a gerar, em médio e longo prazo, um bem-estar físico e mental (ALVES, 2020). No entanto, no âmbito de *Comfort Food*, a comida é mais que alimento e nutrição. Isso porque ela está ligada às memórias e às vivências que, muitas vezes, funcionam como uma ferramenta para relembrar a infância, a família ou de quaisquer outros momentos marcantes (SOUZA, 2020). O ato de se alimentar vai além de apenas manter um corpo biológico, segundo Certeau *et al.* "As pessoas comem para nutrir as relações com o mundo, com os indivíduos e também com suas lembranças".

Consequentemente, os alimentos de conforto tendem a ser aqueles ligados a determinados lugares, pessoas ou tempos importantes na vida de cada indivíduo - os quais foram feitas associações positivas com a comida (JARNALLO, 2022). Logo, o que define um alimento como comida de conforto varia amplamente de

pessoa para pessoa. Sendo assim, Spense (2017) ressalta que o conceito *Comfort Food* é familiar para a maioria dos indivíduos, mesmo que empiricamente.

Procurar alimentos reconfortantes em momentos de mudança ou de angústia para acalmar preocupações e ansiedades ou, até mesmo, para aliviar a tristeza e melhorar o humor tem sido uma prática mais frequente (SPENCE, 2017, TROISI e GABRIEL, 2011). Prova disso, a empresa *Farm Rich* realizou uma pesquisa com 2.000 americanos e constatou que 2020 foi “O ano do retorno da comida reconfortante”, por conta do distanciamento social provocado pela pandemia de COVID-19 (farmrich.com).

Geralmente, esses alimentos são palatáveis, densos em energia e com alto teor de açúcar, calorias e gorduras. São considerados gratificantes e consumidos como medida de escape para aliviar sintomas de estresse (PECORARO *et al.*, 2005; DALLMAN, 2005). Alguns exemplos são o chocolate e o sorvete, os quais estimulam as sensações táteis, como quente e frio, além de alimentos ricos em carboidratos, como massas e pizzas (LOCHER *et al.*, 2005, WANSINK *et al.*, 2003).

Antigamente, a comida caseira era consumida preponderantemente no âmbito domiciliar. Contudo, devido às mudanças da modernidade, a comida “caseira” passou a ser consumida não apenas em casa, mas também em locais que conseguem transmitir as emoções que a comida traz consigo, explorando aspectos que despertam memórias e transcendem a simples necessidade de se alimentar (CALDEIRA, 2016).

A comida vive por longo tempo na memória. O olfato, o gosto e a lembrança estão intimamente ligados. O alimento, ao ser consumido, instiga a lembrança de uma época positiva, como: “A vovó sempre fez o melhor purê de batata e molho, eles se tornaram uma comida reconfortante para mim”, ou “Sempre tomamos sorvete depois que ganhamos no futebol quando crianças”. (LONDON, 2015; WANSINK e SANGERMAN, 2000). A suposição é que, quem está sozinho, tende a consumir mais *Comfort Foods* do que quem não está. De acordo com uma pesquisa realizada nos Estados Unidos, a maioria dos entrevistados concordou que comer sua comida favorita faz com que sintam-se melhores (WAGNER *et al.*, 2014). Porém, o lado negativo é que muitas mulheres, quando questionadas, relatam que

consumir *Comfort Food* resulta em um sensação de culpa, uma vez que o encaram como maléficos para sua dieta.(DUBÉ *et al.*, 2008 , KANDIAH *et al.*, 2006).

No Brasil, uma das combinações mais populares da cultura brasileira é o arroz e feijão. Possivelmente, um dos motivos para tantas pessoas lembrarem com carinho dessa refeição, aparentemente genérica, é a recordação desse prato sendo preparado por um familiar querido (FERREIRA, 2018, pág 96-102)(LAUAND,2012, PG 47-56). Um dos meios para o indivíduo sentir-se confortável e acolhido, ainda que longe de sua terra natal, é a alimentação. Isso porque, comidas regionais típicas ou refeições tradicionais de cada família carregam noções de pertencimento e lembranças de momentos nostálgicos. (FRANCO, 2019, PG 22).

No geral, pode-se dizer que *Comfort Food* indica qualquer comida escolhida e consumida com o intuito de trazer alívio emocional ou sensação de prazer em momentos de fragilidade. Sendo associado a períodos importantes na vida do indivíduo, como a infância, e a convivência em grupos considerados significativos por ele, como a família (MINASSE, 2016).

3.3 CATEGORIAS DO COMFORT FOOD

Comfort Food são alimentos que despertam emoções, memórias e estão além da simples necessidade de se alimentar. Locher *et al* (2005) escreveu em seu artigo, "*Comfort Foods: Uma jornada exploratória dentro do significado social e emocional da comida*", que existem algumas condições para os alimentos serem *Comfort Foods* e que alimentos que proporcionam prazer e culpa também podem ser alimentos reconfortantes.

Em uma pesquisa com estudantes de graduação de uma grande universidade pública do sudeste dos Estados Unidos realizada por Locher *et al* (2005), sugere que pesquisas culturais ligadas à comida devem levar em consideração as dimensões psicológicas e sociais. Nessa pesquisa observa-se que o *Comfort Food* se enquadra em quatro tipos de categorias e são classificados em: alimentos de nostalgia, alimentos de indulgência, alimentos de conveniência e alimentos de conforto físico.

Tabela 1- Categorias do *Comfort Food*, suas principais características e exemplos de alimentos.

Categoria	Características	Exemplos
Alimentos de Nostalgia	Aqueles que remetem a um período ou história de vida individual	Canja de Galinha e Purê de Batata
Alimentos de Indulgência	Aqueles que trazem a sensação de prazer seguido da culpa	Chocolate e Batata Frita
Alimentos de Conveniência	Aqueles práticos e rápidos de consumir	Fast-Foods
Alimentos de Conforto Físico	Aqueles em que a composição físico-química podem gerar conforto	Café e Bebidas Alcoólicas

Fonte: Baseado em Locher *et al* (2005)

Alimentos nostálgicos são aqueles que remetem a um período, pessoa ou história de vida individual, como por exemplo, a primeira infância. Conforme a pesquisa, os estudantes ao comerem alimentos de conforto sentiram uma sensação de prazer e felicidade. O consumo de alimentos nostálgicos sustenta um senso de auto identidade, de cultura. Ao consumir um tipo de alimento intimamente ligado ao passado do indivíduo traz a possibilidade de reparar as perdas e ajuda a manter a continuidade de si em lugares novos (MAIRESSE, 2015).

Os alimentos nostálgicos estão ligados também às áreas geográficas, já que muitos estudantes de outros países utilizam da comida como uma ajuda para aliviar a saudade de casa, sendo assim, quando consomem certos alimentos presentes na sua cultura faz lembrar o aconchego de sua casa. Também estão ligados à memória afetiva de ser cuidado por alguém, como por exemplo, quando se é criança e está doente e a mãe ou a avó cozinha uma canja para melhorar, este alimento na vida adulta traz uma lembrança do passado (LOCHER *et al*, 2005, p.280).

Alimentos indulgentes são aqueles que mesmo trazendo sensação de conforto, com relação ao prazer e a felicidade ao comer, acabam provocando culpa, pois são alimentos com alto teor de açúcar, gordura e calorias. Na pesquisa, uma estudante de graduação relatou que ao consumir uma pizza se sentiu culpado por saber que é um alimento com baixo valor nutricional, mas ao mesmo tempo se sentiu muito bem ao comer, pois era muito saborosa (LOCHER *et al*, 2005, p.293).

A maioria das pessoas que consomem alimentos de indulgência sabe que não são as melhores escolhas para a saúde, porém a escolha por eles está relacionada pelo sabor, conforto e prazer que o consumo trará. Um dos alimentos de indulgências mais consumidos é o chocolate e muitos indivíduos relatam que ao morder um pedaço de chocolate e sentir o sabor do doce recebem a sensação de conforto. Esse sentimento está muitas vezes ligado às lembranças de infância, quando se era recompensado ou consolado com um chocolate pelos familiares (MAIRESSE, 2015).

Alimentos de conveniência são considerados aqueles mais práticos e rápidos de consumo, alimentos fáceis de preparar ou de fácil acesso, como congelados, industrializados e adquiridos pela tele entrega. Para Locher *et al* (2005) a associação entre praticidade e conforto emocional é essencial nesta categoria. Esses alimentos proporcionam conforto ao consumidor sem ter o trabalho de preparar e possuem um consumo imediato. Alguns exemplos desses alimentos são: batata-frita, pizzas, hambúrgueres, bolachas recheadas e todos os outros que dão prazer sem dar trabalho.

Alimento de conforto físico são aqueles alimentos que as características físico-químicas, como composição, temperatura e textura, são capazes de proporcionar prazer, além de provocar sensações emocionais e mudanças físicas. O café é uma bebida que se encaixa perfeitamente nesta categoria, pois tem uma textura e um aroma tão agradável que causa calor e ânimo em alguns indivíduos. O álcool proporciona conforto físico, pois faz com que a pessoa relaxa e ajuda a se tornar mais sociável e amigável. Outros alimentos citados na pesquisa foram pães e bolos caseiros, pois o aroma está associado às sensações de prazer e conforto (LOCHER *et al.* 2005).

Com este estudo de Locher *et al*, percebe-se que o mais importante do *Comfort Food* é os alimentos, as histórias, as sensações, as lembranças e a companhia de familiares e amigos, outros aspectos como atendimento e ambiente não são relevantes (MAIRESSE, 2015).

3.4 ALIMENTOS CONSIDERADOS *COMFORT FOOD*

Os alimentos reconfortantes são aqueles que proporcionam bem-estar ao indivíduo. Muitas vezes, sugere-se que esses alimentos estejam ligados com a infância e com a culinária caseira (FEARNLEY-WHITTINGSTALL, 2012; WAGNER *et al.*, 2014). As identidades culturais e tradições individuais possuem grande relevância para a comida de conforto de determinado indivíduo ou grupo social (Silva, 2016).

Em uma tarde fria e chuvosa, você decide que uma tigela de sopa de frango acertaria o ponto. Enquanto come, você sorri ao se lembrar de um dia chuvoso há muito tempo, quando sua mãe lhe fez o mesmo tipo de sopa. Já teve um desejo por um litro de sorvete duplo de chocolate quando você se sentiu triste? Um sanduíche de peru quando você se sentiu feliz? Em caso afirmativo, então você é alguém que tem uma comida de conforto, uma comida específica consumida sob uma situação específica para obter conforto. (Brian Wansink, 2000, p.45)

Brian Wansink e Cynthia Sangerman (2000) realizaram uma pesquisa com 411 indivíduos de uma universidade dos Estados Unidos selecionados aleatoriamente. Nesta pesquisa, foi possível relatar que os principais alimentos de conforto dos americanos são batata frita (24%), sorvete (14%), biscoitos (12%), balas e doces (11%), pizza e massas (11%), hambúrgueres de carne (9%), frutas/legumes (7%), sopa (4%) e outros (8%). Sendo assim, foi possível relatar que quase 40% das comidas de conforto são alimentos relativamente caseiros e naturais, ao invés de alimentos industrializados e processados.

No Brasil, os pratos e alimentos considerados *Comfort Food* dependem de cada região do país. No entanto, a diversidade gastronômica em território brasileiro molda uma porção de iguarias que para os turistas podem parecer estranhas, mas constroem a identidade e tradição do local (OLIVEIRA E SILVA, 2016). Segundo a colaboradora do site *Deep Brasil*, Scharf (2011), às *Comforts Foods* brasileiras são: pão de queijo, Romeu e Julieta (queijo com goiabada), brigadeiro, caldinho de feijão, empadinha e mate com leite. Além disso, para Scharf (2009), pratos como tacacá, moqueca, feijoada, cuscuz, canjica, e brigadeiros são iguarias perfeitamente brasileiras.

