



Patrícia M. S. Merlo e Lucas Onorato Braga

**Mercados, mesas e encontros:
a História da Sociabilidade
através do tempo**

2ª edição

Patrícia M. S. Merlo
Lucas Onorato Braga

**Mercados, mesas e encontros:
a História da Sociabilidade através do tempo
2ª edição**

APOIO INSTITUCIONAL



**PREFEITURA DE
VITÓRIA**

APOIO



APOIO CULTURAL



PATROCÍNIO MASTER



REALIZAÇÃO

**LEI DE INCENTIVO
À CULTURA
CAPIXABA**

**GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO**
Secretaria da Cultura





Identidade Editorial

Rua Gonçalves Dias, Praia da Baleia, Serra - ES. CEP.: 29172-694.

www.identidadeeditorial.com.br

Conselho Editorial:

Dr. Alexander Martins Vianna (UFRRJ), Dra. Carmem Soares (Universidade de Coimbra), Dra. Cilene da Silva Gomes (PUC-PR), Dra. Eliane Morelli Abrahão (Unicamp), Dra. Fabiana Kraemer (UERJ), Dr. Fernando Santa Clara Viana Jr. (UFBA), Dr. Jadir Rostoldo Peçanha (UFES), Dra. Juliana Sabino Simonato (UFES), Dra. Livia Scheiner (Pedro II), Dra. Maria Cecília Pilla (PUC/Paraná), Dra. Mônica Chaves Abdala (UFU), Dra. Patrícia Maria da Silva Merlo (UFES), Dra. Raquel Bello Vázquez (Uniritter), Dr. Renato da Silva Dias (Unimontes), Dra. Rita de Cassia Aquino (USJT), Dr. Sebastião Pimentel Franco (UFES).

Todos os direitos reservados. A reprodução de qualquer parte da obra, por qualquer meio, sem autorização da editora, constitui violação da LDA n. 9.610/98. As receitas publicadas nesta obra foram fornecidas pelos organizadores do festival Roda de Boteco, com os devidos créditos, que permanecem responsáveis pelos direitos de uso e divulgação de seu conteúdo.

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

MERLO, Patrícia M. S.

M553m

Mercados, mesas e encontros: a História da Sociabilidade através do tempo, 2ª edição / Patrícia Maria da Silva Merlo, Lucas Onorato Braga – Serra: Identidade Editorial, 2026.

109 p.: ilustrações.

ISBN: 978-65-83537-35-5

1. Alimentação - História. 2. Gastronomia - Aspectos Sociais. 3. Sociabilidade. 4. Culinária - História. I. Braga, Lucas Onorato. II. Título.

CDU: 900

Sumário

Introdução | 10

Capítulo 1 - Do Fogo ao Banquete: A Construção da Vida em Comunidade | 13

1.1. Onde o fogo uniu o grupo - Pré-História (até 3.000 a.C.) | 15

1.2. Entre Rios, Templos e Mercados - A Mesopotâmia (c. 3.000-2.000 a.C.) | 18

1.3. Entre Faraós e Camponeses: O Ciclo Sagrado do Alimento - Egito Antigo (c. 2.700-1.070 a.C.) | 21

1.4. Pão, Vinho e Ideias: Os Rituais da Grécia Antiga (c. 1.200-146 a.C.) | 24

1.5. Mesa, Glória e Conquista: A Roma do Paladar (c. 753 a.C.-476 d.C.) | 27

Capítulo 2 - Dos Mosteiros às Bodegas: Sabores e Encontros no Mundo Moderno | 31

2.1. Os Mercados (c. 500-1500) - Onde a troca fazia a cidade | 33

2.2. Os Mosteiros (c. 800-1600) - A fé que fermenta o saber e o sabor | 36

2.3. A Taberna - “O Brinde dos Tempos” | 40

2.4. Os Cafés (c. 1700-1800) - A bebida que aquece as ideias | 43

2.5. Entre Boticas e Botequins: Os Primeiros Goles do Brasil (c. 1500-1822) | 46

2.6. Café Fervente, Cachaça Valente: A Sociabilidade no Império (século XIX) | 50

Capítulo 3 - Tempos Contemporâneos: Entre Botecos, Fast-Foods e Festivais | 53

3.1. Hoje se come assim: entre afetos e likes (Fast-food e modernidade) | 55

3.2. Sabores que resistem: memória, afeto e território (Comida afetiva e resistência) | 57

3.3. Roda de Boteco - A festa como território de afeto (Festival e comunidade) | 60

Conclusão | 64

Receitas vencedoras do Roda de Boteco 2025 | 67

Receitas vencedoras do Roda de Boteco 2026 | 89

Referências Bibliográficas | 107

Prefácio da 2^a edição

Há livros que nascem de uma pergunta e outros que nascem de um encontro. Mercados, mesas e encontros nasceu das duas coisas.

Quando concebemos este trabalho, interessava-nos compreender uma prática aparentemente simples e cotidiana: reunir-se em torno da comida e da bebida. Por trás desse gesto, entretanto, há uma história muito mais longa. Comer juntos significa estabelecer vínculos, reconhecer diferenças, construir pertencimentos, celebrar, negociar, distinguir e recordar. A mesa nunca é apenas o lugar onde se come. Assim como o mercado, a taberna, o café ou o botequim nunca foram apenas lugares de abastecimento ou consumo.

A primeira edição deste livro surgiu vinculada à exposição Mercados, Mesas e Encontros e ao universo do Roda de Boteco. O desafio era transformar uma experiência inicialmente concebida para o espaço expositivo em uma narrativa capaz de permanecer para além dele. O livro ampliou aquele percurso e permitiu acompanhar, em diferentes tempos e sociedades, as múltiplas maneiras pelas quais alimentos, bebidas e lugares de consumo participaram da construção da vida coletiva.

Esta segunda edição nasce da continuidade dessa história. Entre o lançamento da primeira edição e a preparação deste novo volume, o Roda de Boteco realizou mais uma edição, novos pratos foram criados, experimentados, compartilhados e escolhidos pelo público e pelo júri. Incorporamos agora ao livro essas novas receitas vencedoras, somando-as às aquelas já registradas anteriormente.

A ampliação não constitui apenas um acréscimo de receitas. Ela evidencia uma característica fundamental do objeto que inspi-

rou esta obra: estamos diante de uma história que permanece em movimento. A cada edição do festival, cozinheiros e estabelecimentos mobilizam ingredientes, técnicas, referências e memórias para produzir novas combinações. O que chega à mesa resulta, assim, do diálogo entre permanência e invenção, tradição e criatividade.

É precisamente essa relação que percorre o livro. Mais do que apresentar uma história da alimentação, procuramos observar a alimentação como uma porta de entrada para a história da sociabilidade. Ao redor do fogo, nos mercados das cidades antigas e medievais, nos banquetes, mosteiros, tabernas e cafés, assim como nos bares e botequins contemporâneos, homens e mulheres produziram formas particulares de estar juntos. Mudaram os alimentos, os utensílios, os espaços e as regras de convivência; permaneceu, contudo, a extraordinária capacidade da comida de criar relações e atribuir sentidos à experiência compartilhada.

Esse percurso nos conduz ao Brasil e, mais particularmente, ao Espírito Santo. Nesse ponto, o Roda de Boteco não aparece apenas como o desfecho contemporâneo de uma narrativa iniciada em tempos remotos. Ele permite perceber, em escala próxima, aquilo que a História evidencia em diferentes sociedades: lugares de comer e beber são também lugares de memória, identidade e pertencimento. O botequim é feito de receitas e ingredientes, certamente, mas também de pessoas, conversas, gestos, lembranças e hábitos que se acumulam no tempo.

Por isso, reunir as receitas vencedoras de diferentes edições do Roda de Boteco possui um significado que ultrapassa o registro gastronômico. Receitas são documentos de cultura. Guardam escolhas, técnicas, combinações, referências e invenções; registram permanências e transformações. Ao passarem da cozinha

para o papel, preservam uma parte da experiência social que lhes deu origem. E, à medida que novas receitas são acrescentadas, o próprio livro passa a registrar a continuidade dessa experiência.

Há, portanto, uma dimensão particularmente significativa nesta segunda edição: enquanto o livro conta a história das formas de sociabilidade construídas em torno da comida e da bebida, o objeto que encerra sua narrativa continua produzindo história.

Uma segunda edição é também uma oportunidade de reencontro. Reencontro com o texto, com os leitores e com a questão que orientou a obra desde seu início: o que podemos conhecer de uma sociedade quando observamos onde, como, com quem e o que ela come?

Talvez uma das respostas esteja justamente naquilo que atravessa estas páginas. A alimentação não ocupa as margens da experiência histórica. Ela está no cotidiano e na festa, na necessidade e no prazer, no trabalho e no lazer, nas hierarquias e nas aproximações. Está entre as práticas por meio das quais uma sociedade se reconhece e deixa marcas de sua passagem pelo tempo.

Ao entregar ao público esta segunda edição de Mercados, mesas e encontros: a História da Sociabilidade através do tempo, renovamos, portanto, o convite que deu origem ao livro: olhar para a mesa como lugar de história.

Os sabores mudam, novas receitas surgem e outras permanecem. As mesas se renovam. Mas continuamos nos reunindo para comer, beber, conversar e produzir memórias. E, enquanto esses encontros continuarem acontecendo, haverá novas histórias para contar.

Introdução

Comer, beber, conversar. Desde as primeiras fogueiras que aqueceram a humanidade até os balcões movimentados dos botequins contemporâneos, os rituais à mesa têm sido muito mais do que meras necessidades biológicas; eles moldaram a própria essência de quem somos. A alimentação, em sua complexidade e diversidade, transcende a função de nutrir o corpo para se tornar um poderoso catalisador de cultura, um palco para a troca de histórias e um terreno fértil para o florescimento de laços sociais indelévels. Entre sabores que evocam memórias ancestrais e brindes que celebram o presente, foram sendo criadas civilizações, forjadas identidades e tecidas as intrincadas redes que conectam indivíduos em comunidades.

Esta obra convida o leitor a embarcar em uma fascinante viagem pelo tempo, uma jornada que se inicia nos mercados buliçosos da antiguidade, passa pelas cozinhas de afeto que alimentaram gerações, adentra as tabernas onde ideias e revoluções foram gestadas, e culmina nas mesas de bar onde a vida moderna se desenrola. O objetivo é desvendar como os encontros em torno da comida e da bebida transformaram nossos hábitos, crenças e modos de viver, revelando que cada refeição é, em sua essência, uma memória viva, e cada brinde, um reencontro com a nossa própria história e com a humanidade que nos define.

Neste e-book, aprofundaremos os temas apresentados na exposição “Mercados, Mesas e Encontros”, expandindo o conteúdo original com base em uma pesquisa bibliográfica robusta. Serão incorporadas análises e perspectivas de obras fundamentais como a *História da Alimentação*, organizada por Jean-Louis Flandrin e Massimo Montanari, e *De Caçador a Gourmet: Uma História da Gastronomia*, de Ariovaldo Franco, além de artigos acadêmicos que conferem maior sustentação e densidade aos

argumentos. Ao final de cada capítulo, serão sugeridos filmes, documentários e animações para aqueles que desejam aprofundar-se visualmente nos temas abordados, bem como museus e espaços virtuais que oferecem experiências complementares. Assim, esta obra busca ser um convite não apenas à leitura, mas a uma imersão completa na rica e saborosa história da sociabilidade humana através da alimentação.

Capítulo 1

Do fogo ao banquete: a construção da vida em comunidade



O primeiro bloco da exposição, “Do Fogo ao Banquete: A Construção da Vida em Comunidade”, explora a alimentação não apenas como uma necessidade biológica, mas como um pilar fundamental na formação das primeiras sociedades humanas. Desde os agrupamentos nômades até a complexa organização urbana das civilizações antigas, a comida e os rituais a ela associados foram elementos centrais na construção da sociabilidade, da cultura e da identidade coletiva. Este capítulo aprofundará essa jornada, utilizando as lentes da história da alimentação para desvendar como a partilha do alimento se tornou um elo indissolúvel na tapeçaria da existência humana.

1.1. Onde o fogo uniu o grupo - Pré-História (até 3.000 a.C.)

A história da alimentação humana é inseparável da história do fogo. A descoberta e o domínio do fogo, há aproximadamente 1,5 milhão de anos, representaram um divisor de águas na evolução da nossa espécie, transformando radicalmente a dieta, a fisiologia e, crucialmente, as dinâmicas sociais dos hominídeos. Antes do fogo, a alimentação era predominantemente crua, exigindo um esforço mastigatório considerável e limitando a absorção de nutrientes. Com o cozimento, os alimentos tornaram-se mais macios, digeríveis e seguros, liberando energia que antes era gasta na digestão e permitindo o desenvolvimento de cérebros maiores e mais complexos. **Curiosamente, Richard Wrangham, em seu livro “Catching Fire: How Cooking Made Us Human”¹, argumenta que o cozimento foi o fator chave que permitiu o aumento do tamanho do cérebro humano, ao tornar os alimen-**

1 Wrangham, Richard. *Catching Fire: How Cooking Made Us Human*. Basic Books, 2009.

tos mais eficientes em termos energéticos.

Jean-Louis Flandrin e Massimo Montanari, em sua obra seminal *História da Alimentação*, destacam que o fogo não foi apenas uma técnica culinária, mas um elemento central na organização da vida social pré-histórica. “Ao redor da fogueira, partilhou-se o primeiro alimento cozido. Comer era sobreviver, mas também dividir: o gesto inaugural da convivência”². A fogueira tornou-se o centro do acampamento, um ponto de encontro que oferecia calor, proteção contra predadores e, mais importante, um espaço para a partilha do alimento. Essa partilha não era apenas uma questão de subsistência, mas um ato de solidariedade e coesão grupal, fortalecendo os laços entre os indivíduos e estabelecendo as bases para a cooperação social.

