

ANVO



Tamer Arrabal Heluy

Projeto de Graduação em
Comunicação Visual Design
2019.2

UFRJ _ Centro de Letras e Artes (CLA)
Escola de Belas Artes (EBA)
Departamento de Comunicação Visual _ BAV

Orientadora Claudia Mourthé
Co-orientador Pedro Sánchez

Esse projeto só existiu porque isso tudo aqui existe:

José Facury, pela eterna referência, conselhos penetrantes e assistência atemporal.

Tânia Arrabal, pela motivação incondicional, sensibilidade única e puxões matriarcais de pé.

Bruna Mendez e Clara Mello, pela materialização do imaginário.

Clara Luz, pelas lições de indesign, olhos atentos de pistache e o carinho inexplicavelmente repentino.

Téo Arrabal, pela parceria gastronômica e ideológica.

Ravi Arrabal, pela referência fraterna artística.

Claudia Mourthé, por direcionar a inquietação.

Pedro Sánchez, por fazer valer os meus anseios.

Katia Helena, sem ela ninguém é ninguém.

Todos que foram importantes no meu tortuoso desenvolvimento na cidade do Rio de Janeiro e colaboraram, de alguma forma, na confecção do meu projeto: Thiago Alves, Caio Ímbico, Isabel Acker, Marcela Athayde, Júlia Rangel, Nathalia Amaral, Marcela Werneck, Caroline Belo, Vanessa Mazzei, Caroline Matos, Dilson Júnior, Vitor Chaves.

Aos *nerds* do *Discord* que me ajudaram no processo de desinstalação dos jogos do meu computador para que pudesse terminar de escrever este projeto, José Lucas de Godoy, Brisma França, Ricky Leão, Giordano Pereira, Gustavo Cima, Rubens Miranda, Bernardo Pereira, Victor Aldigueri, Thomas Thoma.

RESUMO

ARRABAL HELUY, Tamer. RANGO: publicação independente.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Comunicação Visual - Design). Escola de Belas Artes, Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2019.

Projeto de publicação independente que reúne design gráfico e gastronomia. Analisando um público que não possui uma relação de intimidade com a cozinha, a zine propõe aliar ilustração, composição gráfica, informações técnicas e básicas, num formato acessível e barato para criar uma relação de protagonismo na cozinha antes do desenvolvimento do ato de cozinhar uma receita.

Palavras-chave: publicação independente, zine, cozinha, receita, ilustração

INTRODUÇÃO

Quando me deparei com a existência de um trabalho de conclusão de curso, tive que fazer uma grande pergunta a mim mesmo: quem eu sou e quem eu fui dentro da UFRJ, precisamente no curso de Comunicação Visual? Após analisar as matérias que foram cursadas, os trabalhos criados, todo processo de luta e resistência dentro de uma universidade pública, projetos concebidos e o histórico profissional que o curso me ajudou a conquistar, achei a resposta na atividade que mais me acompanhou nos anos de graduação: a cozinha. O impacto de morar sozinho e cursar uma faculdade longe da cidade natal, criou uma necessidade de sobrevivência culinária e fomentou desenvolvimentos que foram importantíssimos para entender a relação do universitário e sua comunicação com a cozinha e a rotina diária de alimentação.

O design, em sua característica interdisciplinar, permitiu começar a relacionar esses dois mundos que cercam minhas escolhas profissionais e assim, iniciar o processo de concepção da Rango. Como de costume na concepção de um projeto, busquei algum tipo de problema para basear a conceituação da zine e comecei a pensar numa forma, de não só expor algum entendimento meu de cozinha, mas sim reunir informações que às vezes não estão tão acessíveis e que resolveriam um grande problema: o acesso à alimentação real e justa.

O PROBLEMA

CARDOSO Rafael
2011: p.17

Nos anos 1960, o mundo estava dividido entre direita e esquerda, com a democracia liberal acuada pelo comunismo soviético. Hoje, o liberalismo econômico domina um mundo globalizado, ao ponto paradoxal de poder impor a democracia pela força, quando do seu interesse.

Em uma época de obsolescências programadas, consumismo exacerbado, fast foods imperialistas e o distanciamento do indivíduo com a atividade milenar culinária, o desperdício de alimentos se torna quase moral. Frutas e legumes perfeitos, publicitários, simétricos e brilhantes tomam o protagonismo da seção de frutas do comércio mais próximo, e até eles sofrem descartes de suas fibras, cascas e restos no nosso lixo orgânico de casa (em alguns alimentos, normalmente joga-se fora até 40% do seu peso total). O uso dessas cascas e talos possui inúmeras funções dentro da cozinha, uma delas é o caldo de legumes (que é um substituto totalmente natural e a altura de condimentos processador e lotados de sódio), sendo base da maioria de pratos conhecidos.

Sempre que voltava das feiras de bairro ou dos mercados, não sabia onde armazenar uma maçã, impedir que a batata criasse brotos ou onde poderia ser guardada a cebola, imaginei quantas pessoas perdem alimentos fresquinhos por falta de informação. Lembro das histórias que meu pai contava sobre a primeira geladeira que a família dele ganhou no início da década de 50, como mensurar uma vida sem geladeira? Os métodos de conservação de alimentos mudaram depois da possibilidade de simular algum tipo de ambiente gelado para que as leguminosas e frutas mantenham seu frescor ou desacelerem seu amadurecimento, antigamente até jogava-se sal nos alimentos para impedir que fungos se criassem, porém, nem tudo se resolve com temperaturas baixas e alquimia. Por curiosidade (e pelo desejo de guardar as economias) fiz uma grande pesquisa na internet para saber como armazenar cada fruta que consegui comprar e me deparei com diversas versões e respostas para o mesmo ingrediente. E se houvesse um espaço de pesquisa acessível para cada insumo? Como reutilizar e ressignificar todas as partes de um alimento? Como preservar ao máximo aquele insumo que acabou de ser comprado? Onde guardar, como guardar? Vislumbrei um grande sistema de dados onde organizaria todas essas informações, da temperatura, do local armazenado e até da claridade que poderia entrar em contato com o alimento. Isso resolveria uma inquietação específica, mas não sabia o que fazer com as cascas, raízes, sementes e resíduos que alguns alimentos deixam.

Larguei a programação, os sistemas e numa aula de Publicação Independente, pensei numa forma de consolidar todas essas informações.

PUBLICAÇÃO INDEPENDENTE E AUTORAL

ANDRAUS Gazy,
2003: p.5

O termo fanzine ³ é um neologismo advindo da junção de duas palavras inglesas: *fanatic+magazine* (revista do fã), criado na década de quarenta, bem depois da invenção do objeto (o próprio “fanzine”), e começou a ser amplamente utilizado nos anos 70 pelos jovens estudantes, para divulgação de trabalhos contra a ditadura e como contestação do sistema social vigente.

A Rango começou a ser esquematizada nos meses de pré-tcc com a orientadora Claudia Mourthé e assim, começou a tomar forma. Optei por uma publicação independente, para poder veicular ao máximo de pessoas possível as informações sobre esses assuntos que não encontrava reunidos em apenas um lugar. Antes de pensar em qualquer produção ou posicionamento, a premissa já estabelecida era: a Rango precisa ser barata, acessível e direta.

Entendendo a universidade como potencial espaço de comunicação, transformação e interação entre discentes, busquei produzir e veicular as zines na A Quiosque.

A QUIOSQUE

Criada por duas alunas de Comunicação Visual da UFRJ, Bruna Mendez e Clara Melo, A Quiosque funciona como editora independente, gráfica experimental e consultoria em publicação. A ideia inicial da relação com a editora era buscar assistência nos tipos de papel, impressões, formatos e também entender como funcionam os circuitos de fanzines que acontecem no estado do Rio de Janeiro. Vislumbrando a potencialidade de criar mais volumes da Rango e também tornar a veiculação democrática e acessível, decidi publicar pela editora e manter como produto de exposição de venda nos eventos de publicação independente que ela geralmente está inserida.