Apesar de brasileiros e americanos possuírem diferentes comidas de conforto, algumas opções como lasanha, ensopado e espaguete ao molho de

tomate se adequam aos dois povos. Esse fato está justificado pela grande presença de imigrantes italianos, nos dois países, que levaram para o novo território a cultura alimentar e suas *Comfort Foods* para recordar das suas origens e aliviar a saudade de casa (SILVA, 2016).

3.5 COMFORT FOOD NAS INDÚSTRIA E RESTAURANTES

O autor Gimenes-Minasse, salienta em seu estudo que “O conceito de *Comfort Food* é pouco percebido em análises brasileiras, mesmo com a valorização desse estilo de iguaria em restaurantes, bares e similares, ou ainda a crescente utilização dos termos como ‘tradicional’ e ‘caseiro’ pela indústria alimentícia, de forma a dar destaque aos seus produtos” (2015, p.93). Alguns dicionários nacionais especializados, como o ‘Dicionário tradutor de gastronomia em seis línguas’ (SALDANHA, 2007) e o ‘Gastronomia de A a Z’ (CATUREGLI, 2011) não abordam o termo.

No entanto, o artigo publicado em 2014 por Sinigoj, Wada e Thomaz trata da aplicação do conceito de comida de conforto para a geração de vantagens competitivas em serviços de alimentação. *Comfort Food* é algo personalizado, sendo definido prioritariamente a partir de experiências pessoais, embora possam ser identificados alguns padrões em grupos com referências socioeconômicas e culturais parecidas. Esses padrões tendem a ser explorados pela indústria alimentícia na tentativa de gerar um apelo emocional e fazer o consumidor adquirir o produto (MAIRESSE, 2015).

Por conta disso, o conceito tem sido atribuído ao *marketing* sensorial e nostálgico. Além da indústria alimentícia, bares e restaurantes estão priorizando oferecer comidas consideradas *Comfort*. Para reafirmar isso, muitas redes começaram a utilizar o nome de “Culinária Afetiva” para informar aos consumidores que a principal proposta do estabelecimento não é apenas a satisfação física, mas também a emocional de quem se alimenta (MATTOS, 2007).

A alma se ocupa de objetos análogos às suas necessidades; a memória convoca as coisas que agradam o gosto; a imaginação julga vê-las; existe nisso algo semelhante ao sonho. (BRILLAT-SAVARIN, 1995, p.65)

Cada indivíduo possui suas próprias influências gustativas que são definidas por gostos pessoais, fatores culturais, regionais e sociais. Essas influências podem ser aplicadas na reprodução de receitas de família ou na escolha de restaurantes típicos, como culinária gaúcha, nordestina ou até mesmo cantinas italianas (MATTOS, 2007). A *chef* Paola Carosella descreve em uma entrevista a sensação de consumir um alimento que marcou o início da sua carreira.

Eu quase chorei aqui. Quando eu tinha 19 anos, eu cometi um grande erro de chefiar um restaurante quando eu tinha acabado de voltar da França. Eu fazia um velouté de frango recheado com espinafre e queijo gruyère. Quando eu vi o Jacquin cozinhando, eu quase comecei a chorar. Não tinha como ele saber que eu fazia isso, nem eu sabia o que ele ia fazer.” (CAROSELLA, 2020).

Fica evidente que um prato é capaz de fazer recordar momentos importantes, além de fazer voltar ao passado e rememorar datas marcantes. No filme *Ratatouille* (2007), há uma cena em que o crítico gastronômico, Ego, recebe um prato típico interiorano oferecido pelo ratinho protagonista. O prato servido é o *Ratatouille*, que é típico francês e não se trata de um prato da alta cozinha ou da *Nouvelle Cuisine* francesa. Trata-se de um prato camponês, da zona rural e do interior do país. Tal prato fez com que o crítico lembrasse da comida de sua mãe e das comidas que o confortava em dias difíceis na época de criança. O ratinho não tinha como saber sobre o gosto do cliente, mas a comida que ele produziu fez despertar memórias afetuosas e sentimentos de prazer de um momento da vida do crítico.

Enquanto a era da “gourmetização” criou uma onda de sofisticar alimentos comuns do dia a dia, o *Comfort food* veio como um movimento contrário, o qual busca retomar as raízes da culinária. Assim como a *chef* Paola Carosella e o filme *Ratatouille* retratam, os restaurantes e *chefs* são capazes de trazer à tona para os seus consumidores sentimentos e memórias que só a comida é capaz, seja pelos aromas, seja pelos sabores.

4 METODOLOGIA

Realizou-se um estudo de caso em quatro dos restaurantes mais antigos da cidade de Porto Alegre-RS para compreender se o conceito *Comfort Food* está inserido dentro dos cardápios e se isso influencia a longevidade dos estabelecimentos. Para isso, foi utilizada uma abordagem qualitativa com enfoque descritivo. Na visão de Leopardi *et al.* (2001), o estudo descritivo é caracterizado pela necessidade de se explorar situações pouco conhecidas, da qual se tem necessidade de maiores informações.

O presente trabalho foi fundamentado com artigos científicos, teses e projetos acadêmicos. Para a construção da revisão bibliográfica, foram realizadas pesquisas no período de setembro de 2022 a janeiro de 2023 nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico, Scielo e Biblioteca Virtual em Saúde. Como estratégia de busca foram utilizadas as seguintes palavras-chaves: gastronomia, alimentação e *Comfort food*. Sendo utilizados textos nas seguintes línguas: língua portuguesa e língua inglesa. Como critério de exclusão dos artigos científicos, retirou-se trabalhos incompletos e trabalhos que não eram relevantes a este estudo.

Como instrumento para a coleta de dados para o estudo de caso, optou-se pela análise exploratória documental, buscando identificar dados estatísticos não-probabilísticos, compreendida na seleção de cardápios de restaurantes da cidade de Porto Alegre. Foram selecionados quatro restaurantes entre onze considerados os mais antigos da região, com base na matéria realizada pelo jornal digital brasileiro 'GZH' (2020).

Para critério de inclusão, foram selecionados os restaurantes mais antigos que tivessem a disponibilização *online* dos cardápios por parte dos estabelecimentos, em seus próprios sites, em suas redes sociais ou em aplicativos de venda *online*. Optou-se por excluir lancherias, padarias e restaurantes que não oferecessem opções de prato principal *a la carte*. Para a análise de dados foram retiradas informações dos sites de cada estabelecimento, dos cardápios *online*s oferecidos - seja no site oficial, seja na plataforma *Ifood*- e das redes sociais como *facebook* e *instagram* de cada local.

5 COLETA E ANÁLISE DE DADOS

O movimento *Comfort Food* tem como objetivo despertar sentimentos, lembranças e emoções nas pessoas por meio do paladar, estimulando as suas memórias e aflorando sensações prazerosas que já estiveram presentes em algum momento bom de suas vidas. Os restaurantes são capazes de oferecer alimentos que trarão a tona essas sensações e farão com que as pessoas busquem consumir mais vezes no estabelecimento.

Para entender se existe relação entre a longevidade dos restaurantes e o *Comfort Food* foi analisado os cardápios dos quatro restaurantes mais antigos da região de Porto Alegre. Sendo o Restaurante Gambrinus o mais antigo, fundado em 1889, o Naval Restaurante de 1907, o Restaurante Santo Antônio criado em 1935 e o último, Restaurante Copacabana, fundado em 1939.

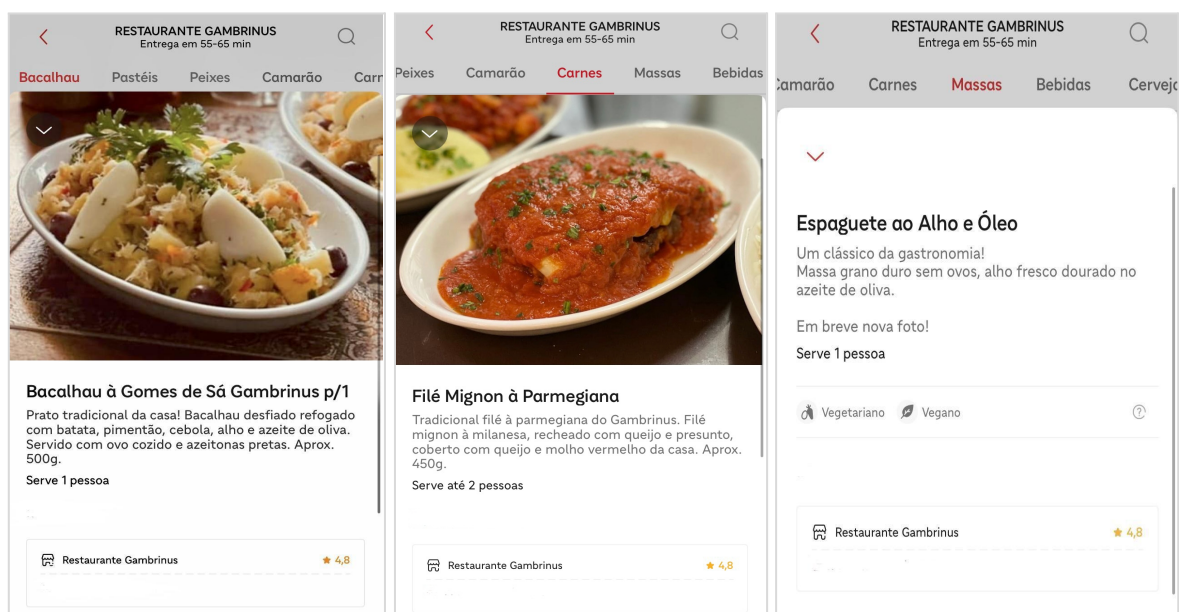
Tabela 2 - Restaurantes mais antigos de Porto Alegre

Restaurante	Ano de Fundação	Idade	Culinária
Gambrinus	1889	134 anos	Portuguesa
Naval	1907	116 anos	Portuguesa
Santo Antônio	1935	88 anos	Italiana
Copacabana	1939	84 anos	Italiana

Fonte: Baseado nos restaurantes de Porto Alegre

De acordo com o site oficial, o Restaurante Gambrinus foi fundado em 1889 por uma confraria de alemães que se reuniam para tomar cerveja e confraternizar. Na década de 30 uma família italiana assumiu o local e em 1964 uma família oriunda de Portugal transformou o local em um restaurante. O estabelecimento fica localizado em um dos principais pontos turísticos da cidade, o Mercado Público de Porto Alegre. No cardápio, disponibilizado na plataforma do *Ifood*, é possível encontrar opções da cultura portuguesa feitas com frutos do mar, como bacalhau, camarões e peixes, além de opções com carnes vermelhas e também com massas.

Imagem 1 - Pratos com destaques no Restaurante Gambrinus



Fonte: www.ifood.com.br/delivery/porto-alegre-rs/restaurante-gambrinus-centro-historico

No cardápio, três pratos chamaram a atenção por conta das suas descrições, são eles: Bacalhau à Gomes de Sá, chamado como o prato tradicional da casa, o Filé Mignon à Parmegiana, descrito com tradicional filé à parmegiana da casa e, por último, a Espaguete ao Alho e Óleo, chamado como um clássico da gastronomia.