O ato de cozinhar e comer em grupo ao redor do fogo promoveu a comunicação e a transmissão de conhecimentos. Enquanto os alimentos eram preparados e consumidos, histórias eram contadas, experiências eram compartilhadas e habilidades eram ensinadas, consolidando a cultura oral e o aprendizado coletivo. O fogo, portanto, transcendeu sua função prática para se tornar um símbolo de continuidade, purificação e, em muitas culturas, uma entidade quase divina, reverenciada por sua capacidade de sustentar a vida e unir a comunidade. A fogueira, nesse contexto, não era apenas um local físico, mas um espaço simbólico onde a identidade do grupo era constantemente reafirmada e celebrada.

² Flandrin, JeanLouis, e Massimo Montanari. *História da Alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

Sugestões de Aprofundamento

Filmes e Documentários:

A Odisseia da Espécie (L'Odyssée de l'Espèce, 2002): Documentário francês que reconta a história da evolução humana, abordando o papel do fogo e da alimentação.

Quest for Fire (A Guerra do Fogo, 1981): Filme que retrata a luta de um grupo de hominídeos pela preservação do fogo, destacando sua importância para a sobrevivência e a sociabilidade.

Museus e Espaços Virtuais:

Museu do Homem (Musée de l'Homme), Paris, França: Possui coleções e exposições sobre a evolução humana e as sociedades pré-históricas.

Museu Nacional (UFRJ), Rio de Janeiro, Brasil: Embora afetado por um incêndio, seu acervo digital e iniciativas de reconstrução ainda oferecem informações sobre a pré-história brasileira.

Cavernas de Altamira e Paleolítico da Cantábria, Espanha (Patrimônio Mundial da UNESCO): Oferece um vislumbre da arte rupestre e da vida dos primeiros humanos. Visita virtual disponível em alguns sites.



Babilônia, capital da Mesopotâmia. Esta representação artística evoca o imaginário difundido pelos autores clássicos acerca dos lendários Jardins Suspensos. Em primeiro plano, destacam-se os jardins míticos, repletos de plantas e árvores frutíferas. Ao fundo, ergue-se o zigurate Etemenanki — associado à célebre Torre de Babel —, cuja altura permanece objeto de especulação entre os historiadores.

1.2. Entre Rios, Templos e Mercados – A Mesopotâmia (c. 3.000–2.000 a.C.)

Com o advento da agricultura e a sedentarização, as sociedades humanas começaram a se organizar em estruturas mais complexas, dando origem às primeiras civilizações. A Mesopotâmia, berço de civilizações como a Suméria, Acádia, Babilônia e Assíria, é um exemplo paradigmático de como a alimentação e sua gestão se tornaram pilares da vida urbana e da organização social. Situada entre os rios Tigre e Eufrates, a região era fértil e propícia ao cultivo de cereais como a cevada e o trigo, que se tornaram a base da dieta e da economia.³

Flandrin e Montanari ressaltam a importância da cevada na

3 Nissen, Hans J. *The Early History of the Ancient Near East, 9000-2000 BC*. University of Chicago Press, 1988.

Mesopotâmia, que não apenas servia para a produção de pão, mas também para a fabricação de cerveja, uma bebida fundamental na dieta e nos rituais da época. “Entre canais e templos, ergueu-se o zigurate e o bazar. Tâmaras, cevada e cerveja moldavam os rituais da vida urbana”⁴. A cerveja, em particular, era consumida por todas as camadas sociais, desde os trabalhadores até a realeza, e desempenhava um papel significativo em celebrações religiosas e sociais. Sua produção e distribuição eram controladas por templos e palácios, evidenciando a centralidade da alimentação na estrutura de poder.

O surgimento das cidades e a complexidade da vida urbana levaram ao desenvolvimento de sistemas de escrita, como o cuneiforme, que foram utilizados para registrar transações comerciais, leis e, notavelmente, receitas culinárias. As tábuas cuneiformes mesopotâmicas contêm algumas das mais antigas receitas conhecidas da história, revelando uma culinária que, embora básica em seus ingredientes, já demonstrava técnicas de preparo e combinações de sabores. **Uma curiosidade notável é que o famoso Código de Hamurabi, um dos mais antigos conjuntos de leis escritas, incluía regulamentações sobre a produção e venda de cerveja, indicando a importância dessa bebida na sociedade mesopotâmica e a preocupação com a qualidade e a justiça nas tabernas.**⁵ Essas receitas não eram apenas guias práticos, mas também documentos que refletiam a cultura alimentar e os costumes da época.⁶

Os mercados (bazares) eram espaços vibrantes de troca e

4 Flandrin, JeanLouis, e Massimo Montanari. *História da Alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

5 Hornsey, Ian S. *A History of Beer and Brewing*. Royal Society of Chemistry, 2003.

6 Bottéro, Jean. *The Oldest Cuisine in the World: Cooking in Mesopotamia*. University of Chicago Press, 2004.

interação social, onde produtos agrícolas, especiarias e outros bens eram comercializados. Além de sua função econômica, os mercados eram locais de encontro, onde informações eram trocadas, negócios eram fechados e a vida social da cidade pulsava. A diversidade de alimentos disponíveis nos mercados refletia a riqueza agrícola da região e as rotas comerciais que conectavam a Mesopotâmia a outras culturas, enriquecendo ainda mais a dieta e as práticas culinárias locais.

Sugestões de Aprofundamento

Filmes e Documentários:

Mesopotamia: The Cradle of Civilization (documentário): Explora a história e a cultura das civilizações mesopotâmicas, incluindo aspectos da vida cotidiana e da alimentação.

Ancient Mesopotamia: The Sumerians, Babylonians, and Assyrians (série documental): Aborda as principais civilizações da Mesopotâmia, com foco em suas inovações e organização social.

Museus e Espaços Virtuais:

British Museum, Londres, Reino Unido: Possui uma vasta coleção de artefatos mesopotâmicos, incluindo tábuas cuneiformes e objetos relacionados à vida diária.

Louvre Museum, Paris, França: Abriga uma importante coleção de artefatos da Mesopotâmia, como o Código de Hamurabi.

Pergamon Museum, Berlim, Alemanha: Famoso por sua reconstrução da Porta de Ishtar da Babilônia e outras ruínas mesopotâmicas.



Coleta de mel no Antigo Egito. Cena proveniente do túmulo de Rekhmire (c. 1450 a.C.), em Tebas, mostra trabalhadores egípcios oferecendo favos de mel e potes diante de um altar. A pintura evidencia a importância do mel na alimentação e em rituais religiosos do período.

1.3. Entre Faraós e Camponeses: O Ciclo Sagrado do Alimento - Egito Antigo (c. 2.700–1.070 a.C.)

O Egito Antigo, com sua civilização milenar florescendo às margens do Nilo, oferece um exemplo notável de como a alimentação estava intrinsecamente ligada à religião, à organização social e à própria concepção de vida e morte. O rio Nilo, com suas cheias anuais, era a fonte de toda a prosperidade, depositando um limo fértil que permitia o cultivo abundante de trigo e cevada, a base da dieta egípcia. “Do Nilo vem o trigo e o peixe. O faraó e

o camponês comungam do mesmo ciclo: plantar, colher, ofertar". Essa frase do roteiro da exposição captura a essência da relação do egípcio com o alimento: um ciclo sagrado de produção, consumo e oferenda aos deuses e aos mortos.

Flandrin e Montanari destacam a importância do pão e da cerveja na dieta egípcia, assim como na Mesopotâmia. O pão era o alimento básico, presente em todas as refeições, e sua produção era uma atividade central na vida cotidiana. A cerveja, por sua vez, era uma bebida nutritiva e segura, consumida por todas as classes sociais, e frequentemente utilizada como parte do pagamento de trabalhadores. A dieta era complementada por vegetais, frutas (como tâmaras e figos), peixes do Nilo e, em menor escala, carne, principalmente de gado e aves.⁷

A alimentação no Egito Antigo não era apenas uma questão de subsistência, mas um ato ritualístico e simbólico. As oferendas de alimentos aos deuses e aos mortos eram práticas comuns, acreditava-se que a comida e a bebida oferecidas garantiam a continuidade da vida no além. Os túmulos eram frequentemente decorados com cenas de banquetes e mesas fartas, e os mortos eram sepultados com provisões para sua jornada no pós-vida. **Como afirma Edda Bresciani, "a comida era vista como um elo entre o mundo dos vivos e o dos mortos, um meio de perpetuar a existência no além-túmulo"**⁸. Essa sacralidade da alimentação reforçava a coesão social e a crença em uma ordem cósmica, onde o faraó, como intermediário entre os deuses e os homens, garantia a fertilidade da terra e a abundância dos alimentos.⁹

7 Flandrin, JeanLouis, e Massimo Montanari. *História da Alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

8 Bresciani, Edda. *Food and Drink in Ancient Egypt*. British Museum Press, 2001.

9 Bresciani, Edda. *Food and Drink in Ancient Egypt*. British Museum Press, 2001.

A organização da produção alimentar era altamente centralizada, com o faraó e os templos controlando vastas extensões de terras e a distribuição dos recursos. Os camponeses, embora fossem a força de trabalho essencial, estavam inseridos em um sistema que garantia a alimentação de toda a população, desde os mais humildes até a elite. Essa interdependência entre o trabalho agrícola, a autoridade divina e a subsistência coletiva demonstra como a alimentação era um pilar fundamental da estrutura social e política do Egito Antigo.

Sugestões de Aprofundamento

Filmes e Documentários:

Egypt: Engineering an Empire (documentário, History Channel): Aborda a engenharia e a organização social do Egito Antigo, incluindo aspectos da vida cotidiana e da produção de alimentos.

The Nile (documentário, BBC): Uma série que explora a história e a cultura ao longo do rio Nilo, com foco em como o rio moldou a civilização egípcia.

Museus e Espaços Virtuais:

Museu Egípcio do Cairo, Egito: Abriga a maior coleção de artefatos do Egito Antigo, incluindo itens relacionados à alimentação e rituais.

Museu Britânico, Londres, Reino Unido: Possui uma extensa coleção de antiguidades egípcias, com destaque para múmias, sarcófagos e objetos do cotidiano.

Museu do Louvre, Paris, França: Sua coleção egípcia é uma das mais importantes do mundo, com artefatos que ilustram a vida, a morte e as crenças dos antigos egípcios.



Cena de simpósio grego. Detalhe de uma taça ático de figuras vermelhas (c. 490–480 a.C.) mostra participantes reclinados em klinai durante um banquete, enquanto um músico toca aulos e servos oferecem vinho. Essa iconografia retrata os momentos de sociabilidade e entretenimento típicos dos simpósios na Grécia Antiga.

1.4. Pão, Vinho e Ideias: Os Rituais da Grécia Antiga (c. 1.200–146 a.C.)

A Grécia Antiga, berço da filosofia, da democracia e do teatro, também desenvolveu uma cultura alimentar rica e complexa, onde a comida e a bebida desempenhavam papéis centrais na vida social, religiosa e intelectual. Diferentemente das civilizações anteriores, onde a alimentação estava mais ligada à subsistência e ao poder centralizado, na Grécia, especialmente em Atenas, a partilha do alimento se tornou um veículo para a celebração da cidadania, da arte e do pensamento. O pão, o vinho e o azeite eram os pilares da dieta mediterrânea grega, considerados dádivas divinas e símbolos de civilização.¹⁰

¹⁰ Davidson, James. *Courtesans and Fishcakes: The Consuming Passions of Classical Athens*. St. Martin's Press, 1997.

O simpósio, um dos rituais mais emblemáticos da Grécia Antiga, é um exemplo claro de como a alimentação se entrelaçava com a sociabilidade e a busca pelo conhecimento. Como o roteiro da exposição aponta: “Entre vinhos e discursos, ergue-se o simpósio. Comer é celebrar o corpo, a cidade e os deuses. O simpósio dividia-se em duas fases: a refeição e a libação com vinho, acompanhada de música e discussões filosóficas”. Flandrin e Montanari detalham que o simpósio não era um mero banquete, mas um evento cuidadosamente estruturado, onde homens livres se reuniam para beber vinho diluído, discutir filosofia, política e poesia, e desfrutar de entretenimento. A moderação no consumo de vinho era valorizada, pois o objetivo principal era a conversação e o intercâmbio de ideias, e não a embriaguez.¹¹

Além do simpósio, as refeições diárias também tinham seu significado social. A dieta grega era simples, baseada em cereais (principalmente cevada, usada para fazer pão e mingaus), legumes, frutas, azeite e vinho. A carne era consumida com menos frequência, geralmente em ocasiões festivas ou sacrifícios religiosos. É interessante notar que, apesar da importância do vinho no simpósio, os gregos antigos valorizavam a moderação e a diluição do vinho com água, pois a embriaguez era vista como um comportamento bárbaro e inadequado para os cidadãos livres.¹² A culinária grega valorizava a simplicidade e a qualidade dos ingredientes, refletindo uma filosofia de vida que buscava o equilíbrio e a harmonia.¹³

Os rituais religiosos também envolviam a alimentação, com

11 Flandrin, JeanLouis, e Massimo Montanari. *História da Alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

12 Davidson, James. *Courtesans and Fishcakes: The Consuming Passions of Classical Athens*. St. Martin's Press, 1997.

13 Dalby, Andrew. *Siren Feasts: A History of Food and Gastronomy in Greece*. Routledge, 1996.

oferendas de alimentos e bebidas aos deuses como forma de agradecimento e súplica. A partilha de alimentos em festivais e celebrações públicas reforçava os laços comunitários e a identidade cívica. A ânfora, um vaso de cerâmica utilizado para armazenar e transportar vinho e azeite, tornou-se um objeto essencial na cultura grega, simbolizando a riqueza e a importância desses produtos na vida cotidiana e nos rituais sociais.