A RANGO

Como primeira intenção, a zine deveria trazer algum tipo de protagonismo ao público que não possui familiaridade com cozinha ou não tem tempo de reunir as informações. Pesquisei em livros de receita, buscando entender as falhas e os distanciamentos que algumas publicações explicitam quando falam sobre ingredientes ou especificam uma receita. Sobre livros de receita que traziam uma foto do prato com um empratamento complexo, percebi que isso poderia distanciar as pessoas que cozinhavam esporadicamente em casa ou que esperavam um processo rápido de cocção (como se fosse necessário chegar naquele grau de complexidade da construção de um prato). Por sua vez, os mais ilustrados, que tentam expor algum tipo de passo a passo, funcionam como um bom guia e de certa forma aproximam o leitor mais curioso, já que alia ao texto a didática que uma imagem oferece.

O ponto de crítica identificado de qualquer publicação que se limita a expor apenas receitas, é justamente a falta de explicação na manipulação dos ingredientes. A exatidão das proporções não leva em conta o quão fresco aquele alimento se encontra, o local que o indivíduo está inserido e seu respectivo clima, a estrutura de maquinários e eletrodomésticos da cozinha e, principalmente, distancia o indivíduo da verdadeira noção de como os sabores daquela comida estão sendo criados e o “porque” disso, já que as receitas funcionam apenas como uma regra a se seguir, e não a entender e corrigir certos gostos. Entender o motivo do uso de um bicarbonato de sódio em uma receita, a função da acidez do limão e até alguma dica de técnica seriam pontos a serem expostos no projeto.

O intuito da Rango não é expor um entendimento pessoal sobre algum prato ou ensinar uma quantidade de técnicas, mas sim de trazer o indivíduo para perto daquele ingrediente e da cozinha, entendendo de onde vem esse ingrediente, trabalhando sua criatividade na hora de consumi-lo e proporcionando autonomia na produção. Cinco ingredientes foram escolhidos, como teste de pesquisa, para participar do primeiro volume: abacate, feijão, cenoura, batata e abóbora. Para começar a pesquisa dos ingredientes, pensei na divisão dos tópicos do que pode ser interessante para criar uma familiaridade com esses ingredientes, antes de absorver o conteúdo de uma receita.

HISTÓRIA

Entendendo um ingrediente como um manifesto cultural ou a identidade de um povo, identificam-se as relações dos pratos típicos e como eles são promovidos internacionalmente, criando também uma memória local. Países que são geograficamente cercados por mar integram uma cultura gastronômica de pescados e frutos do mar, outros que possuem um clima tropical incorporam certos frutos e tendem a criar pratos refrescantes, até numa condição social e política, muitos lugares que possuem uma relação forte com alguns ingredientes por uma realidade pós guerra ou na condição de uma monocultura de algum grão barato e acessível.

BARBOSA Livia,
2007: p.2

Os alimentos são sempre ingeridos sob alguma forma culturalizada. Isso significa que os alimentos são sempre manipulados e preparados a partir de uma determinada técnica de cocção, apresentados sob uma forma específica e ingeridos em determinados horários e circunstâncias, na companhia de certas pessoas. Hábitos alimentares implicam o conhecimento da comida e das atitudes em relação a ela e não a classe de alimentos consumidos por uma população

Saber sobre a história de um ingrediente é familiarizar-se com a sua cultura. Entender a relação do próprio país com o ingrediente é também perceber em quais regiões ele se encontra e buscar proximidade com os pratos que identificam culturalmente uma região.

TIPOS

Especificar os tipos de grãos ou frutas que facilmente encontramos nos mercados e feiras é essencial para começar o processo de protagonismo na hora da manipulação do mesmo. No caso do abacate, temos tipos que mudam a consistência de uma receita apenas pela porcentagem de gordura que contém aquele fruto específico, no feijão temos tempo de cocção diferente pela rigidez da casca. A noção dos tipos democratiza o acesso a cozinha, pois podemos ressignificar pratos e receitas utilizando ingredientes parecidos ou de espécies diferentes. A receita precisaria sofrer alterações em relação ao acesso que você tem a certos ingredientes, por isso a necessidade de entender o mínimo das diferenças.

CONSERVAÇÃO

FOOD INGREDIENTS
BRASIL, 2012 p.35

Conservar é manter as características do alimento estáveis, por isso, o alimento a ser conservado precisa chegar à etapa de conservação com boa qualidade, uma vez que o processo de conservação não reverte o quadro de deterioração já iniciado, podendo apenas retardá-lo. O ponto de partida para um processo de conservação ideal é o recebimento de matérias-primas de boa qualidade. Por exemplo, para produtos de origem vegetal, a qualidade física depende principalmente dos estágios finais do processo produtivo (a colheita e o transporte), além de suas condições de armazenamento antes e depois da ação das etapas conservativas.

A base do projeto, conservação e armazenamento. Entre sacos, potes herméticos, geladeiras e espaços arejados, conservar o alimento é uma das partes mais importantes (e uma das mais passíveis de esquecimento) para manter o frescor e a textura que precisa em um prato saudável e que faça sentido. As frutas e legumes precisam de muita atenção quando o assunto é conservação, pois também perecem quando abertos e cada um tem sua forma específica de lidar. Os grãos já são mais fáceis de guardar porém, podem ser invadidos por certos insetos. Manipular o amadurecimento é entender o potencial dos alimentos e essencial para a atividade culinária.

USO DE RESTOS

CASALI Lisa,
2013 p.20

Os maiores responsáveis pelo desperdício variam de país a país. Enquanto nos países em desenvolvimento são desperdiçados de 6 a 11 quilos de alimentos *per capita* ao ano, na Europa esse número chega a 47 quilos, e nos Estados Unidos, a mais que o dobro disso, segundo o estudo *Global food losses and food waste*, da Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), em 2011. Ainda segundo esse estudo da FAO, os consumidores dos países industrializados descartam por ano um total de 222 milhões de toneladas de alimentos, o que equivale a quase o total de alimentos produzidos na África subsaariana (230 milhões de toneladas)

Com o crescimento desenfreado da população mundial, a produção de alimentos começa a ser expandida para suprir essa demanda. Porém, vivemos num planeta de recursos finitos e devemos nos atentar ao nosso desperdício e também ao acesso de certos povos ao direito da alimentação. Cozinhar os talos, raízes e restos que alguns insumos fornecem, é uma atividade que muita das vezes descartamos no dia a dia

culinário. Especificar o uso dos restos em frutas, legumes e ervas é um grande ponto de foco do projeto, tanto para finalizar um prato ou até re-entender que não só de parte nobre vive o insumo. Além de gerar menos lixo orgânico, podemos usar o máximo possível que aquele ingrediente pode fornecer. No caso das frutas, entender o sabor que existe nas cascas, de poder ralar ou cozinhar em algum caldo para saboreizar, e na potencialidade das sementes, como no uso das mesmas na incorporação de outros sabores e texturas no prato.

RECEITA

Aprender sobre a história, tipos, formas de conservar e uso integral é um aliado importante para entender os limites e as possibilidades de uma receita. O que finalizaria o processo de leitura da Rango seria a exposição de uma receita que fugiria dos conformes de excessos de texto e escrita, uma composição ou infográfico que pudesse fugir do padrão das receitas: fotos bem trabalhadas e textos exatos.

