



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO

PROJETO EDITORIAL DE LIVRO DE RECEITAS OVOLACTOVEGETARIANAS

Sarah David de Macedo

Rio de Janeiro / RJ
2013

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO**

PROJETO EDITORIAL DE LIVRO DE RECEITAS OVOLACTOVEGETARIANAS

Sarah David de Macedo

Monografia de graduação apresentada à Escola de Comunicação da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Comunicação Social, Habilitação em Produção Editorial.

Orientador: Prof. Paulo Cesar Castro

Rio de Janeiro/ RJ
2013



Escola de Comunicação

Universidade Federal do Rio de Janeiro/UFRJ

Em 12 de dezembro de 2013 esteve reunida a Banca Examinadora composta pelos seguintes **professores examinadores**

Jonas Federman,
Maria Teresa Ferreira Bastos

e por

Paulo Cesar Costo,

como **professor orientador**, além do(a) **aluno(a)**

Sarah David de Macedo,

(DRE nº 1080.222.35) do curso de Comunicação Social,

habilitação em Produção Editorial que apresentou o projeto

experimental sobre o tema Projeto editorial de

livro de receitas de doces vegetais

Avaliado o trabalho, a Banca atribuiu grau 10,0 ao Projeto Experimental do (a) aluno (a). Nada mais havendo a observar fica lavrada a presente ata que vai datada e assinada pela Banca e pelo (a) aluno (a).

Rio de Janeiro, 12 de dezembro de 2013.

Jonas Federman [Assinatura]
Professor Examinador Professor Orientador

[Assinatura] Sarah David de Macedo
Professor Examinador Aluno(a)

M141 Macedo, Sarah David de
Projeto editorial de livro de receitas ovolactovegetarianas / Sarah
David de Macedo. 2013.
37 f.: il.

Orientador: Prof^o Dr^o. Paulo Cesar Castro.

Monografia (graduação) – Universidade Federal do Rio de Janeiro,
Escola de Comunicação, Habilitação Produção Editorial, 2013.

1. Projeto gráfico (Tipografia). 2. Livro de receitas. 3. Culinária. I. Castro, Paulo
Cesar. II. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Escola de Comunicação. IV.
Título.

CDD: 686.22

Gratidão às pessoas incríveis que tive a sorte de conhecer nesse caminho e que contribuíram diretamente ou indiretamente com cinco anos doces e com a conclusão deste ciclo.

Gratidão ao Prof. Paulo Cesar Castro pela paciência, atenção e leveza na orientação desde trabalho.

Gratidão ao Prof. Jonas Federman pelo importante papel nessa caminhada.

DAVID DE MACEDO, Sarah. PROJETO EDITORIAL DE LIVRO DE RECEITAS OVOLACTOVEGETARIANAS. Orientador: Paulo Cesar Castro. Rio de Janeiro, 2013. Monografia (Graduação Produção Editorial) – Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro. 37f.

RESUMO

O trabalho consiste na elaboração de um projeto editorial para o livro de receitas ovolactovegetarianas a ser comercializado pelo Centro Nazaré Uniluz, Organização da Sociedade Civil de Interesse Público (OSCIP), localizado no interior de São Paulo.

Buscou-se contextualizar a obra no cenário de livros de receitas através de uma breve introdução histórica desse tipo de publicação, além de um pequeno panorama do mercado atual brasileiro desse setor.

Trata-se de uma reedição, em formato impresso, que engloba desde a intervenção estrutural e linguística até a criação de um novo projeto gráfico do livro de receitas do local. Nesse sentido, buscou-se transmitir os principais conceitos e valores do Centro através da construção gráfica do livro, isto é, da própria linguagem, da escolha da tipografia, ilustrações e cores.

Palavras-chaves: edição, projeto gráfico, livro de receitas.

ABSTRACT

This is an editorial project for the selected recipes book from Nazaré Uniluz Center, Civil Society Organization of Public Interest, located in São Paulo.

This study attempted to contextualize the editorial project in cookbooks scenario through a brief historical introduction of this type of publication, plus a small overview of the current Brazilian market in this sector.

The purpose of this project is to create a new edition of the book, which comprehends the structural and linguistic intervention and a new graphic design. Seen in these terms, the project intends to communicate the key concepts and values of the Centre through the graphical construction of the book, meaning the language itself, the typography, graphics and colors.

Key words: edition, graphic design, recipe book

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	8
1. A ORIGEM DO PROJETO	9
2. LIVRO DE CULINÁRIA NA HISTÓRIA: RETRATO SOCIOCULTURAL	
2.1 A PARTIR DA IDADE MÉDIA.....	10
2.2 NO BRASIL.....	13
2.3 O QUE OS LIVROS DE RECEITAS ATUAIS RETRATAM.....	15
2.4 LIVROS DIGITAIS.....	17
2.5 LIVROS DE RECEITAS VEGETARIANAS.....	18
3. EDIÇÃO DO LIVRO DE RECEITAS OVO-LACTO-VEGETARIANAS DE NAZARÉ UNILUZ	
3.1 O PROCESSO DE EDIÇÃO.....	18
3.2 PRIMEIRA ETAPA: LEITURA E ANOTAÇÕES.....	20
3.3 MUDANÇAS PRINCIPAIS REALIZADAS NESTA EDIÇÃO: PREPARAÇÃO DE ORIGINALS E NORMATIZAÇÃO	20
3.4 SEGUNDA ETAPA: PESQUISA E DIAGRAMAÇÃO.....	24
3.5 PADRÕES ADOTADOS (INEXISTENTES NA PRIMEIRA EDIÇÃO).....	24
3.6 CONCEITO DO LUGAR.....	25
3.7 CONCEITO DO LIVRO – FORMA, LINGUAGEM, FUNCIONALIDADE....	26
3.8 CONCEITO DE CAPA.....	27
3.9 ESCOLHA DO FORMATO DO LIVRO E PAPEL.....	27
3.10 CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS.....	27
4. DIFICULDADE ENCONTRADAS	28
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31
APÊNDICE	33

Apresentação

Nazaré Uniluz e o livro de receitas

O projeto consiste basicamente na elaboração de um livro, em formato impresso, das principais receitas culinárias utilizadas no Centro Nazaré Uniluz, em São Paulo, a 80 km de Campinas. Esse espaço funciona como uma escola de desenvolvimento integral do ser humano e sua relação com a totalidade da vida.

O Centro Nazaré Uniluz foi fundado nos anos 80, e reconhecido em 2005 como uma Organização da Sociedade Civil de Interesse Público por um grupo de 12 pessoas inspiradas por José Hipólito Trigueirinho, cineasta brasileiro e pesquisador da filosofia perene¹ com a colaboração de Sara Marriot, escritora norte-americana, que trouxe sua rica experiência como executiva no Movimento Bandeirante dos Estados Unidos e como ex-residente da Ecovila Findhorn da Escócia.

Desde seu surgimento, os princípios que norteiam o trabalho da instituição são a meditação, o silêncio, a plena atenção, a ordem cerimonial e o serviço altruísta. Esses princípios permeiam uma série de atividades, retiros e cursos que aliam a experiência individual e grupal para processos de autoconhecimento e expansão da consciência.

Sua metodologia baseia-se no Programa Viver em Grupo, uma espécie de retiro, no qual o participante é convidado a realizar tarefas simples do dia a dia, colaborando com a sustentação do local, e a participar das demais atividades e meditações. Uma das tarefas propostas é a colaboração com o preparo das refeições, mais especificamente o almoço.

A alimentação é ovolactovegetariana, isto é, as pessoas que residem em Nazaré assim como os visitantes optam por excluir todo tipo de carne e derivados de sua dieta, mas consomem ovos, leite e derivados de leite, como iogurte e queijo.

As refeições costumam ser um dos temas principais em conversas descontraídas dos participantes e as receitas utilizadas fizeram tanto sucesso que o espaço criou um livro em formato PDF onde estão listadas, com o título de *Receitas preferidas de Nazaré Uniluz*. Esse

¹ Expressão que designa uma concepção da filosofia que a situa acima das contingências humanas, das vicissitudes da história e das coerções da sociedade. Essa concepção da filosofia perene, do estudo das verdades intemporais e a-históricas da metafísica, se opõe a todas as visões do filósofo engajado em seu tempo e reflexo de sua época. (DUROZOI; ROUSSEL, 2005)

arquivo é vendido atualmente pelo preço de R\$ 18,00. A transação é bastante informal, o participante faz o pagamento no local e recebe por e-mail o arquivo com as receitas.

1. A origem do projeto

A primeira vez que visitei o local foi no mês de setembro de 2012 para participar do retiro de Viver em Grupo. A identificação com os valores, pessoas e com o espaço físico em si foi imediata.

