



PÁVILA MARIA RESENDE SANTOS

**PRÁTICAS DE COZINHAR ENTRE MULHERES PARTICIPANTES DE
UM CONCURSO DE CULINÁRIA**

LAVRAS – MG

2023

PÁVILA MARIA RESENDE SANTOS

**PRÁTICAS DE COZINHAR ENTRE MULHERES PARTICIPANTES DE UM
CONCURSO DE CULINÁRIA**

Monografia apresentada à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Curso de Nutrição, para a obtenção do título de Bacharel.

Prof.^a Dr.^a Mariana Mirelle Pereira Natividade
Orientadora

Prof.^a Dr.^a Nathália Luíza Ferreira
Coorientadora

LAVRAS – MG

2023

PÁVILA MARIA RESENDE SANTOS

**PRÁTICAS DE COZINHAR ENTRE MULHERES PARTICIPANTES DE UM
CURSO DE CULINÁRIA**

Monografia apresentada à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Curso de Nutrição, para a obtenção do título de Bacharel.

APROVADA em 27 de fevereiro de 2023.

Dr.^a Mariana Mirelle Pereira Natividade (UFLA)

Dr.^a Nathália Luíza Ferreira (UFLA)

Dr.^a Nathália de Fátima Joaquim (UFLA)

MsC. Juliana Rocha Penoni (UFLA)

Prof.^a Dr.^a Mariana Mirelle Pereira Natividade
Orientadora

Prof.^a Dr.^a Nathália Luíza Ferreira
Coorientadora

LAVRAS – MG

2023

PRÁTICAS DE COZINHAR ENTRE MULHERES PARTICIPANTES DE UM CONCURSO DE CULINÁRIA

RESUMO

Com as mudanças no estilo de vida em curso na sociedade atual, incluindo a alimentação, vem ocorrendo a gradativa perda das habilidades culinárias, sendo que muitas vezes os indivíduos desconhecem como se prepara o alimento e a origem dos ingredientes. O distanciamento das práticas relacionadas ao preparo dos alimentos pode acarretar o enfraquecimento das tradições alimentares, as quais são essenciais para assegurar a cultura alimentar de um povo, visto que o ato de cozinhar é uma prática social que desperta sentidos e significados. Assim, seu resgate e sua perpetuação são de grande importância. Diante disso, o presente trabalho buscou compreender os sentidos e os significados da prática de cozinhar entre mulheres participantes de um concurso de culinária. O estudo foi realizado com 20 mulheres com idade entre 18 e 80 anos, domiciliadas na área rural do município de Resende Costa-MG, e participantes de um concurso de pratos típicos promovido pela Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural (EMATER-MG). Empregou-se um roteiro de entrevistas semiestruturado com questões elaboradas com base no Guia Alimentar para a População Brasileira e no Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas. As entrevistas foram realizadas presencialmente ou por vídeo chamada online. A pesquisa qualitativa foi realizada por método de Análise de Conteúdo foi utilizado com vistas a explorar as percepções das mulheres quanto ao ato de cozinhar, definindo-se as seguintes categorias: sentido de cozinhar, prática cotidiana do cozinhar, reflexões sobre o plantar, história da receita apresentada no concurso. Notou-se que os significados de cozinhar para as mulheres estão associados a sentimentos positivos como o amor e afeto, visto que todas cozinhavam para sua família. A comida também despertou memórias de pessoas e momentos especiais, o que foi reiterado pela escolha da receita reproduzida no festival de culinária. Ainda se notou que as mulheres são as principais responsáveis pelos afazeres domésticos, inclusive pelo ato de cozinhar, havendo pouca participação masculina, tanto nas origens dos saberes culinários como nos afazeres domésticos. Ainda que essa diferença não pareça justa, não gera inconformação nas entrevistadas. Visto que todas possuem o contato diário com o plantio e a colheita dos alimentos, o que influencia nas escolhas para o preparo do prato, a partir disso, observa-se que elas priorizam preparar os alimentos por elas cultivados. Assim conclui-se que os sentidos e significados da prática de cozinhar para as mulheres está associado a sentimentos positivos de afeto, cuidado e com as tradições familiares, o que influenciou diretamente a escolha da receita apresentada no concurso. Apesar do ato de cozinhar não ser uma responsabilidade frequentemente compartilhada com os demais membros da família, esse não é um ponto de descontentamento para as mulheres.

Palavras-chave: Culinária. Espaço Social Alimentar. Alimentação Regional. Consumo Alimentar.

1 INTRODUÇÃO

A partir do domínio do fogo, iniciou-se a prática do cozinhar, que promoveu mudanças na sociedade e no cotidiano dos seres humanos, destacando-se a cocção dos alimentos (WRANGHAM, 2009). Sabe-se que as transformações são recorrentes em uma comunidade, sendo que com o passar dos anos o preparo e o plantio de alimentos vêm deixando de ser práticas presentes nas famílias e passaram a ser comercializadas na lógica capitalista. Com isso, modificaram-se as formas de obtenção dos alimentos. Dentre essas alterações no sistema alimentar, observa-se que o consumidor contemporâneo frequentemente desconhece a origem dos alimentos, como são plantados, colhidos e preparados. E essas alterações provocam um distanciamento frente ao alimento e à sua história, culminando no enfraquecimento da transmissão da cultura alimentar entre gerações e na redução da autonomia alimentar decorrentes, em grande parte, do menor interesse pelo ato de cozinhar e da consequente perda das habilidades culinárias (PALLERANO, 2017).

A redução das habilidades culinárias observada na sociedade contemporânea tem sido relacionada a um maior consumo de alimentos com maior grau de processamento, especialmente aqueles prontos ou semiprontos para o consumo (PENONI; NATIVIDADE; JOAQUIM, 2020). O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014a), denomina os produtos ultraprocessados como aqueles que passam por inúmeros processos industriais, que modificam sua estrutura a ponto de manter pouca ou nenhuma característica que remeta ao alimento original. São, em grande maioria, ricos em gorduras, açúcares, sal, aditivos e em ingredientes que em sua maioria, são de uso exclusivo industrial. Concomitantemente, tem-se o baixo consumo de alimentos com menor grau de processamento, como os *in natura* e os minimamente processados, em geral, ricos em fibras, vitaminas, minerais e carboidratos complexos, incorrendo no maior acometimento dos indivíduos pelas condições crônicas não transmissíveis (CCNT) (BRASIL 2014b).

Em vista destas questões, diversas estratégias vêm sendo adotadas com o objetivo de contribuir para que o ato de cozinhar volte a estar presente no dia a dia dos brasileiros e, por conseguinte, favorecer a perpetuação das tradições alimentares e melhorar o padrão alimentar atual. O incentivo ao desenvolvimento, ao aperfeiçoamento e ao compartilhamento das práticas culinárias é marcante em diferentes documentos oficiais nacionais, com destaque para o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014a), que valoriza o aprendizado para desenvolver-se a habilidade culinária, e o Marco de Referências de Educação Alimentar

e Nutricional para as Políticas Públicas (BRASIL, 2012), que apresenta, princípios que objetivam a melhoria da qualidade de vida da população, enfatizando a “valorização da culinária enquanto prática emancipatória”. Esses documentos reiteram a essencialidade das habilidades culinárias para a autonomia alimentar, colocando foco também na relevância de se respeitar a diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas. Assim, legitimar a importância do alimento para o reconhecimento da identidade de um povo, de seus valores, culturais e hábitos, entendendo as diversidades locais, são considerados aspectos-chave na retomada das habilidades culinárias hoje e pelas próximas gerações.