INGREDIENTES DE ORIGEM VEGETAL

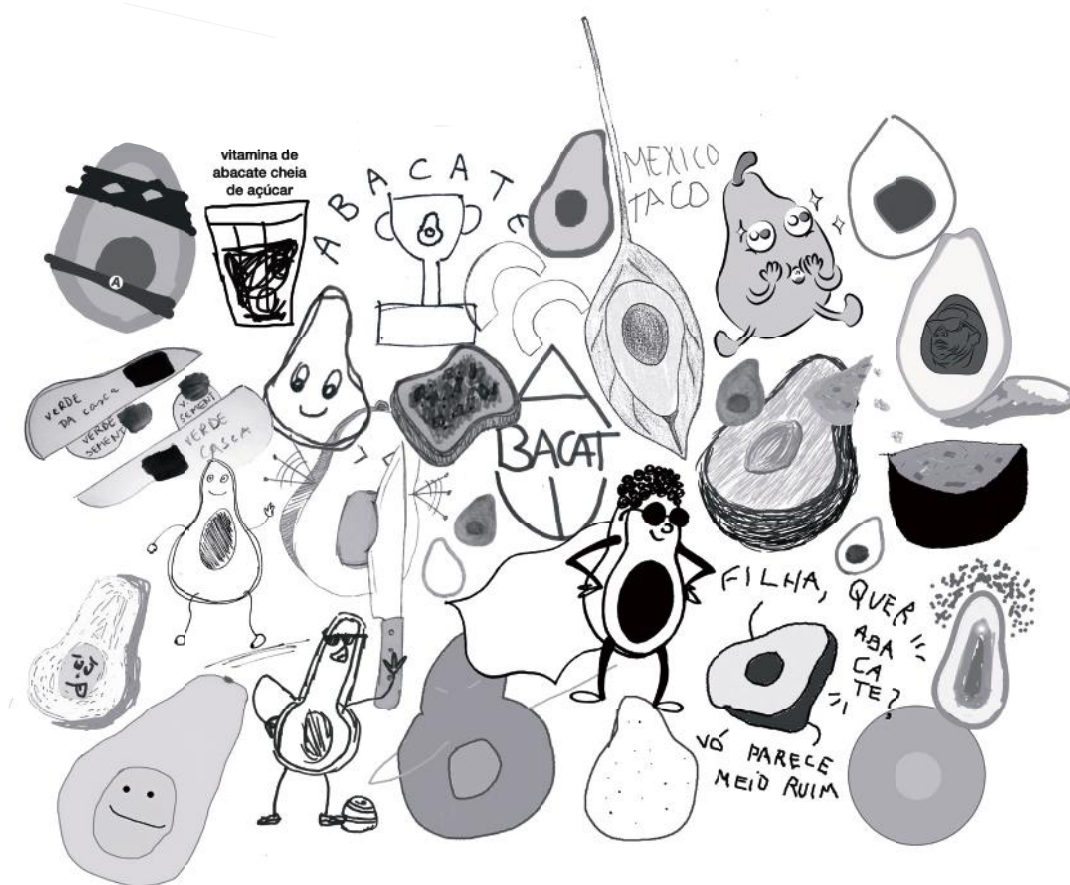
BRÜGGER Paula,
2009 p.209

O veganismo é um poderoso vetor de mudança rumo a uma ética ecocêntrica. E a dieta vegana, em escala planetária, promoveria o resgate e a manutenção das diversidades gen(éticas) de uma forma muito mais eficiente do que quaisquer atividades e projetos que hoje visam a essa finalidade, além de contemplar outras dimensões imprescindíveis para se alcançar a sustentabilidade.

Entendendo o gasto excessivo de água e insumos para manutenção da lógica pecuária (15,500 litros de água para produção de 1,0 kg de carne bovina, de acordo com a organização *Water Footprint*), a destruição do solo fértil pelos ruminantes, a produção exagerada de laticínios gerada pelo confinamento, a pesca exacerbada que culmina em desequilíbrio ecológico e criação de cativeiros para suprir a demanda, o projeto relaciona a lógica de consumo com a necessidade da alimentação vegana (sem derivados de animais) focando nas hortaliças, frutas, legumes e vegetais em geral. A enorme quantidade de água utilizada, tanto no consumo direto por animais explorados para abate como na irrigação de pastos e culturas de grãos para alimentação desses mesmos animais, faz da pecuária a maior consumidora de água doce do mundo.

ILUSTRAÇÃO

Além de ter decidido ilustrar todos os elementos que iriam compor as informações da parte dos insumos, pensei em incorporar desenhos de pessoas que estiveram relacionadas a minha graduação nestes últimos anos. Pedi para que cada pessoa, com a maior liberdade possível, fizesse um desenho de algo que remetesse abacate (já que estava utilizando ele como o insumo de teste para criar uma matriz).



Reuni vários desenhos, pela complexidade de criar uma padronagem ou uma composição interessante devido a quantidade de traços e plataformas diferentes que recebi, abandonei a ideia de incorporar nos teste iniciais do projeto.

TESTES INICIAIS

Depois de definir os assuntos que abordaria em cada insumo, realizei pesquisas de formatos para publicações e zines de forma que consiga dividir e usar os dois lados da folha: um lado para as informações do insumo, a parte de trás para um poster que explica a receita. Pensei em dispor as informações em um A3.

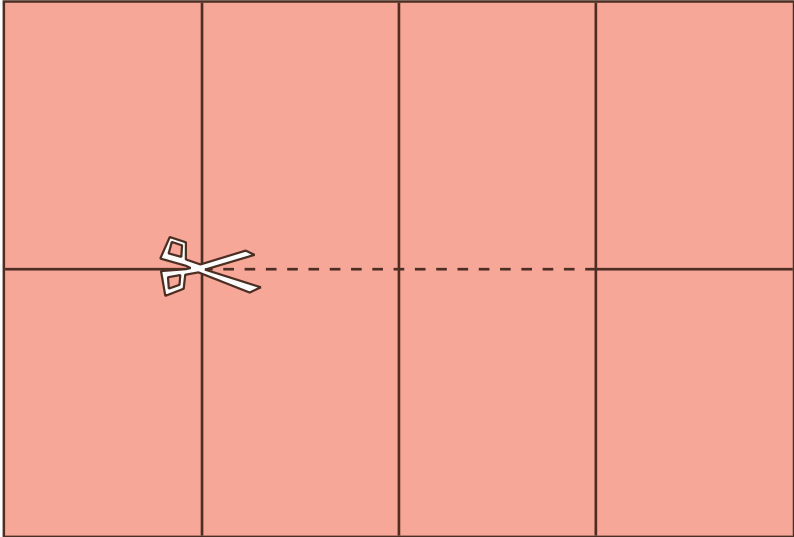
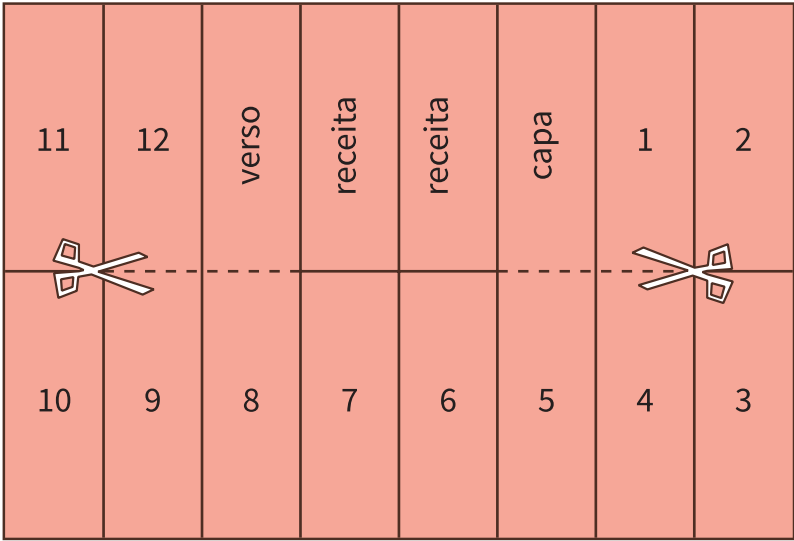
Nas aulas de Publicação Independente, tive contato com os professores Julie Pires e Pedro Sánchez e comecei a materializar a Rango, fazendo testes de impressão, formato e conteúdo, entregando no final da período o que seria o ponta pé inicial para começar a me familiarizar com a produção dos volumes das zines. Pude começar a desenvolver os conteúdos a serem replicados nos outros insumos e a fazer testes de usuários com os formatos escolhidos.