Certa vez, em um momento de “partilha”, reunião feita entre os participantes e residentes para compartilhar sensações e insights do retiro, uma visitante contou que era a segunda vez que estava ali e que havia conhecido o lugar através de uma monja que lhe acompanhou em sua primeira estadia. Sua acompanhante especial havia lhe dito poucas, mas importantes palavras momentos antes de chegarem à Nazaré: “estou te trazendo de volta para casa”.

Considero Nazaré um lugar de difícil definição, mas acredito que essa frase seja capaz de abranger grande parte do sentimento que me percorre quando estou ali: uma doce volta para casa. A natureza, as tarefas, os valores, a meditação, tudo se torna um aprendizado, um caminhar em direção a si mesmo.

Por ficar tão envolvida com o lugar, acabei me inscrevendo no programa de voluntariado, no qual o participante se dispõe a passar alguns dias no local para colaborar com a sustentação do espaço.

No início deste ano, em uma das viagens para o programa de voluntariado, durante uma conversa informal com a presidente do conselho-diretor, foi proposto o trabalho voluntário de elaboração do livro de receitas em formato impresso. Em um primeiro momento combinamos que eu mostraria alguns projetos de design gráfico para que eles pudessem conhecer um pouco do meu trabalho. Em seguida, sugeri que eu diagramasse as 20 primeiras páginas do livro, de forma que partíssemos de algum ponto para discussões a respeito do conceito e do projeto visual de forma geral.

Acabei considerando o projeto uma espécie de desafio. Como elaborar um livro de receitas, para um público tão específico, com uma verba modesta e, principalmente, que traduzisse em suas páginas a identidade do local?

Como aluna de Produção Editorial, achei a ideia bastante interessante e uma boa oportunidade para colocar em prática todo o conteúdo do curso, gerenciar todas as etapas de produção até sua impressão.

Assim, para o meio editorial, acredito no projeto como uma contribuição nesse pensar a respeito do livro como produto e demanda específicos; e como mais uma forma de solução editorial para casos similares.

Além disso, no cenário contemporâneo em que os dispositivos e livros digitais estão em plena expansão, acredito que a elaboração de um livro impresso possa representar uma releitura ou uma espécie de contribuição para esse formato. Quero dizer, como pensar em um livro de receitas impresso para um público cada vez mais encantado pelas possibilidades e estímulos do mundo digital?

Assim, o que me motivou a editar esse livro de receitas foi considerá-lo uma ótima oportunidade para realizar pesquisas, levantar dados e me informar a respeito do mercado editorial de receitas, explorar sua manifestação no Brasil, as soluções gráficas utilizadas, e, como foi dito, de colocar em prática os conhecimentos adquiridos no curso. Além disso, acredito no espaço como ferramenta de profunda transformação do indivíduo e da sociedade; e é impossível não pensar e sentir este projeto como uma oportunidade de contribuir com ela.

O objetivo do projeto, então, é produzir um livro de receitas que traduza seus valores e princípios; que possa atender a demanda do público já estabelecido.

Um aspecto interessante deste caso é que o lugar possui uma pequena livraria, localizada no centro comunitário, espaço de maior circulação, onde são feitas as refeições e onde os visitantes conversam e se reúnem. Ali, são vendidos livros sobre meditação, psicologia, yoga, ecologia e alimentação.

2. Livro de culinária na história: retrato sociocultural

2.1 A partir da Idade Média

A ideia do livro de culinária como objeto de estudo, capaz de fornecer informações a respeito da sociedade e do homem, é bastante explorada pela socióloga Solange Demeterco. Os livros de cozinha acabaram se tornando fontes ricas de sua pesquisa, considerando que

hábitos alimentares e refeições feitas no nível da domesticidade ajudam a entender sociabilidade familiar.

Assim, esses livros podem revelar características relativas à cultura, economia e valores de determinada sociedade. A incorporação ou abandono de determinado tempero ou técnica culinária, por exemplo, pode fornecer informações sobre o desenvolvimento econômico de uma sociedade, possíveis crises ou enriquecimento.

Determinar o início exato dessas publicações é bastante difícil, tendo em vista a diversidade de culturas e o próprio desenvolvimento das mesmas, já que grande parte delas não possuía a configuração como conhecemos atualmente. Solange Demeterco considera que, com a expansão marítima europeia e a conseqüente introdução de novos elementos na cozinha, como as especiarias, a Idade Média acabou se tornando um grande marco na produção desses livros, que adquiriram “um caráter de manual prático e guia de conselhos; constituindo-se de dissertações sobre a origem das iguarias até o modo de organizar um festim para um príncipe” (2003, p. 92).

Jean Louis Flandres, historiador francês do século passado que se dedicou a temas relacionados a história da alimentação, faz a seguinte observação sobre as mudanças ocorridas nas cozinhas e nos tratados de culinária do período que vai do século XV ao século XVIII:

- 1- os tratados medievais se preocupam com o valor gastronômico das receitas dos alimentos. Nos séculos XVII e XVIII referem-se ao valor gastronômico dos alimentos com maior frequência e num vocabulário mais rico. Em contrapartida, esse discurso mais rico e valorativo no plano gastronômico não é tão exato no tocante à diversidade dos sabores. O termo “gosto” no sentido de “sabor” aparece com muito maior frequência nos tratados modernos. Na Idade Média, o termo “sabor”, mais técnico, ocorria com maior frequência (...) No conjunto, parece que o gosto e os sabores foram mais valorizados nos séculos XVII e XVIII e mais bem analisados nos séculos XIV e XV (...)
- 2- Também discernimos evoluções no tocante à atenção dos cozinheiros com as consistências e cocções, a limpeza dos alimentos ou dos utensílios e a saúde dos comensais; todavia, não atestam com maior evidência um refinamento da culinária entre os séculos XIV-XV e XVII-XVIII. Tampouco há transformações fundamentais no que se refere às preocupações [básicas] estéticas em geral: manifestam-nas os cozinheiros dos séculos XVII e XVIII como os dos séculos XIV e XV. (*apud* DETEMERCO, 2003, p. 101)

É interessante observar aquilo que, de fato, era valorizado na época. Enquanto no século XV a variedade de alimentos e sabores era considerada prioridade, simbolizando fartura e riqueza e tomando quase que uma dimensão política, a cozinha em momentos

posteriores passou a valorizar aspectos relacionados à higienização dos alimentos e valores nutricionais.

Outra questão bastante interessante refere-se ao autor. O autor do livro de culinária da Idade Média é diferente do autor atual. Naquela época, o cozinheiro-autor conhecia os gostos e demandas da Corte e trabalhava no sentido de enaltecê-la. Hoje em dia, ainda que se estude sobre as questões referentes ao público-alvo, o autor escreve para um leitor desconhecido. Assim, se antes o livro de receitas participava de um círculo pequeno e conhecido de leitores, possuindo objetivos claros e atendendo demandas específicas, hoje é um produto comercial que obedece, na maioria das vezes, às mesmas regras de mercado dos demais tipos de livro. Se antes se pensava em um público nos limites da Corte, hoje se pensa em um público amplo, e muitas vezes, internacional.

Um bom exemplo dessa participação dos livros de culinária no jogo de oferta e procura do mercado mundial, nos dias de hoje, é o livro de receitas de *cupcakes*. Não foi preciso muito tempo para que a versão repaginada dos bolos de xícara nos Estados Unidos fosse absorvida por países da Europa e América do Sul. No Brasil, a tendência dos bolinhos tomou as prateleiras das livrarias, cursos de especialização do Senac, festas de aniversário, cafeterias e lanchonetes.

Em 2007, a Larousse publicou o “Mestre-cuca Larousse”, um livro com mais de 1.800 receitas originárias de diversos países. É um produto típico da sociedade atual, que valoriza indiscriminadamente a quantidade e que dialoga de forma quase irônica e antagônica com as publicações medievais, escritas exclusivamente para um determinado grupo de leitores. É o tipo de produto editorial escrito por todos, para todos.

Toda essa questão a respeito do valor histórico dos livros de culinária é resumida de forma bastante clara por Solange Demeterco no mesmo trabalho:

São textos que retratam seu tempo no que diz respeito à alimentação e tudo o que cerca esse campo; muitas vezes trazem mais que receitas culinárias, mas, sobretudo, apontam aspectos da sociedade que normalmente não são percebidos pelos indivíduos como sendo estruturantes do mundo em que vivem. É o caso também das tradições alimentares transmitidas entre a família, de uma geração, para outra. O *habitus* que reproduz a lógica do sistema, pautado em estratégias voltadas para a própria reprodução de práticas que se consolidam como fundamentais para a vida social. (2003, p. 77)

2.2 No Brasil

No Brasil, a primeira publicação do setor culinário foi *O cozinheiro imperial*. Lançado em 1840, no Rio de Janeiro, pela editora Eduardo & Henrique Laemmert, apresentava informações sobre comportamentos à mesa, hábitos e cuidados nos procedimentos culinários. A edição, segundo Cavalcanti (2008), especialista em estudos na área de gastronomia e articulista da *Revista Continente Multicultural*:

começa com um desenho em bico-de-pena, ensinando como trincar as carnes e servir à mesa. Depois, nessa ordem: receitas de sopas, caldos, vitela, carneiro, veado, aves, caça, olha podrida (assim os portugueses chamavam o cozido, no século passado), peixes, mariscos (nesse capítulo incluídos camarões, lagosta, lulas e polvos), legumes, massas, doces, sugestões para banquetes “[...] *a qualquer tempo do ano [...] indispensáveis às grandes casas das capitais e que lhes servirão de guia seguro para os dias de grande gala [...]*” e, encerrando, com um dicionário explicativo. A partir da quinta edição, novas receitas foram acrescentadas: angu, caruru, moquecas, vatapá.