Sugestões de Aprofundamento

Filmes e Documentários:

Ancient Greece: The Cradle of Civilization (documentário): Aborda diversos aspectos da vida na Grécia Antiga, incluindo a cultura e os rituais sociais.

The Greeks (série documental, PBS): Explora a história e o legado da Grécia Antiga, com episódios dedicados à vida cotidiana e aos costumes.

Museus e Espaços Virtuais:

Museu Arqueológico Nacional de Atenas, Grécia: Abriga uma vasta coleção de artefatos da Grécia Antiga, incluindo vasos, esculturas e objetos relacionados à alimentação e ao simpósio.

Museu do Louvre, Paris, França: Possui uma importante coleção de arte grega, com destaque para vasos e cerâmicas que retratam cenas de banquetes e da vida cotidiana.

British Museum, Londres, Reino Unido: Sua coleção de antiguidades gregas é uma das mais abrangentes do mundo, com artefatos que ilustram a cultura alimentar e os rituais sociais.



Banquete romano. Ilustração de um convivium, típico banquete da Roma Antiga, mostra convidados reclinados em leitos enquanto escravos servem alimentos, vinhos e entretenimento. O cenário evidencia a abundância de comidas e a ostentação característica das elites romanas durante seus festejos.

1.5. Mesa, Glória e Conquista: A Roma do Paladar (c. 753 a.C.–476 d.C.)

Roma, a cidade eterna, construiu um império que se estendeu por vastas regiões, e sua culinária, assim como sua cultura, foi moldada por essa expansão e pela diversidade de povos e ingredientes que encontrou. A alimentação em Roma era um reflexo da hierarquia social, com banquetes suntuosos para a elite patrícia e refeições mais simples para a plebe nas tabernas. No entanto, o pão e o vinho eram elementos unificadores, presentes em todas as camadas da sociedade. Como o roteiro da exposição destaca: “Na casa do patrício ou na taberna da plebe, o pão e o vinho selam pactos e rivalidades. Roma come para dominar”. Essa frase sintetiza a relação dos romanos com a comida: um instrumento de poder, prestígio e controle.

Flandrin e Montanari exploram a evolução da culinária ro-

mana, que inicialmente era simples e baseada em cereais, legumes e frutas. Com a expansão do império e o contato com a Grécia e o Oriente, a culinária romana floresceu, incorporando novos ingredientes, técnicas e sabores. Os banquetes romanos, especialmente durante o período imperial, tornaram-se espetáculos de ostentação e prestígio social. **O livro *Apicius*, uma coletânea de receitas romanas atribuída ao gastrônomo Marco Gávio Apício, é um testemunho dessa sofisticação, contendo pratos elaborados que incluíam desde aves exóticas até molhos complexos e temperos importados. Como Apício teria dito, “Comer bem é viver bem”¹⁴.**

Os patrícios romanos utilizavam os banquetes como uma forma de exibir sua riqueza e poder, fortalecer alianças políticas e sociais, e demonstrar seu refinamento cultural. Esses eventos eram cuidadosamente planejados, com múltiplos pratos, vinhos finos e entretenimento. A mesa era um palco onde a hierarquia social era reafirmada e as relações de poder eram negociadas. A culinária, nesse contexto, era uma arte e uma ciência, e os cozinheiros eram profissionais altamente valorizados.¹⁵

Para a plebe, a alimentação era mais modesta, baseada em pão, azeite, vinho, legumes e, ocasionalmente, carne. As tabernas e *thermopolia* (espécies de lanchonetes) eram os locais onde a população comum se alimentava e socializava. Esses espaços eram vibrantes e barulhentos, servindo como pontos de encontro para conversas, jogos e o consumo de vinho e comida rápida. Embora menos luxuosos que os banquetes patrícios, as tabernas desempenhavam um papel crucial na vida social romana, oferecendo um espaço para a interação e a formação de laços comuni-

14 Apicius. *Cookery and Dining in Imperial Rome*. Dover Publications, 1977.

15 Garnsey, Peter. *Food and Society in Classical Antiquity*. Cambridge University Press, 1999.

tários entre as classes menos privilegiadas.

O pão, em particular, era um alimento de importância fundamental em Roma, sendo distribuído gratuitamente à população em certas épocas como parte da política do

pão e circo, garantindo a subsistência e a estabilidade social. O vinho, por sua vez, era a bebida nacional, consumido em grandes quantidades e presente em todas as refeições e celebrações. A culinária romana, com sua diversidade e complexidade, reflete a grandiosidade e a capacidade de assimilação cultural de um império que, através da mesa, também exercia seu domínio.

Sugestões de Aprofundamento

Filmes e Documentários:

Gladiator (Gladiador, 2000): Embora ficcional, retrata aspectos da vida romana, incluindo banquetes e a vida nas cidades.

Rome (Roma, série HBO, 2004-2007): Série que oferece um panorama da vida em Roma Antiga, com cenas que ilustram a culinária e os costumes sociais.

Pompeii: The Last Day (documentário, BBC, 2003): Recria o dia da erupção do Vesúvio, mostrando a vida cotidiana em Pompeia, incluindo aspectos da alimentação.

Museus e Espaços Virtuais:

Museu Nacional Romano (Museo Nazionale Romano), Roma, Itália: Abriga coleções que ilustram a vida cotidiana, a arte e a cultura da Roma Antiga.

Museus Capitolinos (Musei Capitolini), Roma, Itália: Um dos mais antigos museus do mundo, com importantes coleções

de artefatos romanos.

Museu Britânico, Londres, Reino Unido: Possui uma vasta coleção de artefatos romanos, incluindo objetos relacionados à alimentação e ao cotidiano.

Capítulo 2

Dos mosteiros às bodegas: sabores e encontros no mundo moderno



Festa camponesa. Cena do pintor flamengo Pieter Bruegel, o Velho (c. 1567), retratando um banquete popular em ambiente rural. A obra mostra convidados sentados em longas mesas, enquanto camponeses servem comida e bebida, ilustrando os hábitos alimentares e de sociabilidade do campo europeu no século XVI.

O segundo bloco da exposição nos transporta para a Idade Média e o início da Era Moderna, um período de profundas transformações sociais, econômicas e culturais que redefiniram os espaços de encontro e o papel da alimentação. Dos mercados medievais, que pulsavam como o coração das cidades, aos mosteiros, guardiões de saberes e sabores, e às tabernas e cafés, berços de novas sociabilidades, a comida e a bebida continuaram a ser elementos centrais na construção da identidade e na tecelagem dos laços sociais. Este capítulo explorará como esses espaços e as práticas alimentares neles inseridas contribuíram para o nascimento do mundo moderno e, posteriormente, para a formação da identidade brasileira, utilizando as perspectivas de Flandrin e Montanari, e Ariovaldo Franco.

2.1. Os Mercados (c. 500–1500) — Onde a troca fazia a cidade

Após a queda do Império Romano e o período de desorganização que se seguiu, a Idade Média viu o ressurgimento e a consolidação das cidades como centros de vida social e econômica. Nesse contexto, os mercados desempenharam um papel crucial, tornando-se o epicentro da vida urbana. Mais do que meros locais de transação comercial, os mercados eram espaços vibrantes de encontro, onde a comunidade se reunia para trocar não apenas bens, mas também informações, notícias e experiências. Como o roteiro da exposição poeticamente descreve: “Na praça do vilarejo, o queijo encontra o sal, o peixe vira moeda, a palavra se espalha. O mercado é o corpo da vila”.

Flandrin e Montanari destacam que os mercados medievais eram microcosmos da sociedade, refletindo sua estrutura e suas necessidades. A diversidade de produtos oferecidos – cereais, carnes, peixes, laticínios, frutas, vegetais, especiarias – demonstrava a crescente complexidade da economia e a interconexão entre o campo e a cidade. A regulamentação dos mercados, com suas regras de peso, medida e qualidade, era fundamental para garantir a ordem e a justiça nas transações, e muitas vezes era supervisionada pelas autoridades locais ou pelas corporações de ofício.¹⁶

Além da função econômica, os mercados eram importantes espaços de sociabilidade. Era ali que as pessoas se encontravam, conversavam, fofocavam, negociavam e se informavam sobre os acontecimentos locais e distantes. A atmosfera era de efervescência, com o burburinho das vozes, os aromas dos alimentos, o ti-

¹⁶ Flandrin, JeanLouis, e Massimo Montanari. *História da Alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

lutar das moedas e a exibição colorida das mercadorias. Os mercados eram também locais de festividades e celebrações, onde a comida e a bebida eram partilhadas em ocasiões especiais, reforçando os laços comunitários e a identidade da cidade.¹⁷ **Uma curiosidade é que, em muitas cidades medievais, os mercados funcionavam como verdadeiros centros de notícias, onde viajantes e comerciantes traziam informações de outras regiões, tornando-se uma fonte vital de conhecimento em uma época sem meios de comunicação de massa.**

A presença de especiarias nos mercados medievais, como canela, cravo e noz-moscada, evidencia a importância das rotas comerciais de longa distância e o desejo por sabores exóticos. Essas especiarias, além de seu valor culinário, eram símbolos de status e riqueza, e seu comércio impulsionou a exploração e a expansão marítima que caracterizariam a Era Moderna. Assim, os mercados medievais não apenas supriam as necessidades alimentares da população, mas também funcionavam como centros de inovação, intercâmbio cultural e sociabilidade, preparando o terreno para as transformações que viriam.

Sugestões de Aprofundamento

Filmes e Documentários:

O Nome da Rosa (The Name of the Rose, 1986): Embora focado em um mosteiro, o filme oferece vislumbres da vida medieval, incluindo mercados e a vida nas cidades.

Kingdom of Heaven (Cruzada, 2005): Retrata a vida em Jerusalém durante as Cruzadas, com cenas que mostram a dinâmica dos mercados medievais.

¹⁷ Pirenne, Henri. *As Cidades da Idade Média*. Martins Fontes, 1993.

Museus e Espaços Virtuais:

Museu de Cluny (Musée de Cluny - Musée national du Moyen Âge), Paris, França: Dedicado à Idade Média, com coleções que ilustram a vida cotidiana, incluindo aspectos da alimentação e do comércio.

Museu Britânico, Londres, Reino Unido: Possui uma seção dedicada à Idade Média, com artefatos que representam a vida urbana e os mercados.

The Cloisters, Nova York, EUA (parte do Metropolitan Museum of Art): Um museu dedicado à arte e arquitetura medievais, com jardins que recriam a atmosfera dos mosteiros medievais.



Monges em adega. Pintura de Eduard von Grützner (1846–1925) retrata monges degustando e selecionando cerveja em um porão repleto de barris, destacando a tradição monástica na produção de bebidas fermentadas na Europa.

2.2. Os Mosteiros (c. 800–1600) — A fé que fermenta o saber e o sabor

No cenário da Idade Média, enquanto os mercados fervilhavam com a vida urbana, os mosteiros se estabeleciam como centros de saber, espiritualidade e, surpreendentemente, de inovação gastronômica. Longe do burburinho das cidades, no claustro silencioso, monges e monjas dedicavam-se não apenas à oração

e ao estudo, mas também à agricultura, à produção de alimentos e à preservação de técnicas culinárias. “No claustro silencioso, monges moem grãos e fervem ervas. Cerveja, pão e vinho ganham alma e tradição. Os mosteiros preservaram e transmitiram saberes gastronômicos da Antiguidade, aperfeiçoando técnicas e ingredientes”.

Flandrin e Montanari destacam o papel fundamental dos mosteiros na manutenção e desenvolvimento da cultura alimentar europeia durante a Idade Média. Em um período de instabilidade e declínio do conhecimento secular, os mosteiros funcionaram como verdadeiros centros de pesquisa e desenvolvimento agrícola e culinário. Eles cultivavam uma vasta gama de produtos, desde cereais e vegetais até ervas medicinais e especiarias, e eram autossuficientes em grande parte de suas necessidades alimentares.¹⁸

A produção de cerveja e vinho era uma atividade central em muitos mosteiros. A cerveja, em particular, era uma bebida nutritiva e segura para consumo diário, especialmente em tempos onde a água potável era escassa ou de qualidade duvidosa. Os monges aperfeiçoaram as técnicas de fermentação, introduzindo o uso do lúpulo na cerveja no século XII, o que não apenas melhorou o sabor, mas também aumentou sua durabilidade. O vinho, por sua vez, era essencial para a celebração da Eucaristia e também produzido em larga escala para consumo e comércio. A dedicação e o rigor dos monges na produção dessas bebidas resultaram em produtos de alta qualidade, muitos dos quais deram origem a tradições cervejeiras e vinícolas que perduram até hoje.¹⁹

18 Flandrin, JeanLouis, e Massimo Montanari. *História da Alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

19 Gies, Frances; Gies, Joseph. *Cathedral, Forge, and Waterwheel: Technology and Invention in the Middle Ages*. Harper Perennial, 1994.