Neste contexto, torna-se central a preservação das tradições culinárias que asseguram a cultura local, sendo que historicamente o papel das mulheres tem sido crucial para a continuidade dessa prática social, visto seu protagonismo na transmissão intergeracional dos ensinamentos culinários (STRINGER, 2010). Mills et al. (2017) relatam que as mulheres apresentam maiores habilidades culinárias quando comparadas aos homens, decorrentes especialmente do fato da aquisição e do preparo dos alimentos serem funções habitualmente delegadas às mulheres, uma atitude patriarcal advinda do fato das mulheres terem sido, ao longo dos séculos, responsáveis pelos afazeres domésticos, ao passo que os homens seriam responsáveis por ofícios fora do lar (PENONI; NATIVIDADE; JOAQUIM, 2020). Visto essa desigualdade, vem sendo discutida a importância do compartilhamento das responsabilidades domésticas entre todos os membros do núcleo familiar, independente do gênero ou da idade, especialmente as atividades relacionadas ao ato de comer (BRASIL, 2014a).

Além do preparo dos alimentos ser majoritariamente responsabilidade das mulheres, as mesmas possuem um papel importante no cultivo do alimento, sendo que o plantar e comer se complementam, o que reforça o desigual acúmulo de tarefas entre os gêneros (RIGOTE, 2022). Considerando que a manutenção de hortas e a fruticultura no ambiente doméstico favorece o autoconsumo, além de contribuir para a adoção de refeições equilibradas, a participação das mulheres em várias das etapas do sistema alimentar, desde o preparo da terra até o cozimento do alimento, denotam a relevância da figura feminina na garantia de melhores condições de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) (MENASCHE, 2007).

Para o alimento chegar à mesa, vale destacar que os significados e ações vão além dos aspectos físicos e nutricionais, sendo o ato de cozinhar também é importante nas perspectivas culturais, simbólicas e sociais, despertando um vínculo afetivo, trazendo lembranças de momentos e relembrando suas origens (ALTOÉ; AZEVEDO, 2020). Partindo da complexidade inerente ao ato de cozinhar e à relevância social, cultural e histórica dessa

atividade, este trabalho tem como objetivo compreender os sentidos e significados da prática de cozinhar entre mulheres participantes de um concurso de culinária realizado em Resende Costa- MG.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

2.1 Local de estudo

Resende Costa é uma cidade do interior de Minas Gerais, localizada na microrregião do Campo das Vertentes, a 35 Km de São João Del Rei, 45 Km de Tiradentes e 180 Km de Belo Horizonte. O município apresenta vasta área territorial de 618,312 km², com a maior parte ocupada pela área rural, onde vivem comunidades com distintos hábitos e culturas (IBGE, 2021). De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022), a cidade possui 11.004 habitantes e a renda média mensal em 2020 era de 1,6 salários-mínimos.

Estima-se que a origem da cidade date do início do século XVIII, com o nome de Arraial da Laje, onde um rancho foi erguido para abrigar tropeiros viajantes. Consistia em um local de cruzamento de duas estradas: uma ia do norte ao sul da província e outra ligava o Rio de Janeiro a Goiás (MARTINS; PINTO, 2010a).

O primeiro marco histórico local foi a construção, em 1749, da capela de Nossa Senhora da Penha de França, filial da Matriz de São João Del Rei, na atual Tiradentes. Em torno da capela foram erguidas as primeiras oito casas pertencentes a fazendeiros, dentre as quais estava a casa de José de Resende Costa, um inconfidente, entrelaçando, assim, a história da cidade à Inconfidência Mineira (MARTINS; PINTO, 2010a). Em 02 de junho de 1912 ocorreu a emancipação política-administrativa desvinculando a dependência de Vila de São José, atual Tiradentes. Assim, a cidade recebeu o nome de Resende Costa (MARTINS; PINTO, 2010a).

Nas últimas décadas, a cidade vem sendo marcada por uma transição em seus modos de produção, com redução da proporção da população vivendo no meio rural e dedicada ao plantio e à criação de gado (REZENDE, 2010). Além disso, é notável o fortalecimento do tear na cidade, a qual se tornou um polo de artesanato no estado, de forma que esta é atualmente a principal fonte econômica do município. Não obstante, é relevante destacar o importante papel da mulher na produção e manutenção dos saberes no artesanato têxtil de Resende Costa (SOARES JUNIOR, 2022).

Além disso, as mulheres são as principais responsáveis pela perpetuação das tradições, não apenas no artesanato, como também na culinária. O município de Resende Costa possui distintas tradições e culturas, destacando-se a gastronômica local, que representa e enaltece as tradicionais comidas mineiras.

Ao explorar a cultura alimentar dos resendecostenses, remete-se a uma crônica de Maria Lúcia Pinto Roman no livro *Um Olhar Sobre Resende Costa*, em que a autora descreve como era a gastronomia local na sua infância. Na obra, ganham ênfase o feijão refogado em gordura de porco, junto com a couve colhida na horta e o angu bem mexido de fubá de moinho d'água. Destacam-se ainda as quitandas feitas de leite e fubá que acompanhavam o café, e as famosas festas de casamento nas quais as cozinheiras se reuniam para preparar fornadas de biscoitos durante toda semana para serem consumidos no dia do casamento. Tradições como o abate de porcos eram frequentes nas famílias, que cozinhavam as carnes e as deixavam curtir na lata de gordura por meses. Nas Sextas-feiras da Paixão preparavam-se tachos de doces com o leite doado pelas famílias que possuíam criação de gado (MARTINS; PINTO, 2010b).

A cozinha era o principal local da casa, onde as visitas eram recebidas e contavam-se histórias enquanto os biscoitos fritos eram preparados. Naquela época, a regra de ouro da culinária mineira era não usar nada que “saísse das latas”, preceito que até hoje é seguido por muitas famílias locais. Tudo o que se usava para o preparo dos pratos era colhido no quintal da casa, e preparado no fogão à lenha em panelas de ferro (MARTINS; PINTO, 2010b).

Os relatos de Maria Lúcia Pinto Roman demonstram como o município possui riquezas em sua cultura alimentar, o que vem sendo preservado de distintas formas, como a partir das receitas ainda adotadas na alimentação cotidiana dos moradores, e pela valorização do ato de cozinhar pelas mulheres resendecostenses.

2.2 Participantes do estudo

O presente trabalho foi realizado com 20 mulheres com idade entre 18 e 80 anos residentes na área rural do município de Resende Costa-MG. O seu recrutamento para a pesquisa ocorreu a partir da realização de um concurso culinário, divulgado por meio da Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural (EMATER- MG), o 1º Concurso de Prato Típico Rural do município, ocorrido no ano de 2022.

O concurso foi destinado ao público feminino que residia ou tinha alguma propriedade no meio rural, tendo a obrigatoriedade para a participação a preparação de um prato típico

com ingredientes da sua horta. As candidatas deveriam preencher um formulário inicial para inscrição no concurso e aquelas interessadas em participar das entrevistas posteriores, a fim de compartilhar suas receitas e experiências para a produção de um livro de receitas, eram convidadas a assinar um Termo de Concordância e Autorização (APÊNDICE A), assentindo que as informações fossem utilizadas para pesquisa acadêmica e divulgação do livro de receitas, sendo que este livro não teve contribuições para a presente pesquisa, foto da capa encontra-se no (ANEXO A).

2.3 Entrevistas

Após o dia do concurso, a equipe de pesquisa entrou em contato com as mulheres que se dispuseram a participar do estudo para agendamento das entrevistas. Estas foram realizadas presencialmente no domicílio das participantes no ano de 2022 e, quando esse formato não era possível, ocorreram por meio de videochamada online. Em ambos os formatos, utilizou-se um roteiro de entrevista semiestruturado elaborado pelas pesquisadoras (APÊNDICE B), e baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) e no Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas (BRASIL, 2012). O roteiro foi construído com o intuito de suscitar reflexões e compreender os sentidos e os significados da prática de cozinhar, vivências e histórias das mulheres e de suas famílias, assimilando o plantio dos ingredientes, como foi o preparo das receitas, quem lhes havia ensinado ou incentivado as práticas culinárias e sua importância no contexto social.