Enquanto as três primeiras edições possuíam um receituário tipicamente europeu – português e francês, principalmente –, a partir da quinta edição o autor passa a utilizar matéria-prima brasileira nas receitas, como carurus, angús, carís e moquecas, o que denota uma nítida influência africana.

É bastante interessante notar a gradativa inserção de alimentos brasileiros às edições que foram sendo lançadas no decorrer do século XIX, coincidindo com o processo de instauração da República do Brasil. A valorização dos alimentos de origem brasileira ganha ainda mais força com o lançamento de *Cozinheiro Nacional*, na segunda metade do século, pela editora B. L. Garnier, no Rio de Janeiro. Segundo Gilberto Freyre, *Cozinheiro Nacional* foi um dos livros mais nacionalistas surgidos no Brasil, no século XIX. (*apud* DEMETERCO, 2003, p. 116)

Em 1862, no Rio de Janeiro, a Editora Eduardo & Henrique Laemmert lança a terceira edição de *Doceira brasileira*.

Segundo Solange M. S. Demeterco, os livros de cozinha daquela época assumiam muitas vezes uma linguagem didática, na medida em que promoviam uma espécie de processo

civilizatório ao estabelecer normas de comportamento e apresentação à mesa, higienização, além do preparo do alimento.

Ainda assim, a produção de livros de culinária do Brasil, no século XIX, era bastante lenta e restrita. Gilberto Freyre apresenta uma explicação interessante para essa característica referente ao volume de publicações brasileiras desse tipo. Segundo ele, a escassez de livros de receita pode ser explicada pela:

“maçonaria das mulheres”, que guardavam os segredos das receitas em casa, passando-as de mãe para filha, de vez em quando para a afilhada, às vezes para a nora e raro para a comadre, na base da troca, e mesmo assim, sempre ensinando pelo geral. Fica, então, um pouco mais difícil para a arte culinária se desenvolver. (*apud* DEMETERCO, 2003, p. 114)

A partir do século XX, o número dessas publicações aumenta consideravelmente, e além de trazerem as “boas maneiras” à mesa, configuram-se como uma espécie de manual para as conhecidas “donas-de-casa”. O livro *O lar doméstico*, lançado em 1902, representa bem essa fase editorial, fornecendo orientação para arrumação da casa, despensa e cozinha, além de listas de produtos que não poderiam faltar em casa.

O crescimento desse setor é reforçado a partir de 1950, na medida em que as publicações passam a atender as necessidades da “sociedade moderna” que se formava e que priorizava, naturalmente, a praticidade na cozinha. Outro fator que contribuiu com a expansão dos livros no mercado foi o avanço tecnológico representado pelo rádio na comunicação, além do grande desenvolvimento da publicidade. Solange Demeterco explica como o rádio acabou contribuindo com a divulgação de livros de culinária naquela época:

Em todos os grandes centros europeus e também no Brasil o rádio, os jornais diários, periódicos e mais tarde a televisão, cederam espaço à crítica especializada em culinária e gastronomia. Nota-se uma circulação de informações em diferentes veículos. Constam de receitas propriamente ditas, artigos sobre normas e regras para servir bem à mesa e receber com distinção. Esse parece ser o objetivo mais importante dessas colunas dedicadas à culinária: fornecer subsídios para aprimorar a mesa e o ato de comer.

Percebe-se também uma certa colaboração mútua entre esses meios de comunicação no que se refere à arte culinária, uma vez que algumas autoras de livros eram radialistas, ao mesmo tempo em que escreviam colunas culinárias

em jornais e revistas da época. É inegável que isso acabou favorecendo a divulgação dos livros publicados pelas autoras que tinham programas no rádio (não se pode esquecer que este era o meio de comunicação de massa por excelência no período analisado), uma vez que divulgavam seu nome e adquiriam prestígio, como foi o caso de Helena Sangirardi, autora consagrada de livros de cozinha na década de 50, que escrevia em *O Cruzeiro*, assinava colunas de culinária em jornais e revistas e no rádio. Seu livro já esgotado *A alegria de cozinhar* chegou a vender mais de 250 mil cópias. Essa obra, segundo as palavras da própria autora, “reparece renovada” em *A nova alegria de cozinhar*, em 1988. (2003, p. 117)

2.3 O que os livros de receita atuais retratam?

Se antes os livros de receita retratavam costumes das Cortes, exaltações nacionalistas, processos civilizatórios, status econômico, hábitos alimentares e higiênicos, o que eles retratam hoje? Ou melhor, o que este segmento editorial revela? Quais são as prioridades e valores atuais? O que está sendo consumido?

Segundo os jornalistas Luiza Fecarotta e Matheus Magenta, em um artigo na *Folha de S. Paulo* de setembro do ano passado, o setor editorial de livros de receita encontra-se em pleno desenvolvimento, ou como se lê no subtítulo da matéria, “em fogo alto”. A recente crise econômica da Europa levou, curiosamente, ao aumento da venda de livros de receita em alguns países do continente. Isso se deu pelo fato das famílias optarem por jantar menos fora e cozinhar mais em casa, segundo estudo realizado pela Voltage, empresa brasileira especializada em pesquisa de mercado, em parceria com outras entidades globais. (FECARROTA; MAGENTA, 2012).

No Brasil, no entanto, o aumento das vendas dos livros de receita ganhou força por um motivo contrário: o aumento do poder aquisitivo da população nos últimos. Além disso, percebe-se uma clara ascensão da gastronomia como um todo – novos restaurantes, novos cursos e programas de TV.

O economista Fabio Sá Earp, professor da UFRJ e pesquisador do mercado editorial, no mesmo artigo da *Folha de S. Paulo*, associa esse desenvolvimento do setor a uma mudança cultural, na qual o ato de cozinhar encontra-se “integrado ao jogo de sedução”. Além disso, o pesquisador vê o livro de cozinha como um dicionário, no sentido de que não possui um público muito específico, podendo englobar uma faixa etária de 15 a 80 anos.

Um fator que ilustra bem esse novo status da gastronomia no país é a participação de três livros de receita na lista organizada pela *Folha de S. Paulo* no mês de agosto do ano passado. Entre os dez mais vendidos, constavam *As melhores receitas do Que Maravilha!*, *Pizza do Faustão* e *30 minutos e pronto*, todos lançados pela Editora Globo.

Um bom termômetro para identificar a expansão do mercado de livros de culinária é o número de vendas da editora Senac, uma das principais do setor. Segundo o mesmo artigo da *Folha*, a editora registrou no ano passado um aumento de 107% de vendas neste segmento nos cinco anos anteriores, já tendo vendido mais de 800 mil exemplares.

Outros fatores que apontam para a expansão do mercado são o surgimento de novas editoras, selos e premiações voltados para gastronomia. No ano passado, a Editora Globo lançou o selo Globo Estilo, voltado principalmente para comida e moda. Além disso, o Jabuti, principal prêmio literário do Brasil, criou a categoria “Gastronomia” em 2011.

No ano do lançamento da categoria, as edições que receberam o estimado prêmio literário foram *Machado de Assis: Relíquias Culinárias*, de Rosa Belluzo (Ed. Unesp); *Nem Garfo Nem Faca - À Mesa com os Cronistas e Viajantes*, da mesma autora (Ed. Senac); *Gastronomia Sertaneja*, de Ana Rita Dantas Suassuna (Ed. Melhoramentos).

Neste ano, os títulos contemplados foram *Chefs café*, de Carlos A. Andreotti (Ed. Melhoramentos); *Felipe bronze: cozinha brasileira de vanguarda*, de Felipe Bronze (Ed. Sextante); *Cozinha de estar*, de Rita Lobo (Ed. Companhia das Letras).

Fazendo uma análise dos títulos vencedores e de outras publicações que receberam destaque no campo gastronômico, pode-se perceber que este setor editorial possui a particularidade, bastante interessante, de permitir uma enorme variedade de recortes, possibilitando criar temas bastante específicos para a organização e publicação de receitas. Dessa forma, configura-se como um mercado extremamente fértil e ilimitado.