Para um restaurante português é compreensível ter o Bacalhau à Gomes de Sá como prato tradicional, uma vez que o bacalhau é uma iguaria típica portuguesa. Porém, no Brasil, se criou a tradição de consumir o bacalhau na Páscoa e muitas famílias cozinham o prato para celebrar essa data importante. Por conta disso, o Bacalhau à Gomes de Sá tornou-se um prato que pode rememorar as boas lembranças de um almoço de páscoa em família (BECHER, 2014).

Já o Filé à Parmegiana é um prato inspirado na culinária italiana que foi criado pelos imigrantes do país que vieram para o Brasil. Ele é um dos pratos mais pedidos em restaurantes e consiste em um filé empanado sequinho e crocante, coberto por uma camada de molho de tomate e muito queijo. Segundo a revista Zaffari, uma coisa é certa: o filé à parmegiana é um prato cheio de afeto para matar a fome e deixar o dia mais alegre.

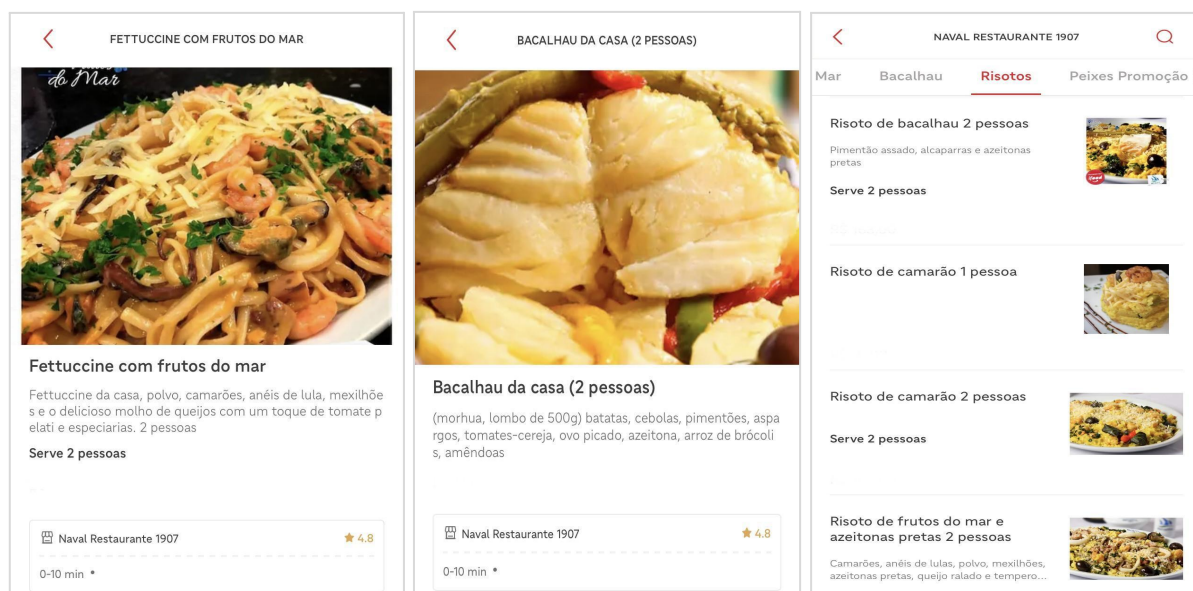
Por último, o Gambrinus oferece como um dos pratos principais o Espaguete ao Alho e Óleo. Essa iguaria é uma receita clássica italiana e muito produzida nas

famílias de imigrantes. Apesar de ser um prato simples e rápido, a espaguete traz consigo toda a cultura e história de um povo que migrou para outro continente e consome o alimento na tentativa de recordar as suas origens (DA MATTA, 1987).

Seguindo para o cardápio do Naval Restaurante, que possui quase 116 anos de história e também está localizado no Mercado Público da capital do Rio Grande do Sul, é possível encontrar um cardápio online no *Ifood* um tanto quanto parecido com o Restaurante Gambrinus, isto é, pratos com frutos do mar e massas são os principais.

No entanto, neste restaurante os pratos com mais relevância são: Fettuccine com Frutos do mar, Bacalhau da Casa e Risotos com diferentes tipos de frutos do mar. Levando em conta que o Brasil possui diversas cidades com praias, rios e lagoas, os frutos do mar estão muito presentes na cultura do povo brasileiro e certamente todos possuem alguma história e memória com o consumo dessas iguarias. O Naval traz em seu cardápio diferentes tipos de preparos, os quais podem remeter a, por exemplo, lembranças de pescaria com o pai e o avô na infância ou da união em família para preparar todas as etapas do peixe frito (REIS, 2013).

Imagem 2 - Pratos com destaque no Naval Restaurante



Fonte: www.ifood.com.br/delivery/porto-alegre-rs/naval-restaurante-1907-centro-historico

O Restaurante Santo Antônio foi fundado em 1935 e possui uma proposta diferente dos restaurantes Gambrinus e Naval. Esse restaurante foi a primeira

churrascaria do Brasil e, mesmo depois de quatro gerações, desenvolveu a culinária em torno da carne, com os renomados filés, cortes especiais e o tradicional churrasco. É possível encontrar a história do estabelecimento em seu site próprio, assim como o cardápio *online*. O *menu* é dividido em seções e todos possuem uma descrição que são: filés “Nosso filés são cortados com colher”, peixes “Temos opções para todos os gostos”, entrecot “Sabor e Tradição”, lombo de porco “Temperado com carinho”, frango “Receita de família”, churrasco “Somos os primeiros do Brasil”, sopas “Com um toque de tradição” e por último sobremesas “Tradição passada de geração para geração”.

Imagem 3 - Pratos com destaque no Restaurante Santo Antônio

Santo Antônio
Tele-Entrega
(51) 3222-3130

Frango
Receita de família

- Peito de frango na chapa
- Peito de frango à parmegiana
- Peito de frango à milanesa
- Peito de frango Rally - à milanesa ou à doré, recheado com queijo

Peixes
Temos opções para todos os gostos

- Filé de Peixe ao molho de mostarda em grãos com batata suíça
- Filé de Peixe à Belle Manière - com camarão, alcaparras, champignon, legumes, batatas sauté
- Filé de Peixe grelhado com batata ao vapor

Entrecot
Sabor e Tradição

- Entrecot simples
- Entrecot com molho acebolado
- Entrecot com queijo ao molho de tomate
- Entrecot ao alho e óleo
- Entrecot com champignons
- Entrecot com cebola frita

Lombo de Porco
Temperado com carinho

- Lombo de porco simples
- Lombo de porco à milanesa

Churrasco
Somos os primeiros do Brasil

- Picanha
- Xixo - filé, lombo, salsichão, tomate, cebola
- Costela
- Coração de frango
- Lombo
- Lombo com queijo
- Galeto
- Galeto com queijo
- Salsichão
- Linguíça calabresa
- Picanha de cordeiro
- Paleta de cordeiro
- Prime Ribs
- Costelinha de porco
- T-bone
- Assado de tiras coqueiro
- Hambúrguer - Pão Australiano, queijo minas frescal, maionese caseira de salsinha, molho barbecue de goiaba, acompanhado de batata rústica com páprica doce

Filés
Nossos filés são cortados com colher

- Filé 80 Anni - com molho à base de vinho Cabernet Sauvignon com crosta de pimenta quebrada, acompanhado de arroz cremoso com lascas de amêndoas
- Filé Sicília - à milanesa com molho branco, aspargos e batatas ao vapor
- Filé com Nata - acompanhado de batata palha
- Filé Cinquentenário - com molho de mostarda e batatas gratinadas
- Filé Santo Antônio - recheado com presunto e queijo, acompanhado de arroz, batata palha, ervilhas e aspargos
- Filé ao Catupiry - catupiry gratinado, acompanhado de legumes
- Filé do Caetano - com alho e cebola fritos, acompanhado de fritas

Sopas
Com um toque de tradição

- Creme de ervilha
- Sopa de capeletti

Sobremesas
Tradição passada de geração para geração

- Mousse de chocolate
- Doces finos
- Sanduíches de sorvete
- Cassata
- Merengue recheado com ovos moles
- Creme de papaya com cassis
- Tiramisú

Fonte: www.restaurantesantoantonio.com.br

Sendo assim, é possível perceber que o restaurante traz como proposta ser algo familiar e caseiro, oferecendo pratos tradicionais da cultura brasileira e que são passados de geração em geração. Nesse restaurante é importante ressaltar o churrasco, visto que é um dos principais pratos da cultura gaúcha. É tradicional no Rio Grande do Sul reunir a família e preparar um churrasco ou, até mesmo,

comemorar datas festivas com o assado. Para os gaúchos, o churrasco está presente desde pequenos e marca muitas lembranças e memórias (CALVETE, 2009).

Por último, o Restaurante Copacabana possui um site oficial que é possível encontrar toda a história do estabelecimento que foi criado em 1939 por imigrantes italianos. O Rio Grande do Sul recebeu muitos italianos, entre 1875 e 1914, que vieram em busca de uma vida melhor, trazendo consigo uma riqueza culinária que, ao misturar-se à culinária brasileira, resultou em novos pratos, como o filé a parmegiana. Por causa da migração, muitos brasileiros possuem antepassados italianos que foram passando o seu costume gastronômico por gerações e tornaram a culinária italiana uma comida que remete afeto e família.

Diferente dos outros estabelecimentos, o Restaurante Copacabana não possui espaço físico para consumo, sendo apenas opção de delivery para almoço e jantar. O estabelecimento passou a oferecer apenas tele-entrega durante a pandemia de COVID-19, quando precisou se restabelecer para poder permanecer no mercado. Segundo o comunicado realizado no *Instagram* do Restaurante Copacabana, eles mantêm o mesmo carinho e a mesma dedicação de sempre nos pratos e, em breve, pretendem voltar com o atendimento alegre e caloroso típico de uma casa italiana.

No cardápio do Copacabana, oferecido no site e no *Ifood*, é possível encontrar opções de massa, filés, risotos, lasanhas, frango e frutos do mar. No entanto, eles possuem uma seção chamada de “Especialidades Típicas” que contemplam os seguintes pratos: *Braciola* (bife a rolê), *Massa al sugo*, *Porpeta* (almondega), *Vitela Assada* e *Vitela Romana*. Esses pratos são típicos da Itália e hoje fazem parte da cultura brasileira graças aos imigrantes. Consumi-los traz um sentimento de casa para aqueles que estão longe de seu país e traz a memória da *nonna* os preparando para o almoço em família (MACIEL, 2004).

Imagem 4 - Pratos com destaque no Restaurante Copacabana



Fonte: www.ifood.com.br/delivery/porto-alegre-rs/copacabana-tres-figueiras

6 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os quatro restaurantes mais antigos de Porto Alegre possuem mais de 80 anos e foram fundados pelos imigrantes dos povos colonizadores da região. Sendo o Restaurante Gambrinus e o Naval Restaurante imigrantes portugueses e o Restaurante Santo Antônio e o Restaurante Copacabana imigrantes italianos. Com isso, os restaurantes oferecem comidas típicas desses países junto com adaptações brasileiras.

Durante o passar dos anos, os cardápios dos restaurantes foram mudando de acordo com o que agradava mais ao público. Alguns pratos permaneceram sendo servidos com os mesmos ingredientes e empratamento, enquanto outros pratos acabaram deixando o *menu* do local.

Além disso, foi possível perceber que os quatro restaurantes possuem alguns pratos em comum em seus estabelecimentos. Sendo pratos que podem gerar algum conforto no seu consumo por conta da sua história e seus ingredientes.

Para analisar o cardápios dos restaurantes, foi realizado uma busca no *facebook* e *instagram* de cada estabelecimento na tentativa de encontrar pratos antigos, visto que na internet não é disponibilizado os primeiros *menus*.