2.4 Análises dos dados

Os dados coletados a partir das entrevistas foram analisados por meio do método qualitativo de Análise de Conteúdo, executado de acordo com as recomendações de Bardin (2009), compreendendo as seguintes etapas de análise: pré-análise, exploração do material, tratamento dos resultados, inferência e interpretação. A pré-análise é uma etapa de organização, na qual se realizou o primeiro contato com os dados a serem analisados e a preparação do material. A exploração do material consistiu em operações de codificação e enumeração, ao passo que no tratamento dos resultados os dados foram analisados, permitindo estabelecer inferências e interpretações (BARDIN, 2009).

No presente estudo, após o emprego das etapas iniciais, foram obtidas quatro categorias de análise com base nos temas abordados no roteiro de entrevista, a saber: Sentindo

de Cozinhar; Prática Cotidiana do Cozinhar; Reflexões sobre o plantar e História da Receita Apresentada no Concurso.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 1 mostra os termos gerados a partir das falas das participantes em relação à primeira categoria: Sentindo de Cozinhar, da qual foram geradas duas subcategorias: Significado de cozinhar e Origem dos saberes e das práticas culinárias.

Tabela 1 – Termos relacionados à categoria Sentido de cozinhar. Resende Costa-MG, 2022.

Subcategoria	Termos	Frequência absoluta (n)
<i>Significado de cozinhar</i>	Sentimentos positivos	20
	Família	10
	Necessidade/obrigação	4
	Criatividade	4
<i>Origem dos saberes e das práticas culinárias</i>	Com uma mulher da família	21
	Sozinha	7
	No trabalho	2
	Com o pai	1

Fonte: Da autora (2023).

Diferentes temas foram suscitados dentro de cada subcategoria, sendo que para as mulheres entrevistadas o ato de cozinhar associou-se aos sentimentos positivos, com destaque para o amor, a palavra que apareceu com maior frequência. O termo família foi o segundo mais abordado pelas mulheres, muitas vezes no sentido de união. Outras relacionaram o significado de cozinhar como a necessidade/obrigação, ao passo que igual parcela via esta prática como uma forma de arte, criatividade ao montar um prato.

Ao investigar a forma que as mulheres desenvolveram habilidades culinárias, notou-se que a maioria relatou ter aprendido com uma outra mulher da família, especialmente com a própria mãe, desde a infância/adolescência. Em menor proporção, algumas informaram ter aprendido a cozinhar quando já estavam mais velhas, como aquelas que aprenderam a cozinhar enquanto trabalhavam como empregadas domésticas. Em contrapartida, percebeu-se que o papel do homem enquanto pai como facilitador do processo de aprendizagem culinária foi incipiente. Ademais, os livros de receitas ou a internet foram mencionados como meios de autoaprendizado.

A constatação de que o ato de cozinhar era visto como demonstração de afeto, carinho e amor a outra pessoa é condizente com a literatura, sobretudo ao se considerar o preparo dos alimentos como parte dos *atos de serviço*, uma das cinco linguagens do amor definidas por Chapman (1997). Também pode ser interpretado sob a forma de amor *Ágape*, no qual um ato exercido – como o de cozinhar – suscita sentimentos positivos na pessoa amada e essa ação tende a se repetir a fim de fortalecer a união entre as pessoas (SKINNER, 1995). Pode-se dizer ainda que o gesto de cozinhar desperta a satisfação de criar algo e estimula a criatividade, sendo, nesta perspectiva, uma forma de arte (FLANDRIN; MONTANARI, 1996). Além disso, este ato suscita memórias olfativas e gustativas que remetem a lembranças, moldando o prisma simbólico fundamental para a preservação das tradições culinárias (ALTOÉ; AZEVEDO, 2020). Estes aspectos possuem grande relevância, uma vez que os costumes alimentares são fundidos a partir dos valores simbólicos do alimento, dos prazeres sociais, culturais e psicológicos (ROMANELLI, 2006).

As percepções sobre o significado de cozinhar identificadas também estão de acordo com a descrição tecida por Mazzoneto et al. (2020), que ao investigarem as motivações de cozinhar entre homens e mulheres de distintos países, verificaram que esta atividade era uma forma de conexão com o outro, expressando sentimentos como amor e cuidado entre aquele que faz o alimento e quem o consome. Compreender as nuances simbólicas do cozinhar e do comer é enxergar o alimento para além de seus aspectos nutricionais, dando valor aos sentidos sociais, culturais, históricos e afetivos, ressaltando-se o papel da comida na construção de vínculos entre os seres humanos (ALTOÉ; AZEVEDO, 2020), desde a amamentação, na forma de acolhimento e proteção, e se estendendo a outras fases e contextos da vida (ROMANELLI, 2006).

Neste sentido, enfatiza-se o frequente relato obtido neste estudo sobre o sentido de cozinhar estar atrelado à família e à união, o que reflete a importância da comensalidade e da vertente social do comer, em que a prática alimentar não é, ou não deveria ser, um ato solitário (ROMANELLI, 2006). Adicionalmente, o compartilhamento das refeições e das tradições alimentares junto ao núcleo familiar é de grande importância para perpetuação das culturas alimentares (SAWAYA, 2019).

Algumas mulheres entrevistadas viam a atividade de cozinhar como uma necessidade e obrigação, atitude respaldada historicamente, visto que ao longo dos séculos o ato de cozinhar tem sido uma função, na maioria das vezes, desempenhada por mãos femininas. E com isso, a cozinha doméstica se tornou um lugar ocupado majoritariamente por mulheres. Trata-se de uma construção social e histórica na qual a mulher cozinhou e realizava as

atividades do lar e os homens trabalhavam fora do lar. Segundo afirma Richard (2009), desde sempre foi muito importante o papel da mulher para a economia, mesmo que de forma indireta, já que sua função era preparar o alimento para o marido ou outros homens da família, que, assim, teriam energia necessária para trabalhar fora de casa e sustentar a família financeiramente.

Após séculos de manutenção dessa estrutura social desigual e patriarcal, atualmente já se reconhece que todos os membros da família, independente do gênero e da idade, devem contribuir com os afazeres domésticos (BRASIL, 2014a). A mulher contemporânea não tem mais sua força de trabalho restrita ao âmbito doméstico, participando cada vez mais intensamente do mercado de trabalho formal e agindo de forma mais autônoma (SIQUEIRA, 2020). Inclusive, algumas das mulheres entrevistadas aprenderam a cozinhar no seu local de trabalho. A respeito da importância das mulheres para a economia, dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios contínua (PNAD), desenvolvida pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), indicam que a prevalência de mulheres que ocupam a posição de principal provedora de renda familiar ascende a cada ano, passando de 22,9% em 1995, para 35,2% em 2009 (IPEA, 2011).

Apesar das mudanças sociais e econômicas em curso e de seus impactos nas atividades dentro e fora do lar, ainda permanece central o papel da mulher na manutenção das tradições culinárias, como observado no presente estudo, em que o ato de cozinhar foi passado de uma mulher para outra mulher, sendo praticamente inexistente o papel do homem no compartilhamento de habilidades culinárias. Assim, nota-se que as mulheres, ao serem detentoras dos saberes culinários, são as grandes protagonistas da preservação da prática culinária, como relatam Ferreira e Wayne (2018).

Constatou-se também que algumas participantes aprenderem a cozinhar por meio de livros de receitas, denotando a importância desse instrumento para o aprendizado autônomo, além de serem uma forma de comunicação que permite a preservação e o compartilhamento das tradições alimentares (PENONI; NATIVIDADE; JOAQUIM, 2020). Foi interessante observar, ainda, que uma das entrevistadas, de 18 anos de idade, relatou que aprendeu a cozinhar por meio de mídias sociais, o que evidencia as transformações do formato de aprendizado culinário no decorrer das décadas, em que muitas vezes os ensinamentos entre membros da família vão perdendo espaço, e os livros físicos de receitas tendem a ser gradativamente menos consultados e substituídos pelos meios digitais.

