

A IMPORTÂNCIA DA ESTÉTICA GASTRÔNOMICA: O famoso “comer com os olhos”

Elaine Soares Padilha¹; Leidimar Lucas Teodoro¹; Alesssandro Costa Soares Corazza^{2*}

¹ Graduando em Tecnologia em Gastronomia, Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS; ²Médico Veterinário – FCCA, Esp. em Clínica e Cirurgia e em Reprodução Animal – Qualittas Pós-graduação, Gastrólogo – Faculdades Integradas de Três Lagoas – MS FITL/AEMS, Esp. em Cozinha Italiana – Faculdade Metropolitana de Ribeirão Preto – SP, Membro de Federazione Italiana Cuochi – FIC BRASILE, Docente em Gastronomia na Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS.
* autor correspondente: dr.alessandro74@gmail.com

RESUMO

A gastronomia estética tem recebido grande destaque, pois o ato de se alimentar envolve uma sequência de fatos, não basta somente ter um bom saber, é preciso conquistar o cliente pela aparência. Por isso, neste artigo foi abordada a famosa expressão “comer com os olhos”, com o propósito de destacar a importância de um prato bem elaborado. O objetivo deste artigo é mostrar a riqueza de significados quando se diz “comer com os olhos”. Ao ver um prato bem colorido vários estímulos sensoriais são ativados, trazendo a memória lembranças, cheiros e sabores da infância, de lugares, família e até mesmo de carinho. A preocupação com aparência dos alimentos servidos vem tendo cada vez mais destaque nos dias atuais, tanto nos restaurantes quanto nos hospitais e até mesmo em casa com a família a gastronomia vem ganhando destaque. Ao se inovar e inventar pratos cada vez mais bem elaborados, com proporções exatas entre texturas e cores, criando uma verdadeira obra de arte na culinária. Até a louça utilizada deve ser escolhida com cuidado, para harmonizar com o alimento e deixá-lo mais atraente, ou seja, que ele seja primeiro comido com os olhos.

PALAVRAS-CHAVE: gastronomia estética; comer com os olhos; análise sensorial; comida; neurogastronomia.

1 INTRODUÇÃO

Os sabores, sem dúvidas, são imprescindíveis para assegurar o sucesso da culinária, mas a aparência do alimento tem um peso imenso na aceitação de um alimento, nesse sentido destaca-se a importância da apresentação da comida e os efeitos que isto causa. Sabe-se que quando se faz uma degustação de um prato, todos os sentidos são usados, olfato, paladar, tato, audição e visão, a memória pode ser ativada e o prazer de apreciar este alimento é intensificado, quanto mais forte é o estímulo neste momento, maior é a satisfação.

Alimentar-se e toda a percepção em torno desse ato constitui-se como um sistema cultural, com significados,

convenções e vocabulário próprios. Durante o ato de se alimentar o primeiro sentido ativado é a visão. Quase sempre “comemos primeiro com os olhos”, por isso as comidas que tem um atrativo visual são mais interessantes. Essa percepção já foi vital à sobrevivência humana, permitindo distinguir alimentos benéficos dos que poderiam causar doenças ou até a morte (OLIVEIRA, 2018).

Se a aparência da comida é importante, então, realmente, “comemos com os olhos”. Entretanto, só uma boa apresentação não é suficiente para criar uma experiência satisfatória, é imprescindível que todos os sentidos sejam ativados e que os mesmo sejam seduzidos. A união entre uma boa apresentação, aromas e sabores bons proporcionam um

resultado melhor.

Comer com os olhos é uma expressão que também pode ser utilizada com outros significados, pode ser definida como comer além do necessário, com exagero ou quando uma pessoa observa a comida, mas não pode comê-la. A expressão surgiu na Roma antiga, onde os rituais fúnebres eram realizados com grandes banquetes, mas não era permitido comer, apenas admirar as refeições, ou seja, comia-se com os olhos.

Chefes de cozinha reinventaram esta expressão. Na gastronomia, o prato é uma tela em branco onde o chefe “pintor” cria uma obra de arte que será servida aos clientes (FLAURYS, 2014), obra está composta por diferentes cores, texturas e formas.