Além da produção de bebidas, os mosteiros também foram responsáveis por preservar e desenvolver receitas de pães, queijos, doces e outros alimentos. Eles adaptaram e aprimoraram técnicas culinárias da Antiguidade, muitas vezes registradas em manuscritos que serviram como base para a culinária europeia posterior. A disciplina monástica e a busca pela perfeição em todas as atividades, incluindo as relacionadas à alimentação, contribuíram para a criação de uma gastronomia monástica que valorizava a qualidade, a simplicidade e a utilização dos recursos locais. É interessante notar que a dieta monástica era frequentemente rigorosa, com regras estritas sobre jejuns, abstinência de carne e horários de refeição, refletindo a busca pela disciplina espiritual e a moderação.²⁰ Assim, os mosteiros não eram apenas refúgios espirituais, mas também laboratórios culinários que fermentaram o saber e o sabor, deixando um legado duradouro na história da alimentação.

Sugestões de Aprofundamento

Filmes e Documentários:

O Nome da Rosa (The Name of the Rose, 1986): Embora um thriller de mistério, o filme oferece uma representação detalhada da vida em um mosteiro medieval, incluindo aspectos da alimentação e da rotina dos monges.

Into Great Silence (Die Große Stille, 2005): Documentário que retrata a vida diária dos monges cartuxos, incluindo suas práticas alimentares e a produção de alimentos.

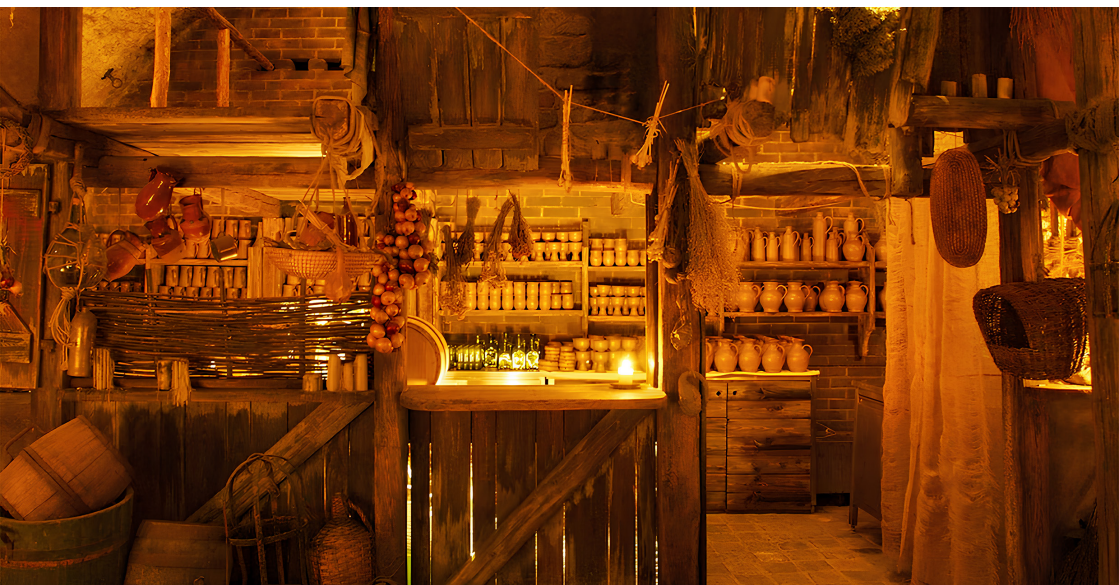
Museus e Espaços Virtuais:

²⁰ Gies, Frances; Gies, Joseph. *Cathedral, Forge, and Waterwheel: Technology and Invention in the Middle Ages*. Harper Perennial, 1994.

Mosteiro de Alcobaça, Portugal: Um dos mais importantes mosteiros cistercienses de Portugal, com uma rica história ligada à agricultura e à produção de alimentos.

Mosteiro de São Bento, São Paulo, Brasil: Embora mais recente, representa a tradição monástica no Brasil e possui uma padaria e confeitaria que seguem receitas tradicionais.

The Cloisters, Nova York, EUA (parte do Metropolitan Museum of Art): Um museu dedicado à arte e arquitetura medievais, com jardins que recriam a atmosfera dos mosteiros medievais.



Taberna medieval. Reconstrução de uma taberna típica da Idade Média, com interior rústico, prateleiras de cerâmica, tonéis e utensílios de madeira. Espaços como este eram pontos de encontro para viajantes e moradores, onde se consumiam vinho, cerveja e alimentos simples.

2.3. A Taberna — “O Brinde dos Tempos”

Se os mosteiros eram centros de produção e preservação de saberes, as tabernas, por sua vez, representavam o pulso da vida social e popular na Europa, especialmente a partir dos séculos XVII e XVIII. Esses espaços, muitas vezes rústicos e barulhentos, eram o contraponto aos salões aristocráticos e aos claustros monásticos, oferecendo um ambiente de descontração e convívio para as mais diversas camadas da sociedade. A taberna era o local onde se celebrava, se negociava, se discutia e, acima de tudo, se brindava. E a bebida que se tornou o símbolo desse período e desses encontros foi, sem dúvida, a cerveja.

O roteiro da exposição destaca a centralidade da cerveja: “A cerveja, inicialmente símbolo de culturas germânicas, passou a integrar a rotina europeia após a introdução do lúpulo no século XII. O brinde e a partilha da bebida reforçavam laços sociais e identitários”. A história da cerveja é milenar, remontando ao Antigo Egito e à Mesopotâmia, onde era um alimento básico e parte integrante de rituais. No Egito Antigo, por exemplo, a cerveja era feita com pão de cevada ou trigo fermentados na água, e havia distinção entre tipos claros e escuros, sendo os últimos de maior teor alcoólico. O Código de Hamurabi, na Babilônia, já regulamentava sua produção e consumo, atestando sua importância social e econômica.²¹ **Como afirma Ian Hornsey em *A History of Beer and Brewing*, “a cerveja era, para muitos, mais do que uma bebida; era uma fonte vital de nutrição e uma parte integrante da vida diária e dos rituais sociais”²².**

Durante a Idade Média, a cerveja manteve sua relevância,

21 Hornsey, Ian S. *A History of Beer and Brewing*. Royal Society of Chemistry, 2003.

22 Hornsey, Ian S. *A History of Beer and Brewing*. Royal Society of Chemistry, 2003.

especialmente nas regiões germânicas, onde chegou a ser associada a rituais pagãos em oposição ao vinho cristão. No entanto, sua popularidade cresceu exponencialmente a partir do século XII, com a introdução do lúpulo. Essa planta não apenas conferiu um sabor amargo e característico à bebida, mas, crucialmente, atuou como um conservante natural, permitindo que a cerveja fosse armazenada por mais tempo e transportada a maiores distâncias. Essa inovação consolidou a cerveja como um produto urbano e de mercado, impulsionando sua produção em larga escala e sua disseminação por toda a Europa.²³

Entre os séculos XVI e XVII, a produção de cerveja se tornou semi-industrializada, especialmente na Europa continental. No século XIX, a Alemanha vivenciou um desenvolvimento acelerado no consumo de cerveja, passando de 40 litros *per capita* em 1850 para mais de 100 no início do século XX. Esse aumento refletia não apenas a melhoria das técnicas de produção e distribuição, mas também a crescente urbanização e a consolidação da taberna como um espaço de lazer e sociabilidade para a classe trabalhadora²⁴.

As tabernas eram locais de efervescência social, onde as pessoas se reuniam para escapar da rotina, compartilhar notícias, jogar e, claro, beber. O ato de brindar e compartilhar a bebida reforçava os laços sociais e identitários, criando um senso de comunidade entre os frequentadores. As conversas, muitas vezes acaloradas, sobre política, trabalho e vida cotidiana, faziam das tabernas verdadeiros fóruns populares, onde a opinião pública era formada e disseminada. Assim, a taberna, com sua cerveja e

23 Flandrin, JeanLouis, e Massimo Montanari. *História da Alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

24 Unger, Richard W. *Beer in the Middle Ages and the Renaissance*. University of Pennsylvania Press, 2004.

sua atmosfera acolhedora, tornou-se um símbolo de liberdade e convívio, um espaço onde o brinde selava amizades e a história era escrita a cada gole.

Sugestões de Aprofundamento

Filmes e Documentários:

Taberna Irlandesa (The Quiet Man, 1952): Embora se passe em uma taberna irlandesa do século XX, o filme captura a essência da taberna como centro social de uma comunidade.

A Cerveja: Uma História Líquida (How Beer Saved the World, 2011): Documentário que explora a história da cerveja e seu impacto na civilização humana.

Museus e Espaços Virtuais:

Museu da Cerveja (Beer Museum), Bruges, Bélgica: Oferece uma imersão na história e no processo de fabricação da cerveja.

Guinness Storehouse, Dublin, Irlanda: Um museu interativo dedicado à história da cerveja Guinness, com exposições sobre a cultura da cerveja.

Deutsches Hopfenmuseum (Museu Alemão do Lúpulo), Wolnzach, Alemanha: Dedicado à história do lúpulo e sua importância na produção de cerveja.



Café do século XVIII. Gravura representando um café europeu no início da Era Moderna, com clientes vestidos à moda do período conversando, lendo e socializando. Esses espaços se tornaram importantes centros de encontro intelectual, político e comercial.

2.4. Os Cafés (c. 1700–1800) — A bebida que aquece as ideias

Se a taberna foi o palco da sociabilidade popular, os cafés, surgidos na Europa a partir do século XVII, tornaram-se os centros efervescentes da vida intelectual e política, especialmente durante o Iluminismo. A bebida escura e estimulante, originária do Oriente, conquistou rapidamente o Ocidente, transformando os hábitos sociais e o ritmo das cidades. Como o roteiro da exposição sugere: “Entre xícaras e ideias, o café faz nascer revoluções. A comida virou pretexto, a mesa virou palanque, o líquido negro tornou-se o companheiro inseparável do mundo das Luzes”.

Flandrin e Montanari descrevem a ascensão do café como um fenômeno cultural que acompanhou as transformações sociais e intelectuais da época. Diferentemente do álcool, que muitas ve-

zes levava à embriaguez e à desordem, o café promovia a lucidez e a concentração, tornando-se a bebida ideal para discussões sérias e debates filosóficos. Os cafés, com sua atmosfera mais sóbria e iluminada, atraíam intelectuais, artistas, políticos e comerciantes, que se reuniam para ler jornais, trocar ideias, formar opiniões e conspirar.²⁵

Em Londres, por exemplo, os *coffee houses* do século XVII e XVIII eram conhecidos como “universidades de um centavo”, pois por um pequeno valor de entrada, qualquer pessoa podia desfrutar de uma xícara de café e ter acesso a uma vasta gama de informações e discussões. **Samuel Pepys, em seus diários, frequentemente descrevia suas visitas a esses locais, onde se encontrava com amigos, discutia notícias e fazia negócios, evidenciando o papel central dos *coffee houses* na vida social e intelectual da época.** Muitos jornais e publicações nasceram nesses ambientes, e importantes movimentos políticos e sociais foram gestados em suas mesas. O café, assim, não era apenas uma bebida, mas um catalisador para a disseminação de ideias e para o florescimento do pensamento crítico.²⁶

Em Paris, os cafés como o Procope e o Régence tornaram-se pontos de encontro de figuras ilustres como Voltaire, Rousseau e Diderot, que ali debatiam as ideias que moldariam a Revolução Francesa. A comida servida nos cafés era geralmente simples, como doces e pães, pois o foco principal era a bebida e a conversa. A mesa, nesse contexto, deixou de ser apenas um local para a refeição e se transformou em um palanque, um espaço para a troca de argumentos e a construção de novas realidades sociais

25 Flandrin, JeanLouis, e Massimo Montanari. *História da Alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

26 Ellis, Aytoun. *The Penny Universities: A History of the Coffee-Houses*. Secker & Warburg, 1956.

e políticas.

A popularidade do café também impulsionou o comércio global, com a expansão das plantações em colônias e o desenvolvimento de rotas comerciais. A bebida, antes um luxo, tornou-se acessível a um público mais amplo, democratizando o acesso a esses novos espaços de sociabilidade. A xícara de café, com seu aroma inconfundível, tornou-se um símbolo da modernidade, do progresso e da efervescência intelectual que caracterizou o Século das Luzes, aquecendo não apenas o corpo, mas também as ideias que transformariam o mundo.

Sugestões de Aprofundamento

Filmes e Documentários:

Marie Antoinette (2006): Embora focado na vida da rainha, o filme mostra cenas de cafés e da vida social na Paris do século XVIII.

Coffee: The History of the World's Most Popular Drink (documentário): Explora a história do café, desde suas origens até sua disseminação global e impacto cultural.