Saad (2020), ao analisar o perfil dos consumidores de conteúdos digitais sobre culinária, observou o crescente emprego das redes sociais como meios de compartilhamento

de receitas e/ou técnicas culinárias. Ao assistirem vídeos nas plataformas digitais, os indivíduos podem se sentir inspirados e motivados a cozinhar, podendo ainda compartilhar o conteúdo visualizado com outra pessoa, o que consiste em uma estratégia eficaz de replicação de práticas culinárias. Porém, pondera-se que, no geral, esse novo método de compartilhamento de receitas não tem contribuído significativamente para a perpetuação das tradições alimentares, visto que as receitas veiculadas no meio *online* tendem a usar ingredientes ultraprocessados visando maior praticidade no dia a dia, em detrimento dos alimentos *in natura*, que necessitam de maior tempo de preparo (BRASIL, 2014; FERREIRA et. al., 2013). Reitera-se, assim, que as formas de aprender a cozinhar estão em constantes transformações.

Na Tabela 2 são apresentados os resultados referentes à segunda categoria: Prática cotidiana do cozinhar.

Tabela 2 – Termos relacionados à categoria Prática cotidiana de cozinhar. Resende Costa-MG, 2022.

Subcategorias	Termos	Frequência absoluta (n)
<i>Público para o qual cozinha</i>	Família	24
	Patrão	7
	Amigos	2
<i>Responsável por cozinhar na família</i>	Mulheres	28
	Homens	5
<i>Disponibilidade de tempo para cozinhar</i>	Tempo suficiente	9
	Tempo insuficiente/com pressa	8
	Responsabilidade	4
<i>Sentimento de sobrecarga por cozinhar</i>	Não possui	17
	Possui	2
<i>Memórias de homens cozinhando</i>	Não possui	4
	Possui	16

Fonte: Da autora (2023).

Pode-se notar que a maioria das entrevistadas cozinha para sua família e outras têm no ato de cozinhar um ofício, cozinhando para o patrão, e, em menor proporção há o cozinhar para amigos. Em seus lares, grande parcela das mulheres é responsável por cozinhar, sendo pouco expressiva a associação dos homens nesse tipo de atividade, ainda que muitas entrevistadas possuíssem alguma memória relativa a homens cozinhando, fato que prevalente nos dias de hoje. Embora as mulheres sejam as principais responsáveis pela cozinha, a maioria relata não se sentir sobrecarregada, apesar de algumas considerarem essa atividade

uma obrigação. Sobre o tempo disponível para cozinhar no cotidiano, a maior parte afirmou ter tempo suficiente, enquanto outras precisam executar essa atividade com celeridade para realizar todos os afazeres do dia.

As falas das participantes ressaltaram um cenário em que as mulheres são as principais responsáveis por cozinhar na família, ou seja, são as encarregadas desses afazeres. Apesar de algumas possuírem memórias de homens na cozinha, essa ajuda se limita a momentos nos quais “estão inspirados” ou então, executam atividades parciais no preparo dos alimentos, como limpeza do frango e corte de verduras. Além disso, a tarefa de cozinhar só é executada integralmente pelos homens quando as mulheres não estão em casa. Essas constatações reforçam a ideia de que o ato de cozinhar permanece como uma atribuição feminina, sendo que o homem assumiria apenas um papel coadjuvante ou substitutivo quando a mulher não pode exercer esta atividade.

Outro aspecto que foi notado na fala das entrevistadas foi a supervalorização dos homens quando inseridos na culinária, sendo frequentemente reconhecidos como “chefs” (REIS; NAKATANI, 2022). Essa perspectiva pode ser ilustrada pelo relato de uma entrevistada ao se referir ao marido como um ótimo cozinheiro: *“Ele é um ótimo cozinheiro (risos), eu falei com ele assim que ele podia ser um chef de cozinha de restaurante, a comida dele é maravilhosa(...)”*.

Por outro lado, as mulheres na cozinha são vistas como não profissionais, mesmo aquelas que fazem do cozinhar sua profissão. Há, com isso, uma tendência a considerarem o preparo dos alimentos uma atividade doméstica diária sem prestígio algum (FERREIRA; WAYNE, 2018; PENONI; NATIVIDADE; JOAQUIM, 2020). Já cozinhar para o homem é, muitas vezes, uma forma de diversão, um *hobby* de final de semana, ou uma forma de criar pratos diferentes para momentos festivos com amigos e familiares (ROMANELLI, 2006). Essa percepção da prática de cozinhar para o público masculino é bastante diferente daquela apresentada pelas entrevistadas, que em sua maioria cozinham para a família e menos frequentemente para amigos.

Esse relato é também confirmado por Mozzonetto (2020), que afirma que os homens muitas vezes veem a prática de cozinhar como forma de lazer, um lugar para explorar a criatividade, ao passo que as mulheres comentam que a motivação de cozinhar é a responsabilidade de alimentar os filhos. Mesmo em menor proporção, observou-se que muitas mulheres sentiam prazer ao cozinhar, porém, por se tornar uma obrigação diária e pouco valorizada, frequentemente deixavam de atrelá-la a momentos agradáveis e de lazer.

Novamente, os achados reforçam o peso desigual da divisão dos trabalhos domésticos. Como já mencionado, a presença da mulher no mercado de trabalho é uma mudança social bastante estabelecida. Porém, ainda é necessário precisar conciliar a vida profissional com a domiciliar, estando longe de haver um equilíbrio no compartilhamento dos afazeres entre os homens e mulheres (BIDARTE; FLECK, 2019). Nota-se que ainda se tem a visão que a mulher é responsável pelos afazeres domésticos como o cozinhar, planejar, ir as compras, ter o cuidado do lar e com os filhos, diferentemente dos homens (ALMEIDA; PIRES, 2018), o que certamente motivou o relato de muitas delas a respeito do tempo para as atividades domésticas como o cozinhar ser insuficiente.

Como Amâncio e Correia (2019) destacaram seu estudo em Portugal, o tempo médio gasto semanalmente por mulheres nos afazeres domésticos é de 24,5 horas semanais, enquanto homens relatam um gasto de 8,1 horas. O mesmo acontece com mulheres brasileiras, havendo uma grande diferença entre os gêneros nas horas gastas a esses afazeres, observando ser um reflexo cultural em todo o mundo (BIDARTE; FLECK, 2019). Dados do IBGE confirmam esse relato, visto que em 2018 as mulheres dedicavam, em média, 23,8 horas semanais a tarefas domésticas, enquanto os homens, 12 horas. O cozinhar é uma das atividades em que existe maior diferença entre os gêneros, sendo que 97,9% das mulheres cozinhavam, ao passo que somente 57,1% dos homens relataram executar essa atividade (IBGE, 2019), evidenciando o ônus feminino.

Apesar dessa sobrecarga, no presente estudo foi notado que a maioria relatou ter tempo suficiente para cozinhar com tranquilidade, mesmo apresentando outras responsabilidades no dia a dia, uma percepção que pode ter sido influenciada pelo fato de considerarem o ato de cozinhar importante, e que remete a sentimentos positivos e afetos. Ou, ainda, pode refletir o aprimoramento das habilidades culinárias ao longo dos anos, que permite que os alimentos sejam preparados com mais facilidade e rapidez (BRASIL, 2014).

Já outras mulheres consideraram que não possuíam, de fato, escolha de terem ou não disponibilidade de cozinhar, visto não ser algo opcional, e sim, sua responsabilidade. Deste modo, elucida-se a observação de diversas opiniões sobre como se sentiam ao ter a responsabilidade de cozinhar, notando-se que algumas não se viam sobrecarregadas, mas, consideravam que é dever da mulher cozinhar, reproduzindo as atitudes que, muitas vezes, presenciaram ao longo da vida no seu contexto familiar de origem. Esses dados coincidem com a constatação de que muitas mulheres aprenderam a cozinhar com outra mulher, que na maioria das vezes era a mãe, observando-se ser um traço cultural por meio do qual se reproduzem as ações da mulher da casa geração após geração.