6.1 ANÁLISE DOS CARDÁPIOS COM O PASSAR DOS ANOS

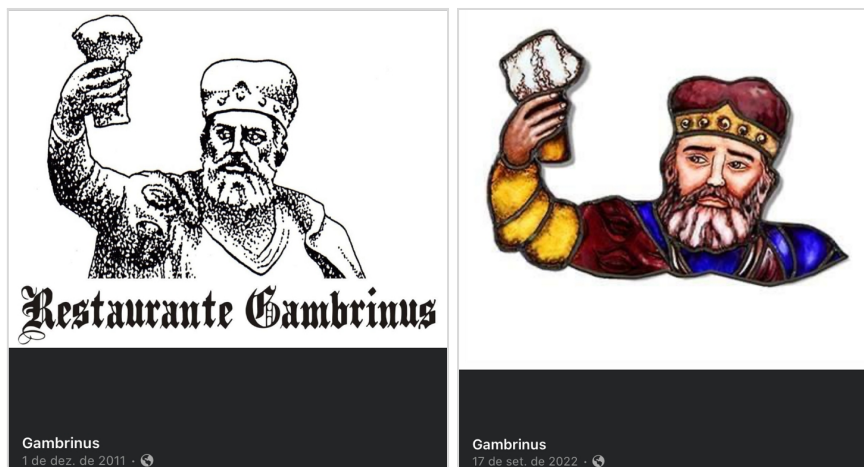
Com o intuito de analisar se a permanência ou a saída de pratos estão, de certa forma, conectadas às comidas de conforto, realizou-se uma busca comparativa entre os cardápios antigos e atuais dos quatro restaurantes referidos. Contudo, não foram encontrados os cardápios iniciais de cada restaurante e, por isso, utilizou-se os dados mais antigos disponibilizados na internet.

6.1.1 Gambrinus

O Restaurante Gambrinus é o restaurante mais antigo de Porto Alegre e, mesmo depois de seus 134 anos de abertura, muitas coisas permanecem iguais ou com a mesma essência. Ao mesmo tempo, alguns pratos que foram encontrados nos cardápios antigos, não estão mais sendo ofertados atualmente.

Como exemplo disso, temos a logomarca do restaurante que continuou com a mesma concepção, melhorando a qualidade e dando cor à imagem. Sendo que as duas imagens possuem 11 anos de diferença- a primeira de 2011 e a segunda de 2022.

Imagem 5 - Comparação entre as logomarcas de 2011 e 2022 do Restaurante Gambrinus

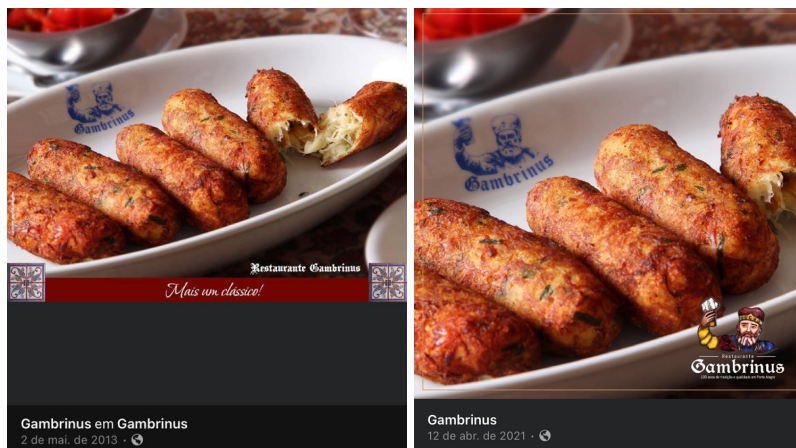


Fonte: www.facebook.com/gambrinus1889/

Além disso, alguns pratos permaneceram iguais, tanto nos ingredientes, quanto no modo de empratamento. Como exemplos, o pastel de camarão e o filé de salmão à Gambrinus, que em 2013 e em 2022 são oferecidos com a mesma foto do prato. Assim como o clássico bolinho de bacalhau do Gambrinus, que é um dos símbolos do restaurante e continua sendo servido do mesmo tamanho e da mesma forma a anos. O bolinho de bacalhau é uma receita que chegou ao país com a colonização portuguesa e é um petisco muito consumido por brasileiros, visto que não é um prato sofisticado e pode ser saboreado seja com talheres de prata, seja com um simples guardanapo.

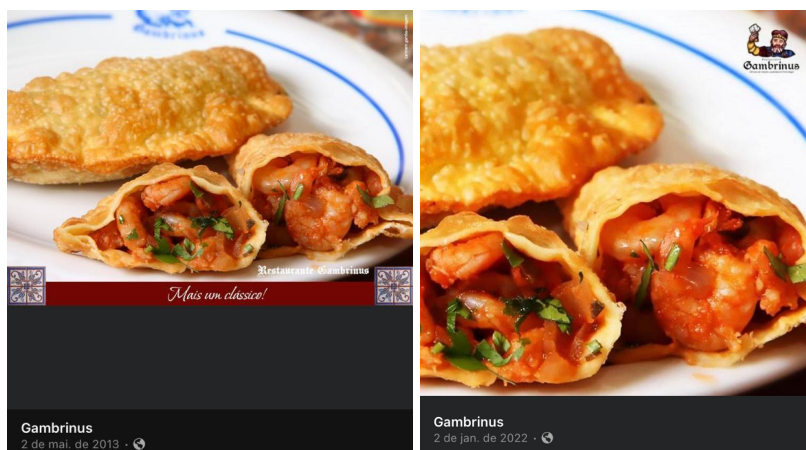
Com a vinda da Família Real portuguesa no século 19 para o Brasil, muitos imigrantes vieram buscar moradia no país. Esse evento serviu para fortalecer os laços entre os países, que se estendem à mesa (RIBEIRO, 2006). Sendo assim, o pastel de camarão, filé de salmão à Gambrinus e o bolinho de bacalhau podem ser considerados comidas de conforto para aqueles brasileiros que possuem ascendência portuguesa e cresceram comendo essas refeições.

Imagem 6 - Bolinho de Bacalhau vendido com a mesma foto em 2013 e 2021 no Restaurante Gambrinus



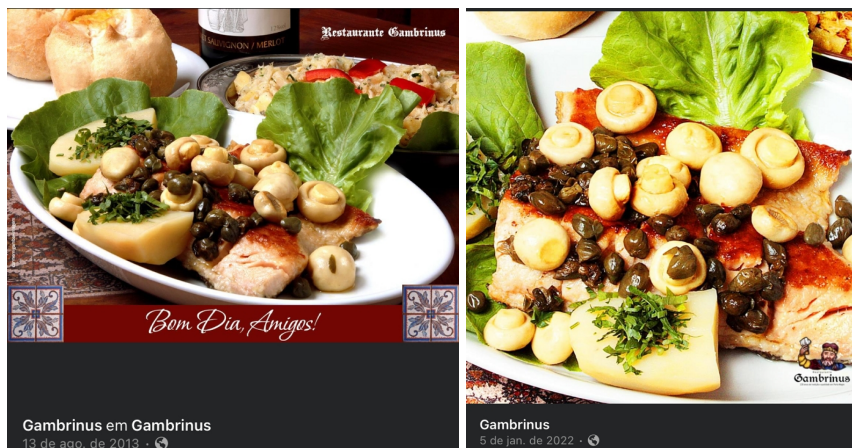
Fonte: www.facebook.com/gambrinus1889/

Imagem 7 - Pastel de Camarão vendido com a mesma foto em 2013 e 2022 no Restaurante Gambrinus



Fonte: www.facebook.com/gambrinus1889/

Imagem 8 - Filé de Salmão à Gambrinus vendido com a mesma foto em 2013 e 2022



Fonte: www.facebook.com/gambrinus1889/

Por último, foi visto que alguns pratos deixaram os cardápios durante os anos, como o bolinho de carne e preparos contendo picanha. Um prato que deixou de ser servido e chamou atenção foi o carreteiro de charque do Gambrinus, prato esse que ganhou, em 2012, o prêmio “Comer & Beber” de melhor arroz carreteiro pela revista Veja Porto Alegre. Esses pratos que deixaram o cardápio podem ser *Comfort Foods* para algumas pessoas, no entanto, como o restaurante serve comida típica portuguesa, é provável que seus clientes busquem o restaurante para consumir pratos típicos do país europeu.

Imagem 9 - Melhor arroz carreteiro pela prêmio “Comer & Beber” que deixou de ser vendido no Restaurante Gambrinus



Fonte: www.facebook.com/gambrinus1889/

6.1.2 Naval Restaurante

O Naval Restaurante possui 116 anos e seu cardápio sempre teve inspirações portuguesas com muitas opções de frutos do mar. No entanto, em 2019, o estabelecimento oferecia vários pratos contendo carne vermelha, como entrecot, picanha, feijoada e carreteiro de charque. Já no cardápio de 2022, esses pratos não estão mais presentes como opção para os clientes, tendo apenas o filé ao molho madeira como opção de carne vermelha.

Imagem 10 - Prato com carne vermelha que deixaram o *menu* do Naval Restaurante ao longo dos anos

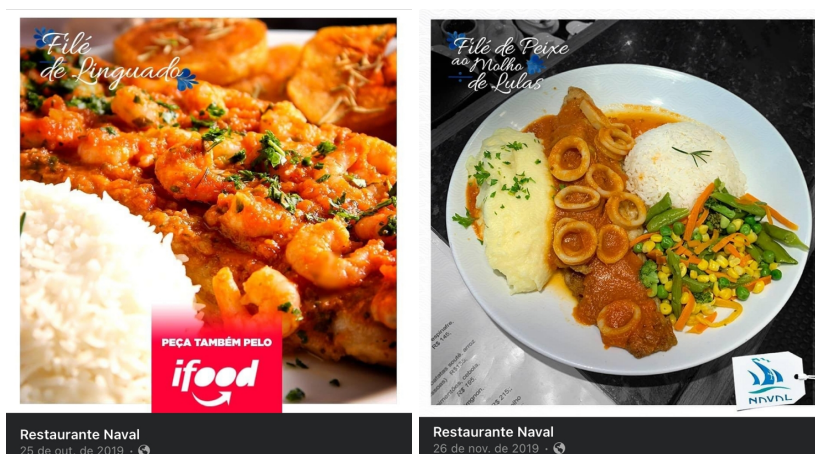


Fonte: www.facebook.com/RestauranteNaval/

É compreensível que a culinária portuguesa possua muitas iguarias com os ingredientes oriundos do mar. Tendo em vista que Portugal fica localizado em uma posição privilegiada diante do Atlântico, existem grandes quantidades de peixes e frutos do mar no local. Com isso, quando se busca pratos típicos desta região europeia aqui no Brasil, encontram-se restaurantes que servem majoritariamente frutos do mar.

No Naval, os pratos compostos de peixes permaneceram no cardápio desde o início até os dias atuais. Como exemplos, preparos como filé de peixe ao molho de lulas e linguado ao molho de camarão estavam no cardápio em 2019 e ainda estão em 2023.