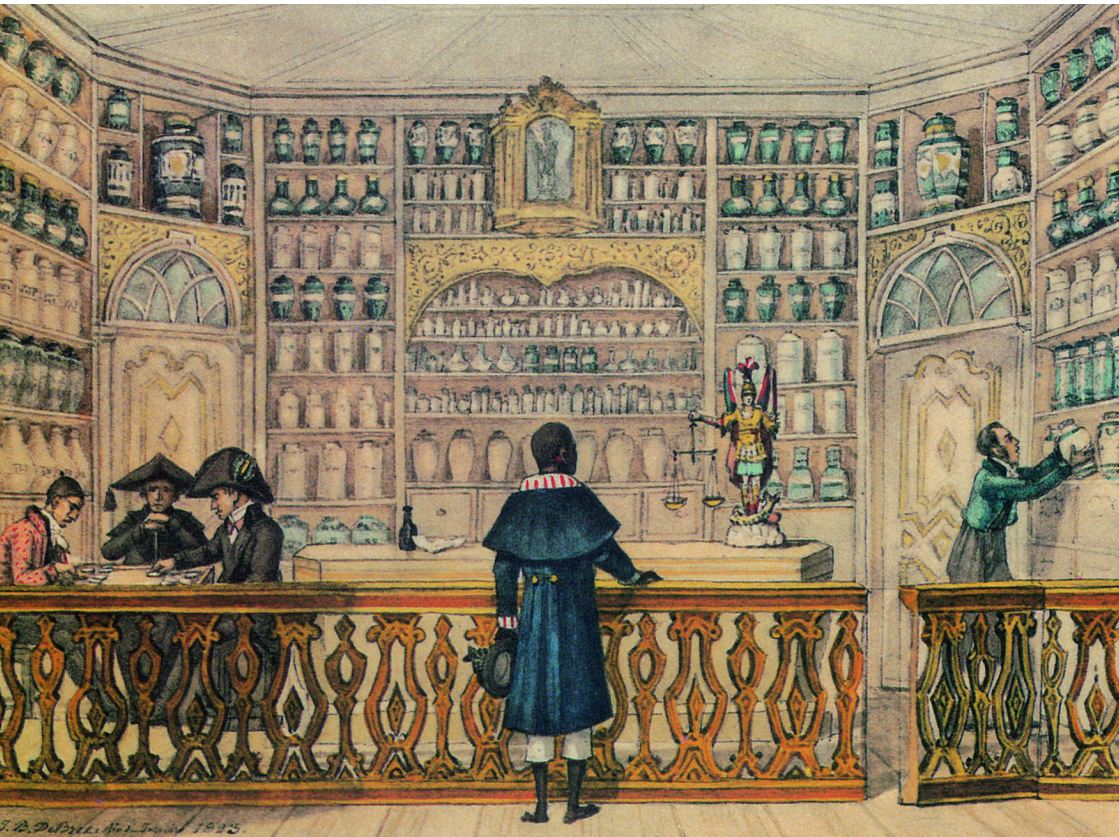
Museus e Espaços Virtuais:

Musée Carnavalet - Histoire de Paris, Paris, França: Apresenta a história de Paris, incluindo a vida nos cafés e o período do Iluminismo.

British Museum, Londres, Reino Unido: Possui coleções que ilustram a vida social e intelectual da Londres do século XVIII, incluindo o papel dos *coffee houses*.

Museu do Café, Santos, Brasil: Dedicado à história do café

no Brasil e no mundo, com exposições sobre a produção, o comércio e a cultura do café.



Interior de uma botica no Brasil, retratado pelo artista francês Jean-Baptiste Debret em aquarela de 1828. A imagem documenta a organização de um estabelecimento farmacêutico no século XIX, com suas prateleiras repletas de albarelos (potes de farmácia) e o balcão para atendimento e manipulação de medicamentos.

2.5. Entre Boticas e Botequins: Os Primeiros Goles do Brasil (c. 1500–1822)

A chegada dos portugueses ao Brasil em 1500 marcou o

início de um novo capítulo na história da alimentação e da sociabilidade, caracterizado pela fusão de culturas e pela adaptação de hábitos europeus às realidades do Novo Mundo. As boticas, inicialmente estabelecimentos farmacêuticos, rapidamente se transformaram em espaços de comércio de especiarias, ervas medicinais e, eventualmente, de bebidas. Contudo, foi a tradição dos botequins, trazida pelos colonizadores, que realmente floresceu, tornando-se um símbolo da sociabilidade popular brasileira. Como o roteiro da exposição aponta: “Nas boticas, cura e especiarias. Mas não só, foram os portugueses que trouxeram a tradição dos botequins — espaços pequenos, cheios de vida, boa bebida e conversa fiada”.

Ariovaldo Franco, em *De Caçador a Gourmet: Uma História da Gastronomia*, discorre sobre a formação da culinária brasileira, que é um mosaico de influências indígenas, africanas e europeias. A alimentação no Brasil Colônia era marcada pela abundância de produtos nativos, como mandioca, milho, frutas tropicais, e pela introdução de ingredientes e técnicas culinárias trazidos pelos colonizadores e pelos africanos escravizados. A cachaça, destilado da cana-de-açúcar, emergiu como a bebida nacional, contrapondo-se ao vinho europeu e consolidando-se como um elemento central da cultura popular.²⁷

Os botequins, ou vendas, eram estabelecimentos simples, muitas vezes anexos a armazéns, onde se vendiam secos e molhados, e onde as pessoas se reuniam para beber, conversar e jogar. Esses espaços eram democráticos, frequentados por diversas camadas sociais, e desempenhavam um papel crucial na vida social das vilas e cidades coloniais. Neles, a cachaça era a estrela, consumida pura ou em misturas, e se tornou um símbolo de re-

²⁷ Franco, Ariovaldo. *De Caçador a Gourmet: Uma História da Gastronomia*. 5.^a ed. São Paulo: Senac São Paulo, 2001.

sistência e identidade nacional, especialmente em oposição aos produtos importados da metrópole. **Luís da Câmara Cascudo, em sua *História da Alimentação no Brasil*, afirma que a cachaça “foi a primeira bebida brasileira a conquistar o paladar popular, tornando-se um símbolo de brasilidade e de autonomia frente aos vinhos europeus”²⁸.**

A produção de cachaça, que se iniciou no século XVI, rapidamente se espalhou pelo território, tornando-se uma atividade econômica importante. A bebida era consumida tanto por escravizados, como parte de sua dieta e para aliviar as agruras do trabalho, quanto por colonos e comerciantes. Sua popularidade cresceu a ponto de gerar conflitos com a Coroa Portuguesa, que tentava proibir sua produção para favorecer o vinho português. No entanto, a cachaça resistiu e se enraizou profundamente na cultura brasileira, tornando-se um elemento indissociável da sociabilidade e das festividades populares.

As boticas, por sua vez, embora tivessem uma função primária de venda de medicamentos e ervas, também eram locais de encontro e de troca de informações. A presença de especiarias como cidreira, cravo, gengibre, noz-moscada e erva-doce nesses estabelecimentos demonstrava a continuidade da busca por sabores e aromas exóticos, e a importância desses ingredientes tanto para a culinária quanto para a medicina popular. Assim, entre o aroma das especiarias nas boticas e o burburinho dos botequins, a sociabilidade brasileira começava a tomar forma, com a cachaça como um de seus principais protagonistas.

Sugestões de Aprofundamento

28 Cascudo, Luís da Câmara. *História da Alimentação no Brasil*. Global Editora, 2004.

Filmes e Documentários:

Brasil: Uma História Natural (documentário, BBC): Embora não focado em alimentação, oferece um panorama da formação do território e da cultura brasileira.

Cachaça: Ouro Líquido do Brasil (documentário): Explora a história e a cultura da cachaça no Brasil.

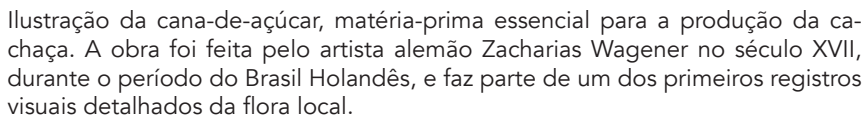
Museus e Espaços Virtuais:

Museu da Cachaça, Salinas, Minas Gerais, Brasil: Dedicado à história e à produção da cachaça.

Museu da Vida, Rio de Janeiro, Brasil: Aborda a história da saúde e da ciência no Brasil, incluindo aspectos relacionados a boticas e medicamentos antigos.

Museu Histórico Nacional, Rio de Janeiro, Brasil: Possui acervo que retrata a vida cotidiana e a cultura material do Brasil Colônia e Império.

Canadã Guquere 61



O século XIX no Brasil foi um período de consolidação do Império, de transformações sociais e econômicas, e de uma crescente urbanização que redefiniu os espaços de sociabilidade. Nesse cenário, o café e a cachaça emergiram como protagonistas da vida social brasileira, cada um com seu papel distinto, mas ambos essenciais para a formação de uma identidade nacional em torno da mesa e do balcão. Como o roteiro da exposição sintetiza: “Das ruas do Rio às vilas do interior, o café fervente junta conversa, política e quitute. Cada balcão guarda um Brasil. Porém, a cerveja só virou estrela no país depois que chegou o gelo. Antes, a rainha era a cachaça — servida quente e com coragem!”.

Ariovaldo Franco destaca a ascensão do café como principal produto de exportação do Brasil no século XIX, o que teve um impacto profundo não apenas na economia, mas também nos hábitos de consumo internos. O café, antes um luxo, tornou-se uma bebida acessível e popular, presente em todas as casas e estabelecimentos comerciais. As cafeterias e confeitarias, especialmente nas grandes cidades como o Rio de Janeiro, tornaram-se importantes centros de encontro, onde a elite e a classe média se reuniam para tomar café, ler jornais, discutir política e saborear quitutes. **Como observa o historiador Boris Fausto, “o café, ao lado da cachaça, foi um dos grandes elementos de sociabilidade no Brasil do século XIX, criando espaços de convívio e debate”²⁹.** Esses espaços replicavam, em certa medida, a função dos cafés europeus como focos de efervescência intelectual e social.³⁰

No entanto, a cachaça manteve seu reinado como a bebida do povo. Enquanto o café ganhava status e refinamento, a cachaça continuava a ser a companheira fiel dos trabalhadores, dos boêmios e dos que buscavam um gole de coragem ou um momento de descontração. Servida quente, pura ou em misturas, a cachaça era a alma dos botequins e das vendas, onde a conversa fluía livremente e a hierarquia social se dissolvia, ao menos temporariamente. A chegada do gelo, no final do século XIX, revolucionaria o consumo de bebidas no Brasil, abrindo caminho para a popularização da cerveja, mas até então, a cachaça reinava soberana.³¹

29 Fausto, Boris. *História do Brasil*. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo (Edusp), 2024.

30 Franco, Ariovaldo. *De Caçador a Gourmet: Uma História da Gastronomia*. 5.^a ed. São Paulo: Senac São Paulo, 2001.

31 Cascudo, Luís da Câmara. *História da Alimentação no Brasil*. Global Editora, 2004.

A sociabilidade no Império era, portanto, um mosaico de costumes e preferências. O café representava a modernidade, a influência europeia e a busca por um estilo de vida mais sofisticado. A cachaça, por sua vez, simbolizava a brasilidade, a resistência cultural e a autenticidade das raízes populares. Ambos, no entanto, cumpriam a função essencial de unir as pessoas, de criar espaços de convívio e de fortalecer os laços sociais. Cada balcão, cada mesa, cada xícara de café ou dose de cachaça guardava um pedaço da história do Brasil, um testemunho da riqueza e da diversidade de sua cultura alimentar e de sua sociabilidade.

Sugestões de Aprofundamento

Filmes e Documentários:

O Xangô de Baker Street (2001): Filme que retrata o Rio de Janeiro do século XIX, com cenas que ilustram a vida social e os costumes da época, incluindo o consumo de café e cachaça.

A Era do Café (documentário): Explora a história do café no Brasil e seu impacto na sociedade e na economia.

Museus e Espaços Virtuais:

Museu do Café, Santos, Brasil: Dedicado à história do café no Brasil e no mundo.

Museu Histórico Nacional, Rio de Janeiro, Brasil: Possui acervo que retrata a vida cotidiana e a cultura material do Brasil Império.

Biblioteca Nacional do Brasil, Rio de Janeiro, Brasil: Oferece um vasto acervo digital com imagens e documentos do século XIX que podem ilustrar a sociabilidade da época.

Capítulo 3

Tempos contemporâneos: entre botecos, fast-foods e festivais



Atendente em um restaurante McDonald's nos Estados Unidos, circa 1978. A fotografia retrata o processo de atendimento manual, anterior à adoção generalizada de sistemas de caixa computadorizados na indústria de fast-food.

O século XX e o início do XXI trouxeram consigo uma aceleração sem precedentes na vida urbana, a globalização e o surgimento de novas tecnologias que impactaram profundamente as práticas alimentares e as formas de sociabilidade. Este período é marcado por uma pluralidade de experiências gastronômicas, que vão desde a padronização e a velocidade do *fast-food* até o resgate de tradições e a celebração da comida como memória e afeto em festivais e botecos. Este capítulo explorará essas dinâmicas, utilizando as perspectivas de Ariovaldo Franco e artigos acadêmicos para analisar como a comida continua a ser um território de encontro e expressão cultural em um mundo em constante transformação.

3.1. Hoje se come assim: entre afetos e likes (Fast-food e modernidade)

A segunda metade do século XX testemunhou a ascensão meteórica do *fast-food*, um fenômeno que revolucionou a maneira como as pessoas se alimentam e se relacionam com a comida. Impulsionado pela necessidade de eficiência e rapidez em um mundo cada vez mais acelerado, o *fast-food* se tornou sinônimo de praticidade e padronização. Como o roteiro da exposição aponta: “Burgers, batatas e bandejas — tudo em minutos. O tempo acelera, e a comida acompanha: quente, pronta, padronizada. É o comer sem tempo, mas cheio de códigos e convenções”.

