

Universidade Federal do Rio de Janeiro
Centro de Letras e Artes
Escola de Belas Artes
Comunicação Visual Design

Cozinha de Família:
memória, tradição e identidade

Nathalia Valladares Leal
110056046

2017.1

Agradecimentos

Primeiramente, a minha família, que sempre me apoiou, não importa no que fosse, que estão sempre torcendo para meus acertos e sempre a postos para me segurar ao menor sinal de que vou cair.

À minha mãe por me fazer amar cozinhar, por brigar comigo todas as horas em que pensei em desistir, por sentar do meu lado e me abraçar e dizer que vai ficar tudo bem, que vai dar tudo certo. Por ser minha força motriz acadêmica, meu pilar.

A meu pai por ter sido o primeiro a me dizer “porque você não faz comunicação visual?” e ter aberto meus olhos para essa profissão incrível que é ser designer. Por me apoiar, mesmo que de longe, e nunca desistir de mim, independentemente da situação.

Às minhas avós, mães duas vezes, que me mimam mais do que deveriam e me fazem acreditar que anjos existem sim, porque são elas duas, sempre presentes, com amor infinito para dar.

Aos meus avôs, que não se encontram mais neste plano, mas que eu levo comigo a cada passo que eu dou na minha vida, pensando sempre em como seria se pudessem ver onde cheguei.

À prima de verdade Juliana e a prima postiça Helena, que me animam, me apoiam e estão sempre dispostas a ajudar, seja pra me divertir ou para me ouvir lamuriar.

Aos amigos de escola e à intrusa mais querida Mari, o meu tão sonhado *dream team*, seja do passinho, da matriz, ou das coxinhas, são todos meus amores. Obrigada por nunca desistirem de mim e amarem rodízio tanto quanto eu.

Aos meus amores da UFRJ, pelo apoio de sempre e por saberem exatamente o que é parir uma monografia, nós somos invencíveis!

À minha Lego House, sem a qual eu nunca iria me empenhar tanto na cozinha e na fotografia em viagens. Vocês três são os pilares da minha vida e peças fundamentais na execução deste TCC. Obrigada por existirem, porque afinal “o que a Dilma uniu, Temer não separa” CANATELI, Camila. 2017.

Ao amigo Math, minha dupla de dois, meu companheiro de karaokê, meu dueto de *Wonderwall*. Seja com aviões de limpa-tipo ou os reais oficiais, eu vou sempre dar um jeito de te ver. Me aguarde ficar rica pra eu te dar aquele banjo.

Ao Henrique e a Jamille, meus irmãos de alma e de copo. Obrigada pelo apoio sempre presente, onde quer que nós estejamos. Please come to Rio!

À família que conheci em Bristol, a herança que o intercâmbio me deu e eu tomei posse sem pensar duas vezes. Por favor, inventem logo o teletransporte, eu vos imploro.

À minha irmã Julia, que mal entrou na minha vida e já parece que nascemos de uma vez só. Muito obrigada por ser a melhor professora de aquarela e companheira de leitura que eu podia pedir na vida.

À orientadora Cláudia Mourthé, obrigada por fazer meu projeto se tornar uma realidade.

A todos os professores que passaram pela minha vida, meu muito obrigada por moldarem quem sou hoje junto à minha família. O mundo precisa dar mais valor ao trabalho de vocês, sigam com o bom trabalho.

*“If more of us valued food and cheer and song above hoarded gold,
it would be a merrier world”*

J. R. R. Tolkien

Resumo

O presente trabalho buscou incentivar o retorno dos hábitos culinários como criadores e transmissores da cultura familiar, por meio da memória gustativa e dos rituais criados em torno da comida, este projeto de um livro de receitas se propõe a estudar a forma como a gastronomia e a culinária se posicionam frente as relações interpessoais e como se comportam no curso da história. Utilizando uma identidade visual que mistura o senso estético antigo e o atual, este trabalho almejou instigar as pessoas a retomarem a prática da culinária e das grandes refeições em família para que as tradições não sejam perdidas nos tumultuados dias de hoje.