Imagem 11 - Preparos com peixes que estavam no cardápio em 2019



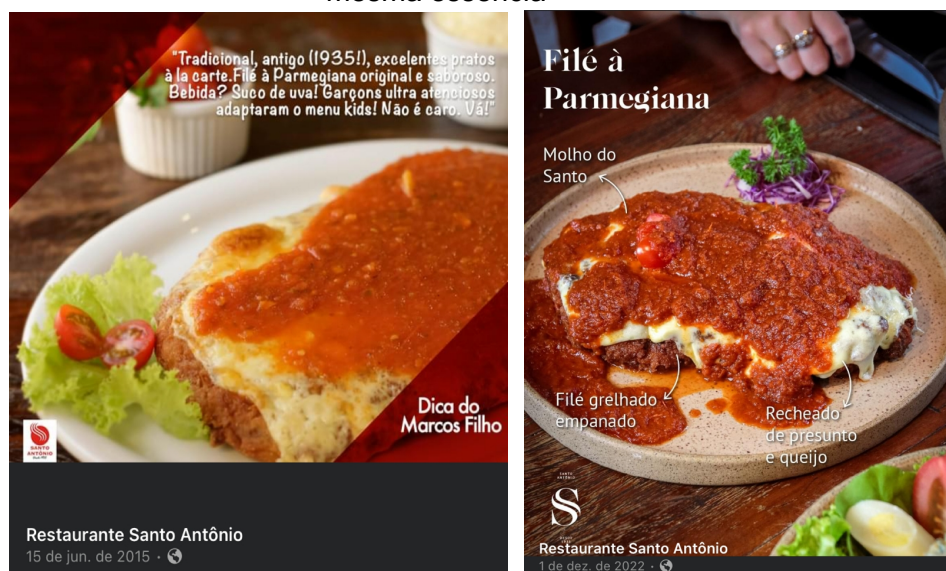
Fonte: www.facebook.com/RestauranteNaval/

6.1.3 Santo Antônio Restaurante

O Restaurante Santo Antônio tem 88 anos de história e tradição. Do seu início aos anos atuais, muitos pratos permaneceram iguais e a carne sempre ficou como a grande estrela do estabelecimento. Foram encontradas postagens no *Facebook* do local a partir de 2012 e todos os pratos em destaque continuam a carne vermelha como ingrediente principal.

O Filé à Parmegiana é um dos principais pratos no restaurante e considerado um dos mais atrativos para os clientes, já que aparece em muitas postagens durante os anos. Apesar de muitos acreditarem ser um prato típico da Itália, o filé a parmegiana foi criado no Brasil e o mais próximo dele que existe na região italiana é preparado com berinjela. O prato carrega afeto em seu filé perfeitamente empanado, em seu molho de tomate fresco e na sua grossa camada de queijo derretido por cima. O Filé à Parmegiana é uma comida de conforto para muitos brasileiros que se sentem abraçados ao consumir esse típico prato do país.

Imagem 12 - Filé à Parmegiana servidos em 2015 e 2022 que permanecem com a mesma essência

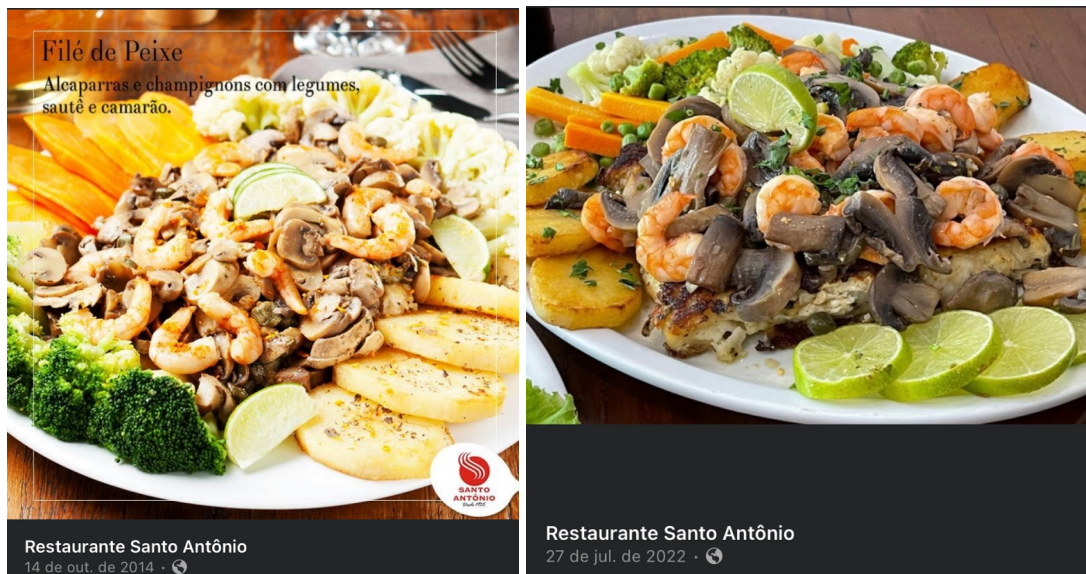


Fonte: www.facebook.com/churrascariasantoantonio/

No cardápio do Santo Antônio também podemos encontrar pratos com peixes, frangos, massas e sopas. Apesar de não existir quase nenhuma foto desses pratos entre 2012 e 2014, acredita-se que eles já estavam no cardápio, pois, atualmente, podemos encontrá-los para consumo, ainda que não sejam

frequentemente disponibilizadas fotos nas redes sociais do estabelecimento, o qual prioriza a divulgação de suas carnes.

Imagem 13 - Pratos feitos em 2014 e 2022 que permanecem sendo servidos com os mesmo ingredientes



Fonte: www.facebook.com/churrascariasantoantonio/

Pode-se notar que o cardápio permanece igual durante os anos, sempre priorizando os filés e o churrasco. Era de se esperar que a proteína fosse a estrela da primeira churrascaria do Brasil, ainda mais que, para os gaúchos, é um dos pratos mais queridos e tradicionais. Além disso, o restaurante busca sempre manter a tradição e o carinho com seus clientes, trazendo momentos de fraternidade, carinho e boa mesa.

Imagem 14 - A tradição do Restaurante Santo Antônio é trazer alegria, carinho e amor



Fonte: www.facebook.com/churrascariasantoantonio/

6.1.4 Restaurante Copacabana

O Restaurante Copacabana, assim como os outros, manteve os mesmos pratos durante os seus 84 anos. Não foi possível encontrar o primeiro cardápio para verificar se algum item saiu do *menu*, mas foram encontrados pratos que continuam sendo vendidos com os mesmos ingredientes e com a mesma foto. Além disso, a logomarca do local permanece a mesma desde 2011.

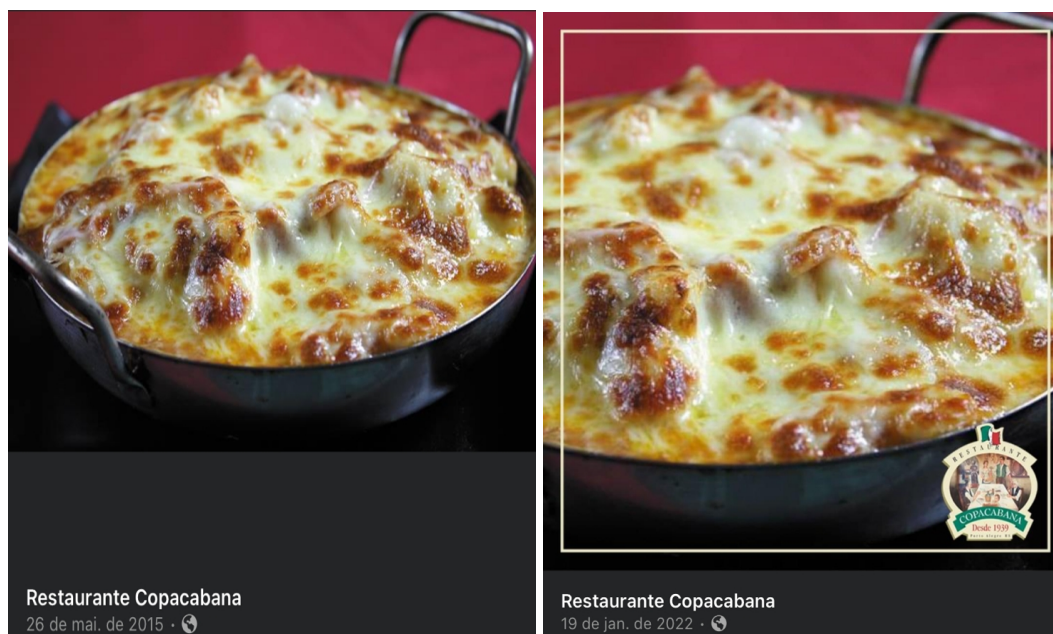
Imagem 15 - Comparação entre as logomarcas de 2011 e 2022 do Restaurante Copacabana



Fonte: www.facebook.com/restaurantecopacabana1939/

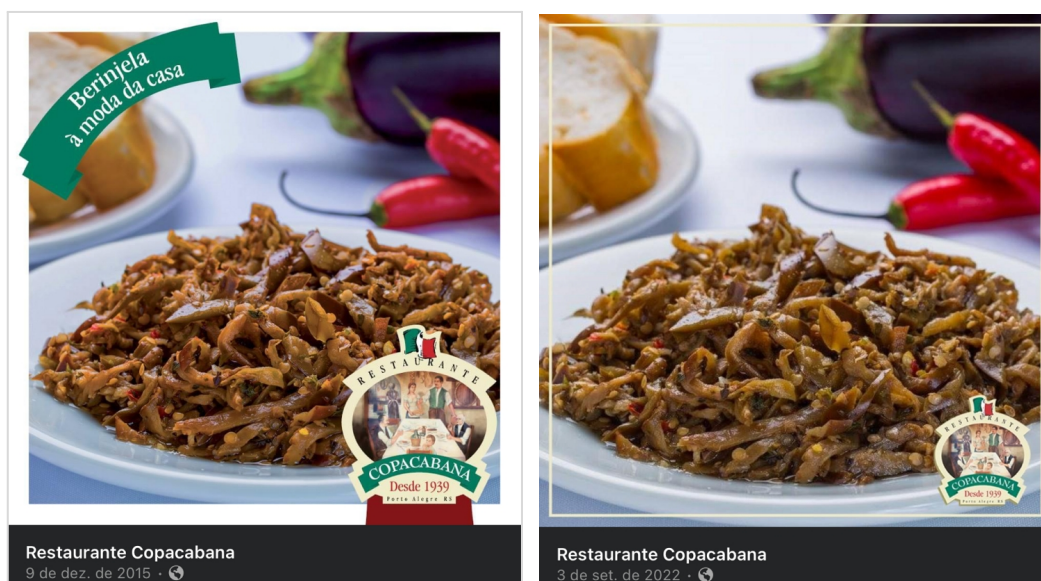
Alguns pratos, como a massa da casa ao molho vermelho, com guisado, presunto e *mozarella* e também como a berinjela da casa, continuam sendo vendidos com a mesma imagem tirada em 2015. É provável que o fato desses pratos não terem saído do cardápio e continuarem com o mesmo empratamento seja o apego que os clientes possuem pelas iguarias. Ao contrário disso, o restaurante buscaria melhorar o prato para otimizar suas vendas ou, simplesmente, o retiraria do cardápio.