Ariovaldo Franco, em sua análise da gastronomia moderna, aborda a “mcdonaldização” como um conceito que transcende a mera alimentação, aplicando-se a diversos aspectos da vida contemporânea. A busca por eficiência, calculabilidade, previsibilidade e controle, características do modelo *fast-food*, moldou não apenas a indústria alimentícia, mas também as expectativas dos consumidores em relação à comida. A refeição, que antes era um ritual demorado e social, transformou-se em um ato rápido e individualizado, muitas vezes consumido em trânsito ou em ambientes padronizados.³²

No entanto, mesmo nesse cenário de “comer sem tempo”, a sociabilidade encontra seus caminhos. O *fast-food*, apesar de sua natureza padronizada, ainda serve como um ponto de encontro, especialmente para jovens e famílias. Um brinde rápido no balcão, um clique na tela do celular para compartilhar a experiência nas redes sociais, ou um afeto que escapa entre goles e *likes* – essas são as novas formas de interação que surgem em meio à

³² Franco, Ariovaldo. *De Caçador a Gourmet: Uma História da Gastronomia*. 5.^a ed. São Paulo: Senac São Paulo, 2001; Ritzer, George. *The McDonaldization of Society*. Pine Forge Press, 1993.

velocidade. A comida, mesmo que industrializada, continua a ser um pretexto para a reunião, para a partilha de momentos, ainda que efêmeros. A embalagem de pizza triangular, a garrafa de vidro de Coca-Cola e as caixas de *fast-food* tornaram-se ícones de uma cultura alimentar globalizada, mas que ainda permite a construção de memórias e afetos, mesmo que de uma forma diferente da tradicional.

Sugestões de Aprofundamento

Filmes e Documentários:

Super Size Me: A Dieta do Palhaço (Super Size Me, 2004): Documentário que explora os efeitos do consumo excessivo de *fast-food* e a cultura por trás da indústria.

Fome de Poder (The Founder, 2016): Filme que narra a história da criação do McDonald's e a ascensão do *fast-food* como um fenômeno global.

Museus e Espaços Virtuais:

Museum of Food and Drink (MOFAD), Nova York, EUA: Embora não seja exclusivamente sobre *fast-food*, aborda a história da alimentação e suas transformações na modernidade.

Smithsonian National Museum of American History, Washington D.C., EUA: Possui exposições sobre a história da alimentação nos Estados Unidos, incluindo a ascensão do *fast-food*.

The Henry Ford Museum of American Innovation, Dearborn, EUA: Apresenta a história da inovação e da indústria americana, com seções que podem abordar a produção em massa de alimentos.



A cozinha afetiva encontra na horta doméstica uma expressão de resistência. O ato de cultivar o próprio alimento resgata a conexão com a origem da comida e as memórias associadas a ela, ao mesmo tempo que representa uma alternativa consciente aos sistemas de produção alimentar em larga escala.

3.2. Sabores que resistem: memória, afeto e território (Comida afetiva e resistência)

Em contraponto à padronização e à velocidade do *fast-food*, o cenário contemporâneo também testemunha um movimento crescente de valorização da comida que evoca memória, afeto e território. Essa culinária, muitas vezes ligada a tradições familiares, receitas ancestrais e produtos locais, emerge como uma forma de resistência cultural e um refúgio em meio à pressa da vida moderna. Como o roteiro da exposição poeticamente descreve: “Nos quintais, nas feiras e nas panelas de vó, brotam sabores que resistem ao tempo. Comer é também protestar — contra o esquecimento, a pressa e o gosto enlatado. Os botecos, sempre vivos e cheios de histórias, guardam essas tradições na

ponta da colher e do copo. É a comida que reconecta, que cura, que lembra quem somos”.

Ariovaldo Franco, ao abordar a diversidade da gastronomia, reconhece a importância da culinária regional e da comida caseira como elementos fundamentais na construção da identidade cultural de um povo. A comida afetiva não é apenas sobre o sabor, mas sobre as histórias que ela carrega, as pessoas que a preparam e os rituais que a envolvem. É a feijoada de domingo, o bolo da avó, o pão de queijo feito em casa – pratos que transcendem a nutrição para se tornarem veículos de memória e afeto, conectando gerações e reforçando laços familiares e comunitários.³³

Esse movimento de valorização da comida que resiste se manifesta de diversas formas. As feiras de produtores locais, por exemplo, ganham cada vez mais espaço, oferecendo alimentos frescos, sazonais e cultivados de forma sustentável, em oposição aos produtos industrializados e de longa distância. A busca por ingredientes orgânicos, a redescoberta de receitas tradicionais e o interesse pela culinária artesanal são reflexos dessa tendência. A comida, nesse contexto, torna-se um ato político, um protesto contra a homogeneização dos sabores e a perda das identidades culturais.³⁴

Os botecos, mencionados no roteiro da exposição, são exemplos vivos dessa resistência. Longe de serem apenas bares, eles são verdadeiros guardiões de tradições, onde a culinária simples e saborosa se une à informalidade e à espontaneidade da sociabilidade. Neles, a conversa flui livremente, as histórias são compartilhadas e a comida se torna um pretexto para o encontro

33 Franco, Ariovaldo. *De Caçador a Gourmet: Uma História da Gastronomia*. 5.^a ed. São Paulo: Senac São Paulo, 2001.

34 Pollan, Michael. *Cooked: A Natural History of Transformation*. Penguin Press, 2013.

e a celebração da vida. Os pequenos vasos de salsa, cebolinha, manjerição e pimenta, que remetem a hortas e quintais, simbolizam essa conexão com a terra, com as raízes e com a memória afetiva que a comida pode proporcionar. A comida que reconecta, que cura e que lembra quem somos é, em última instância, a comida que nos humaniza e nos enraíza em nosso território e em nossa história.

Sugestões de Aprofundamento

Filmes e Documentários:

Chef (2014): Filme que aborda a redescoberta da paixão pela culinária e a importância da comida afetiva e familiar.

Salt Fat Acid Heat (2018): Série documental que explora os fundamentos da culinária e a importância dos ingredientes e técnicas tradicionais.

Taste the Nation with Padma Lakshmi (2020): Série documental que explora a culinária e a cultura de diversas comunidades nos Estados Unidos, com foco na comida como identidade e resistência.

Museus e Espaços Virtuais:

Museu da Gastronomia Baiana, Salvador, Brasil: Dedicado à rica culinária da Bahia, com foco em suas tradições e influências culturais.

Museu da Cultura Alimentar, São Paulo, Brasil (projeto em desenvolvimento): Busca preservar e difundir a memória da alimentação brasileira.



3.3. Roda de Boteco — A festa como território de afeto (Festival e comunidade)

Em um mundo cada vez mais globalizado e digital, onde as interações muitas vezes se dão através de telas, a busca por experiências autênticas e a valorização da comunidade se tornam ainda mais relevantes. Nesse contexto, os festivais gastronômicos emergem como importantes espaços de celebração da cultura local, da comida e da sociabilidade. O “Roda de Boteco”, evento que nasceu no Espírito Santo, é um exemplo emblemático de como um festival pode transcender a mera degustação de petiscos para se tornar um verdadeiro território de afeto e memória. Como o roteiro da exposição destaca: “No Espírito Santo, o Roda

de Boteco transforma bares em palcos de memória, afeto e sabor. Mais que um festival, é um roteiro afetivo onde cada petisco conta a história de comunidade”.

O “Roda de Boteco” é mais do que um concurso de bares; é uma celebração da cultura botequeira, um patrimônio imaterial que reflete a alma de uma cidade e de seu povo. O festival incentiva os bares a criarem petiscos inéditos, que são avaliados pelo público e por um júri especializado. No entanto, o grande diferencial do evento reside na capacidade de mobilizar a comunidade, de transformar os bares em pontos de encontro e de fortalecer os laços entre os frequentadores. Cada petisco, cada cerveja gelada, cada conversa na mesa do bar se torna parte de uma narrativa coletiva, um pedaço da história que é construída e compartilhada.³⁵

Esses festivais gastronômicos, como o “Roda de Boteco”, desempenham um papel crucial na valorização da culinária local e na promoção do turismo. Eles criam um circuito gastronômico que estimula a economia criativa, gera empregos e dá visibilidade a pequenos produtores e estabelecimentos. Além disso, ao celebrar a comida e a bebida como elementos centrais da cultura, esses eventos reforçam a identidade de uma região e promovem um senso de pertencimento entre seus habitantes. A festa, nesse sentido, torna-se um território de afeto, onde as pessoas se reencontram, celebram suas raízes e criam novas memórias em torno da mesa do bar.

A popularidade do “Roda de Boteco” e de outros festivais similares demonstra que, mesmo em tempos de aceleração e padronização, a busca por experiências autênticas e a valorização da sociabilidade presencial continuam sendo fundamentais. As pla-

35 Gimenes, Maria Cecília. *Festivais Gastronômicos: Uma Análise da Relação entre Eventos e Desenvolvimento Local*. Tese de Doutorado, Universidade de São Paulo, 2015.

cas com frases emblemáticas do festival e as imagens que registram sua história ao longo dos anos são testemunhos visuais dessa celebração da comunidade e do sabor. O festival nos lembra que a roda da vida gira melhor quando há conversa, riso e calor humano, e que o sabor da comida é ainda mais intenso quando compartilhado em boa companhia, em um ambiente que celebra a memória e o afeto.

Sugestões de Aprofundamento

Filmes e Documentários:

Chef's Table (série documental, Netflix): Embora focada em alta gastronomia, a série explora a paixão pela comida e a história por trás de cada prato, com episódios que podem inspirar a valorização da culinária local.

Roadrunner: A Film About Anthony Bourdain (2021): Documentário sobre a vida do chef e apresentador Anthony Bourdain, que viajou o mundo explorando a comida e a cultura local, com foco na sociabilidade em torno da mesa.

Museus e Espaços Virtuais:

Museu da Cerveja, Petrópolis, Brasil: Dedicado à história da cerveja no Brasil, com exposições sobre a produção e a cultura cervejeira.

Sites e redes sociais do Roda de Boteco: Oferecem um acervo de fotos, vídeos e informações sobre as edições passadas do festival, permitindo uma imersão virtual na história do evento.

Google Arts & Culture: Plataforma que oferece visitas vir-

tuais a museus e exposições de arte e cultura em todo o mundo, com algumas coleções relacionadas à história da alimentação e da gastronomia.

Conclusão

Ao percorrer as páginas deste e-book, que expande o roteiro da exposição “Mercados, Mesas e Encontros”, cada capítulo se revelou um convite à memória e ao reencontro com a essência da humanidade. Desde as fogueiras primordiais, onde o fogo uniu os primeiros grupos e o alimento foi partilhado como gesto inaugural da convivência, até os complexos cenários contemporâneos, marcados pela velocidade do *fast-food* e pela resistência dos sabores afetivos, a mesa – em suas múltiplas formas e significados – reafirmou-se como um lugar sagrado de afeto, rito e partilha.

O alimento, mais do que mero sustento do corpo, demonstrou ser uma linguagem viva, capaz de expressar culturas, tecer laços sociais e preservar identidades. A história da alimentação é, intrinsecamente, a história da sociabilidade humana, um espelho das transformações sociais, econômicas e culturais que moldaram civilizações. Seja nos banquetes romanos, nos mosteiros medievais, nas tabernas e cafés que aqueceram ideias, ou nos botequins brasileiros que guardam a alma de um povo, a comida e a bebida sempre foram o pretexto para o encontro, para a troca e para a celebração da vida em comunidade.

Em tempos apressados, onde a conexão digital muitas vezes substitui o contato físico, a valorização da comida que conecta, que cura e que lembra quem somos torna-se um ato de resistência. Eventos como o “Roda de Boteco” nos lembram que o sabor também é celebração, e que a roda da vida gira com mais leveza e alegria quando há conversa, riso e calor humano. A experiência de comer junto, de partilhar a mesa, é um antídoto contra o esquecimento, uma forma de celebrar a história e de afirmar nossa humanidade em sua plenitude.

Que esta jornada pela história da alimentação e da sociabilidade inspire o leitor a saborear o mundo com todos os sentidos,

a valorizar cada refeição como uma oportunidade de criar memórias e a reconhecer na partilha do alimento um dos mais profundos e significativos gestos de conexão humana. Porque, no final das contas, toda refeição é memória, e todo brinde, um reencontro com a nossa própria história e com a humanidade que nos une.

**Receitas vencedoras do
Roda de Boteco 2025**

A presente obra percorreu os caminhos da história da alimentação, mostrando como os encontros em torno da comida e da bebida moldaram sociabilidades ao longo do tempo. Para encerrar este percurso, apresentamos uma seleção especial de receitas cedidas pelo festival Roda de Boteco, evento que celebra a cozinha popular e a criatividade gastronômica em nosso tempo.

Essas receitas, que traduzem o espírito festivo dos bares e botequins, representam a continuidade de tradições culinárias e a valorização de ingredientes e modos de preparo que atravessam gerações. Ao compartilhá-las, registramos não apenas sabores, mas também histórias de trabalho, afeto e convivência, permitindo que o leitor experimente, em sua própria mesa, um pouco do ambiente que inspirou esta obra.



Bar do Mineiro

Entrecôte ao Creme

Creme de Aipim

Ingredientes

- 3 kg: Aipim
- 2 colheres de sopa: Margarina
- 2 colheres de sopa: Açafrão em pó
- 250 g: Calabresa grossa (cortada em cubos)
- 250 g: Bacon (cortado em cubos)
- 1 cebola grande: Picada em cubos
- Alho e sal a gosto

Modo de Preparo

- Em uma panela de pressão, leve o aipim com o açafrão, a margarina e adicione água até cobrir. Cozinhe sob pressão por **30 minutos**.
- Após esfriar, bata o aipim no liquidificador ou processador até obter uma consistência cremosa.
- Em uma frigideira, refogue o alho e o sal até dourar. Em seguida, adicione a calabresa e o bacon picados e frite até ficarem dourados.
- Misture o creme de aipim aos ingredientes refogados e leve ao fogo baixo por aproximadamente **7 minutos**, mexendo constantemente para evitar que grude no fundo.