Palavras-chave: livro de receitas, culinária, design de livro

Abstract

The present work aimed to encourage the comeback of culinary habits as builders and carriers of family cookery, through gustatory recognition and the rituals created around food. This recipe book project proposes to study the way gastronomy and culinary are positioned ahead of interpersonal relations and how they behave throughout history. Using a visual identity that merges both the vintage and the modern aesthetics, this work aspired to instigate people to resume practicing household cookery and giving grand family meals, so that traditions are not lost in the hectic days in which we live.

Key words: recipe book, culinary, book design

Sumário

07	Apresentação
09	Objetivos gerais
09	Objetivos específicos
10	1. O livro
11	1.1. O livro de culinária
12	1.2. O Bullet Journal
14	2. A Gastronomia e seu papel como instrumento sociocultural
17	2.1. O slow food
18	3. Desenvolvimento do livro Cozinha de Família
20	3.1. Triagem e seleção de receitas
22	3.2. Definição de público-alvo
23	3.3. Referências
26	3.4. Geração de alternativas
26	3.4.1. Parte interna
36	3.4.2. Abertura de capítulos
38	3.4.3. Capa
40	4. Formato do livro
41	5. Resultado final
41	5.1. Grid
43	5.2. Cores
45	5.3. Tipografia
46	5.4. Capa
47	5.5. Outros elementos
50	6. Considerações finais
52	Bibliografia
54	Referências das imagens

Apresentação

A ideia de um livro de receitas como trabalho de conclusão de curso veio quando minha avó paterna encontrou os livros antigos de família em uma arrumação de armário e veio mostrar para mim. Conversamos durante muito tempo sobre como ela não faz mais tantas receitas já que a família foi morrendo ou se mudando e não tínhamos mais momentos com todos juntos.

Cheguei a conclusão de que a mesma coisa aconteceu com a minha família materna. Dentro da minha casa, por influência da minha mãe, nós acabamos cozinhando muita coisa já que gostamos da atividade, em contraponto, na casa do meu pai, ele nem cozinha; já vai em restaurantes a quilo ou compra comida nas rotisseries de mercados.

Percebi, então, a necessidade de celebrar os momentos familiares em meu projeto, já que não existe nada melhor do que comida para juntar as pessoas. Seja Natal, Ano Novo, aniversários, dias das mães e dos pais, todas as histórias familiares se constroem em torno das populares ceias.

Contudo, cada família tem suas particularidades, até entre as minhas. A família do meu pai era repleta de pratos de origem árabe em seus cardápios usuais, em contraponto com a família da minha mãe, que tem aquela predileção pelas massas e gostos italianíssimos. Isso acaba sendo um retrato do povo brasileiro como um todo, a nossa culinária é extremamente rica culturalmente, bebendo de diversas fontes. Claro que temos nossos próprios pratos, mas eles são muito mais regionais do que nacionais.

Outra coisa já bem sabida é como a família brasileira em geral é muito receptiva e agregadora. Esse traço social é extremamente intrínseco a nossa culinária, aquela máxima de que sempre cabe mais um, “é só por mais água no feijão”. Não importa qual é a receita, a maioria dos lares brasileiros cozinha estrogonofes russos ou lasanhas italianas. Esta capacidade do povo brasileiro de incorporar novas culturas gastronômicas a sua maneira, e fazer virar parte da sua própria, é extremamente importante e icônica em nossa sociedade. A facilidade do povo brasileiro em se adaptar e se reconstruir é muito alta, isso se reflete não só na culinária como também no design, na arquitetura, entre outras áreas.

A pluralidade do nosso país é intrínseca a nossa cultura, onde juntamos tantos povos diferentes pra chegar a um só. Um país de dimensões continentais, com colonização de tantos povos distintos, não podia ter uma miscelânea cultural tão aquém da que temos hoje. Nossa história, cheia de percalços, também mostra a resiliência do

nosso povo que, por mais que tenha desigualdade em seu encaço, também é forte o suficiente para se sobrepor a todas as inconveniências que nos são apresentadas.

Para dar conta desse trabalho, buscamos entender os aspectos culturais do alimento, da memória, da tradição cultural e familiar em torno da comida, de forma a construir através de referências teóricas, como Carroll, Santos e Cascudo, um embasamento mais claro e fundamental com seus estudos sobre os temas abordados neste projeto.