FORMATO

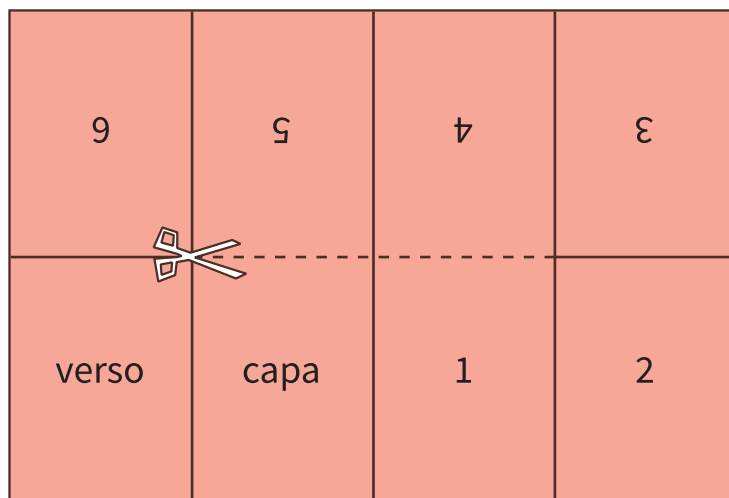
O formato que estipulei para a primeira versão era uma variação das zines comuns que tinham a função de virar um pôster, dando a forma de uma revista mais verticalizada. A ideia desse formato era preservar as características do pôster, já que os cortes centrais eram pequenos e feitos nas extremidades



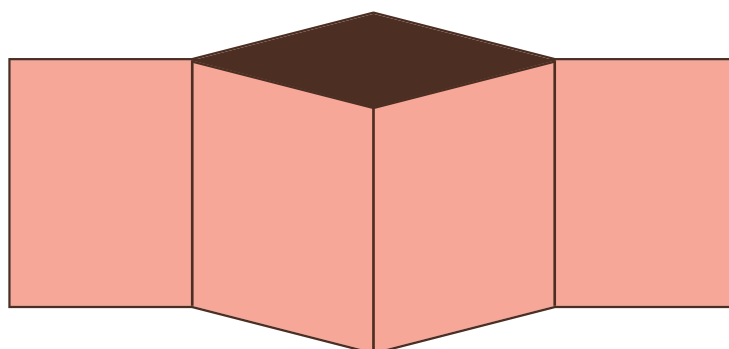
Depois de analisar o formato dessa versão e testá-la com diversas pessoas, percebi que existia uma complexidade tanto na hora de refilar e fechar as dobras e também, das pessoas que abriam a zine e não conseguiam voltá-la para o formato de leitura. Pensando na veiculação e na proposta de ser um objeto confortável, retomei ao formato antigo de dobra. Ainda existia dúvida no tamanho do papel em relação ao conteúdo e a impressão.



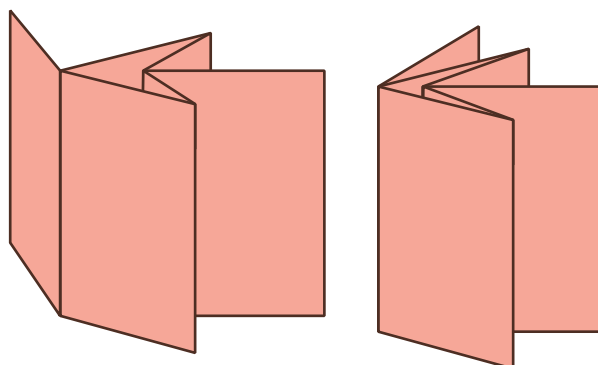
LAYOUT FINAL



PASSO 1:
DOBRAR NO
CORTE



PASSO 2:
DOBRAR PELO
CENTRO



REDUÇÃO DOS INSUMOS

Já na segunda etapa do TCC, chamei o professor Pedro Sánchez para co-orientar o projeto e ter uma outra visão da produção que tinha iniciado. Pensando em dar uma continuidade para a Rango depois desse projeto, visualizei receitas que pudessem se integrar, como se cada volume especificasse os insumos e, cada receita, criasse um prato. Busquei nas receitas que desenvolvi ao longo desses anos e decidi que o primeiro volume da publicação contaria com o abacate (maionese de abacate), feijão (falafel de feijão fradinho) e farinha (chapati de trigo). A proposta de que cada um volume haja uma relação entre as receitas formando um prato, fez com que o projeto se fechasse e a escolha de insumos não fosse aleatória.

PAPEL

Nas consultorias com A Quiosque, optei por redimensionar e usar o formato A4, mensuramos valores de impressão e a capacidade de usar as impressoras disponíveis na editora. Além de diminuir o valor das impressões, fazendo com que a distribuição seja bem mais acessível e que qualquer um pudesse imprimir em casa o arquivo digital do mesmo. Na busca de trabalhar uma cor por edição e trabalhar uma paleta de cores para o volume, optei pelas cores do papel vergê plus: berilo, coral e turmalina, de gramatura 120.

ILUSTRAÇÃO

Antes de pensar em fechar algum tipo de identidade visual para a zine, busquei entender os rabiscos e rascunhos que desenhei durante minha graduação para entender qual tipo de estilo gráfico seria mais adequado pensando nas produções futuras. Como sempre pratiquei mais ilustração vetorial e já iniciei alguns projetos utilizando só linhas retas e formas geométricas, comecei o processo de ilustração. Estipulei uma paleta de cores para o volume inteiro e que, de uma forma monocromática, relacionasse os contornos e preenchimentos das ilustrações.