Entrecôte

Ingredientes

- 2 kg: Entrecôte (filé de costela)
- 1 cebola grande: Picada
- 1 pimentão médio: Picado
- 1 lata: Cerveja Malzevier
- Alho e sal a gosto

Modo de Preparo

1. Cozimento da Carne:

- Em uma panela de pressão, adicione o entrecôte, a cebola, o pimentão, o alho e o sal.
- Complete com a cerveja e água até quase cobrir a carne.

Cozinhe sob pressão por 30 minutos.

2. Desfiar a Carne:

- Retire a carne da panela e desfie em pedaços pequenos. Reserve.

Ingredientes Adicionais

- Queijo muçarela
- Farofa de bacon

Montagem do Prato

1. Em uma **cumbuca** posicionada sobre um prato, adicione uma camada do creme de aipim.
2. Disponha uma camada de queijo muçarela a gosto.
3. Coloque o entrecôte desfiado em seguida.
4. Cubra com mais creme de aipim, permitindo que transborde levemente pela lateral da cumbuca e do prato.
5. Acrescente uma camada generosa de queijo muçarela por cima e ao redor da cumbuca e do prato.
6. Use um maçarico para gratinar o queijo.
7. Finalize com a farofa de bacon por cima e ao redor do prato.

Porções: Rende **10 porções**



Boteco da Vila

Mocodinho

Linguiça de Mocotó

Ingredientes

- 1,5 kg: Mocotó (picado)]
- 650 g: Filé mignon suíno (moído)
- 10 g: Tempero do Chef
- 20 g: Sal
- 200 g: Aipim pré-cozido (picado)
- 150 g: Cenoura pré-cozida (picada)

- 200 g: Batata pré-cozida (picada)
- 100 g: Alho (picado)
- 20 g: Coentro (picado)
- 100 g: Cebola (picada)
- 1 g: Pimenta-do-reino
- 20 g: Páprica defumada

Modo de Preparo

1. Preparação da Massa:

- Em uma vasilha grande, misture o mocotó picado, o filé mignon suíno moído, o aipim, a cenoura, a batata e os temperos (alho, cebola, coentro, páprica, sal e pimenta-do-reino).
- Amasse bem todos os ingredientes até formar uma massa firme e homogênea.

2. Modelando a Linguiça:

- Recheie a tripa com a massa, utilizando um funil ou máquina própria.
- Modele em pequenas bolinhas ou no formato tradicional de linguiça.

Feijão e Finalização

Ingredientes

- **500 g:** Feijão vermelho (pré-cozido)

- **200 g:** Bacon (picado)
- **50 g:** Alho (picado)
- **150 g:** Cebola (picada)
- **100 g:** Tomate (picado)
- **2 maços:** Coentro (picado)
- Sal (a gosto)
- Óleo para refogar

Modo de Preparo

Refogado Inicial:

- Em uma panela grande, aqueça o óleo e frite o bacon até dourar
- Acrescente a cebola, o alho e o tomate picados, e refogue até que fiquem macios.

1. Cozimento do Feijão:

- Adicione o feijão vermelho pré-cozido ao refogado.
- Acrescente as linguças de mocotó modeladas e misture bem.

2. Cozimento Final:

- Deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente **30 minutos**, permitindo que os sabores incorporem. Se necessário, adicione água para manter o caldo mais ralo.
- Finalize com coentro picado e ajuste o sal a gosto.

Montagem e Serviço

- Coloque o feijão no fundo do prato e adicione as linguiças de mocotó em cima

Porções - Serve 4 a 6 porções



Gostinho Mineiro

Trem da Roça

Ingredientes

- 500 g: Rabada cozida e temperada com alho-poró e ervas finas
- 300 g: Aipim cozido
- 30 g: Alho granulado
- 100 g: Bacon picado em cubos
- 100 g: Linguiça calabresa picada em cubos
- Agrião a gosto

Modo de Preparo

1. Preparação da Rabada:

- Tempere a rabada com alho-poró, ervas finas e cebola de cabeça. Refogue bem e cozinhe até formar um caldo grosso. Reserve.

2. Preparação do Aipim:

- Cozinhe o aipim com sal, escorra o excesso de água e reserve.

3. Montagem do Prato:

- Em uma vasilha, acomode a rabada de um lado, acrescentando um pouco do caldo por cima.
- Do outro lado, coloque o aipim e finalize com o bacon, a linguiça calabresa e o alho granulado fritos.
- Para finalizar, distribua o agrião fresco por cima.

Porções: Rende **2 a 3 porções**



Petiscaria do Jojo

50 Tons de Moela

Polenta Cremosa

Ingredientes

- **150 g:** Polenta
- **30 g:** Manteiga
- **150 g:** Queijo (de sua preferência)
- Alho (a gosto)
- Tempero (a gosto)

Modo de Preparo

1. Preparação Base:

- Derreta a manteiga em uma panela, até ficar com tom de manteiga à dorê.
- Refogue o alho até dourar e adicione água suficiente para o cozimento da polenta. Aqueça bem a água.
- Adicione os temperos de sua preferência e ajuste o sal.

2. Hidratação da Polenta:

- Em um recipiente, hidrate a polenta com um pouco de água fria para evitar grumos.
- Com a água quente no fogo, adicione a polenta hidratada aos poucos, mexendo constantemente até atingir um ponto cremoso. Cozinhe por alguns minutos até engrossar.

3. Montagem da Polenta:

- Monte em camadas: comece com uma camada de polenta, adicione o queijo, e finalize com mais uma camada de polenta bem cremosa por cima. Reserve.

Moela ao Molho com Cerveja Preta

Ingredientes

- **500 g:** Moela
- **1 lata:** Cerveja preta
- **20 g:** Páprica defumada

- **20 g:** Páprica picante
- Alho (a gosto)
- Sal (a gosto)

Modo de Preparo

1. Marinação da Moela:

- Limpe bem a moela, removendo todos os resíduos e excessos.
- Em um recipiente, deixe a moela marinando com a cerveja preta e os temperos (alho, páprica defumada e picante) por aproximadamente **10 horas**.

2. Cozimento da Moela:

- Aqueça uma panela de pressão e doure o alho no óleo ou azeite.
- Adicione a moela marinada (não descarte o líquido da marinada). Doure rapidamente.
- Acrescente o líquido da marinada e, se necessário, complete com água para cobrir bem a moela.
- Feche a panela e cozinhe sob pressão por **20 a 30 minutos**, ou até a moela estar bem macia.

Montagem do Prato

1. Em um prato fundo ou travessa, adicione uma base de

polenta cremosa.

2. Coloque a **moela ao molho** no centro, com bastante caldo.
3. Finalize com folhas de **couve fininha** por cima para um toque fresco e crocante.

Porções: Serve **2 a 3 porções**



Recanto Gastrobar

Vaca Mimada

Carne

Ingredientes

- **1 kg:** Acém (cortado em cubos)
- **1 cebola grande:** Picada
- **1 pimentão médio:** Picado
- **3 dentes de alho:** Picado
- **25 g:** Açúcar
- **25 g:** Colorau
- **100 ml:** Óleo

- **50 g:** Caldo de carne em pó
- **600 ml:** Cerveja
- **100 g:** Barbecue

Modo de Preparo

1. Aqueça uma panela de pressão, adicione o óleo e o açúcar. Assim que o açúcar dourar, acrescente a carne cortada em cubos.
2. Adicione o alho, a cebola, o pimentão, o colorau e o caldo de carne em pó. Mexa bem.
3. Complete com a cerveja e feche a panela de pressão. Cozinhe por aproximadamente **15 a 25 minutos** após pegar pressão.
4. Após liberar a pressão, volte ao fogo, adicione as **100 g de barbecue** e mexa até incorporar. Reserve a carne.

Creme de Aipim

Ingredientes

- **1 kg:** Aipim descascado e cortado
- **1 litro:** Leite
- **150 g:** Catupiry
- Queijo muçarela ralado (a gosto)

Modo de Preparo

1. Cozinhe o aipim em água por aproximadamente **20 a 25 minutos** (não precisa adicionar sal).

2. Transfira o aipim cozido para o liquidificador, adicione um pouco da água do cozimento, o litro de leite e o catupiry.
3. Bata até obter uma consistência cremosa. Salgue a gosto e reserve.

Farofa de Bacon

Ingredientes

- **400 g:** Bacon (cortado em pedaços pequenos)

Modo de Preparo

1. Frite bem os pedaços de bacon até ficarem dourados e crocantes.
2. Após fritar, coloque sobre papel toalha para absorver o excesso de gordura.
3. Triture o bacon no liquidificador ou processador até formar uma farofa. Reserve.

Cebola Crispy

Ingredientes

- **300 g:** Cebola (cortada em julienne – tiras finas e longas)
- **25 ml:** Vinagre
- **300 g:** Açúcar
- **500 g:** Farinha de trigo
- Óleo para fritur

Modo de Preparo

1. Descasque e corte as cebolas em tiras finas (*julienne*). Coloque-as em um recipiente com o vinagre e o açúcar para marinar por **20 minutos**.
2. Após marinar, seque bem as cebolas e passe-as na farinha de trigo, certificando-se de que fiquem bem cobertas.
3. Aqueça o óleo e frite as cebolas empanadas até dourarem.
4. Retire e coloque sobre papel toalha para absorver o excesso de óleo. Reserve.

Montagem do Prato

1. Posicione a carne ao centro de um **prato grande** ou **panela de barro**.
2. Ao redor, distribua o creme de aipim.
3. Polvilhe queijo muçarela ralado por cima da carne e do creme. Leve ao forno até derreter ou utilize um maçarico para gratinar.
4. Finalize com uma camada de farofa de bacon, cebola crispy e tempero verde a gosto.

Porções: Rende **8 a 10 porções**



Regina Maris

Joelho Pocado

Joelho de Porco Defumado

Ingredientes

- **1** Joelho de porco defumado
- **2 colheres:** Açafrão
- **5 folhas:** Louro
- **1 colher:** Caldo de carne
- **1 ramo:** Tomilho

Modo de Preparo

1. Em uma panela de pressão, coloque o Joelho de Porco, o Açafrão, as folhas de louro, o caldo de carne, e o ramo de tomilho.
2. Acrescente água suficiente para cobrir o Joelho de Porco.
3. Cozinhe sob pressão por aproximadamente **40 minutos** (ou até que fique macio).
4. Após o cozimento, reserve o caldo para utilização no preparo do arroz.

Arroz Caldoso

Ingredientes

- **500 g:** Arroz
- **2 colheres:** Alho picado
- **2 cebolas grandes:** Picadas
- **2 colheres:** Pimentão vermelho (picado)
- **2 colheres:** Pimentão verde (picado)
- **2 colheres:** Açafrão-da-terra
- **5 folhas:** Louro
- Cebolinha picada (a gosto)
- Tomate picado (a gosto, para finalizar)
- Sal (a gosto)

Modo de Preparo

1. Em uma panela, aqueça óleo ou azeite e refogue o alho, a cebola, os pimentões, o Açafrão e as folhas de louro.

2. Adicione o arroz e mexa bem para envolver os grãos no tempero.
3. Acrescente o caldo do cozimento do joelho de porco, suficiente para cozinhar o arroz até que fique macio e caldoso.
4. Ajuste o sal a gosto durante o cozimento.
5. Finalize com cebolinha e tomate picados para um toque fresco e colorido.

Montagem do Prato

1. Sirva o arroz caldoso em um prato grande ou travessa.
2. Coloque o joelho de porco defumado ao centro, destacando-se no prato.

Porções: Rende **3 a 4 porções**

**Receitas vencedoras do
Roda de Boteco 2026**



Tilápia em 2 tempos

Petisco das Meninas

Ingredientes

Vinagrete de Manga:

- 1 manga madura, porém firme
- 1 cebola roxa
- 2 tomates maduros e firmes, sem sementes
- ½ xícara de salsinha
- ½ xícara de coentro
- 6 colheres (sopa) de azeite

- 3 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco
- 2 colheres (sopa) de suco de limão-siciliano ou limão-taiti
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Leite de Tigre:

- 100 g de aparas de tilápia
- 100 g de salsão
- 40 g de gengibre
- ½ pimenta dedo-de-moça
- 150 ml de caldo de peixe
- 250 ml de suco de limão
- Talos de coentro
- 1 colher (chá) de sal ou a gosto
- 2 dentes de alho sem o miolo
- ½ cebola branca ou roxa (~70 g)
- Pedras de gelo

Ceviche de Tilápia:

- 300 g de filé de tilápia cortado em cubos pequenos
- 400 ml de leite de tigre

Torresmo de Pele de Tilápia:

- Pele da tilápia com o rabo, limpa e sem escamas
- Farinha de trigo
- Sal
- Páprica
- Pimenta-do-reino
- Lemon pepper
- Óleo para fritura

Geleia de Abacaxi com Pimenta:

- 1 abacaxi maduro, lavado e descascado, sem a parte dura central e em cubos pequenos
- Suco de 1 limão
- 3 pimentas dedo-de-moça sem caule, sem sementes e em cubos bem pequenos
- 1 xícara (chá) de açúcar

Modo de Preparo

1.Vinagrete de Manga: Corte a manga, a cebola roxa e os tomates em cubos bem pequenos (brunoise). Em uma tigela pequena, misture o azeite, o vinagre, o sal, a pimenta-do-reino e o suco de limão. Em outro recipiente, misture a manga, o tomate, a cebola, a salsinha e o coentro. Despeje o molho por cima, misture delicadamente e ajuste o tempero se necessário.