Objetivos gerais

Este trabalho de conclusão de curso propõe-se a criar um livro de receitas que incentive a volta dos costumes familiares, promovendo a culinária como transmissora e mantenedora desta tradição, com intuito de preservar a memória gustativa, reafirmando, portanto, os valores socioculturais intrínsecos ao ato de cozinhar, através de uma identidade visual que remeta também a época analógica do design.

Objetivos específicos

Incentivar o regresso dos momentos tradicionais familiares em torno da feitura da comida. Trazer de volta o ato de cozinhar em família, para que as tradições de cada família não sejam esquecidas, e sim acrescidas. Fazer com que as pessoas transformem as receitas apresentadas neste projeto do jeito que desejarem, adaptando-as as necessidades e gostos de suas famílias, criando assim suas próprias memórias e tradições familiares.

1. O livro

A história do livro se dá a partir do desenvolvimento da escrita, e de várias outras invenções como o papel e a impressão, começando com tabuletas, passando por pergaminhos e papiros, até chegar no formato que conhecemos e utilizamos nos dias atuais. Antes do invento da escrita, a passagem da cultura e das tradições e acontecimentos de cada povo passava pela oralidade. Com a necessidade da expansão de suas mensagens para além do próprio tempo e espaço na qual se inseriam, a humanidade desenvolveu um sistema de símbolos para que essas mensagens não dependessem somente da oralidade para serem transmitidas.

De ideogramas a hieróglifos, chegando nos alfabetos atualmente usados (latino, cirílico, árabe, grego, hebraico etc.), a escrita veio para propagar as questões socioculturais para além do momento na qual passavam a existir. Depois das diversas modernizações dos suportes para a leitura ao longo dos séculos e da história até o advento do livro, o conhecimento pode ser melhor disseminado, e com isso, passamos a ter um maior entendimento sobre as culturas e tradições ao redor do mundo.

1.1. O livro de culinária

Antes da popularização de livros, e conseqüentemente, dos livros de culinária, muitas receitas eram passadas de geração em geração, de família em família, de boca em boca. Encontrada em uma tabuleta acadiana do sul da Babilônia, a primeira receita que se tem conhecimento é de 1600AC. Romanos, Gregos, Persas, Púnicos, todos tem um pé no início da história das receitas, sendo sua maioria esmagadora composta em grego ou latim, datadas do século II ao século XVI. Alguns livros de receita apareceram nesse período, mas nada numeroso e a maioria perdida pelos séculos.

Com o invento da impressão por Guttemberg em 1440, durante os séculos XVI e XVII, inúmeros livros sobre como cuidar do lar e preparar comida foram confeccionados. Na Holanda e na Inglaterra, famílias disputavam para servir os banquetes mais deliciosos. A essa altura da história, a culinária já havia se tornado uma forma de arte, impulsionando mais ainda o mercado de livros de culinária.

Já em meados do século XX, já existiam muitos e muitos livros de receitas. Com a entrada da televisão no dia a dia da sociedade, apareceram também os programas de culinária. No início do século XXI, houve uma ressignificação da arte culinária, onde agora não só programas de culinária simples fazem parte da vida das pessoas, mas também *reality shows* e programas diferenciados sobre cozinha (só para veganos, só de doces, ou com algum motivo específico).

1.2. O *Bullet Journal*

Quando era criança, Ryder Carroll criou o conceito do *bullet journal*¹ para ajudá-lo em suas dificuldades de aprendizado, ajudando-o a ser mais organizado com seus pensamentos e a se tornar uma pessoa mais estruturada. O BuJo, abreviação de *bullet journal* para quem utiliza o método, é uma interseção entre agenda, diário, lista de afazeres e, se desejar, *sketchbook*. É a ferramenta analógica da era digital.

Se organizar no dia a dia é fácil com os inúmeros aplicativos que temos disponíveis para os smartphones. Seja qual for seu sistema operacional, existem diversos aplicativos que nos ajudam a ordenar nossos afazeres e compromissos diariamente. Em um mundo tão automatizado, as pessoas procuram uma forma de se conectar com as tradições passadas, utilizando papel e caneta, construindo alguma coisa com as próprias mãos. Carroll diz que é “uma prática de *mindfulness*² disfarçada de sistema produtivo”.