Ainda que a responsabilidade de cozinhar seja vista, muitas vezes, como algo inerente à mulher e a carga de trabalho doméstico não seja dividida igualmente com os demais membros da família, esse fato não parece gerar grande inconformação dentre as mulheres que compuseram a amostra estudada, fato que pode ocorrer devido às reproduções sociais existentes sobre o papel que a mulher ocupa em sua família, visto que a família é uma formadora de hábitos, ao ensinar os valores e princípios. O mesmo aconteceu na pesquisa de Jablonski (2010), na qual mulheres foram questionadas sobre o que deveria ser mudado em seu parceiro e afirmaram não haver necessidade de mudanças, observando que mesmo com a sobrecarga, aceitavam as divisões desiguais dos trabalhos domésticos.

Somente duas mulheres afirmaram categoricamente que se sentiam sobrecarregadas e consideravam desigual a partilha dos afazeres domésticos, apesar de entenderem essas atividades como sua responsabilidade, pois constituíram uma família. Mas, por outro lado, uma entrevistada julgava importante a participação do marido na cozinha com vistas a inspirar e ensinar seu filho a cozinhar também, relatando que: *“Ele vendo isso é importante porque ele não sabe que não é só mulher que faz as coisas, homem também faz”*.

Carvalho (2020) se propôs a entender a divisão do trabalho doméstico em outros modelos de composição familiar. Observou que em casais gays, os trabalhos domésticos eram realizados de forma conjunta, sem relato de sobrecarga, havendo negociação das atividades domésticas. Assim, não ocorreram diferenças entre os estereótipos em relação aos gêneros sexuais, como acontece em casais heteronormativos.

Outro ponto que vale ser destacado é como as famílias de origem influenciam em atitudes, visto que quando há desigualdade nos afazeres domésticos entre os pais, os filhos tendem a reproduzi-las em sua família a forma como seus genitores/responsáveis organizavam a rotina de cuidados com o lar e a maneira em que o papel masculino da sua família de origem era desempenhado (CARVALHO, 2020). Assim, realça-se que a família é um importante ambiente social para criação de hábitos e transmissão de valores, visto que os sujeitos tendem a se espelhar nas atitudes de seus genitores (LIMA et al., 2008).

Considerando que o ato de cozinhar tem seu início na aquisição ou no cultivo dos alimentos, foi investigada como se dava essa seleção de alimentos pelas mulheres entrevistadas, notando-se que muitas possuíam o hábito de cultivar boa parte dos alimentos consumidos no cotidiano. Explorando o ato de “plantar” entre as entrevistadas, foram obtidos os resultados apresentados na Tabela 3.

Tabela 3 – Termos relacionados à categoria Reflexões sobre o plantar, Resende Costa-MG, 2022.

Subcategorias	Termos	Frequência absoluta (n)
<i>Alimentos que são cultivados</i>	Frutas	18
	Legumes	10
	Folhosos	5
	Ervas e temperos	3
	Tubérculos	3
	PANCs	2
<i>Ajuda para o cultivo dos alimentos</i>	Ajuda de um homem	20
	Ajuda de uma mulher	1
	Não tem ajuda	8
<i>Recebimento de renda pelo cultivo dos alimentos</i>	Não recebe renda	12
	Recebe renda	4

Nota: PANCs: Plantas alimentícias não convencionais.

Fonte: Da autora (2023).

Tendo em vista que todas as mulheres entrevistadas nesse trabalho são agricultoras, a Tabela 3 reitera que a maioria das participantes planta para o seu próprio consumo, contudo, poucas recebiam algum tipo de rendimento a partir da agricultura. As frutas e as verduras foram os alimentos mais cultivados e a maioria relata ter a ajuda de um homem para o manejo da terra e cultivo dos alimentos.

A inserção do núcleo familiar no cuidado com a terra molda seu estilo de vida, fortalecendo vínculos afetivos e promovendo autonomia na produção (LIMA; SILVA; IWATA, 2019). Esse contexto oportuniza o cuidado e a valorização da terra, pois ela não é vista unicamente como meio de subsistência ou obtenção de renda. Isso pôde ser revelado no presente trabalho ao constatar que muitas mulheres não recebiam renda financeira a partir dos alimentos cultivados, tendo a agricultura o objetivo de produção para consumo próprio. O ato de plantar demonstrou estar atrelado também ao desenvolvimento para a formação da sua identidade, permeando os aspectos biológicos, culturais, políticos e sociais (OLIVEIRA; VILACA; CORREIO, 2019).

Logo, o agricultor, ao estabelecer relações afetivas com a terra, por ser seu local de moradia, trabalho e sustento, tem o potencial de garantir o acesso permanente e regular aos alimentos, respeitando a diversidade cultural e social, e produzindo por meios sustentáveis. Configura-se, assim, como um importante pilar da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e da soberania alimentar, tanto do seu núcleo familiar, quanto de seu entorno (BENITES; TRENTINI, 2019; CONSEA, 2004).

Santos e Machado (2020) discutem que o cultivo dos alimentos favorece sua valorização, despertando sentimentos de pertencimento ao processo produtivo, e sua forma de preparo e o aproveitamento dos alimentos (SANTOS; MACHADO, 2020). Nesse âmbito, destaca-se o importante papel da mulher desde o plantio ao preparo dos alimentos, além do cuidado com a casa e com a família, como já discutido. Portanto, seja no campo ou na cidade, há sobrecarga das mulheres, havendo escassez de tempo para realizar todas as demandas do dia a dia, o que pode impactar, inclusive em seu autocuidado (SANTOS; BOHN; ALMEIDA, 2020). Além das atividades do lar destinadas a elas, algumas mulheres realizam o manejo da terra sem qualquer ajuda, fato consternador, visto que o trabalho no campo é cercado de grandes dificuldades de estrutura e manejo (SANTOS; BOHN; ALMEIDA, 2020).

Baseado no reconhecimento das dificuldades no plantio, há o preparo dos alimentos de forma cuidadosa, valorizando e respeitando o que a natureza fornece (SANTOS; MACHADO, 2020). Ademais, o plantio permite o resgate do preparo e consumo de alimentos regionais, como demonstrado pelos alimentos mais cultivados pelas mulheres no presente estudo, incluindo frutas, verduras e outros ingredientes utilizados para o desenvolvimento dos pratos destinados ao concurso.

Na Tabela 4 são apresentados os resultados referentes à quarta categoria: História da receita apresentada no concurso.

Tabela 4 – Termos relacionados à categoria História da receita apresentada no concurso, Resende Costa-MG, 2022.

Subcategoria	Termos	Frequência absoluta (n)
<i>Motivação para escolha da receita</i>	Familiaridade com a receita	12
	Lembrança de época ou pessoa especial	9
	Valorização de ingredientes da horta	8
	Saudabilidade da receita	1
<i>Origem da receita</i>	Aprendeu com outra mulher	17
	Aprendeu observando	4
	Aprendeu pesquisando	4
<i>Ocasões nas quais a receita é preparada</i>	Reuniões familiares ou de amigos	8
	Consumo cotidiano	6
	Finais de semana	1
	Receita é comercializada	4
	Época de colheita dos ingredientes	1
<i>Memória evocada pela receita</i>	Épocas, momentos, pessoas	18
	Origem familiar	3

Fonte: Da autora (2023).

Procurando conhecer a histórias das receitas destinadas ao concurso, observou-se que a maior motivação para a escolha do prato foi à familiaridade com a receita, além das lembranças de épocas ou pessoas especiais e a valorização dos ingredientes plantados em sua horta. Em menor proporção, foi citada a saudabilidade da receita. Ademais, as receitas se originaram majoritariamente a partir do aprendizado junto a outra mulher, e, dados similares foram aprendidos por meio de pesquisas e observação.