O livro premiado *Machado de Assis: Relíquias Culinárias*, por exemplo, acaba por exaltar uma faceta de Machado de Assis, pouco explorada até então, relacionada à gastronomia. A obra reúne 25 receitas que compõem uma miscelânea da influência europeia tão combatida pelo escritor. Possivelmente croquete de carne, pastéis de nata e sorvete de pitanga não venderiam tão bem se não estivessem inseridos em um recorte editorial, cujo título abriga o nome de um das figuras mais importantes e influentes da literatura nacional.

Outro aspecto interessante, relacionado ao título *Cozinha de estar*, de Rita Lobo, diz respeito ao conteúdo, que dialoga com a tendência dos livros de gastronomia da década de 1950. Nessa edição, além das receitas, a autora apresenta uma lista do que é realmente

necessário para equipar a cozinha, ensina a arrumar a mesa e receber os convidados e sugere os tipos de serviços adequados para cada ocasião. Assim, a edição resgata a linguagem didática, citada anteriormente, destinada às donas de casa na metade do século passado.

Analisando toda essa expansão do setor gastronômico, ainda é difícil responder integralmente às perguntas sugeridas anteriormente. Não que a indeterminação ou incapacidade de resposta imediata e clara seja vista como algo negativo; pelo contrário, a graça repousa mesmo é no fato da fotografia ser revelada lentamente, tornando-se nítida somente para gerações futuras. Prepara-se uma receita intuitiva, natural e despreziosa para que outros possam saborear mais à frente.

2.4. Livros digitais

Enquanto isso, observam-se os fatos, juntam-se as peças. E o que se pode notar, de forma incontestável, é a expansão tecnológica voltada para aparelhos de leitura e livros digitais. Sem dúvida, o setor gastronômico não ficaria para trás.

Nesse sentido, o que se nota em constante expansão são os aplicativos para celulares e *tablets* com livros de receita e vídeos que ensinam certos detalhes do preparo do alimento. No aplicativo *Jamie's Recipes* do chef Jamie Oliver, por exemplo, pode-se baixar um conjunto de onze receitas, além de adquirir outros pacotes. Já *20 minute meals* mostra receitas, fotos e vídeos que ensinam a escolher peixes, cortar alho e afiar facas. É possível, até mesmo, elaborar uma lista de compra em que os ingredientes das receitas são adicionados automaticamente.

Segundo uma pesquisa feita pela Câmara Brasileira do Livro (CBL), o mercado de livros digitais cresceu mais de 350% de 2011 para 2012, mas ainda assim a venda desse formato não alcança 1% do faturamento das editoras no Brasil, indicando que os brasileiros ainda estão em um processo de adaptação.

A tendência digital parece mesmo atender a muitas das exigências da sociedade atual, unindo praticidade, velocidade e interatividade. Ainda assim, parece válido questionar até que ponto esses aplicativos e livros de receita digitais podem afastar o leitor da qualidade ritualística dos livros de receita tradicionais.

2.5. Livro de receitas vegetarianas

Analisando os sites das principais livrarias do país, entre outros sites de venda de livros, como a Livraria Cultura, Saraiva e Submarino, títulos de receitas vegetarianas não constam entre os mais vendidos do setor de gastronomia, ainda que haja oferta crescente desse tipo de publicação no mercado.

Nessas livrarias, os títulos mais vendidos recentemente desse setor são *500 Receitas Vegetarianas - As Mais Incríveis Receitas Em Um Único Livro*, de Deborah Gray (Ed. Marco Zero, lançado em 2012); *200 receitas vegetarianas criativas*, de Louise Pickford (Ed. Publifolha, lançado em 2009); *A cozinha vegetariana para todos*, de Rose Elliot (Ed. Zahar, lançado em 2012); *Comidinhas vegetarianas*, de Rita Taraborelli (Ed. Publifolha, lançado em 2012).

Entre os livros mais vendidos, está *A cozinha vegetariana de Astrid Pfeiffer*, publicado no ano passado pela Editora Alaúde, que foi eleito o segundo melhor livro do mundo, na categoria Livros Vegetarianos da premiação Gourmand World Cookbooks Awards do ano passado, maior honraria de literatura gastronômica do mundo.

Nessa edição da premiação participaram 400 editoras de 98 países e mais de 8 mil livros inscritos. Astrid Pfeiffer conseguiu se destacar com a edição que apresenta 60 pratos diversificados elaborados com muita criatividade. Segundo a autora, a ideia é que as sugestões atinjam não apenas adeptos da dieta vegetariana, mas aqueles que desejam incluir opções mais saudáveis às refeições. Além disso, todas as receitas são acompanhadas de uma tabela nutricional, de forma que os leitores podem ter acesso aos benefícios dos ingredientes dos pratos.

Ainda assim é bastante difícil encontrar informações sobre a venda de livros de receitas vegetarianas, possivelmente por se tratar ainda de um nicho muito específico.

Não foram encontradas edições voltadas exclusivamente para receitas ovolactovegetarianas. O que se vê em expansão nas prateleiras das livrarias são publicações de livros de receitas que se vendem sob a imagem de “alimentação saudável”.

3. Edição do livro de receitas ovolactovegetarianas de Nazaré Uniluz

3.1 O processo de edição

Como foi dito anteriormente, o livro de receitas em formato digital é comercializado atualmente no local. De forma que, o material que chegou a minhas mãos não se tratava de um original recém escrito ou com ausência total de uma normatização textual. Ainda assim, o texto carecia principalmente de uma revisão gramatical e normatização ortotipográfica.

Nesse sentido, tendo em vista a procedência do original e o fato de que todos os processos de “reedição” foram realizados por apenas uma pessoa, pode-se dizer que este projeto editorial não seguiu um modelo tradicional, como encontramos nas grandes editoras. Geralmente o processo envolve: a edição do texto, onde ocorrem principalmente correções gramaticais; a preparação de original, onde são feitas as normatizações ortotipográficas, editoriais, gramaticais e estilísticas; e três ou quatro revisões de provas (realizadas por mais de uma pessoa); a produção gráfica propriamente dita, realizada por uma equipe mais voltada para o design gráfico.

Neste projeto, todas as etapas foram realizadas por mim, desde a edição e preparação do texto até as ilustrações, diagramação, etc. Assim, a estrutura do processo envolveu basicamente: a edição do texto, eliminando erros gramaticais e ajustando-o ao novo acordo ortográfico; a normatização ortotipográfica, padronizando caixa-alta e caixa-baixa, realces gráficos, numerais e utilização de parênteses; a normatização estilística, padronizando o tipo de linguagem empregada no texto; revisão textual; diagramação, envolvendo todas as escolhas relativas ao design gráfico; elaboração e aplicação das ilustrações; revisão final do texto e de sua estrutura gráfica.

A elaboração deste projeto foi fundamental para repensar tudo aquilo que de fato parece ser imprescindível ao trabalho de edição, no sentido de ampliar e aprofundar a função do editor. Nesse sentido Cristina Yamazaki apresenta conceitos bastante pertinentes:

Esse profissional age como um facilitador entre o significado intencional e o significado recebido e deve reduzir essa tensão ao máximo para que o significado possa ser transmitido da forma mais eficaz possível. Portanto, pode-se dizer que o editor busca criar condições mais favoráveis ao esquema comunicativo não presencial e a variáveis como distância geográficas e temporais. Sem a intervenção do editor no texto, a compreensão da mensagem pode ficar comprometida. [...]

Os editores de texto não teriam surgido, portanto, com o propósito de corrigir erros, mas com o princípio de divulgar um obra acessível aos leitores, sobretudo no caso de textos informativos, não-literários, em que a informação está acima da forma expressiva do autor. (YAMAZAKI, 2009, p. 95)

Dessa forma, foi possível ampliar a noção do trabalho do editor, não limitando-o a um tipo de profundo conhecedor da língua e das regras gramaticais, mas tomando-o como esse “facilitador” da mensagem, como um mediador de linguagens.

3.2 Primeira etapa – Leitura e anotações

Em um primeiro momento foi feita uma leitura geral do arquivo em PDF utilizado anteriormente pelo espaço. Nessa leitura foram feitas anotações sobre possíveis mudanças, tanto em relação à gramática como na reorganização do texto dentro das receitas, elementos que poderiam ser retirados do livro e principalmente sobre a padronização dos termos utilizados nas receitas.