O BuJo consiste em pegar um caderno todo em branco e transformá-lo de acordo com as suas necessidades de organização. Normalmente as pessoas escolhem cadernos de folha toda branca ou com folhas pontilhadas, que auxiliam no desenvolvimento visual de seus *bullet journals*. A estrutura básica de um BuJo contém um índice, registros diários, mensais, futuros e notas rápidas. De acordo com a necessidade de cada um, outras inserções se fazem necessárias.



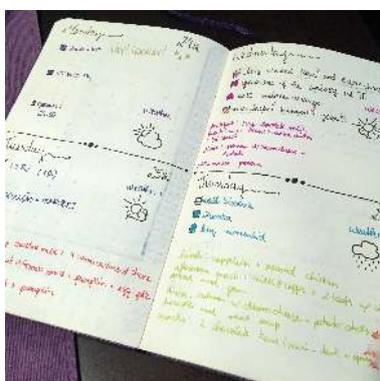
Exemplo de caderno utilizado para bullet journaling - Fig. 1

¹ diário em tópicos, tradução livre

² mindfulness, ou ainda consciência plena designa um estado mental que se caracteriza pela autorregulação da atenção para a experiência presente

Volta e meia temos várias listas do que fazer: compras no mercado, afazeres domésticos, coisas que precisam ser compradas para determinadas tarefas, presentes de Natal etc. O *bullet journal* permite que você use um caderno só para todas as coisas que você precisa lembrar de executar. Um *bullet journalist* mais avançado cria listas de viagens que deseja fazer, livros que está lendo, entre outras coisas.

Tecnicamente falando, o BuJo tem uma possibilidade infinita de grids, tipografias, cores e arranjos, tudo de acordo com o que o proprietário do mesmo desejar. Do mais simples, apenas utilizado canetas esferográficas e/ou de nanquim, até o mais elaborado, com aquarelas, *post-its* e colagens, o importante é que o diário sacie as necessidades organizacionais de cada um.



Exemplos de bullet journals e suas listas e páginas - Fig.2

2. A Gastronomia e seu papel como instrumento sociocultural

A gastronomia é o estudo das relações entre a alimentação e a cultura, passando pela arte do preparo e apresentação da mesma, levando em consideração os estilos de cada região ou cultura. Em outras palavras, é a ciência da boa comida. Para Pascal Ory, um historiador francês, a gastronomia é o estabelecimento de regras para comer e beber, uma “arte da mesa”. A história da gastronomia começa a ser realmente estudada na França, durante o reino de Luís XIV, onde as pessoas começaram a querer diferenciar que estilo de culinária era bom de qual era ruim, definindo assim o bom gosto da corte francesa, gosto esse que se tornou o modelo para toda a França.

Independentemente que estudos gastronômicos começaram a se propagar a partir da corte francesa, já existiam outros estudos sobre o assunto, como o *Apicius*, uma coletânea de receitas romanas, compiladas durante os séculos IV e V. Ou o *Suiyuan Shidan*, também conhecido em inglês por *Food Lists of the Garden of Contentment*,³ um trabalho do poeta da dinastia Qing Yuan Mei, publicado em 1752 contendo instruções e críticas sobre a culinária chinesa, assim como várias receitas do período.



Essa é uma foto do manuscrito *Apicius* (circa 900 a.C), que foi adquirido pelo monastério Fulda, na Alemanha - Fig. 3

Como citado anteriormente no capítulo 1.1, havia muita disputa entre as famílias sobre quem preparava os melhores jantares. Já lá pela década de 1660, a culinária havia se transformado em uma arte e uma competição, com cozinheiros publicando livros com

³ Listas de Comida do Jardim do Contentamento, tradução livre

suas receitas, competindo com seus rivais. Já na era vitoriana, a necessidade era a de criar livros para as donas de casa, ensinando-as como praticar a gastronomia dentro de sua própria residência. Isso fez com que os livros parassem de serem focados apenas na difusão da arte entre os cozinheiros já profissionais e se popularizassem.

Ao longo do tempo, a gastronomia se tornou um instrumento sociocultural muito importante entre as culturas do mundo, ditando costumes intrínsecos a cada uma delas e criando tradições em volta da comida e de seu preparo e consumo. Não podemos falar sobre a culinária japonesa, por exemplo, sem citar as iguarias cruas e o uso de *hashis* ao invés de talheres, comuns na cultura ocidental, como o garfo e a faca. Ou da predileção americana por alimentos que não necessitam de talheres para o consumo, como hambúrgueres, pizzas, entre outros.