Os pratos por elas desenvolvidos eram preparados frequentemente na ocasião de reuniões entre familiares, amigos e para seu consumo cotidiano. Algumas receitas eram comercializadas, outras preparadas somente na época de colheita dos ingredientes. Por outro lado, somente um prato era feito especialmente aos finais de semana. A maioria dos alimentos por elas preparados desperta memórias de pessoas, locais e épocas relativas à sua origem familiar.

Como já discutido na Tabela 1, o significado de cozinhar para as mulheres está atrelado a sentimentos positivos, como o afeto. A partir disso, as tradições se mantêm, e tornam-se memórias (MARQUETTO; CASATIN; BERGMANN, 2016), como foi notado no relato de uma mulher entrevistada, que se recorda de momentos em família ao preparar o doce de canudo de leite, que tradicionalmente era feito por sua madrinha e compartilhado nos encontros familiares. As memórias obtidas a partir destas tradições despertam sentimentos que motivam a reprodução constante das receitas, a partir das lembranças, em que este sentimento tem o papel de recontar as histórias e manter a cultura local (ALTOÉ, AZEVEDO, 2020). O meio no qual as mulheres estão inseridas também influenciou a escolha da receita. Como todas são agricultoras, elas tendiam a valorizar os ingredientes da sua horta para o preparo da receita, como demonstrado pela grande variedade de alimentos cultivados, apresentada na Tabela 3.

Quanto às memórias evocadas pelas receitas, grande parcela das mulheres entrevistadas afirmou que estas despertavam lembranças de épocas, momentos, pessoas, e menor proporção recordou de suas origens familiares. Estes aspectos estão em consonância com alguns daqueles que motivaram a escolha da receita para o festival. Resultados similares foram obtidos no estudo de Koerich (2014), em que foram realizadas entrevistas com mulheres residentes na área rural de Joinville-SC, a fim de compreender as memórias gustativas do comer e cozinhar, observando que as receitas despertavam lembranças de pessoas, locais e outras épocas nas mulheres entrevistadas.

Com base nessas memórias suscitadas, os alimentos revestem-se de conexões emocionais, em que o aspecto simbólico da comida remete a lembranças de sua origem,

peessoas, histórias e ambientes (ALTÓE; MENOTTI; AZEVEDO, 2019), podendo definir o comportamento alimentar e suas escolhas (BARBOSA; PENAFORTE; SILVA, 2020). Essa perspectiva pode ser ilustrada pelo fato de apenas uma mulher ter escolhido a receita devido à saudabilidade, provavelmente considerado um fator menos decisivo frente aos aspectos simbólicos daquelas preparações.

Questionadas sobre a origem da receita escolhida, observou-se que a maioria das entrevistas aprendeu a prepará-la com outras mulheres. Como relata Freire (2015), o aprendizado não é um ato solitário: as heranças sociais, culturais, históricas são construídas conjuntamente na troca dos saberes (FREIRE, 2015). A observação também foi outro método de aprendizagem citado pelas entrevistadas, em que muitas observam outra mulher, sendo notado como o cozinhar faz parte da sua cultura familiar. Esta ação pode ser esclarecida pela teoria de Albert Bandura (1963), na qual a aprendizagem pela observação é governada por processos como atenção, memória, comportamento e motivação, com destaque para a memória, que permite a reprodução do que foi aprendido (MELO-DIAS, SILVA, 2019).

Esses achados reforçam a incumbência das mulheres em compartilhar seus saberes, notando-se que a transmissão de habilidades culinárias foi primordial para que as receitas fossem desenvolvidas, panorama concordante com o demonstrado na Tabela 1. Além disso, outras participantes relataram que as receitas apresentadas no concurso foram elaboradas a partir de pesquisas realizadas nos meios digitais e livros de receitas, o que possui correspondência com a forma que aprenderam a cozinhar.

A fim de compreender as ocasiões em que as receitas eram preparadas, observou-se que muitas cozinham para as reuniões entre familiares e amigos, ilustrando a importância da comida ao formar e fortalecer vínculos entre as pessoas (BRASIL, 2014a). O preparo do prato no cotidiano esteve atrelado também à motivação para a escolha da receita, devido à familiaridade com o preparo, o que se diferencia das preparações feitas somente aos fins de semana, que apareceram em menor proporção. Esses dados dialogam com o cenário posto na Tabela 2, em que a responsabilidade de cozinhar diariamente é um encargo das mulheres, ao passo que cozinhar, para o público masculino, é uma forma de *hobby* restrita aos fins de semana.

Ainda sobre os momentos nos quais a receita escolhida para o concurso era preparada, algumas entrevistas relatam que comercializam o prato, com vistas a gerar renda e potencial independência financeira. Destaca-se, porém, que para a maioria, a agenda era preenchida pela combinação de atividades domésticas e a execução de atividades remuneradas, havendo essa dupla carga de trabalho (SOARES JUNIOR, 2022). Esse contexto relatado

anteriormente, em que as diferenças entre os trabalhos domésticos desempenhados pelos distintos gêneros ganharam ênfase, ressalta a sobrecarga das mulheres.

Em síntese, observou-se que as receitas escolhidas para apresentação no concurso de culinária foram selecionadas por motivações que se aproximaram dos sentidos e dos significados que as entrevistadas atribuíam ao ato de cozinhar. Essa constatação se relaciona com o estudo de Caldeira e Fava (2016), que afirmam que por meio da comida ocorre a reprodução de histórias e do contexto social. Porém, por outro lado, observa-se a divisão sexual não igualitária dos trabalhos domésticos, e como estas mulheres não conseguem expressar ou problematizar claramente estas diferenças sexuais existentes em seu meio social, o qual ser resultado das reproduções sociais as quais elas estão inseridas, ou seja, elas reproduzem os valores aprendidos em sua família de origem, sendo importante ressaltar como a família promove a opressão da mulher, devido a esta desigualdade patriarcal persistente.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das análises apresentadas, nota-se que apesar do ato de cozinhar estar associado a aspectos desafiadores, sendo responsabilidade quase exclusiva das mulheres, não se percebeu descontentamento na fala das entrevistadas. Esse aspecto provavelmente reflete o sistema opressor no qual estão inseridas, ou seja, elas sempre foram responsáveis pelos afazeres domésticos e essa sobrecarga tornou-se algo quase natural. Considerando a tendência de reprodução do contexto social existente em sua família de origem, no qual as mulheres sempre são responsáveis por cozinhar, reitera-se como o ambiente familiar é importante para a transmissão de valores e hábitos.

Apesar disto, os sentidos e significados do ato de cozinhar estavam majoritariamente associados à demonstração de amor e cuidado ao outro, além de remetê-las a pessoas, lugares, épocas e relação com o cultivo da terra. Assim, observou-se que a prática de cozinhar para essas mulheres é associada a aspectos positivos e a escolha dos pratos está relacionada a comidas de família, sendo o ato de cozinhar uma reprodução de histórias e tradições alimentares.

Por ser um trabalho desenvolvido por meio de um concurso destinado somente a mulheres que tinham a obrigatoriedade de realizar um prato com os alimentos plantados em suas hortas, vale destacar uma potencial limitação da presente pesquisa. Tendo em vista a possibilidade desse recorte social configurar um viés, já que mulheres que se candidataram a

um concurso de culinária podem ter uma visão mais positiva do ato de cozinhar do que a população feminina em geral.

A partir deste trabalho, podem-se desenvolver diversas pesquisas futuras, sendo interessante melhor compreender a divisão sexual do trabalho, em distintos grupos, inclusive com homens. Foi observado no presente estudo que as formas do aprendizado culinário estão em constantes mudanças, visto que as mídias sociais ganham espaços nos meios de obtenção de conhecimentos e práticas culinárias, seria válido compreender qual o seu impacto na manutenção das tradições alimentares.