Imagem 16 - Massa da casa ao molho vermelho, com guisado, presunto e *mozzarella* vendido com a mesma foto em 2015 e 2022 no Restaurante Copacabana



Fonte: www.facebook.com/restaurantecopacabana1939/

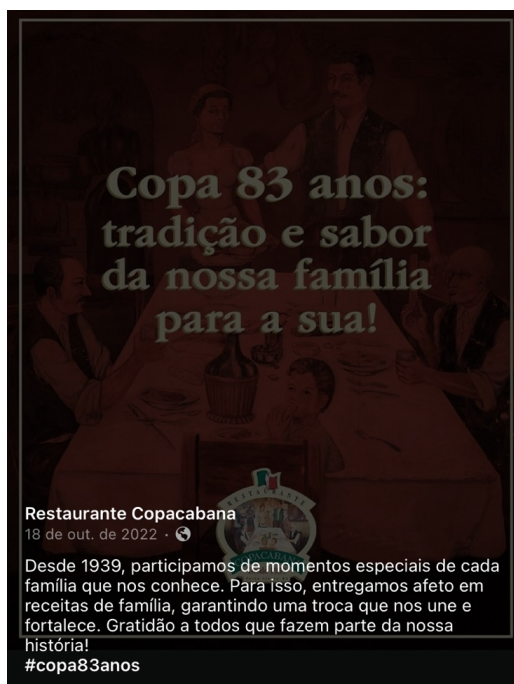
Imagem 17 - Berinjela à moda da casa vendida com a mesma foto em 2015 e 2022 no Restaurante Copacabana



Fonte: www.facebook.com/restaurantecopacabana1939/

Por último, é possível ver que o Restaurante Copacabana tenta levar a tradição e o sabor da comida típica dos seus criadores para a família dos seus clientes. Apesar de não usar o termo *Comfort Food*, o lugar anuncia que busca entregar afeto através da comida familiar para construir e fortalecer o laço entre o restaurante e seus clientes.

Imagem 18 - Postagem de comemoração de 83 anos do Restaurante Copacabana



Fonte: www.facebook.com/restaurantecopacabana1939/

6.2 SEMELHANÇA ENTRE OS CARDÁPIOS

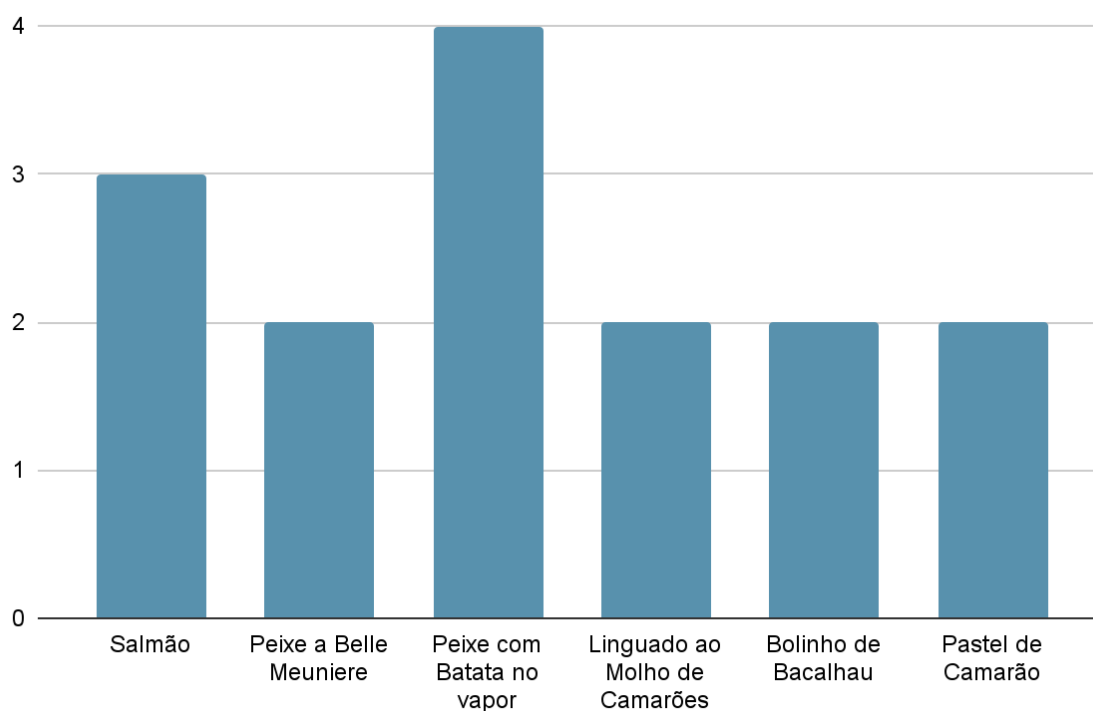
Com a intenção de entender se as comidas oferecidas pelos quatro restaurantes analisados são *Comforts Foods* e se existe ligação com a longevidade dos estabelecimentos, foi realizada uma comparação entre os cardápios e destacado quais pratos apareciam em mais de um estabelecimento. Para isso, foram analisados os pratos que ofereciam frutos do mar, massas ou filés, já que eram os mais comuns entre os restaurantes.

Com relação aos frutos do mar, o Gambrinus e o Naval possuem quatro pratos em comum, que são salmão, linguado ao molho de camarão, bolinho de bacalhau e pastel de camarão. Esses dois restaurantes servem comida tipicamente portuguesa, isso explica o fato de ser possível encontrar muitos pratos com ingredientes marinhos, pois Portugal é o terceiro país do mundo que mais consome peixes e sua culinária é muito marcada pela presença desse tipo de proteína (FAO, 2014b).

No entanto, foi possível encontrar frutos do mar também nos *menus* dos restaurantes de comida italiana, como o salmão e o peixe com batata no vapor. Com

relação ao salmão, pode-se dizer que é um dos peixes mais consumidos no Brasil, já que representa 24% do total dos peixes importados em 2016 (NETO, 2016). Por conta das ótimas qualidades nutricionais, muitas pessoas passaram a consumir o salmão, não só como um prato que pode trazer carinho e conforto no sabor, mas também buscando uma fonte alimentar saudável (OHATA, 2021).

Gráfico 1 - Quantidade de vezes que cada prato com peixes e frutos do mar aparece em comum entre os quatro restaurantes

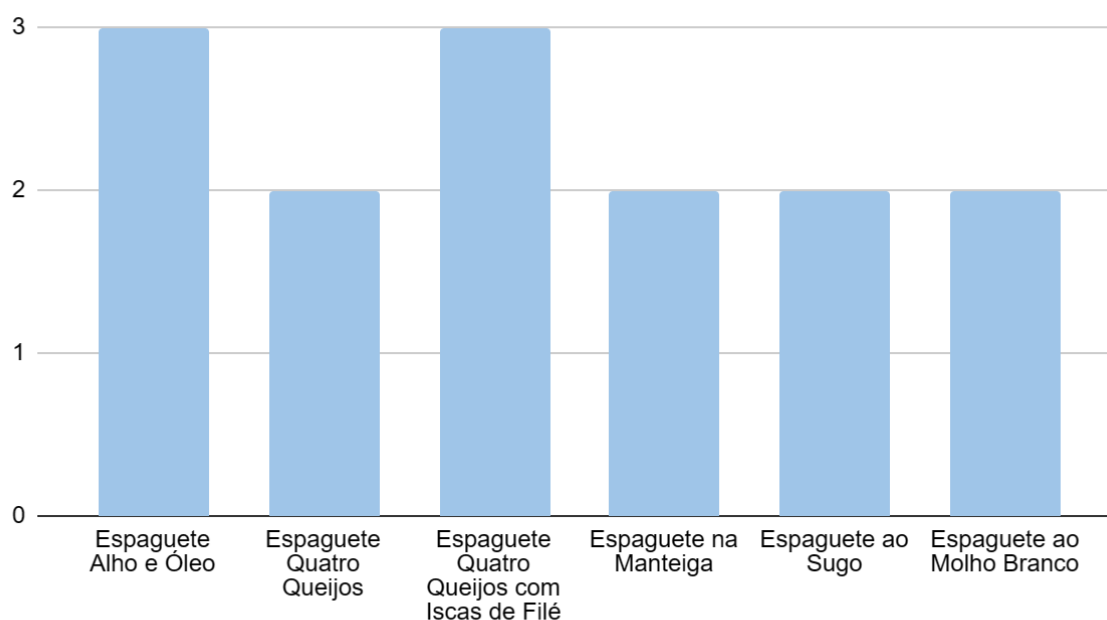


Fonte: Baseado nos cardápios dos Restaurantes mais antigos de Porto Alegre

Em relação às massas, era de se esperar que os dois restaurantes italianos teriam mais itens nos cardápios, visto que esse insumo é um símbolo na culinária da Itália. O Restaurante Santo Antônio e o Restaurantes Copacabana possuem quatro tipos de massas semelhantes em seus cardápios, que são espaguete ao alho e óleo, espaguete ao molho quatro queijo, espaguete ao sugo e espaguete ao molho branco. Sendo que o Restaurante Gambrinus tem três pratos em comum com cada um dos restaurantes italiano e o Naval Restaurante não possui nenhum, uma vez que a única opção de massa oferecida é a fettuccine com frutos do mar, a qual não está presente no *menu* de nenhum outro restaurante analisado.

O queijo é um dos principais ingredientes utilizados pelos italianos e o país produz mais de 900 mil toneladas de 100 diferentes tipos de queijo por ano (TOLEDO, 2018). No Brasil, utiliza-se muitos queijos típicos italianos, como o gorgonzola, o parmesão e a mussarela. Por conta disso, é muito comum encontrar pratos que unem queijos italianos e brasileiros formando um prato saboroso. O prato que mais apareceu nos cardápios é a massa espaguete ao molho de quatro queijos, podendo ser servida com ou sem filé. Esse prato une a culinária italiana e a brasileira, trazendo sensações de prazer para quem consome essa refeição de conforto.

Gráfico 2 - Quantidade de vezes que cada prato com Espaguete aparece em comum entre os quatro restaurantes



Fonte: Baseado nos cardápios dos Restaurantes mais antigos de Porto Alegre

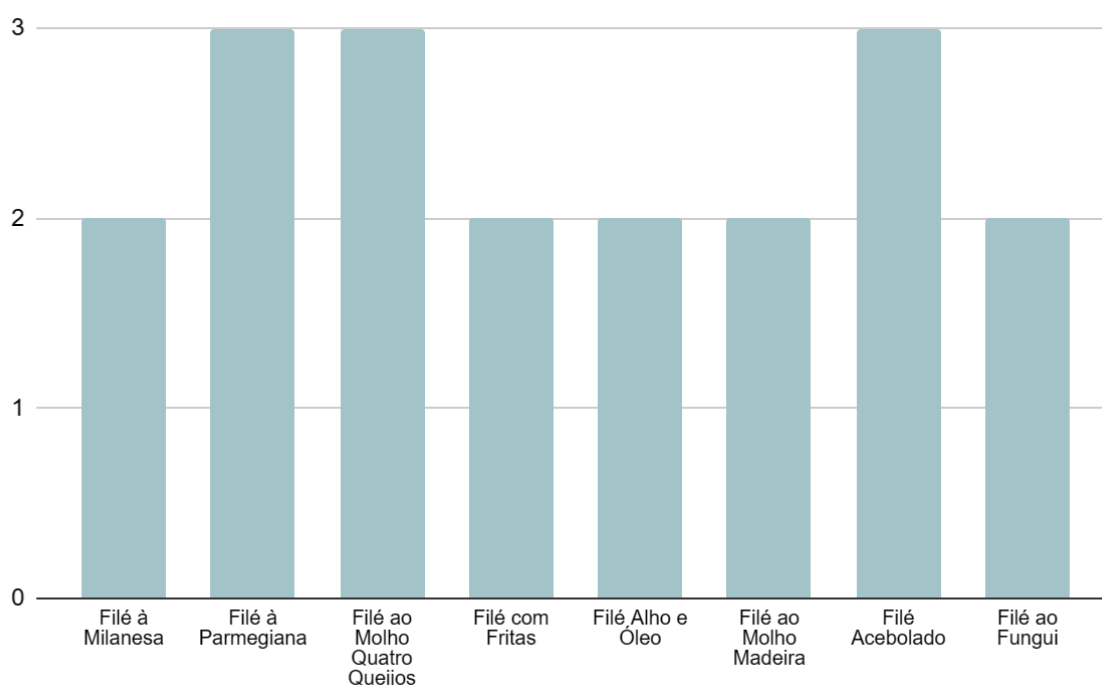
Por último, foram analisados os pratos contendo filés. O restaurante Santo Antônio foi o estabelecimento com mais diversidade de pratos, contendo sete opções que também estão em outros cardápios e cinco opções em comum com os Restaurante Gambrinus e o Restaurante Copacabana.