Nesse contexto, o objetivo desse artigo é realizar a abordagem da importância da boa apresentação do prato. Para a elaboração dessa revisão, foram utilizados artigos científicos publicados nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Google Acadêmico, revistas *online* e sítios virtuais relevantes para o tema. Para a pesquisa foram empregadas as seguintes palavras-chaves: gastronomia estética, comer com os olhos, imagem, comida, análise sensorial e neurogastronomia.

2 PERCEÇÃO SENSORIAL DOS ALIMENTOS

Depois que o alimento é ingerido, o primeiro contato na boca é com as papilas gustativas, as quais possuem inúmeras células sensoriais, que reconhecem e analisam o alimento, e transmitem as informações ao cérebro, ativando as células nervosas. Resumidamente essas seriam as etapas de análise sensorial e degustação do alimento. Entretanto estudos tem mostrado que o processo é bem mais complexo, a apreciação e elaboração do sabor iniciam-se muito antes do contato com a boca (SANTOS, 2019).

O principal órgão sensorial são os olhos, os quais capturam o estímulo de luz e o transforma em sinais elétricos e químicos que podem ser interpretados pelo cérebro para construção das imagens (NEFF, 2017).

A experiência sensorial é influenciada por vários fatores como a iluminação, temperatura e o som ambiente, a cor e o peso da louça e a disposição dos alimentos no prato (SANTOS, 2019). A Figura 1 apresenta um exemplo de como uma boa apresentação, com o uso de cores é importante para atrair a atenção dos clientes.

Figura 1. Ilustração de como um prato bem apresentado chama a atenção. A. Salada caprese. B. Salada conchilhone de cebola e ricotta.



Fonte: Elaboradas pelos autores.

3 ESTÉTICA NA GASTRONOMIA

De acordo com Braune (2020), a gastronomia é sim uma forma de arte, pois também nos sensibiliza e transforma o nosso olhar. Como forma de expressão artística, a gastronomia também busca equilíbrio das formas, a harmonia das texturas e das cores.

O preparo de uma receita especial ou a montagem cuidadosa de uma mesa bonita para refeição são algumas maneiras de usar a culinária para demonstrar afetos para a família, amigos, clientes ou até mesmo pacientes, que estão doentes precisando de alguma forma de carinho (LOFFICIEL, 2021).

Uma refeição não é composta somente de pratos bem elaborados, mas também de bebidas que acompanham o alimento, a harmonização entre o prato e uma bebida ideal traz equilíbrio, permitindo que ambos brilhem ainda mais (LOFFICIEL, 2021).

Para “comer com os olhos” o que não falta é inspiração. A arte na gastronomia está mudando também a forma como os alimentos são vistos. A preocupação com a estética e com a forma do preparo tem uma contribuição na valorização de produtos locais e pelo reconhecimento de quem os prepara (LOJA BRASIL, 2019).

A popularização da gastronomia e o aumento do poder aquisitivo tornou o mercado de alimentação ainda mais interessante (LOJA BRASIL, 2019). O prazer e o conforto que a alimentação promove são únicos, são verdadeiras experiências. Comer não é somente um ato fisiológico, ele está permeado de símbolos, sinais, cores, texturas, temperaturas, ética e estética (TOLEDO, 2010).

Uma comida simples e bem temperada é suficiente para conquistar paladares quando saboreada, e se esse mesmo alimento for acompanhado por uma boa apresentação, os desejos para degustá-lo tornam-se maiores.

A gastronomia tem unido técnicas

de preparo com as emoções dos consumidores. No preparo de um prato pode-se resgatar um tempero que remete a boas lembranças da infância, transforma-se e inova um prato tradicional, colocando emoção no consumo, e aumento dos desejos, pode-se dar ar de frescor ao preparo adicionando ervas frescas na montagem do prato, enfim, é possível usar de vários artifícios para tornar o alimento mais atrativo e dar um significado especial ao ato de se alimentar.

Alguns chefs da gastronomia sentem-se satisfeitos e têm prazer em desenvolver um prato, o qual possa ser apreciado por sua perfeição, unindo gosto bem e estética.