Por fim, este trabalho demonstra que a nutrição é uma ciência multidisciplinar, destacando-se a sua faceta social, já que se alimentar é um fenômeno político, econômico, social e cultural, sendo premente desvincular esta ciência somente aos aspectos biológicos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, P.; PIRES, K. **Características socioeconômicas da divisão sexual dos afazeres domésticos no Brasil**. Poços de Caldas, MG, 2018. Disponível em: <http://abep.org.br/~abeporgb/publicacoes/index.php/anais/article/viewFile/3063/2925>>. Acesso em: 26 de dez 2022.

AMÂNCIO, L.; CORREIA, R. Em busca da igualdade: Percepção de justiça e divisão do trabalho doméstico- mudanças e continuidades. **Revista: Sociologia, Problemas e Práticas**, v. 90, p. 77-94, 2019.

ALTOÉ, I.; MENOTTI, G.; AZEVEDO, E. Comida e afeto: As releituras dos pratos-totem da culinária vegana. **Revista Brasileira de Sociologia da Emoção**, v.18, n.52, p.129-128, 2019.

ALTOÉ, I.; AZEVEDO, E. Entre ingredientes, cozinhas e afetos: aspectos socioculturais de uma vida dedicada à comida. **Revista Indigesta**, v. 2, n. 1, p.251-273, 2020.

BARBOSA, M.; PENAFORTE, F.; SILVA, A. F. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. **Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.**, v.16, n.3, p.118-135, 2020.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa, PO: Edições 70, 2009. p. 281

BENITES, R.; TRENTINI, F. Agricultura familiar e sustentável: entre o desenvolvimento sustentável e a segurança alimentar. **Revista de Direito Agrário e Agroambiental**, Belém, v.5, n.2, p.01-19, 2019.

BIDARTE, M.; FLECK, C. Evolução da participação feminina e masculina em afazeres domésticos no Brasil. **Oikos: Família e Sociedade em Debate**, Viçosa- MG, v.30, n.1, p. 87-103, 2019.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014a. 152 p.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Estratégias para o Cuidado da Pessoa com Doença Crônica Obesidade**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014b. 212 p.

BRASIL. MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE À FOME. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2012. 36 p.

CARVALHO, M. **Lugar de homem é na cozinha?** 2020. 108 p. Dissertação (Mestrado, Programa de Pós- Graduação em Educação Sexual da Faculdade de Ciência e Letras) - Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Araraquara -São Paulo, 2020.

CHAPMAN, G. **As cinco linguagens do amor**. Editora Mundo Cristão, 1997. 203 p.

CONSELHO NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. **Princípios e Diretrizes de uma Política de Segurança Alimentar e Nutricional**: Textos de referências da II Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, Brasília, julho de 2004. Disponível em: https://www.ipea.gov.br/participacao/images/pdfs/conferencias/Seguranca_Alimentar_II/textos_referencia_2_conferencia_seguranca_alimentar.pdf>. Acesso em: 08 jan 2023.

FERREIRA, J.; WAYNE. L. A cozinha das mulheres: De espaços de domesticação ao de empoderamento a partir de saberes e fazeres culinários. **Revista Especialidades** (online), Rio Grande do Norte, v. 13, n.1, p.107-126, 2018.

FERREIRA, W.; BENEVENUTO F.; SILVA, A.P.; MARSCHMANN, L. **Comer, comentar e compartilhar: Análise de uma rede de ingredientes e receitas**. Proceedings of Brazilian Symposium on Collaborative Systems, UFMG, 2013. 120 p.

FLANDRIN, J.; MONTANARI, M. (org.). **História da Alimentação**. São Paulo, editora: Estação Libertada, 1996. p. 972.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**. 51 ed. Rio de Janeiro, editora: Paz e Terra, 2015. 143 p.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Cidades**. Rio de Janeiro, v.4 n.36, 2017. Disponível em: > <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/mg/resende-costa.html>>._Acesso em: 28/12/2022

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Mulheres dedicam mais horas aos afazeres domésticos e cuidado de pessoas, mesmo em situações ocupacionais igual a dos homens**. Editora: Estatística Sociais, [s. l.], 26/04/2019, 15h:57. Disponível em:

INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA (IPEA). **Retrato das desigualdades**: de gênero e raça. Brasília, 4 ed, 2011 p.39. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/retrato/pdf/revista.pdf>>. Acesso em: 01/02/2023

JABLONSKI, B. A divisão de tarefas domésticas entre homens e mulheres no cotidiano do casamento. **Psicologia Ciência e Profissão**, v. 30, n.2, p.262-275, 2010.

KOERICH, J.; SILVA, J. 'Comida de alma': lembranças, reivindicações e sensibilidades na região rural de Joinville/SC. **Revista Santa Catarina em História**, Florianópolis, Universidade Federal de Santa Catarina, v.8, n.1, p.18-39, 2014

LIMA, A.; SILVA, E.; IWATA, B. Agriculturas e agricultura familiar no Brasil: uma revisão de literatura. **Revista Retratos de Assentamentos**, v.22, n.1, p. 50-68, 2019.

LIMA, M.; PONTES, F.; SILVA, S.; MALUSCHKE, J.; MAGALHÃES, C.; CAVALCANTE, L. Atividades domésticas e socialização- a visão de adolescentes de classe economicamente distintas. **Revista Brasileira Crescimento e Desenvolvimento Humano**, São Paulo, v. 18, n.2, p.189-200, 2008.

MANESCHE, R. **A agricultura familiar à mesa: Saberes e prática da alimentação no Lave do Taquari**. Universidade Federal do Rio Grande de Sul, 2007. 197 p. Disponível em: http://www.repositorio.ufpel.edu.br/bitstream/prefix/6316/1/A_agricultura_familiar_a_mesa.pdf . Acesso em: 03 nov. 2022.

MARION, A.; BONA, N. **A importância da mulher na agricultura familiar**. [S. l.: s. n.], 2016. Disponível em: <https://publicacresol.cresolinstituto.org.br/wp-content/uploads/old/pesquisa/227.pdf>. Acesso em: 08 jan. 2023.

MARQUETTO, R.; CASARIN, V., BERGMANN, M (org.). **Turismo, gastronomia e desenvolvimento na região das missões-** Brasil. Editora: URI, Universidade em Santo Ângelo, Rio Grande do Sul, v.1, 2016. 250 p.

MARTINS, E.; PINTO, R.; **Livro de Pallidas Reminiscencias da Antiga Laje- hoje- Villa de Rezende Costa por José Augusto de Rezende**. AMIRCO- Associação dos Amigos da Cultura de Resende Costa, Resende Costa, 2010. 62 p.

MARTINS, E.; PINTO, R.; **Um olhar sobre Resende Costa- Coletânea de textos do Jornal das Lajes**. AMIRGO- Associação dos Amigos da Cultura de Resende Costa, Resende Costa, 2010b. 608p.

MAZZONETTO, A. C.; DEAN, M.; FIATES, G. Percepções de indivíduos sobre o ato de cozinhar no ambiente doméstico. **Ciência Saúde Coletiva**, Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, v.25, n.11, p.4559-4571, 2020.

MELO-DIAS, C.; SILVA, C. Teoria da aprendizagem social de Bandura na formação de habilidade de conversação. **Psicologia, saúde e doenças**, v.20, n.1, p.101-113, 2019.

MILLS, S.; WHITE, M.; BROWN H.; WRIEDEN W.; KWASNICKA D.; HALLIGAN J. *et al.* **Health and social determinants and outcomes of home cooking: A systematic review of observational studies**. *Appetite*, v. 111, p. 116-134, 2017.

OLIVEIRA, M.; VILACA, A.; CORREIO, L. Agricultura familiar: Reflexões sobre gênero. **Revista de Administração de Roraima-UFRR**, Boa Vista, v.9, n.1, p.52-76, 2019.