Os filés que mais apareceram foram filé acebolado, filé com fritas e filé à milanesa. Em relação ao filé acebolado, pode-se dizer que é muito tradicional na alimentação brasileira, muitas famílias o preparam em casa por ser uma forma fácil

de incrementar a refeição. É possível encontrar em vários restaurantes a opção de adicionar cebola ao bife e geralmente ele acompanha também arroz, ovo estrelado e batata frita, formando a famosa a la minuta.

Além do filé acebolado, o filé com fritas e o filé à milanesa são pratos facilmente encontrados nas refeições brasileiras, já que a fritura é uma das formas de cocção preferida da população em geral. Esse modo de preparo também é muito utilizado pelas pessoas que buscam um alimento de conforto, já que a fritura gera uma sensação de prazer ao consumir (DA SILVA, 2014).

Gráfico 3 - Quantidade de vezes que cada prato com Filé aparece em comum entre os quatro restaurantes



Fonte: Baseado nos cardápios dos Restaurantes mais antigos de Porto Alegre

Com a análise dos cardápios, foi possível notar que a carne vermelha está presente em maior número, visto que aparece 13 vezes em comum entre alguns dos 4 restaurantes. Esse fato pode ser justificado pela importância que a proteína tem para a alimentação brasileira, já que, para Fiddes, a carne está no topo da hierarquia alimentar, sendo um alimento soberano em diferentes contextos culturais e coletivos.

Segundo o mesmo autor, as carnes brancas, peixe e frango, encontram-se logo atrás da carne vermelha no ranking, visto que é costume para a maior parte dos brasileiros consumir pratos com proteínas de origem animal (FIDDES, 1991). Com a pesquisa, podemos ver que os pratos com frutos do mar ou peixes apareceram, depois dos filés, com mais frequência nos cardápios, sendo 15 vezes. As massas aparecem por último, com 14 aparições.

7 CONCLUSÃO

A pesquisa desenvolvida observou que a alimentação vai muito além da questão nutritiva, ela está relacionada também às experiências, sentimentos e emoções de cada indivíduo. O *Comfort Food* é um novo conceito que pode ser utilizado para definir aqueles alimentos que trazem conforto, prazer e bem-estar ao serem consumidos.

Alimentos considerados *Comfort* são aqueles que podem trazer nostalgia por remeter à história de vida ou alimentos indulgentes que, mesmo trazendo a sensação de felicidade, também trazem a culpa por fazerem mal à saúde. Além desses, podemos citar os alimentos de conveniência e os alimentos de conforto físico, sendo o primeiro de fácil acesso, prático e de rápido consumo e o segundo sendo capaz de provocar sensações emocionais e mudanças físicas.

Os alimentos de conforto são particulares de cada pessoa, no entanto, as tradições, identidades culturais e vivências coletivas influenciam nas escolhas de alimentos prazerosos. Apesar do *Comfort Food* ser um termo recente no Brasil, muitos restaurantes e indústrias utilizam do conceito para permanecer no mercado gastronômico .

Sendo assim, esse trabalho teve como objetivo geral entender o conceito de *Comfort Food* e avaliar a relevância na durabilidade dos quatro restaurantes mais antigos de Porto Alegre. Os primeiros objetivos específicos foram atingidos com o levantamento teórico realizado, no qual foi possível entender a gastronomia, o conceito *comfort food*, as categorias do conceito, os alimentos considerados *comfort food* e o uso do termo em restaurantes e na indústria.

Para cumprir com os outros objetivos específicos, foi realizado um estudo de caso utilizando sites, como *instagram*, *facebook* e *Ifood*, de cada restaurant com o intuito de encontrar dados que mostrassem que o *Comfort Food* está inserido, mesmo que indiretamente, nos restaurantes de Porto Alegre com mais longevidade.

Com isso, foi possível constatar que o Restaurante Gambrinus, o Naval Restaurante, o Santo Antônio Restaurante e o Restaurante Copacabana tiveram algumas mudanças nos cardápios durante os anos. Os estabelecimentos permaneceram com a mesma essência, mantiveram alguns pratos e retiraram

outros que não estavam mais condizente com o local. Além disso, notou-se que os restaurantes possuem alguns pratos em comuns entre eles, sendo que os restaurantes com as mesmas características se assemelham mais entre si.

Nesse sentido, observou-se que os quatro restaurantes foram se adaptando ao longo dos anos para oferecerem aqueles alimentos que o público procurava. Ao entender que o *Comfort Food* abrange tanto experiência individual quanto coletivo, é possível analisar as vantagens de buscar oferecer comidas com apelo coletivo.

Esse fato pode ser confirmado na medida em que os restaurantes portugueses deixaram de servir alguns pratos contendo carne vermelha e focaram em pratos com peixes e frutos do mar como ingrediente principal. Da mesma forma que os dois restaurantes italianos buscaram focar em pratos com massas e filés. Os restaurantes buscam agradar aqueles clientes que possuem ligação com a comida portuguesa ou italiana e focam em oferecer da melhor forma esses pratos. Além disso, o Restaurante Santo Antônio também permanece oferecendo churrasco, que é uma comida típica da região gaúcha e traz muitos clientes que buscam essa refeição de conforto.

Sendo assim, é possível perceber que os restaurantes mais antigos de Porto Alegre oferecem pratos que possuem ligação com o conceito de *Comfort Food*. Além dos pratos serem característicos de uma região, eles também possuem ingredientes e modos de preparo que trazem conforto e prazer. Esses fatores contribuem para a longevidade dos estabelecimentos e fazem com que os clientes retornem mais vezes. Ainda que os estabelecimentos não utilizem o termo *Comfort Food*, é possível perceber que eles buscam oferecer uma comida familiar e prazerosa para os clientes, o que também é uma parte do conceito.

Assim, conclui-se que esse estudo contribui para compreender qual o significado de *Comfort food* e como os restaurantes podem se beneficiar desse conceito para permanecerem abertos ao longo do tempo.

Diante de tais considerações, recomenda-se para trabalhos futuros um maior aprofundamento sobre quais alimentos trazem conforto individualmente. Além da realização de questionário com os estabelecimentos para compreender se eles

conhecem o termo *Comfort Food* e se fazem uso do conceito para manter os clientes.

8 REFERÊNCIAS

1. ALVES, G. M.; CUNHA, T. C. O. **A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano.** *Perspectivas Online: Humanas e Sociais Aplicadas*, v.10, n.27, p.46 -62, 2020.
2. AMON, D. **Psicologia Social da Comida.** Petrópolis: Vozes, 2014.
3. AMON, Denise; MENASCHE, Renata. **Comida como narrativa da memória social.** *Sociedade e cultura*, v. 11, n. 1, p.13-21, 2008.
4. ANON. (2005). **Women like sugar, men like meat.** Disponível em: http://usatoday30.usatoday.com/news/health/2005-11-17-comfort-foods_x.htm
Acesso em: Janeiro de 2023
5. B. London. **Are YOU a comfort eater? Take this quiz to discover what that cheeky glass of wine with your salad and afternoon coffee say about your emotions**
6. BRETON, David Le. **O rosto e o sagrado: alguns pontos de análise.** *univ.humanist. [online]*. 2009, n.68, p.139-153. ISSN 0120-4807.
7. CALDEIRA, REGIANE; FAVA, BRUNA MENDES. Comida: uma contadora de histórias. **Anais do Seminário Nacional do Centro de Memória-UNICAMP**, 2016.
8. CALVETE, R. A. **O processo de escolha da carne para churrasco sob a ótica do consumidor gaúcho.** Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Gestão Empresarial) – Programa de Pós- Graduação de Administração, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.
9. CARNEIRO, Henrique. **Comida e Sociedade: uma história de alimentação.** 2.Ed. Rio de Janeiro: Campus, 2003.
10. CATUREGLI, Maria Geny. **Gastronomia de A a Z.** São Paulo: Aleph, 2011.
11. CERTEAU, Michel de et al . **A invenção do cotidiano: morar, cozinhar.** 7ª ed. Petrópolis: Vozes, 2008.
12. COLLAÇO, J. H. L. **Gastronomia: a trajetória de uma construção recente.** *Revista Habitus-Revista do Instituto Goiano de Pré-História e Antropologia*, v. 11, n. 2, p. 203-222, 2013.
13. COPACABANA, Restaurante (Restaurantecopacabana1939). **Galeria de Fotos.** Porto Alegre. Facebook: Restaurante Copacabana. Disponível em: www.facebook.com/restaurantecopacabana1939/ Acesso em: Janeiro de 2023
14. COPACABANA, Restaurante. **Cardápio Digital.** Porto Alegre. *Ifood*: Restaurante Copacabana. Disponível em: www.ifood.com.br/delivery/porto-alegre-rs/copacabana-tres-figueiras/4964d95e-002e-43b5-9e37-738b1fe66bf9 Acesso em: Janeiro de 2023
15. COPACABANA, Restaurante. Disponível em: www.restaurantecopacabana.com.br/menu Acesso em: Outubro de 2022
16. Da MATTA, Roberto. **Sobre o simbolismo da comida no Brasil.** *Correio da Unesco*, ano 15, n. 7, julho. 1987

17. DA SILVA, Vasques Oliveira, A. P., & Marques da Silva, M. (2014). **Fatores que dificultam a perda de peso em mulheres obesas de graus I e II.** *Revista Psicologia E Saúde*, 6(1). <https://doi.org/10.20435/pssa.v6i1.326>
18. *Daily Mail Online* (2015) Disponível em: <http://united-kingdom.voxquo.com/noticia-detalle-media.asp?id=630938&t=Blogger-Janey-Hollidays-quiz-tells-you-if-youre-a-comfort-eater> Acesso em : Dezembro de 2022
19. DE CAMARGO NETO, Roque Pinto; BARBOSA, Márcio Nora; ABDALLAH, Patrícia Raggi. **As Importações de Recursos Pesqueiros no Brasil: de 1991 a 2016.**
20. DESTEMPERADOS. **Conheça os restaurantes mais antigos de Porto Alegre.** GZH Jornal Digital, Porto Alegre, 25 de setembro de 2020. Disponível em: www.gauchazh.clicrbs.com.br/destemperados/experiencias/noticia/2019/07/conheca-os-restaurantes-mais-antigos-de-porto-alegre-ckbkl6k260006eisle4bxv156.html Acesso em: Outubro de 2022
21. FAO (*Food and Agriculture Organization of the United Nations*) 2014a. *Aquaculture*. Disponível em: <http://www.fao.org/>. Acesso: Dezembro 2022
22. FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Míni Aurélio:** O dicionário da língua portuguesa. 6 ed. Curitiba: Editora Positivo Ltda, 2004. 895 p.
23. FERREIRA, Helena Catão Henriques. **PATRIMONIALIZAÇÃO DA COMIDA: memórias e construções de narrativas sobre a “comida típica”.** MA Silva Alves de Oliveira, E. Vanzella y A. Brambilla, p. 39-64, 2018.
24. FIDDES N. **Meat: a natural symbol.** London: Routledge; 1991.
25. FRANCO, Juliana Bianca Maia; ARAÚJO, Lígia Anderson da Silva Costa; FORMIGA, Nilton Soares. **COMER, BEBER E SAUDADE CULINÁRIA: A DISTÂNCIA EMOCIONAL NA 'ALIMENTAÇÃO A PARTIR DA PERCEPÇÃO DE ESTUDANTES QUE MIGRAM PARA A CAPITAL.** 2019.
26. FRANCO, E. de S.; REGO, R. A. **Marketing estratégico para subculturas: um estudo sobre hospitalidade e gastronomia vegetariana em restaurantes da cidade de São Paulo.** Turismo, Visão e Ação. v.7, n.3. Balneário Camboriú. 2005. Disponível em: <https://siaiap32.univali.br/seer/index.php/rtva/article/view/510>. Acesso em: Novembro, 2022
27. FRANCO. Ariovaldo. **De Caçador a Gourmet: Uma história da gastronomia.** 5 ed. São Paulo: SENAC São Paulo, 2010.
28. GAMBRINUS, Restaurante (Gambrinus1889). **Galeria de Fotos.** Porto Alegre. Facebook: Gambrinus. Disponível em: www.facebook.com/gambrinus1889/ Acesso em: Janeiro de 2023
29. GAMBRINUS, Restaurante. **Cardápio Digital.** Porto Alegre. *Ifood:* Restaurante Gambrinus. Disponível em: www.ifood.com.br/delivery/porto-alegre-rs/restaurante-gambrinus-centro-historico/85ae5355-b7f4-46d3-bafd-63982e166414 Acesso em: Janeiro de 2023
30. GIMENES-MINASSE, M.H.S.G. **Comfort food: sobre conceitos e principais características.** Contextos da Alimentação – Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade, v. 4, n. 2, p. 92-102, 2016