3.3 Mudanças principais realizadas nesta edição: preparação de originais e normatização

- Inserção de texto de apresentação: A primeira edição do livro não possuía nenhum tipo de texto introdutório ou apresentação. Tendo em vista todos os valores do Centro citados anteriormente, me pareceu imprescindível um texto introdutório que falasse um pouco do lugar e que abordasse o preparo do alimento e a alimentação em si de uma forma sutil e espiritual. Dessa forma, foi solicitado ao local uma pequena apresentação que pudesse transmitir uma mensagem amigável ao leitor e que pudesse aproxima-lo desses conceitos.
- Organização e padronização dos títulos das receitas: No arquivo original percebe-se que apenas alguns títulos das receitas são grafados em negrito.
- Organização do texto referente ao “Modo de preparo”: Na seção “Modo de preparo” das receitas, o arquivo original apresentava um texto corrido para a explicação do preparo do

alimento. Optou-se por manter um único bloco de texto, mas utilizando linhas independentes para cada etapa do preparo.

- Transformação da “receita” “Pão integral com recheio salgado” em notificação para a receita “Pão integral de Nazaré”: No arquivo original, o texto referente à explicação de preparo do “Pão integral com recheio salgado” é muito simplória (apresenta informações sobre opções de recheio do pão integral basicamente) e não possui todos os elementos e etapas de uma receita. Por isso, optou-se por transformar o texto referente à preparação do “Pão integral com recheio salgado” em um item da receita do “Pão integral de Nazaré”.

- Optou-se por retirar as receitas de “Arroz (orryza sativa)”, “Aproveitamento de talos, folhas e sobras”, “Tutu de feijão” e “Vinagrete”: As duas primeiras foram retiradas por não dialogarem com o resto do livro. Isto é, a primeira é uma receita de arroz para desintoxicação do organismo. A segunda é uma dica de aproveitamento de talos de folhas. Durante as anotações de possíveis mudanças, considerou-se coloca-las no final do livro e criar uma seção voltada para dicas gerais. Essa ideia foi descartada, pois apenas essas duas receitas poderiam preencher a seção.

Já as receitas de “Tutu de feijão” e “Vinagrete” são muito simplórias. A primeira não explica muito bem sobre os ingredientes, limitando a seção à “sobra de feijão”. A segunda é de um molho muito conhecido no Brasil e com muita frequência associada ao churrasco, por ser tão difundida, não se encaixa no perfil do livro.

- Outras duas receitas também foram retiradas do livro por necessitarem de complementos informativos: as receitas *Arroz para dieta* e *Arroz de panela de pressão* estão presentes no arquivo original direcionadas a uma dieta específica, com objetivo de desintoxicação do organismo e combate a inflamações. No entanto, não apresentam informações adicionais sobre as regras da dieta, como sua duração, a possibilidade de consumir outros alimentos etc. Sendo assim, por medida de segurança, e por não possuírem os mesmo objetivos das demais receitas, foram suprimidas dessa edição.

- Reescrita de receitas: o arquivo original possui uma linguagem muito próxima do leitor, como já foi dito anteriormente. Mas em algumas receitas essa proximidade parece ter passado

do ponto, no sentido de pressupor que o leitor conheça profundamente as etapas de preparo do alimento em Nazaré.

A receita de *Pastel* (página 23) possui a seguinte frase, na seção “Modo de preparo”: “Preparar os pasteis (recheios: mussarela, tomate e orégano ou escarola e mussarela ou sobras de legumes cozidos) e levar ao forno.” Em Nazaré, como as refeições são preparadas em grandes quantidades (para até 60 pessoas), é comum utilizar sobras de legumes cozidos para a refeição seguinte. No entanto, não há necessidade de colocar essa “dica” na receita, pois muito provavelmente o leitor não estará submetido ao mesmo processo de preparo realizado no Centro. Dessa forma, o termo “sobras de” foi suprimido da frase.

Pelo mesmo motivo, a receita de *Salpicão sem maionese* (página 90) foi alterada. Na seção “Ingredientes”, há o seguinte item: “1 colher de sopa de sementes de erva doce fervidas (aproveite as do chá)”. Em Nazaré, costuma-se tomar chá em todas as refeições do dia. Por isso, o preparo dessa bebida também acontece em grande escala. Como no preparo do chá as folhas de ervas são descartadas, a receita inclui essa “dica” para que elas sejam aproveitadas. No entanto, o leitor possivelmente não terá essa informação em mente durante o preparo do alimento.

Tanto a receita intitulada *Arroz com gengibre* (página 55) como a *Pudim de pão* (página 126) tiveram suas observações finais suprimidas. Em ambos os casos a informação era completamente irrelevante para o leitor e não transmitia a proximidade e sensibilidade como em outros casos.

Na primeira delas foi suprimida a frase “NB: Algumas pessoas consideram o arroz cateto, embora de grão mais duro, bem mais saboroso que o agulha”. Na segunda optou-se por retirar a frase “NB: Reduza ou aumente as quantidades proporcionalmente de acordo com a quantidade de pão que você tem disponível” por conter uma informação bastante óbvia.

A receita *Gersal* (página 109) sofreu mudanças relativas à ordem das informações no texto, no sentido de estar de acordo com o restante do livro. No arquivo original a receita aparecia da seguinte forma:

GERSAL

Este maravilhoso tempero a ser usado sobre o arroz, deve ser consumido com muita parcimônia: não mais que uma colher de sopa rasa por dia. Por quê? Lembre-se que o sal é um retentor de líquidos em nosso organismo e que o gergelim é uma semente muito oleosa.

Por esta razão também não faça grandes quantidades de uma só vez e armazene-o para consumo já pronto por não mais que 3 dias. Por este motivo a sua receita não é dada em xícaras ou colheres. Vai depender da quantidade de comensais e do tempo em que você o usará.

1 parte de sal

9 partes de gergelim

Coloque as sementes de gergelim numa panela seca para tostar, em fogo alto, mexendo sempre. Quando começarem a saltar, adicione o sal marinho e continue mexendo. Leve ao liquidificador até que se transforme em pó. Coloque num vidro seco com tampa, para que o seu sabor e odor não se percam e sirva sobre o arroz.

Como se pode ver, há uma observação sobre a utilização dos ingredientes, em seguida a quantidade deles e, por último, o modo de preparo. Para deixá-la de acordo com o restante da edição, os ingredientes foram passados para cima, em seguida o modo de preparo e por último a observação, sendo apresentada da mesma forma que as demais observações das outras receitas.

- Quinze receitas apresentam informações extras ou observações no final da seção *Modo de preparo*: algumas delas apareciam apenas como frases soltas, outras com títulos introdutórios, como no caso de algumas receitas de saladas que possuíam o tópico “sugestão de montagem” no final do texto.

Optou-se por padronizar essas observações finais suprimindo qualquer tipo de título introdutório. No lugar dele, há um espaçamento de 0,2 centímetros do bloco de texto que antecede a observação, além da utilização de uma ilustração de um galho de alecrim, posicionada na lateral da mesma. O galho de alecrim foi escolhido por transmitir uma ideia de leveza, configurando-se como uma espécie de “toque especial” dado às receitas.

- Padronização dos termos: a ausência de padronização ocorreu mais vezes na grafia de quantidades de ingredientes ou do tempo de preparo (em algumas receitas utilizou-se a palavra “kilo” e em outras a abreviação “kg”. Também foi utilizada a expressão “minutos” e a

abreviação “min”); o mesmo ingrediente grafado de formas distintas no título da receita, na seção *Ingredientes* e na seção *Modo de preparo*.

- De forma geral, grande parte das receitas sofreu modificações quanto à grafia de certas palavras, no sentido de adequar o texto ao novo acordo ortográfico, além de correções gramaticais imprescindíveis.

3.4. Segunda etapa – pesquisa e diagramação

Na segunda etapa do projeto, o texto do arquivo original foi passado para o programa InDesign, depois de terem sido definidos todos os aspectos visuais da edição: formato do livro, mancha gráfica, número de colunas, tipografia, corpo, entrelinha etc.

Para a escolha desses itens foi feita uma pesquisa em livros de receita, além de visitas a sites voltados para design editorial.

O aspecto que mais pareceu importante a essas publicações refere-se à imprescindível organização do texto na página e espaçamento abundante entre os blocos de texto. Nesse sentido, aquilo que parece ser mais caro à linguagem visual dos livros de receita é a padronização da apresentação dos ingredientes, do modo de preparo e dos elementos visuais que acompanham a receita.

Outra questão é a quantidade de receitas por página. No arquivo original, algumas páginas apresentavam até três receitas. Nesta edição optou-se por utilizar uma receita por página na maioria dos casos. Porém, alguns blocos de textos de receitas são muito pequenos. Nestes casos optou-se por utilizar duas receitas por página, para que a mancha gráfica não destoasse muito de uma página para outra e para o livro mantivesse um “ritmo”.

3.5 Padrões adotados (inexistentes na primeira edição)

Com o intuito de facilitar e otimizar a leitura durante o preparo do alimento, foram adotados alguns padrões referentes à abreviação de termos, utilização de parênteses, numerais e caixa-alta e caixa-baixa.