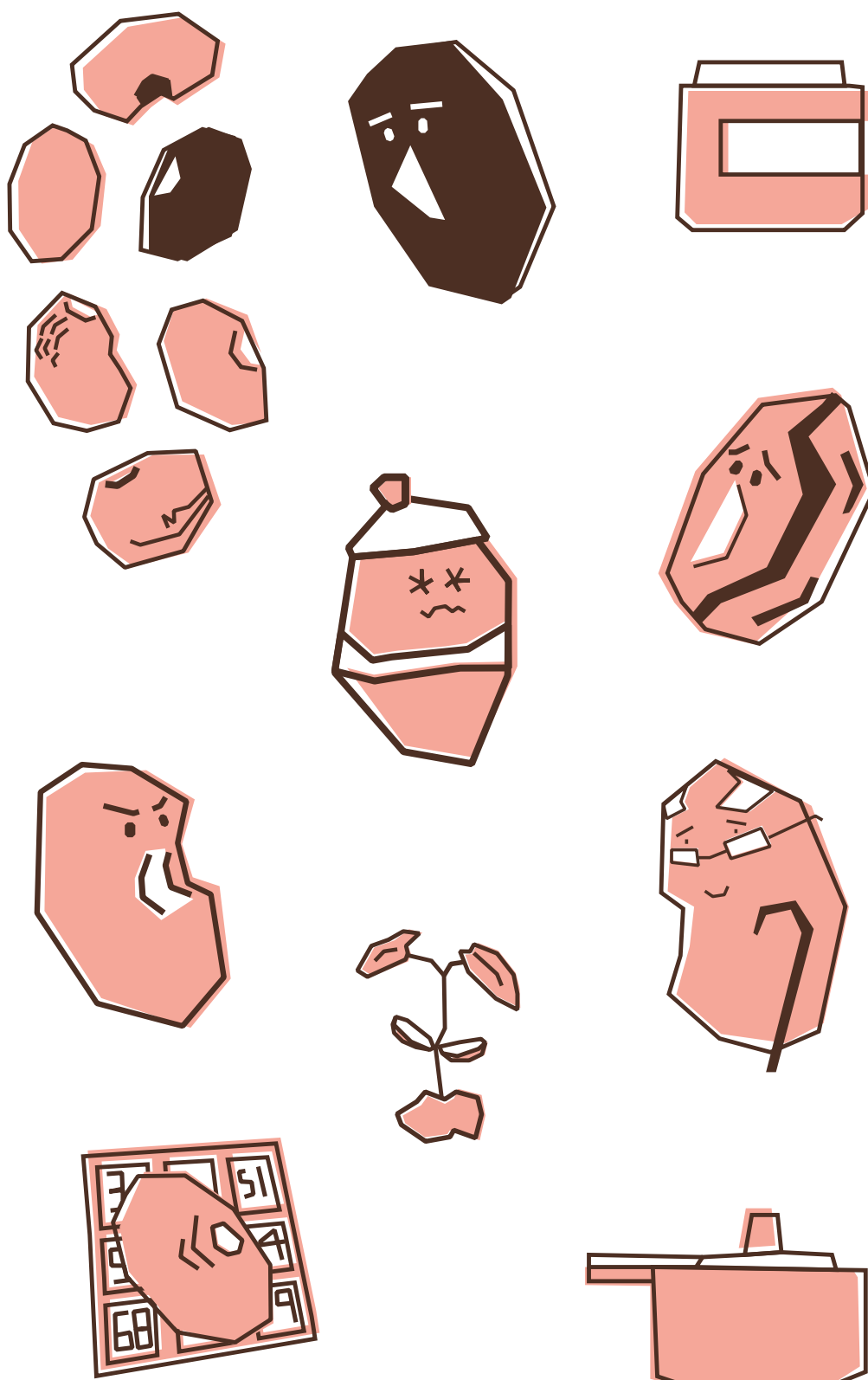
ABACATE

VERGÊ TURMALINA	#000000	#68B16D	#244B2E
PAPEL	TIPOGRAFIA	FUNDO	CONTORNO



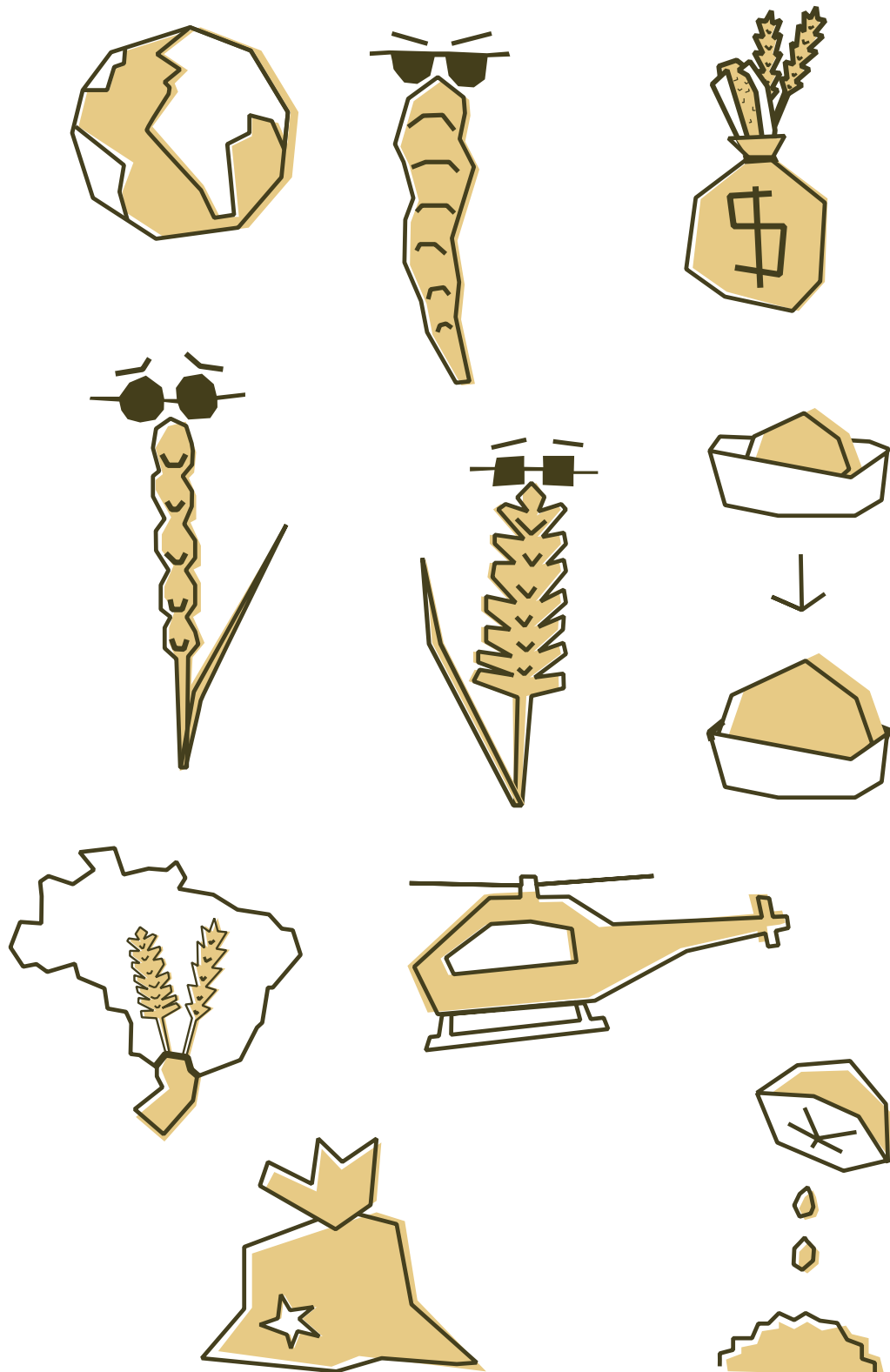
FEIJÃO

VERGÊ CORAL	#000000	#EFAB9A	#532E20
PAPEL	TIPOGRAFIA	FUNDO	CONTORNO



FARINHA

VERGÊ BERILO	#000000	#E5CB82	#4B3E1A
PAPEL	TIPOGRAFIA	FUNDO	CONTORNO



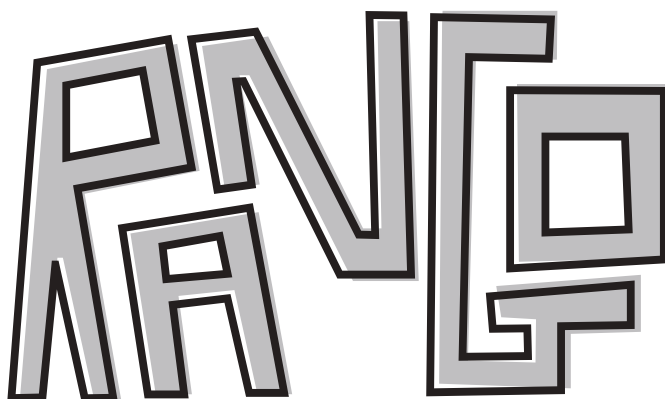
IDENTIDADE VISUAL

Incorporando as ilustrações como parte da identidade visual, comecei a rabiscar a logo da Rango, incorporando todos os elementos que foram trabalhados: linhas retas, preenchimento deslocado do contorno e contraste utilizando as mesmas cores usadas em cada edição.

RASCUNHOS



ESCOLHA FINAL



VARIAÇÃO DE CORES



CONTEÚDO

Na busca de compor as informações de cada ingrediente, dentro dos tópicos propostos acima, busquei em sites de produtores agrícolas e artigos acadêmicos para poder reunir dados e informações pertinentes para construir o conteúdo da publicação. Redigi textos descontraídos para aproximar um público que está mais acostumado com uma linguagem menos técnica e direta, utilizando referências, brincando com memórias populares e relacionando o conteúdo com as ilustrações que acompanham os tópicos. As informações dos insumos, compostos na zine:

ABACATE

avós e gorduras

o que falar do abacate né... consumido, formoso e interessante, conhecido de quem aprecia a comida mexicana. 80% da sua polpa é composta por gordura, recheada de colesterol bom. por isso, escute suas vós quando elas falam que abacate faz bem!

como veio parar aqui?

originário do México e da América Central, nós tivemos contato com os abacates no ano de 1893, vindos da Guiana Francesa e concedidas ao Dom João VI e plantadas no Jardim Botânico do Rio de Janeiro

tipos

dentro do mundo dos abacates, temos no Brasil cerca de 8 espécies: hass, breda, fortuna, geada, margarida, ouro verde, quintal e fuerte.

quintal

pontudo e cremoso, gosto não tão acentuado e perfeito para sucos

breda

gorduroso e adocicado, é um dos mais populares

hass (ou avocado)

bem gorduroso, ideal para guacamoles. pequenino e com casca rugosa e escurida quando maduro

como abrir

com uma faca, faça um corte que circule toda a fruta. a casca é fácil de perfurar,

you can use a knife and make a precise cut (be very careful because the skin is thin and the knife can slip on your hand). the seed of the avocado, which varies in size depending on the type of fruit, is in the middle (it's quite hard), after the cut you can insert the knife (not with too much force) and rotate the seed outwards like a heroic act brandishing your serrated sword

escolhendo o abacate

at the time of purchase, it's only to make a pressure with the fingers on the top or bottom. if it's not ripe, it will be very hard. look closely at the skin, it should be very soft and have some dark spots, already think about what to do when you get home to enjoy the ripe pulp

preservando

if you open our beloved fatty fruit, you should eat it immediately! contact with oxygen will oxidize the pulp, darkening it and leaving a taste and texture that are not so pleasant

amadurecimento

take a paper bag and put the avocado with bananas, apples or tomatoes. these fruits release ethylene gas, which, in contact with the avocado, speeds up the ripening process. remember to close it in a dry place and away from sunlight. to slow down the ripening, keep it in the refrigerator (below 14 degrees) and control the process by touching and squeezing the fruit

após aberto

also in the refrigerator, wrap it in plastic film or add a few drops of lemon juice to the surface, the acid in the lemon preserves the pulp from oxidation

semente

it has a smell that reminds you of almonds. let it dry until it changes to a more brownish color, and grate or process it, to add fiber to breads and flours. you can leave it in a cup or pot with water to germinate and have an avocado!