2.Leite de Tigre: Corte as aparas de tilápia (retire as se-

mentes da pimenta se preferir menos picante). No liquidificador, bata a tilápia, a pimenta, o salsão, o gengibre, o caldo de peixe, o suco de limão, os talos de coentro, o sal, o alho, a cebola e as pedras de gelo por 2 minutos. Passe por uma peneira, descarte os resíduos e reserve o líquido sob refrigeração.

3.Ceviche de Tilápia: Em um recipiente fundo, coloque a tilápia em cubos e o leite de tigre. Misture delicadamente e deixe marinar por 6 a 8 minutos apenas no momento de servir.

4.Torresmo de Pele de Tilápia: Em um recipiente, misture a farinha de trigo, o sal, a páprica, a pimenta-do-reino e o lemon pepper. Empane a pele de tilápia na farinha temperada, retire o excesso e frite em óleo bem quente até dourar e ficar crocante. Escorra o excesso de óleo.

5.Geleia de Abacaxi com Pimenta: Em uma panela, coloque o açúcar, o abacaxi, a pimenta dedo-de-moça e o suco de limão. Cozinhe em fogo baixo mexendo sempre até atingir o ponto de geleia encorpada. Mantenha sob refrigeração após esfriar.

6.Montagem: Sirva o ceviche (1º tempo) acompanhado do vinagrete de manga. Ao lado, coloque o torresmo de pele de tilápia (2º tempo) acompanhado da geleia de abacaxi com pimenta.



Rolinho do Chefe

Misturas Bar

Ingredientes

Disco de Queijo:

- Muçarela (uma camada bem generosa)

Recheio:

- Costela bovina defumada e desfiada
- Sal
- Alho
- Caldo de carne (Knorr)

Creme:

- 1 kg de aipim
- Leite (mais ou menos 1,5 litro)
- Sal (a gosto)

Farofa de Bacon:

- Bacon picado bem pequeno

Modo de Preparo

- 1. Disco de Queijo:** Coloque uma camada bem generosa de muçarela e leve ao forno para assar.
- 2. Recheio:** Tempere a costela bovina com sal, alho e caldo de carne. Cozinhe na bafeira por 8 horas até desfiar.
- 3. Creme:** Cozinhe o aipim. Em seguida, bata no liquidificador com o leite. Leve ao fogo com o restante dos ingredientes, ajustando o sal e checando a cremosidade.
- 4. Farofa de Bacon:** Frite o bacon picado bem pequeno.
- 5. Montagem:** Monte todos os componentes, leve ao forno para assar e gratinar o queijo. Após isso, só saborear!



Medalhão Caipira

Recanto Gastrobar

Ingredientes

Medalhão:

- 1 kg de sobrecoxa de frango desossada
- ½ cebola
- 1 pimentão médio
- 15 g de páprica defumada
- 5 dentes de alho
- 1 litro de água
- Bacon em fatias (o suficiente para envolver os medalhões)

Creme de Milho:

- 1 lata de milho
- 20 ml de óleo
- 10 g de alho
- 200 g de fubá
- 200 g de requeijão
- Sal (a gosto)

Pipoca de Quiabo:

- 50 g de quiabo (cortado em rodela)
- Água (quanto baste)
- Sal (a gosto)
- Farinha de trigo (quanto baste)
- Farinha panko (quanto baste)
- Óleo para fritar

Molho de Cachaça:

- Marinada utilizada no frango
- Cachaça (1 copo para cada 50 ml de molho reduzido)

Modo de Preparo

1. Medalhão: Bata no liquidificador a cebola, o pimentão, a páprica defumada, o alho e a água. Coloque o frango nessa

marinada por 2 horas. Retire as sobrecoxas, envolva cada uma com fatias de bacon formando os medalhões e disponha em uma assadeira com um pouco da marinada. Asse no forno por cerca de 90 minutos até cozinhar e dourar o bacon.

2.Creme de Milho: Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho. Adicione água e o fubá, mexendo sempre até formar uma polenta. Transfira a polenta para o liquidificador, acrescente o milho e o requeijão e bata até obter um creme homogêneo. Ajuste o sal e reserve.

3.Pipoca de Quiabo: Tempere as rodela de quiabo com sal. Fora do fogo, adicione água e polvilhe farinha de trigo aos poucos até formar uma liga. Passe os pedaços na farinha panko e frite por imersão em óleo quente até dourar. Escorra o excesso de óleo.

4.Molho de Cachaça: Em uma panela, reduza a marinada do frango até encorpar. Para cada 50 ml dessa redução, adicione 1 copo de cachaça e cozinhe até o álcool evaporar e o molho ficar encorpado.

5.Montagem: Sirva os medalhões de frango acompanhados do creme de milho, a pipoca de quiabo e regados com o molho de cachaça.



Porca Atolada

Bar do Mineiro

Ingredientes

Creme de Batata:

- 3 kg de batata
- 1 caixinha de creme de leite
- 1/2 litro de leite
- 250 g de muçarela
- Sal (a gosto)
- 1 colher de margarina
- 1 dente de alho (opcional)

Pernil Desfiado:

- 2 kg de pernil sem osso
- Água, sal e temperos a gosto (para o cozimento)
- Alho, cebola de cabeça e temperos a gosto (para refogar)

Montagem:

- Molho barbecue (a gosto)
- Queijo muçarela ralado
- Bacon em pequenos pedaços (bem fritos ou assados)
- Batata palha extrafina

Modo de Preparo

1.Creme de Batata: Corte as batatas em pedaços pequenos e cozinhe bem. Ainda quentes, leve ao liquidificador com o creme de leite, leite e muçarela; bata bem até formar um creme. Tempere com sal a gosto, margarina e o alho (se desejar).

2.Pernil Desfiado: Corte o pernil em pequenos cubos. Cozinhe na panela de pressão com água, sal e temperos a gosto até desfiar facilmente. Depois de desfiado, refogue em uma panela com alho, cebola de cabeça e temperos a gosto.

3.Preparo do Barbecue: Em uma panela separada, mergulhe o pernil já pronto no molho barbecue a gosto.

4.Montagem: Em uma cumбуca ou travessa, faça as camadas: creme de batatas, queijo ralado, bacon e o pernil desfiado no barbecue. Complete com mais creme de batata e finalize com a batata palha extrafina por cima.



Maior de Minas

Gostinho Mineiro

Ingredientes

Massa e Recheio:

- 1 kg de costela de boi (cozida, bem sequinha, sem caldo e desfiada)
- Tempero caseiro (a gosto)
- 1 colher (sopa) de páprica defumada
- 1 cebola de cabeça picadinha
- Tempero a gosto
- Requeijão (até dar o ponto de enrolar)
- 300 g de muçarela em cubos (para rechear)

Empanamento:

- 3 ovos batidos
- 300 g de farinha de trigo
- 300 g de farinha Panko

Modo de Preparo

- 1. Massa e Modelagem:** Misture a costela desfiada com a cebola, a páprica defumada e o tempero a gosto. Adicione requeijão aos poucos até dar liga e atingir o ponto de enrolar.
- 2. Montagem:** Faça bolinhas com a massa e recheie cada uma com um pedaço de queijo muçarela em cubo.
- 3. Empanamento:** Passe as bolinhas nos ovos batidos, depois na farinha de trigo e, por fim, na farinha panko. (*Obs: A costela precisa estar bem sequinha e sem caldo para o processo*).
- 4. Finalização:** Fritar em emersão no óleo quente, após isso, só servir e se deliciar!



Porca Charmosa

Dona Dalva

Ingredientes

Purê de Batata:

- 500 g de batata
- 50 ml de leite
- Queijo muçarela (um pouco, para o purê)
- Sal (a gosto)

Carne Desfiada:

- 300 g de paleta suína

- Alho
- Sal
- Molho barbecue (a gosto)

Farofa de Torresmo:

- 300 g de toucinho
- Sal

Montagem e Finalização:

- 200 g de queijo muçarela ralado
- Catupiry (a gosto)

Modo de Preparo

1. Purê de Batata: Cozinhe as batatas sem casca com um pouco de sal. Esprema as batatas e leve ao fogo com um pouco de leite e queijo muçarela para fazer o purê.

2. Carne Desfiada: Um dia antes, coloque a paleta suína para marinar com alho e sal. No dia seguinte, coloque para cozinhar, desfie e adicione um pouco de molho barbecue.

3. Farofa de Torresmo: Frite o toucinho com sal, deixe esfriar e triture para fazer a farofa.

4. Montagem e Finalização: Em uma forma pequena, faça uma camada de purê, adicione a carne desfiada e cubra com o queijo muçarela ralado. Leve ao forno para assar. Após assar, adicione a farofa de torresmo por cima e finalize colocando Catupiry nas bordas



Escondidinho da Vovó

Petiscaria do Jojo's

Ingredientes

Purê de Batata:

- 400 g de batata
- 02 colheres de manteiga
- 30 g de creme de leite

Ragu de Costela:

- 200 g de costela desfiada

- 03 dentes de alho
- 1/2 copo de vinho
- 01 colher de páprica defumada
- Sal (a gosto)

Montagem e Cobertura:

- 100 g de queijo muçarela ralado
- 30 g de banana da terra (fria e picada bem pequena)
- 30 g de bacon (frito e cortado bem pequeno)
- Cebولة (bem cortada, a gosto)

Modo de Preparo

1. Purê de Batata: Coloque as batatas na panela de pressão e cozinhe até o ponto de ficarem bem molinhas. Coloque em uma panela o purê, a manteiga e o creme de leite; mexa até ficar bem homogêneo e soltar do fundo da panela.

2. Ragu de Costela: Em outra panela de pressão, doure o alho, coloque a carne, sal a gosto, vinho e a páprica defumada. Deixe pegar pressão até a carne ficar bem molinha para desfiar.

3. Montagem: Em um recipiente, coloque o purê para fazer uma cama, depois adicione o ragu de costela e cubra com outra camada de purê. Adicione o queijo ralado e passe o maçarico por cima até ficar bem queimadinho/gratinado.

4. Finalização: Decore com a metade de banana frita picada bem pequena em um lado, a metade do bacon frito picado no outro, e finalize com cebولة bem cortada.

Referências

- Apicius. *Cookery and Dining in Imperial Rome*. Dover Publications, 1977.
- Bottéro, Jean. *The Oldest Cuisine in the World: Cooking in Mesopotamia*. University of Chicago Press, 2004.
- Bresciani, Edda. *Food and Drink in Ancient Egypt*. British Museum Press, 2001.
- Cascudo, Luís da Câmara. *História da Alimentação no Brasil*. Global Editora, 2004.
- Dalby, Andrew. *Siren Feasts: A History of Food and Gastronomy in Greece*. Routledge, 1996.
- Davidson, James. *Courtesans and Fishcakes: The Consuming Passions of Classical Athens*. St. Martin's Press, 1997.
- Ellis, Aytoun. *The Penny Universities: A History of the Coffee-Houses*. Secker & Warburg, 1956.
- Fausto, Boris. *História do Brasil*. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo (Edusp), 2024.
- Flandrin, JeanLouis, e Massimo Montanari. *História da Alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.
- Franco, Ariovaldo. *De Caçador a Gourmet: Uma História da Gastronomia*. 5.^a ed. São Paulo: Senac São Paulo, 2001.
- Garnsey, Peter. *Food and Society in Classical Antiquity*. Cambridge University Press, 1999.
- Gies, Frances; Gies, Joseph. *Cathedral, Forge, and Waterwheel: Technology and Invention in the Middle Ages*. Harper Perennial, 1994.
- Gimenes, Maria Cecília. *Festivais Gastronômicos: Uma Análise da Relação entre Eventos e Desenvolvimento Local*. Tese de Doutorado, Universidade de São Paulo, 2015.
- Hornsey, Ian S. *A History of Beer and Brewing*. Royal Society of Chemistry, 2003.
- Nissen, Hans J. *The Early History of the Ancient Near East, 9000-2000 BC*. University of Chicago Press, 1988.
- Pirenne, Henri. *As Cidades da Idade Média*. Martins Fontes, 1993.

- Pollan, Michael. *Cooked: A Natural History of Transformation*. Penguin Press, 2013.
- Ritzer, George. *The McDonaldization of Society*. Pine Forge Press, 1993.
- Unger, Richard W. *Beer in the Middle Ages and the Renaissance*. University of Pennsylvania Press, 2004.
- Wrangham, Richard. *Catching Fire: How Cooking Made Us Human*. Basic Books, 2009.

Desde as primeiras fogueiras que reuniram a humanidade até os vibrantes balcões dos botequins contemporâneos, os encontros em torno da comida e da bebida moldaram quem somos. Esta obra convida o leitor a uma fascinante viagem pela história da sociabilidade, revelando como cada refeição é, em sua essência, uma memória viva, e cada brinde, um reencontro com nossa própria humanidade. Percorra os mercados da Antiguidade, onde a troca de alimentos construiu as primeiras cidades. Adentre os mosteiros medievais, guardiões de saberes e sabores que fermentaram a tradição. Sente-se às mesas dos cafés iluministas, onde a bebida escura e estimulante aqueceu ideias e revoluções, e celebre nos botequins brasileiros, onde a cachaça e o café se tornaram símbolos de identidade nacional. Ao explorar como os rituais à mesa transformaram nossos hábitos, crenças e modos de viver, a obra revela que a história da alimentação é, intrinsecamente, a história da própria civilização. Uma celebração dos sabores que nos conectam e das histórias partilhadas que nos definem.