Vale dizer que na edição anterior não havia nenhum tipo de padronização nesse sentido, o que corresponderia à normatização ortotipográfica do texto. Isto é, era possível encontrar, por exemplo, receitas que continham a palavra “grama” e outras com a abreviação “g”.

Esse tipo de padronização é fundamental para que o texto adquira unidade, identidade e para que a leitura possa ocorrer de forma mais fluida. Nesse sentido, os seguintes padrões foram adotados:

- Abreviação das medidas Kilo e grama (kg e g);
- Medida de tempo sempre grafada por extenso (nunca “min”, mas sim “minutos”);
- Na seção *Ingredientes*, o tamanho das colheres aparece sempre entre parênteses. Uma receita que utilize duas colheres de sopa de sal, será apresentada da seguinte forma: *2 colheres (sopa) de sal*.
- Números na seção *Ingredientes* nunca grafados por extenso.
- Todo tipo de informação extra no final da receita é acompanhada de uma ilustração de um galho de alecrim, posicionado na lateral da mesma.

3.6 Conceito do lugar

Uma das primeiras questões que surgiram no início do projeto foi em relação à capacidade da forma gráfica e visual do livro de transmitir um pouco da essência de Nazaré Uniluz. Os aspectos mais fundamentais do local foram resgatados através de conversas entre os visitantes e das vivências. O intuito é que o livro consiga comunicar não somente informações que possam ser lidas no “quem somos nós” do *website* do Centro, mas particularidades que remetem a sensações e sentimentos referentes ao lugar.

Nesse sentido, o que se pode dizer, de maneira geral, sobre o espaço é que se trata de um Centro cujos pilares ideológicos são a meditação, o silêncio, a plena atenção, a ordem cerimonial e o serviço altruísta. Nessa base, são oferecidos cursos e vivências que apresentam ao visitante uma visão mais profunda e espiritual a respeito da vida.

Durante as partilhas, é bastante comum que os participantes se emocionem com a cerimônia realizada no final das vivências. Muitos reconhecem, de fato, que há uma Verdade

ali e que o lugar resgata aquilo de mais humano e puro dentro si mesmos. Além disso, o que mais se compartilha nesse momento é uma forma de “espanto” em relação ao carinho e acuidade que o lugar e pessoas transmitem.

Dessa forma, apesar de não possuir nenhum tipo de imagem, objetos de decoração ou mensagens, o lugar transmite toda a atenção devotada pelas pessoas, tanto na organização e limpeza, quanto na forma de apresentação das refeições. Há “humanidade” em cada espaço e tempo.

3.7 Conceito do livro – forma, linguagem e funcionalidade

Levando em consideração os principais aspectos descritos sobre o lugar, o projeto visual do livro foi baseado nas ideias de cuidado/carinho. Esse aspecto central engloba tanto a identidade mais subjetiva do local quanto o conceito de carinho e cuidado para o preparo do alimento.

Para que essa ideia seja transmitida, foram aplicadas à obra fontes cursivas, isto é que passam a ideia de uma participação humana, não mecânica, por trás da elaboração do livro.

Foram utilizadas as fontes *Janda Safe and Sound Solid* e *Janda Stylish Script*. Além disso, optei por tons pastéis que remetem à natureza e à pureza.

A linguagem empregada nas receitas é muito próxima do leitor e denuncia bastante o público-alvo do livro, formado basicamente por frequentadores e visitantes do Centro. Algumas receitas, por exemplo, fazem referência à cerimônia de ano novo, partindo do pressuposto de que o leitor já tenha participado. É por isso também que as fontes escolhidas parecem ser as mais adequadas.

As ilustrações são de minha autoria e são pouco realistas. Assim ao fazer uma aposta no lúdico, o livro dialoga com o leitor de uma forma mais emotiva e subjetiva.

Outro aspecto importante do projeto é relativo à mancha gráfica e o uso de áreas em branco no miolo. A intenção é que o visual *clean* dialogue com os conceitos de “silêncio” e “pureza” associados ao local.

Outra razão para a abundância do branco é que, com a possibilidade do visitante comprar o livro durante a vivência, ele possa levá-lo para a cozinha, caso seja essa sua atividade do dia. Assim, ele pode fazer anotações ou tirar dúvidas com o *chef*. Vale ressaltar

que a cozinha em Nazaré é um espaço de bastante troca. Nesse sentido o livro possibilita que o leitor anote dicas, informações extras etc.

3.8 Conceito de capa

A elaboração da capa do livro valeu-se dos mesmos conceitos utilizados no miolo. Assim, as cores escolhidas são praticamente as mesmas do conteúdo da edição e buscam transmitir ideias relacionadas à pureza, limpeza, natureza e simplicidade.

A pedido do Centro, o nome da responsável pela compilação não aparece na capa, além disso, a contracapa do livro não possui texto.

3.9 Escolha do formato do livro e papel

Foi escolhido o formato A5 – 14,8 x 21 cm, que é um formato muito próximo do clássico 14 x 21 cm. Para o miolo foi escolhido papel *offset* 110 g e para a capa *Supremo Duo Design* 350 g.

A escolha se deu basicamente por questões funcionais. O formato A4 é o mais usado em impressões caseiras, de forma que, caso a instituição deseje realizar a venda do livro também em formato PDF através do site, os leitores têm a possibilidade de fazer a impressão sem grandes complicações.

3.10 Características técnicas

Optou-se por utilizar uma mancha gráfica a 1,5 cm do topo da página, 1,2 cm da parte inferior, 1,3 cm da lateral interna e 1 cm da lateral externa.

A escolha desse formato de mancha gráfica se deu basicamente por questões práticas, isto é, para facilitar o manuseio da obra durante o preparo do alimento.

Os títulos das receitas possuem tamanho de 21 pt e fonte *Janda Stylish Script*, com 25,2 pt de entrelinha. A seção *Ingredientes*, abaixo do título, possui tamanho de letra 4 pt e espaçamento 9 pt.

A seção *Modo de preparo* possui tamanho de letra 5 pt e espaçamento 10 pt.

Entre essas duas seções há um espaçamento de 0,6 cm.

Tanto para os ingredientes como para o modo de preparo, foi utilizada a fonte *Janda Safe and Sound Solid*.

Todas essas escolhas tipográficas foram inspiradas nas observações das pesquisas citadas anteriormente e, principalmente, no livro *Elementos do estilo tipográfico*, de Robert Bringhurst.

Elementos do estilo tipográfico é capaz de inspirar qualquer pessoa que esteja diante de um projeto gráfico desse tipo. O autor sugere que primeiro deve-se ler todo o texto antes de pensar no projeto visual, de forma a gerar uma interpretação tipográfica do texto ou da mensagem.

A tipografia deve chamar atenção, mas sem sobressair ao conteúdo texto, mas acima de tudo, deve ter como meta a durabilidade, isto é uma superioridade em relação à moda. Nesse sentido, Robert Bringhurst escreve que “a melhor tipografia é uma forma visual de linguagem que liga a atemporalidade ao tempo” (2005, p. 23). Além de apresentar outras informações mais técnicas, o autor aproxima o leitor dos elementos tipográficos de forma singular, incitando atenção e dedicação à forma textual.

As questões referentes à impressão e a distribuição da obra não serão abordadas no relatório, visto que a comercialização do livro será restrita ao local e ao site. Foram escolhidas as seguintes especificações para a impressão:

Formato: A5

Páginas: 164

Papel miolo: offset 110 / Capa Supremo Duo Design 350

Impressão colorida capa e miolo

4. Dificuldades encontradas

Durante o processo de diagramação do livro foram encontradas duas dificuldades principais. A primeira está relacionada à padronização dos termos e expressões utilizadas na

primeira edição do livro. A revisão desses termos demandou bastante tempo e atenção para que o livro adquirisse uma coerência em sua linguagem, assumindo um aspecto mais profissional.

Outra dificuldade foi encontrar uma forma de preservar a proximidade do texto presente no arquivo original, sem que o livro adquirisse uma característica muito informal ou que parecesse ter sido escrito apenas para frequentadores assíduos do Centro. Isto é, apesar do livro assumir essa proximidade, humanidade e carinho em seu conceito, esses aspectos não podem ser confundidos com não profissionalismo. Nesse sentido, trabalhou-se para que o livro mantivesse certa independência em relação ao local e pudesse ser visto como um produto de Nazaré Uniluz acessível a qualquer pessoa que tenha interesse na cozinha ovolactovegetariana, e não como uma simples extensão do lugar.

Considerações finais

A experiência de editar este livro de receitas foi bastante enriquecedora. Acima de tudo ela pôde esclarecer melhor as duas “frentes” principais de trabalho em um projeto editorial. Isto é, a edição de texto e de conteúdo e a edição gráfica da obra.