31. GIMENES-MINASSE, M. H. S. G. **Novas configurações do comer junto – reflexões sobre a comensalidade contemporânea na cidade de São Paulo (Brasil)**. Estudos Sociedade e Agricultura, 2017.
32. H. Fearnley-Whittingstall. **O que a comida de conforto significa para você?** O Guardião (2012). Disponível em: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/wordofmouth/2012/jan/18/what-does-comfort-food-mean-to-you> Acesso em: Dezembro 2022
33. H.S Wagner, B. Ahlstrom, J.P. Redden, Z. Vickers, T. Mann. **The myth of comfort food**. *Health Psychol.*, 33 (2014), p. 1552-1557
34. HORTA, Nina. **Não é Sopa**. São Paulo: Cia das Letras, 1996.
35. Hughes, J., & Hughes, D. (2007). **Food, emotions, and the search for true nourishment: Unraveling our complex relationship with food: An interview with Geneen Roth**. Disponível em: <http://www.shareguide.com/RothGeneen.html>. Acesso em: outubro de 2022
36. ISLAND, Simon Ga.. 2020: **The year of the Comfort Food comeback**. *Farm Rich*. 17 September 2020. Disponível em: www.farmrich.com/press-room/2020-the-year-of-the-comfort-food-comeback/ Acesso em: Novembro de 2022
37. J.D. Troisi, S. Gabriel. **Chicken soup really is good for the soul: “Comfort food” fulfills the need to belong to Psychol. Sci.**, 22 (2011), pp. 747-753
38. JARNALO, Felipe da Cunha. **Relações afetivas da memória gustativa vinculada à alimentação na idade infantil**. 2022.
39. KANDIAH, Jayanthi; YAKE, Melissa; JONES, James; MEYER, Micaela. **Stress influences appetite and comfort food preferences in college women**. In: *Nutrition Research*, 2006, v. 26, n.3, p. 118-123.
40. LAUAND, Jean; CHASSERAUX, Priscila NC. **Comida de alma, antropologia e educação**. Conventit Internacional, 2012.
41. LeBEL, Jordan; LU, Ji, DUBE, Laurette. **Weakened biological signals: highly developed eating schemas amongst women are associated with maladaptive patterns of comfort food consumption**. In: *Physiology & Behavior*, 2008, v.94, n.3, p.384-392.
42. LEOPARDI, M.T. et al. **Metodologia de pesquisa em saúde**. Santa Maria: Palotti, 2001.
43. LOCHER, Julie L.; YOLES, William C.; MAURER, Donna; van ELLS, Jillian. (2005). **Comfort foods: An exploratory journey into the social and emotional significance of food**. *Food and Foodways*, 13:4, 273-297. DOI: 10.1080/07409710500334509 Acesso em: Outubro de 2022.
44. M.F. Dallman, N. Pecoraro, S.F. Akana, S.E. La Fleur, F. Gomez, H. Houshyar, M.E. Bell, S. Bhatnagar, K.D. Laugero, S. Manalo. **Chronic stress and obesity: a new view of 'comfort food'** Proc. Natl. Acad. Sci. USA, 100 (2003), pp. 11696-11701
45. M.F. Dallman, N.C. Pecoraro, S.E. La Fleur **Chronic stress and comfort foods: Self-medication and abdominal obesity** Brain, Behav. Immunity, 19 (2005), pp. 275-280

46. MACIEL, M.E.. **Uma cozinha à brasileira**. Estudos Históricos, Rio de Janeiro, 33: 1-16, 2004
47. MAIRESSE, L.E.K. **O conceito *comfort food* entre dois tipos de estabelecimentos de alimentação na cidade de Porto Alegre**. 2015. 17 f. Artigo (Especialização em Gestão e Gastronomia em Serviços de Alimentação) – Universidade do Vale do Rio dos Sinos, Porto Alegre, 2015.
48. MATTOS, Ana Carolina. **Ensaio sobre a gastronomia**. Orientador: Marco Antônio Vieira. 2007. 53f. Monografia. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/185253212.pdf>fore.ac.uk). Acesso em: Outubro de 2022
49. MINTZ, Sidney. **Food and anthropology: a brief overview**. In: Revista Brasileira de Ciências Sociais (on line). Outubro 2001, vol.16, no. 47, p.31-42. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_artex&pid=S010269092001000300002&lng=en&nrm=iso Acesso em: Novembro de 2022
50. NAVAL, Restaurante (RestauranteNaval). **Galeria de Fotos**. Porto Alegre. Facebook: Restaurante Naval. Disponível em: www.facebook.com/RestauranteNaval/ Acesso em: Janeiro de 2023
51. NAVAL, Restaurante. **Cardápio Digital**. Porto Alegre. **Ifood**: Restaurante Naval. Disponível em: www.ifood.com.br/delivery/porto-alegre-rs/naval-restaurante-1907-centro-historico/2aaf3c67-93bc-41f5-8d5b-021e46501727 Acesso em: Janeiro de 2023
52. OHATA, Carlos. **Conheça os 5 peixes mais consumidos na gastronomia brasileira**. Gastronomia Carioca, Rio de Janeiro, 6 de setembro de 2021. Disponível em: www.gastronomiacarioca.zonasul.com.br/5-peixes-mais-consumidos-na-gastronomia-brasileira/ Acesso em: Novembro de 2022
53. OLIVEIRA E SILVA, Matheus. (2016): **“Comfort Food - Alimentando as memórias e sensações”**, Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales. Disponível em: <http://www.eumed.net/rev/cccss/2016/01/food.htm> Acesso em: Dezembro, 2022
54. OXFORD ENGLISH DICTIONARY. **Oxford: Oxford Press**, 1997.
55. PIXAR. **Corporate overview**. Disponível em: <http://www.pixar.com/companyinfo/>. Acesso em: Novembro de 2023
56. Reis, C. S. (2013). **Alimentação e pescas: A utilização do meio marinho e dos seus recursos vivos**. In: O futuro da alimentação: ambiente, saúde e economia. Fundação Calouste Gulbenkian. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, pp. 140-143.
57. RIBEIRO, C.M.A. **Gastronomia: História e Cultura**. São Paulo: Hotec, 2006.
58. ROOM, Cami. **Why comfort food comforts**. *The Atlantic* (2015). Disponível em: http://www.webcitation.org/6XeO3Tlsm?url=http://www.salon.com/2011/06/23/comfort_food_psychology/ Acesso em: Janeiro de 2023 Acesso em: Janeiro de 2023
59. SALDANHA, Roberta Malta. **Dicionário tradutor de gastronomia em seis línguas**. São Paulo:AB, 2007.

60. SANTO ANTÔNIO, Restaurante (Churrascariasantoantonio). **Galeria de Fotos**. Porto Alegre. Facebook: Restaurante Santo Antônio. Disponível em: www.facebook.com/churrascariasantoantonio/ Acesso em: Janeiro de 2023
61. SANTO ANTÔNIO, Restaurante. **Cardápio Digital**. Porto Alegre. *Ifood*: Restaurante Santo Antônio. Disponível em: www.ifood.com.br/delivery/porto-alegre-rs/churrascaria-santo-antonio-moinhos-de-vento/dbb23a00-8bc0-47fb-969f-e0915676bc43 Acesso em: Janeiro de 2023
62. SANTO ANTÔNIO, Restaurante. Disponível em: www.restaurantesantoantonio.com.br Acesso em: Outubro de 2022
63. Santos, M. de O., & Borges de Souza, J. (2020). **Comida como afeto, conforto e refúgio: Entendendo o ato de comer em tempos de pandemia**. *Revista De Alimentação E Cultura Das Américas*, 2(2), 135–150. <https://doi.org/10.35953/raca.v2i2.42>
64. SAVARIN, Brillat. **A fisiologia do gosto**. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.
65. SCHARF, R. **10 wonders of Brazilian cuisine**. 2011 Disponível em: <http://deepbrazil.com/2009/11/14/10-wonders-of-brazilian-cuisine>. Acesso em: Janeiro 2023
66. SCHARF, R. **7 Brazilian comfort foods**. 2009 Disponível em: <http://deepbrazil.com/2011/04/18/7-brazilian-comfort-foods>. Acesso em: Janeiro 2023
67. SINIGOI, Cindy; WADA, Elizabeth; THOMAZ, Vinicius. **A aplicação dos conceitos de comida de conforto para geração de vantagem competitiva em serviços de alimentação**. In: Annals TMS ALGARVE 2014, Algarve, 2014.
68. SOUSA, E. et al. **Comfort food: o significado social e emocional dos alimentos**. In: PORTFIR, 11, 2018, Porto. Resumo. Portugal, 2018.
69. SPENCE. Charles **Hospital food**. *Flavour*, 6 (2017), p. 3
70. SPENSE, Charles. **Comfort food: A review**, *International Journal of Gastronomy and Food Science*, Volume 9, 2017, Pages 105-109; Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878450X16300786> Acesso em: Dezembro de 2022
71. TAVARES, A.P. **Comida afetiva: uma expressão de gosto, hospitalidade e memória**. 2018. 108 f. Dissertação (Mestrado em Turismo) – Universidade de Brasília, Brasília, 2018.
72. TOLETO, Lisandro Miguel Freitas. **"Produção de queijo tipo Mozzarella com leite de vaca dos Açores"**. 2018. 83 p.. (Dissertação de Mestrado em Tecnologia e Segurança Alimentar). Angra do Heroísmo: Universidade dos Açores, 2017. Disponível em www.handle.net/10400.3/5167 Acesso em: Janeiro 2023
73. WANSINK, B.; SANGERMAN, C. **The taste of Comfort Food for thought on how Americans eat to feel better**. In: *American Demographics*, 200, v.22, n.7, p. 66-67.
74. WANSINK, Brian; CHENEY, Matthew; CHAN, Nina. **Exploring comfort food preferences across age and gender**. In: *Physiology & behavior*, 2003, 79, p.739-743.

75. ZAFFARI. **Bife à Parmegiana: a comida que conforta que você busca.** Zaffari Bourbon, Porto Alegre, 30 de Abril de 2021. Disponível em: www2.zaffari.com.br/novidades/bife-a-parmegiana-a-comida-que-conforta-que-voce-buscava/ Acesso em: Outubro de 2022