casca

remove the pulp and dry it in the sun to transform it into cumbucas, which can be used for planting, use ash or whatever you want. like the seed, it has a large amount of tannins, a substance that can be used as a natural colorant

FEIJÃO

feijãozinho do bom

germinado no algodão nas aulas de educação infantil, no prato de toda população brasileira e rompendo as nuvens em historinhas. é o querido de muitas culinárias, seja em pratos salgados, doces, apimentados. é cheio de proteína, carboidrato, ferro, fibra

muito acesso

de custo benefício superior à proteína animal (pelo baixo valor, acesso e quantidade de proteína). está presente nos mercados e feiras, no seu dente ou no pote de sorvete que reside em seu congelador

também... sul americano

entre índia, ásia, gregos e romanos, datar quando este grão-stoso foi descoberto como alimento é complexo, salvou a europa da fome e os índios daqui, comiam à beça com farinha. temos espécies nativas no sul do brasil e até grãos de 10 mil anos atrás

olho no lance

pela produção de diversos tipos de feijão no brasil, um pacote ou outro pode ter algum grão de feijão de outro tipo como intruso. a sabedoria milenar das avós brasileiras conta com o seguinte método: cores diferentes viram peça pro bingo do domingo

tipos

levando o nome esquisito de *phaselous vulgaris*, possui mais de 55 espécies diferentes (sim, temos muito pouco contato com a variedade do feijão) e seus tipos de casca, gosto, cores e formato. no brasil temos um contatinho maior com estes 3 tipos:

fradinho

parente das favas, esse feijão veio da África e foi difundido pelos povos escravizados ficando muito conhecido na bahia, como o ingrediente principal para o acarajé. nos eua, virou um grande símbolo da comida soul (agora sabe de onde vem o nome do black eyed peas?)

preto

famoso no rio de janeiro, de casca delicada. inspirada nos cozidos europeus, a feijoada brasileira leva o feijão preto como foco, por ser um grão muito acessível nos tempos de colônia

carioca

o mais cultivado e consumido no brasil (cerca de 70% do total produzido no país) marrom e com a casca grossa. é engraçado que, apesar do nome, o povo carioca não o consome tanto quanto o feijão preto. o nome foi dado por lembrar as calçadas de copacabana

conservando o feijão

por ser não perecível, pode guardar num pote hermético ou vedado. também armazene na geladeira (diminui a chance de mofar), porém tome cuidado com a umidade, ela pode fazer com que os grãos germinem

da terra para a pressão

cada feijão tem seu tempo de cozimento relacionado ao tipo do grão, o ideal (seja por economia de gás ou tempo) é fazer na panela de pressão. importante também hidratar feijões pelo menos por 8 horas, para retirar antinutrientes que geram gases. na panela de pressão: carioca (10-12 min), preto (13-18 min), fradinho (8-10 min).

do cozido ao congelado

cozinhe o feijão sem temperar e guarde em potinhos no congelador. depois retire, cozinhe e tempere do jeito que quiser. não bote na geladeira o feijão ainda quente, pode desregular o clima e influenciar bactérias no eletrodoméstico

joão e os pés de feijão

existem vários tipos de feijão que são legais de se plantar, um que dá uma flor azul que é usada como corante natural (o feijão borboleta). forre um copinho com algodão e deposite o feijão em cima, umedeça e deixe num local iluminado até brotar. plante onde quiser e espere chegar até as nuvens.

FARINHA

farinha de todo dia

comemos farinha em tudo e quase todo dia. não se preocupe tanto com ela (exceto se você for pego dentro de um helicóptero), somos e fomos criados historicamente com esses tão lindos cereais moídos

longa vida ao cereal

temos milho, aveia, centeio, trigo... os cereais, que já foram até moeda, são grandes fontes de carboidrato para nos energizar e de fibras para nos regular. o milho é o mais produzido no mundo todo e em segundo lugar, o trigo

da mesopotâmia ao séc. 21

farinha de trigo! 10 mil anos atrás temos o cultivo, 4 mil anos atrás temos a invenção do pão, 2 mil anos a criação do pastel e massas na china. nós vamos reinventando pra lá e pra cá os usos dessa farinha, desde então é incorporado na culinária do mundo todo

sul trigueiro

o brasil teve contato com o trigo depois da colonização, os colonos comiam apenas pães feitos de farinha de mandioca. os estados do rio grande do sul e paraná masterizaram o cultura do trigo

mundo farinhento

como a farinha é o resultado da moagem, não são os cereais ficam restritos ao processamento, os grãos têm viram farinha. você pode fazer o acarajé com farinha de feijão fradinho, o falafel com farinha de grão de bico e até um bolo com farinha de amêndoas... separo aqui três tipos de farinha:

trigo

visado pela capacidade de desenvolver o glúten, uma proteína que cria cadeias quando geramos calor e energia pra massa, dando mais elasticidade aos pães. existem vários tipos de farinhas de trigo diferentes e geralmente nos limitamos a farinha branca ou integral

arroz

arroz não   são refogado com alho não!! a farinha do queridinho dos japoneses   uma bela op o pros celíacos (alérgicos ao glúten) já que essa farinha não possui a proteína. muitos pães e bolos são feitos com ela, livrando os alérgicos dos problemas

mandioca

farinha de aipim, macaxeira

ou mandioca: a rainha do brasil! seja na farofa ou no pirão, os povos originários sempre souberam o que estavam fazendo quando a consumiam de diversos modos. tem que saudar a mandioca sim!

fermenta, camarada

a fermenta o não é nada mais que um processo (biológico ou químico) de desenvolver gases dentro das massas, fazendo com que cresçam e apareçam

biológico

o processo dos pães que crescem   total culpa das leveduras Saccharomyces, do trigo. você pode conseguir ativar trabalhando a farinha com água e tempo.

nas agilidades industrializadas da vida moderna, temos o fermento vendido nos mercados, porém, não é tão natural e saboroso quanto o natural. compre um pacotinho de fermento em algum mercado e siga as instruções no verso do pacote. misture, sove a massa e seja muito feliz

químico

esse fermento conhecido por quem gosta muito de fazer bolo é uma mistura de ácidos e bicarbonato de sódio que, no contato com o calor, ativa e libera gases que expande a massa. para saber se o seu fermento ainda está funcionando, pingue uma gota de limão e espere a reação química, se a mistura borbulhar, ainda está fresco!

conservando farinhas

consERVE num local seco, fresco e escuro! coloque em potes de vidro para impedir que os bichinhos da farinha rasguem os sacos, seja os comprados a granel ou os de mercado

TIPOGRAFIA

Para os títulos dos tópicos da zine, escolhi a fonte Source Code Pro Black, 11 pt

Ss aBbCcDdEeFfGgHhIiJjKkLlMmNnOoPpQqRrSsTtUu-
VvWwXxYyZz

Para os sub-títulos dos tópicos da zine, escolhi a fonte Source Code Pro Black, 9,5 pt

Ss aBbCcDdEeFfGgHhIiJjKkLlMmNnOoPpQqRrSsTtUuVvWwXxYyZz

Para o corpo do conteúdo, escolhi a fonte Source Sans Pro Regular, Itálico e Bold, 10 pt:

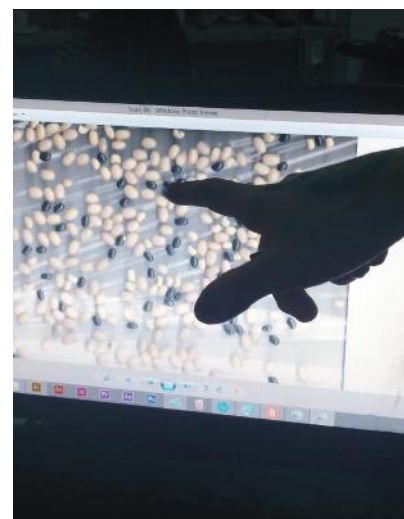
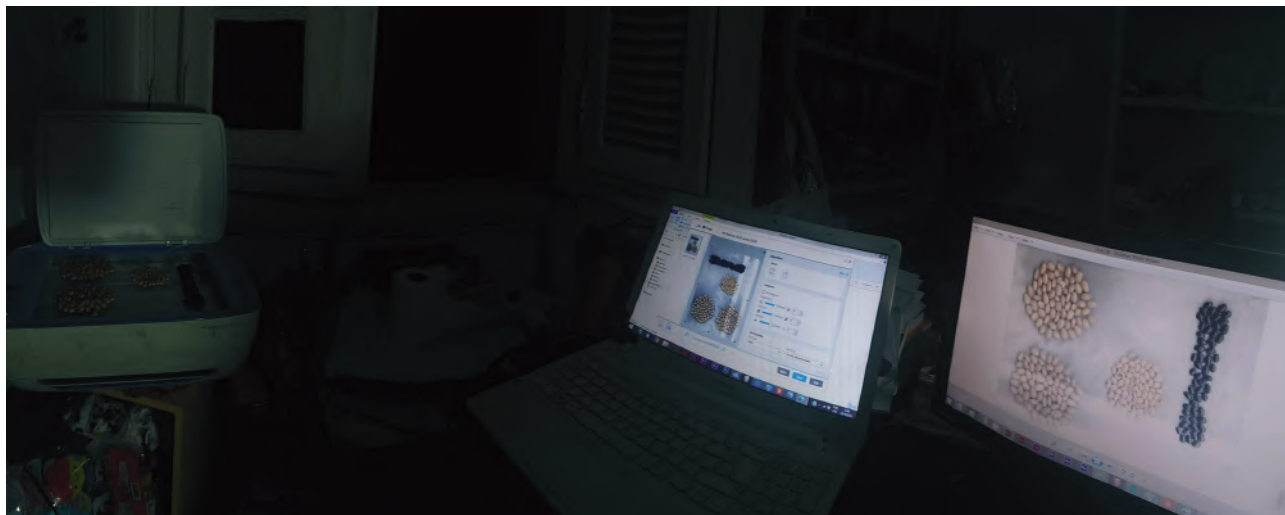
Ss aBbCcDdEeFfGgHhIiJjKkLlMmNnOoPpQqRrSsTtUuVvWwXxYyZz

Ss aBbCcDdEeFfGgHhIiJjKkLlMmNnOoPpQqRrSsTtUuVvWwXxYyZz

Ss aBbCcDdEeFfGgHhIiJjKkLlMmNnOoPpQqRrSsTtUuVvWwXxYyZz

RECEITA VISUAL E SCAN

Buscando textura para compor fundos e padronagens, levei feijões diferentes e partes de um abacate para A Quiosque a fim de criar composições dos alimentos no scanner.



Após diversos testes de scan e impressão, decidi incorporar essa ideia na parte do verso, fortalecendo a ideia da receita visual. O foco é trabalhar na ideia de proporção dos alimentos sem grandes medidas exatas e sem a necessidade do uso de balanças ou copos medidores.

Optando por receitas de comidas muito baratas e fáceis, utilizando como ingrediente principal o insumo descrito na publicação, imagens recortadas dos ingredientes in natura para o preparo da receita estariam dispostas numa composição. Em vez de escrever e indicar que “meia cebola” ou “50g de cebola” fará parte da receita, uma foto de uma cebola cortada apareceria na composição, como se olhássemos os ingredientes disponíveis na tábua de corte antes de fazer o preparo.

Cada imagem terá sua legenda com a suposta referência de unidade da proporção. O que vale ressaltar com a composição visual da receita é que essa proporção pode variar muito em relação ao que você tem disponível de ingrediente ou na qualidade e característica dos insumos que você possui. O trabalho de repetição e a noção da textura ou gosto que a receita precisa chegar, pode ser masterizada pelo cozinheiro sem que ele apenas siga regras mas, que perceba o que falta ou o que deve colocar baseado na sua memória gustativa.

Três composições foram criadas:

FALAFEL DE FEIJÃO FRADINHO



MAIONESE DE ABACATE



CHAPATI DE FARINHA DE TRIGO



TEXTOS DAS RECEITAS

falafel de feijão fradinho

esse bolinho delicioso é originalmente feito com grão de bico e fava, sua nacionalidade é discutida até hoje no oriente médio. como somos brasileiros e achamos o feijão fradinho bem mais barato nos mercados, essa receita incorpora esse elemento principal do acarajé como base

hidrate o feijão

antes de qualquer coisa, o feijão precisa estar hidratado de 12 a 24 horas, já programe a receita para o dia seguinte... o seu peso dobra depois da hidratação, a proporção é em relação ao feijão já hidratado

processando

você vai precisar de um processador e a proporção está exposta nessa página: meia cebola média, 500g de feijão fradinho hidratado, uns 5 dentes de alho, meio limão espremido uma mão de coentro fresco e algumas folhas de hortelã. para finalizar os temperos, uma colher de sopa rasa de sal, cominho, coentro em pó e bicarbonato de sódio, meio limão espremido em cima. processe tudo até ficar uma massa úmida e moldável

cozinhando e guardando

escolha o destino: grelhado, frito ou assado. crie bolinhas com a mão ou modele com a colher, a decisão é sua. guarde na geladeira, dura uns 3 ou 4 dias

maionese de abacate

um ótimo uso do abacate e da sua gordura para fazer uma maionese temperadíssima e bem consistente, já que a textura da maionese consiste na emulsão de água e óleo

processando

coloque no mixer, Liquidificador ou processador os ingredientes expostos aqui: meio abacate médio, uns dois dentes de alho, umas quatro folhas de cebolinha, meio limão, sal e pimenta a gosto. coloque também a erva que mais te agrada para sabores diferenciados

textura

fique atento com a textura! se achar que a mistura está muito grossa, adicione água para homogeneizar com a gordura e chegar na textura perfeita do seu molho. caso fique muito aguado, adicione mais abacate ou algum tipo de óleo. guarde na geladeira, dura uns 3 ou 4 dias

chapati de farinha branca

nessa receita, fique à vontade para adicionar qualquer tempero que quiser à massa, só vou ensinar o básico para misturar a água, farinha e óleo e obter um pãozinho fino, sem fermento e sem muito trabalho.

proporção

para entender a proporção de água e farinha, coloque o dobro da quantidade de farinha do que de água (em gramas ou medindo visualmente em xícaras). mesmo os temperos sendo a gosto, geralmente se usa 2% do sal para a farinha (a cada 100gr de farinha, 2gr de sal).

óleo

o óleo ou o azeite, serve para dar sabor e um pouco de fofura a massa e, na hora de cozinhar, os próprios óleos da massa já cozinham junto. faça seus teste, porém, a cada 200g de farinha, não ultrapasse a quantidade de uma colher de sopa de óleo

mistura

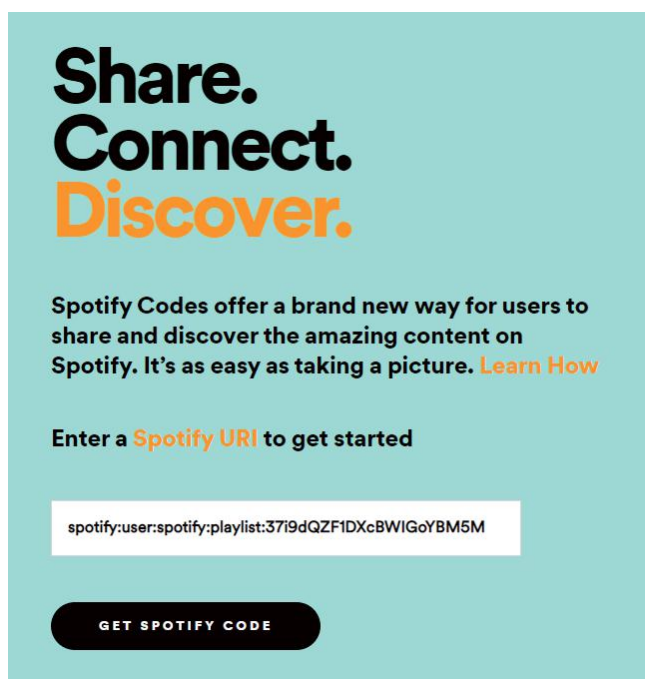
bote a farinha, o sal e incorpore bem estes ingredientes. jogue a água aos poucos e, quando estiver quase homogêneo, complete com o óleo, faça movimentos para incorporar os ingredientes por alguns minutos até sentir a massa bem lisa. deixe descansar por meia hora antes de abrir os discos e grelhar, dourar ou fritar essa

testes

incorpore o fermento biológico seco nessa mistura para conseguir um pão mais fofinho, geralmente se usa 10g de fermento para 1kg de farinha. adicione caldos de legumes, misture a farinha com outros temperos ou faça versões doces, você que manda nesse processo!