O trabalho de editar o conteúdo do livro é bastante interessante e, neste caso, acabou sendo comparado com um trabalho de escultura. Quero dizer, temos uma obra bruta e temos um conceito de obra para atingir. De forma que, o que se faz é esculpir o material, eliminar tudo aquilo que não contribui na transmissão de seu conceito e criar novas formas que agreguem valor e que dialoguem com esse conceito.

É um grande desafio (prazeroso) criar um produto com personalidade e com uma mensagem clara e sedutora. Neste caso, o desafio foi ainda maior, pois existe uma demanda real para o projeto, isto é, existe um público-alvo definido e bastante singular, além de sua profunda relação com Nazaré Uniluz e todos os seus valores e conceitos.

Outro aspecto interessante foi perceber a íntima relação entre alguns valores de Nazaré Uniluz e o trabalho de edição em si. Isto é, a dedicação, a atenção necessária a cada “vírgula” e canto da página; o carinho com o projeto e com a forma que ele assume.

Além de todo o aprendizado técnico adquirido das diversas etapas de um projeto editorial, dessa aproximação com o mundo da edição textual, conceitual e gráfica, acredito

que este trabalho trouxe um entendimento mais profundo de uma ideia bastante conhecida e banalizada sobre qualquer tipo de trabalho e/ou atitude: sempre pode ficar melhor.

Muito longe de um “perfeccionismo” barato, a ideia aponta para o despertar da *criatividade* e, principalmente, para a *infinidade* das coisas, das atividades, dos trabalhos, dos homens.

Referências bibliográficas

BARBOSA, Conceição. Manual prático de produção gráfica. Cascais, Portugal: Princípia, 2009.

BRINGHURST, Robert. Elementos do estilo tipográfico (versão 3.0). São Paulo: Cosacnaify, 2005.

DEMETERCO, Solange Menezes da Silva. Sabor e saber: Livros de cozinha, arte culinária e hábitos alimentares. Curitiba: 1902 – 1950. 2003. 274f. Tese (pós-graduação em História) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2003.

DUROZOI; ROUSSEL. Dicionário de filosofia. São Paulo: Papyrus, 2005.

SAMARA, Timothy. Grid, construção e desconstrução. São Paulo: Cosacnaify, 2007.

YAMAZAKI, Cristina. Edição de texto na produção editorial de livros: distinções e definições. Tese (pós-graduação em Ciências da comunicação) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

Sites visitados

MALAGUETA COMUNICAÇÃO. Medalhas para quem cozinha com as palavras. Malagueta, palavras boas de se comer. 2013. Disponível em: <http://www.malaguetanews.com.br>. Acesso em: 5 de Out. 2013.

MALAGUETA COMUNICAÇÃO. Mais gastronomia na Bienal. Malagueta, palavras boas de se comer. 2013. Disponível em: <http://www.malaguetanews.com.br>. Acesso em: 5 de Out. 2013.

SIMPLÍSSIMO LIVROS. Livros de receitas começam a entrar no mercado digital. Revolução e-book. 2013. Disponível em: <http://revolucaoebook.com.br>. Acesso em 6 de Out. 2013.

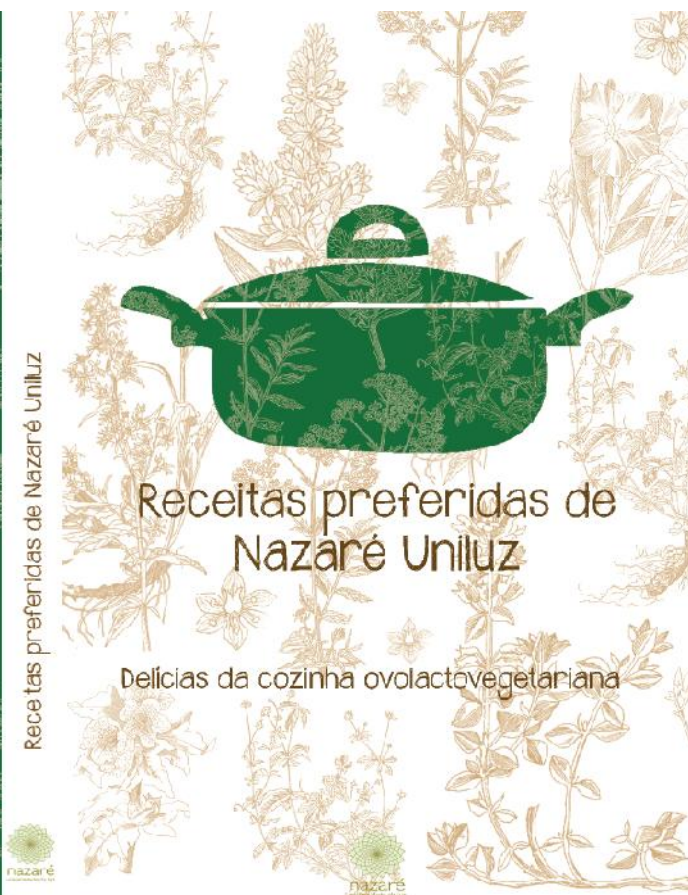
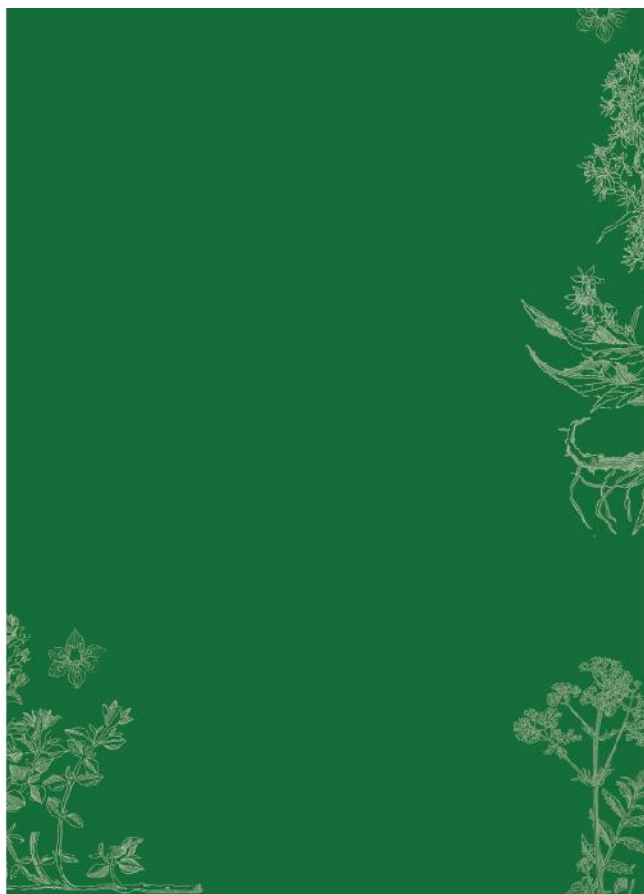
FECAROTTA, Luiza. et al. Com 2 títulos entre os mais vendidos, livros de gastronomia ganham espaço no Brasil. Folha de S. Paulo. 2012. Disponível em: <http://www1.folha.uol.com.br/comida> . Acesso em 6 de Out. 2013.

NITAHARA, Akemi. Apesar de crescimento de 350% nas vendas, livros digitais não chegam a 1% do faturamento das editoras. Agência Brasil. 2013. Disponível em: <http://agenciabrasil.ebc.com.br/noticia>. Acesso em 6 de Out. De 2013.

CAVALCANTI, Maria Letícia. Obras de culinária brasileira do século XIX. Rede da memória virtual brasileira. 2008. Disponível em: <http://bndigital.bn.br/redememoria/culideze.html>. Acesso em: 20 de Out. 2013.

Apêndice

Capa do livro aberta:



Páginas sortidas do miolo do livro:

Lasanha de abobrinha

INGREDIENTES DA MASSA

Abobrinha

INGREDIENTES DO MOLHO BRANCO

1 litro de leite
2 cebolas
6 colheres (sopa) de farinha branca
1 pitada de noz moscada
2 colheres (sopa) de manteiga
sal a gosto

MODO DE PREPARO DO MOLHO

Numa panela, colocar a cebola, a manteiga e a farinha e deixar dourar. Acrescentar o leite e a noz moscada. Mexer até formar um creme.

MODO DE PREPARO DA MASSA

Lavar a abobrinha e cortar em fatias finas. Ferver e reservar.

MONTAGEM DA LASANHA

Num refratário, intercalar em camadas abobrinha, creme branco, queijo (se desejar). Levar ao forno.

32

Torta de escarola com folha de beterraba

INGREDIENTES PARA A MASSA

1/2 xícara de óleo
3 ovos
Sal a gosto
1/2 copo de leite ou água
3 copos de farinha de trigo
1 colher (chá) de fermento em pó

INGREDIENTES PARA O RECHEIO

Queijo ralado (mussarela)
Azeitonas
Folha de beterraba
Folha de escarola

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador e reserve. Com um pouco de azeite e temperos a gosto, refogar as folhas de beterraba e escarola picadas miúdas. Acrescentar a azeitona e o queijo. Em uma forma colocar uma camada de massa, uma de recheio e outra de massa. Pode-se colocar queijo de cobertura.