3.1 Estética na Gastronomia Hospitalar

Nesse sentido, a gastronomia tem sido utilizada para melhorar a saúde das pessoas, alguns hospitais já perceberam que a apresentação das refeições oferecidas aos pacientes merece atenção, fazendo com que a expressão “comida de hospital” usada para definir refeições insossas e pouco atraentes, seja esquecida. Alguns hospitais têm investido no preparo de alimentos com maior valor nutricional e com uma melhor apresentação. A Figura 2 apresenta uma proposta de salada, bastante atrativa aos olhos, como combinação de cores e texturas.

Figura 2. Salada Primavera.



Fonte: Elaborado pelos autores.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A famosa expressão “comer com os olhos” é uma forma de chamar atenção dos clientes. Os chefes têm que superar as expectativas dos clientes com pratos criativos, criar uma verdadeira obra de arte da gastronomia, montando pratos agradáveis aos olhos do público agradando a todos os consumidores, dos mais variados gostos.

O público está cada vez mais exigente, sabem o valor de uma boa comida com uma estética perfeita e para aqueles que não são tão exigentes, mas que necessitam de uma atenção especial, como é o caso de pacientes hospitalares, que necessitam realmente “comer com os olhos”. As vezes uma pessoa hospitalizada tem uma redução do apetite, mas ao ver uma refeição bem elaborada, com aparência agradável, esse paciente tem até um motivo a mais para se alimentar.

A arte de cozinhar requer habilidades e muita criatividade para desenvolver um bom prato, com qualidade e que proporcione prazer ao ser degustado.

A gastronomia é um incentivo a arte da alimentação, proporcionando momentos de degustação, sabores e aromas, isso sim é um verdadeiro encontro de emoções e satisfação com alimentação. Na preparação de alimentos são utilizadas várias técnicas que ajudam a desenvolver a lógica de um prato, deixando atrativo aos olhos do consumidor, que ele possa ser “comido com os olhos”.

REFERÊNCIAS

BRAUNE, R. Arte e gastronomia: quando a expressão “comer com os olhos” faz todo o sentido. Disponível em: <<http://www.elitefm.com.br/ler-artigo/15411/arte-e-gastronomia-quando-a-expressao-comer-com-os-olhos-faz-todo-o-sentido>>. Acesso em: 07 jun. 2021.

FLARYS, F. Comer com os olhos: criatividade na apresentação de pratos faz diferença. 2014. Disponível em: <<http://g1.globo.com/rj/regiao-ser-rana/noticia/2014/05/comer-com-os-olhos-criatividade-na-apresentacao-de-pratos-faz-diferenca.html>>. Acesso em: 07 jun. 2021.

l'OFFICIEL. Beleza saborosa: tábuas de comida ajudam a compor decoração da mesa. Disponível em: <<https://www.revistalofficiel.com.br/gastronomia/tabuas-de-comida-ajudam-a-compor-decoracao-da-mesa>>. Acesso em: 17 ago 2021.

LOJA BRAZIL. Gourmetização na gastronomia: o que mudou e como se adaptar? 2019. Disponível em: <https://www.lojabrazil.com.br/blog/gourmetizacao_da_gastronomia>. Acesso em: 17 ago. 2021.

NEFF, M. Eating with all five senses: Sight. Disponível em: <https://www.canr.msu.edu/news/eating_with_all_five_senses_sight>. Acesso em: 17 ago. 2021.

OLIVEIRA, A. C. F. Comendo com os Olhos: A Comida como Espetáculo. VI ComCult – Congresso Internacional de Comunicação e Cultura, Universidade Paulista, Campus Paraíso, São Paulo – Brasil, 08 a 09 de novembro de 2018. Disponível em: <http://www.comcult.cisc.org.br/wp-content/uploads/2019/05/GT6_Arthur-Carlos-Franco-Oliveira-UFPR.pdf>. Acesso em: 21 jun. 2021.

SANTOS, O. Neurogastronomia, a ciência em benefício da gastronomia. Revista Inova Saúde, Criciúma, vol. 9, n. 2, jul. 2019.

TOLEDO, R. F. N. Uma Visão Estética da Gastronomia: Uma Formação Docente. Periódico de Divulgação