COLOFÃO

Na parte traseira da zine, criei um colofão para fechar o projeto gráfico. Especifiquei a impressão, o tipo de papel, expus a editora A Quiosque e apliquei um Qr Code do Spotify para redirecionamento do álbum de música que foi escutado durante o fechamento do arquivo. Utilizei o site *spotifycodes.com* e gerei um código de cor e padronagem específicos para ser usado dentro da parte de busca do aplicativo.



maquinas - o cão de toda noite



fábio de carvalho - sonho de cachorro



marianaa - sdds role lixo



MÁSCARA

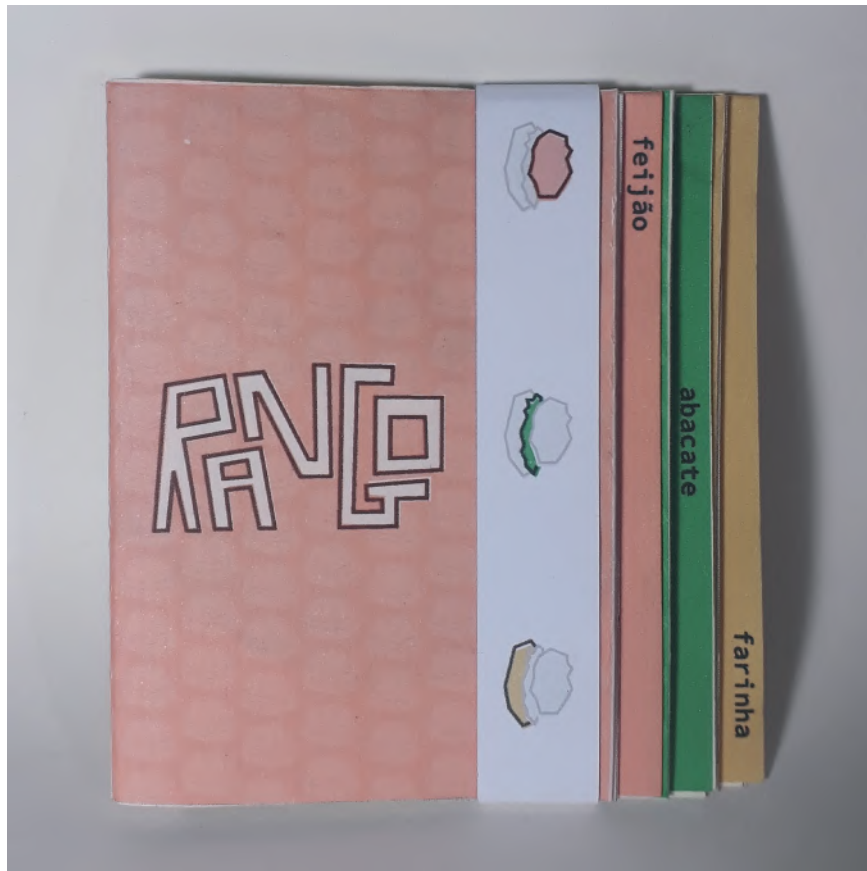
Desenvolvi uma faixa de papel como máscara para indicar que o primeiro volume da Rango, faz parte de uma construção de um prato. Utilizando três ícones como legenda, indico a ordem e os tamanhos que foram pensados na confecção das receitas porém, é apenas representativo, pois o esperado é que a pessoa se relacione do seu jeito particular com a atividade de cozinha.

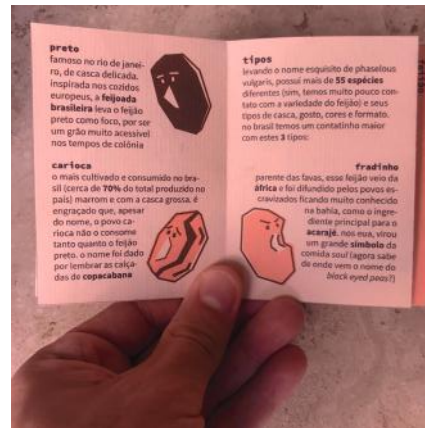


PÚBLICO

A produção tem como alvo principal o jovem universitário e suas condições de vida, partindo da ideia de que é uma idade que se inicia na maioria das vezes o processo de independência, assim, pode ser levado para o resto da vida os ensinamentos e a relação mais íntima com a cozinha. A necessidade da produção ser barata é justamente para incluir esse público e, também, é a faixa etária que mais acessa feiras de publicação independente.

PUBLICAÇÃO IMPRESSA





CONSIDERAÇÕES

O projeto não tem como foco equilibrar nutricionalmente refeições, ser um guia saudável de alimentação ou seguir os modelos de livros de receita, mas, de dar protagonismo ao indivíduo quando utilizar aquele alimento ou reproduzir aquela receita e também aproximar ele da sua própria cultura e resgatar o ato de cozinhar, se aproximar dos elementos que constituem a culinária.

Optar pela publicação independente como propagação é assumir um posicionamento, o desejo é que a Rango percorra o máximo de caminhos possíveis e também esteja presente nas plataformas digitais, em algum arquivo que o indivíduo possa imprimir em sua própria casa para baratear os custos e absorver a informação sem problemas.

BIBLIOGRAFIA

CARDOSO, Rafael. Design para um Mundo Complexo. 2011

ANDRAUS, Gazy. Artigo Gênese, história e importância das publicações independentes do Brasil e do mundo: os Fanzines e as Revistas Alternativas. 2003

BARBOSA, Livia. Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros. 2007

FOOD INGREDIENTS BRASIL. Conservação de alimentos por aditivos químicos. 2012

CASALI, Lisa. Cozinhando sem desperdício. 2013

MEKONNEN, Mesfin. HOEKSTRA, Arjen. Four billion people facing severe water scarcity. Publicado em 12 fevereiro 2016. Disponível em: <<http://advances.sciencemag.org/content/2/2/e1500323.full>>. Acesso em: 07 abr. 2019.

CHAVES, Fábio. Dia Mundial da Água: saiba quanta água cada alimento gasta para ser produzido e economize. Publicado em 22 março 2018. Disponível em: <<https://www.vista-se.com.br/dia-mundial-da-agua-saiba-quanta-agua-cada-alimento-gasta-para-ser-produzido-e-economize/>>. Acesso em: 06 abr. 2019.

SANTOS, Paulo. DICA - Divulgação de Informação do Comércio Agroalimentar. Publicado em 18 março 2013. Disponível em: <<https://dica.madeira.gov.pt/index.php/producao-vegetal/fruticultura/111-o-abacate/>>. Acesso em: 10 abr. 2019.

Calendário brasileiro das variedades de Abacate. Disponível em: <<https://abacatesdobrasil.org.br/amo-abacate/>>. Acesso em: 10 abr. 2019

SALVADOR, Carlos. Feijão - Análise da Conjuntura Agropecuária. Publicado em dezembro 2016. Disponível em: <http://www.agricultura.pr.gov.br/arquivos/File/deral/Prognosticos/2017/Feijao_2016_17.pdf> Acesso em: 10 abr. 2019.

MIAN, Sandra. Feijão fradinho: uma delícia recheada de história. Publicado em 11 setembro 2014. Disponível em: <<https://campinasentresabores.com.br/2014/09/11/feijao-fradinho-uma-delicia-recheada-de-historia/>> Acesso em: 10 abr. 2019.

FRANCO, Ariovaldo. De Caçador a Gourmet: Uma História da Gastronomia. 1995.

Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos. Disponível em: <<https://www.portalsao-francisco.com.br/alimentos/feijao>> Acesso em: 27 set. 2019.

Associação Brasileira da Indústria do Trigo. Disponível em: <<http://sinditrigo.com.br/historia-do-trigo/>> Acesso em: 01 out. 2019.