Outra opção de recheio é um refogado de vagem, chuchu e cenoura. Use a imaginação e crie outras opções.

33 | Pratos salgados

Vagem gratinada

INGREDIENTES

500 g de vagem picada em cubos médios
50 ml de leite
1 cebola
1 colher (sopa) de manteiga
6 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 xícara de queijo parmesão
Sal a gosto e noz moscada

MODO DE PREPARO

Cozinhe a vagem no vapor e deixe à parte. Numa panela doure a cebola na manteiga e após acrescentar a farinha, adicione aos poucos o leite. Coloque a noz moscada e o sal. Mexa até formar um creme mais consistente e junte com a vagem. Coloque num refratário untado e leve ao forno por 10 minutos, salpicado com queijo parmesão.

36

Mandioca ao forno

INGREDIENTES

1 kg de mandioca cortada em cubos e pré-cozida
1 xícara de azeitona preta sem caroço
2 cebolas cortadas em cubinhos
500 g de tomate
1 colher (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de manteiga
Sal a gosto
2 colheres (sopa) de margarina
200 g de mussarela ralada

MODO DE PREPARO

Numa panela coloque a cebola com o azeite e a manteiga e deixe dourar. Acrescente as azeitonas, o tomate, o margarina e deixe por 3 minutos. Adicione as mandiocas pré-cozidas e misture. Coloque numa travessa a mandioca e salpique com a mussarela. Leve ao forno por 10 minutos e sirva.

37 | Pratos salgados



Salada de couve-flor e brócolis

INGREDIENTES

- 1 couve-flor
- 1 maço de brócolis
- 1 cebola (ralada bem fina e efervescida 2 vezes)
- 2 colheres (sopa) do vinagre de maçã ou de uva
- 1 pitada de sal (se for usar o vinagre de maçã)

MODO DE PREPARO

Lave a couve-flor e os brócolis, separando-os em galhinhos ou pequenos pedaços. Cozinhem no vapor. Deixe-os esfriar e, numa terna misture o vinagre e o sal. Mergulhe as finas fatias de cebola efervescida para tomar gosto. Depois coloque a couve-flor e os brócolis. Disponha numa bandeja redonda intercalados, os galhinhos de couve-flor e de brócolis e despeje as rodajas de cebola e um fio de azeite de oliva sobre eles.

Para dar um visual de colchão contrastante à salada, no centro dessa mandale disponha um montinho redondo de couve-flor cozida com ralo fino ou, se preferir, fatias redondas de tomate cru ou de beterraba cozida em forma de leque. Bem no centro ponha um galhinho de couve-flor.

87

Patê de beterraba

INGREDIENTES

- 2 beterrabas cozidas e descascadas
- 1 copo de leite
- 50 g de ricota (usar somente no caso do patê ficar muito ralo)
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 dente de alho
- Sal
- Pimenta do reino a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coloque em tigelas para ser degustado com pão ou bolachas ou sobre folhas de alface como acompanhamento de saladas verdes.

Patê de beterraba com leite de soja

INGREDIENTES

- 2 beterrabas cozidas
- 1/2 copo de água
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de leite de soja em pó
- 2 colheres (sopa) de azeitonas picadas
- Sal

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coloque em tigelas para ser degustado com pão ou bolachas ou sobre folhas de alface como acompanhamento de saladas verdes.



Sopa de ervilhas

INGREDIENTES

500 g de ervilhas secas
2 cebolas raladas ou picadinhas
1 colher (sopa) de óleo
2 colheres (sopa) de salsa picada

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola no óleo e coloque a ervilha seca que deve ser refogada junto com a cebola.

Não é necessário deixar a ervilha previamente de molho.
Coloque água quente e mexa até que a ervilha vire um creme.
Espalhe por cima a salsa picadinha.

113

Sopa de abóbora

INGREDIENTES

4 xícaras de cubos de abóbora
2 colheres (sopa) de alho ralado ou dois dentes de alho picados
1 colher (sopa) de óleo ou azeite de oliva
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Corte a abóbora em cubos e ponha para cozinhar.
À parte pique o alho e refogue o azeite de oliva.
Misture à abóbora, já cozida e acrescente o sal.

Sopa de mandioca para dias frios

INGREDIENTES

1 kg de mandioca descascada e lavada
1 colher (sopa) de gengibre ralado
1 colher (sopa) de óleo
Sal a gosto
2 colheres (sopa) ou de cebolinha ou de coentro ou de salsa picadas

MODO DE PREPARO

Cozinhe a mandioca na água sem sal até que abra. Ponha o sal e deixe por mais uns minutos.

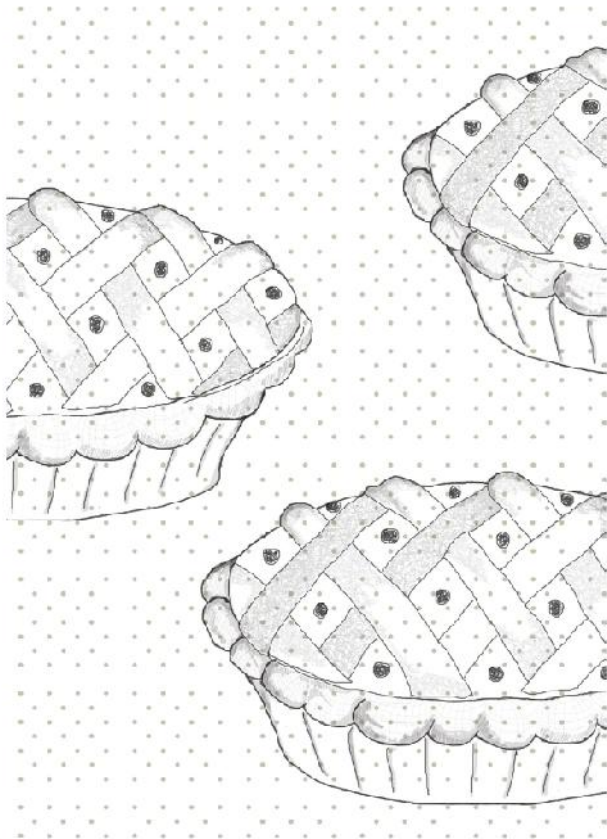
Retire o fio interno dela e passe no liquidificador com a própria água do cozimento, adicionando um pouco mais se necessário para desmanchar a mandioca.

Numa panela refogue o gengibre ralado no óleo em fogo baixo e despeje a mandioca, mexendo sempre.

Prove o sal. Se gostar, acrescente à sopa os temperos verdes ou deixe-os em uma tigelinha para que cada um se sirva a gosto.

115

119 | Sopas



Biscoitos de castanha do pará

INGREDIENTES

1/4 de xícara de manteiga ou margarina sem sal
 1/2 xícara de açúcar cristal ou mascavo
 1 xícara de farinha de trigo ou 1/2 de farinha branca e 1/2 de farinha integral
 1/4 de xícara de amido de milho
 1/4 de xícara de castanhas do Pará trituradas (reserve alguns pedacinhos)

MODO DE PREPARO

Bata a manteiga com o açúcar e junte a farinha e o amido de milho e as castanhas do Pará. Acrescente o clara batida.
 Amasse bem. Forme bolinhas e achatadas.
 Coloque em uma assadeira untada. Como a massa fica mole, para fazer as bolinhas passe um pouco de farinha nas mãos.
 Assar de 15 a 20 minutos em forno alto, depois diminua até dourar principalmente embaixo e dos lados.

125

Biscoito de pimenta

INGREDIENTES

50 g de manteiga
 1 cebola
 2 pimentas
 1 xícara de óleo
 1 xícara de leite
 1 colher (sopa) de fermento em pó
 Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador os ingredientes acima.
 Despejar numa bacia e adicionar farinha de trigo até dar ponto na massa (tipo nhoque). Cortar, amassar com garfo e assar em forno médio.

128

Bolachas de laranja

INGREDIENTES

2 xícaras de farinha de trigo
 1 xícara de maizena
 2 ovos
 100 g de manteiga
 1 xícara de açúcar
 1 colher de fermento
 1 colher (sopa) de raspa de laranja

MODO DE PREPARO

Numa tigela colocar os ovos, a manteiga e o açúcar. Misturar até formar um creme. Acrescentar a maizena, a farinha de trigo, as raspa de laranja e o fermento.
 Amassar até formar uma massa consistente.
 Com um rolo, abrir a massa e cortar em formato de bolachinhas.
 Assar em forno com temperatura média por 20 minutos ou até que doure.

129 | Pratos doces