PALLERANO, J. **Industrialização e alimentação: Impactos da Revolução Industrial moderna em produção, distribuição, preparo e consumo de alimentos.** In: Reunião de Antropologia da Ciência e da Tecnologia, VI, 2017, Instituto de Estudos Brasileiros, USP. **Anais (...)** São Paulo, 2017. p.111-123. Disponível em: <https://ocs.ige.unicamp.br/ojs/react/article/view/2764/2625>>. Acesso em: 03 nov. 2022.

PENONI, J.; NATIVIDADE, M.; JOAQUIM, N. **Em livros de receitas se (re) conhecem os hábitos alimentares.** Lavras: Editora UFLA, 2020. 136 p.

REIS, C.; NAKATANI, M. O trabalho de cozinheiras, cozinheiros e chefs em cozinhas profissionais: reflexão a partir da perspectiva de gênero. **Revista de Turismo Contemporâneo**, Natal, v. 10, n.3, p.417-436, 2022.

REZENDE, C. **Artesanato de Tear de Resende Costa: um estudo sobre as percepções do habitante local e do turista.** 2010. Monografia (trabalho de conclusão de curso para título de bacharel em turismo)- Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2010.

RIGOTE, G. **Cozinhando mudanças: os significados do ato de cozinhar para mulheres de um grupo de agricultura urbana da zona leste da cidade de São Paulo.** 2022. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Faculdade de Saúde Pública da Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2022. 152 p.

ROMANELLI, G. **O significado da alimentação na família: Uma visão antropológica.** Medicina -USP, São Paulo, v. 39, n. 3, jul/set 2006. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/388#:~:text=Este%20trabalho%20examina%20o%20modo,ou%20nocivos%20para%20o%20consumo..> Acesso em: 11 dez. 2022.

SAAD, A. **Entre pitadas e likes: engajamento do consumidor em comunidades virtuais de culinária.** 2020. Dissertação (Mestrado em Comportamento do Consumidor) - Escola Superior de Propaganda e Marketing, São Paulo, 2020. 66 p.

SANTOS, J.; BOHN, L.; ALMEIDA, H. O papel da mulher na agricultura familiar de Concórdia (SC): o tempo de trabalho entre atividades produtivas e reprodutivas. **Textos de economia**, Florianópolis-SC, v.23, n.1, p. 1-27, 2020.

SANTOS, M; MACHADO, M. Agricultura urbana e periurbana: segurança alimentar e nutricional, comportamento alimentar e transformações sociais em uma horta comunitária. **Revista: Segurança Alimentar e Nutricional**, Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Núcleo de pesquisas em Alimentação, v.27, n1, p.1-20, 2020.

SAWAYA, A. L.; PELIANO, A. M.; ALBUQUERQUE, M. P.; DOMENE, S. A família e o direito humano à alimentação adequada e saudável. **Estudos Avançados**, v. 33, n.97, p.382, 2019.

SIQUEIRA, C.; BUSSINGUER, E. As ondas do feminismo e seu impacto no mercado de trabalho da mulher. **Revista Thesis Juris**, v. 9, n.1, p. 145-166, 2020.

SOARES JUNIOR, G. **Nas tramas do tear tecem-se histórias- o artesanato têxtil de Resende Costa, Minas Gerais: trabalho, vida cotidiana e gênero.** 2022. Dissertação

(Mestrado, Programa de Pós Graduação em Economia Doméstica) - Universidade Federal de Viçosa, Minas Gerais, 2022. p.215.

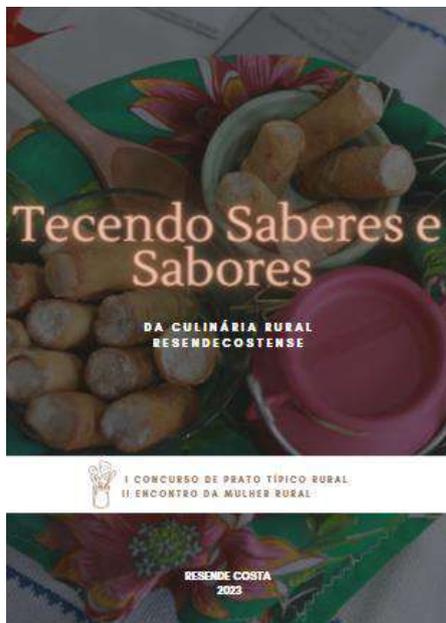
STRINGER, R.E. Food, cooking skills and health: A literature review. **Canadian Journal of Dietetic Practice and Research**, v. 71, n. 3, p. 141-145, 2010.

SKINNER, B.F. **O lugar do sentimento na análise do comportamento**. AL Néri (Trad.). Campinas: Instituto TCR, 1995. 8 p.

VII SEMINÁRIO NACIONAL DO CENTRO DE MEMÓRIA- UNICAMP, 2016, Campinas- SP. **Comida: uma contadora de histórias**. Anais eletrônico. Disponível em: <https://www.cmu.unicamp.br/viiiseminario/wp-content/uploads/2017/05/Comida-uma-contadora-de-historias-REGIANE-CALDEIRA-BRUNA-MENDES-FAVA.pdf>. Acesso em: 22 jan 2022.

WHANGHAM, R. **Pegando fogo: Por que cozinhar nos tornou humanos**. Rio de Janeiro: Editora Zahar, 2009. 162 p.

ANEXO A:



Capa do livro de receitas, desenvolvido a partir do concurso de culinária.

APÊNDICE A – Termo de Concordância e Autorização em participar da entrevista**TERMO DE CONCORDÂNCIA E AUTORIZAÇÃO**

Pelo presente instrumento particular de concordância e autorização, eu, _____ inscrita no CPF sob o nº _____, portador(a) da Cédula de Identidade _____, residente e domiciliado(a) na _____, neste ato, concordo e autorizo os organizadores da publicação do livro de receitas feitas por mulheres resendecostenses (títulos a definir) Sra. Elisabeth Almeida Duarte; Srta. Mariana Mirelle Pereira Natividade; Sra. Nathália Luíza Ferreira; Srta. Pávila Maria Resende Santos, respectivamente inscritos no CPF sob os números; 77064151634, 068.765.076-37, 088.412.376-60, 149250936-14, e, a utilização de toda e qualquer forma de comunicação ao público, tais como material impresso, imagens, entrevistas, textos, CD (“compact disc”), rádio, televisão aberta, fechada e por assinatura, bem como sua disseminação via Internet e o suporte material que venha a ser utilizado para tais fins, sem limitação de tempo ou do número de utilizações/exibições. Pela presente permissão de uso, conforme discriminado nas condições acima, concordo que não receberei qualquer valor em moeda corrente ou produtos, além de 1(um) exemplar da referida obra podendo ser em modelo ebook (digital) ou físico. Ainda, no presente termo, autorizo minha identificação nas possíveis utilizações de entrevista concedida, textos, desenhos, fotografias, receitas e outros de minha autoria. Por ser verdade, firmo o presente para que surta os seus devidos efeitos legais.

Resende Costa-MG,

_____ de _____ de 2022.

Assinatura: _____.

APÊNCICE B – Roteiro de entrevistas utilizado na coleta de dados.

Sobre o ato de cozinhar

- Significado de cozinhar para você?
- Com quem aprendeu e desenvolveu suas habilidades culinárias?
- Para quem cozinhar?
- Quem cozinha na sua casa?
- Qual sua disponibilidade de tempo para cozinhar?
- Você se sente sobrecarregada por ter que cozinhar?
- Você tem memórias de homens cozinhando?
- Você planta seus alimentos? Se sim, quais produtos? O que mais colhe? Recebe alguma renda a partir da agricultura? Alguém lhe ajuda?

Sobre o prato

- Conte-me a história deste prato e por que escolheu?
- Quem te ensinou o prato?
- Em quais ocasiões esse prato é feito?
- O prato te desperta algumas memórias?
- Onde adquiriu os ingredientes para o prato?
- Algum alimento é da sua horta?