Durante muito tempo, o estudo da alimentação, e dessa parte específica dos costumes culturais, era exclusivamente feita pela antropologia. Isto mudou em 1825, quando Brillat-Savarin escreveu *A fisiologia do gosto*, trabalho que trata apenas do homem e da comida, com ênfase na gastronomia e não somente na culinária como os livros anteriores vinham fazendo, e depois novamente em 1932, com *História da alimentação vegetal da pré-história aos nossos dias*, livro de um botânico polonês chamado Adam Maurizio, que fez um paralelo entre a história das civilizações e a história dos vegetais.

A partir daí começou-se a estudar a relação que a alimentação e a gastronomia tinham com os costumes sociais de cada época e cada cultura. Em 2005, Carlos Roberto Antunes dos Santos, autor de diversos trabalhos sobre a história da alimentação, constatou

(...)que a História da Alimentação, que foi por muito tempo ignorada, principalmente pela historiografia brasileira, demonstra agora a sua vitalidade, pois diz muito sobre a educação, a civilidade e a cultura dos indivíduos. (pág 13)

Para Câmara Cascudo (1967), “em segmentos rituais ou cerimoniais, o alimento é um elemento fixador psicológico no plano emocional e comer certos pratos é ligar-se ao local ou a quem preparou”. Com isso, entendemos que a comida serve como um gatilho para lembranças, reconstruindo assim memórias, possibilitando a redefinição e a reconstrução de identidades e tradições.

Partindo do princípio que o preparo e a comensalidade de pratos se configura como uma forma de sociabilidade, concluí-se que a alimentação, a gastronomia e a culinária se configuram como pilares importantíssimos na construção de culturas e na

criação e renovação de tradições ao longo do tempo. Entretanto, com a crescente correria na vida moderna e a priorização da rapidez da alimentação em oposição ao preparo com atenção as tradições e aos próprios ingredientes utilizados no preparo da comida, os valores vem se perdendo cada vez mais.

Hoje em dia, inúmeros livros, e programas de receitas, prometem pratos em até quinze minutos ou menos, para facilitar a vida de quem não tem tempo. Para se opor a esse novo estilo de vida acelerado e sem tradicionalismos, em meados da década de 80 nasceu, na Itália, um movimento ,que de forma a manter toda a tradição gastronômica do passado, tem como objetivo preparar a comida no tempo em que for necessário com os mais naturais ingredientes possíveis, chamado *slow food*.

2.1. O *slow food*

Na contemporaneidade, a rotina de trabalho e estudo da maioria das pessoas não nos permitem mais momentos com a família para a conservação de tradições e a criação de novas memórias. Predomina a predileção por pratos rápidos ou *fast foods* em detrimento de almoços ou jantares em família, com alimentação caseira e feita com cuidado, tempo e carinho. Acabamos por ingerir uma comida quase sem valores afetivos e pouco nutritivos no nosso dia a dia.

Na cidade de Bra, em 1986, ao sul de Torino, na Itália, Carlo Petrini, jornalista e ativista político, fundou um movimento conhecido como *Slow Food*, cujo símbolo é um caracol. O princípio do movimento fundado por Petrini, que se tornou uma associação internacional sem fins lucrativos em 1989, é o direito ao prazer da alimentação. Com ênfase na utilização de produtos artesanais e naturais, que tenham sido produzidos de forma especial, respeitando tanto o meio ambiente quanto as pessoas responsáveis por essa produção, se alinha perfeitamente com a visão de culinária proposta por esse projeto. Segundo Petrini, “A verdadeira cultura está em desenvolver o gosto em vez de atrofiá-lo”.

O movimento também se opõe a padronização dos alimentos no mundo, defendendo a necessidade de que os consumidores estejam bem informados da procedência do que ele come. Ainda no âmbito de alimentação, para Santos (2005), “o que se come é tão importante quanto quando se come, onde se come, como se come e com quem se come”. A necessidade de manter as histórias e tradições, não só aparece no meio familiar mas também no que diz respeito as relações interpessoais. Não só de momentos familiares a comida se rodeia, mas também entre amigos e em inúmeras outras ocasiões sociais.

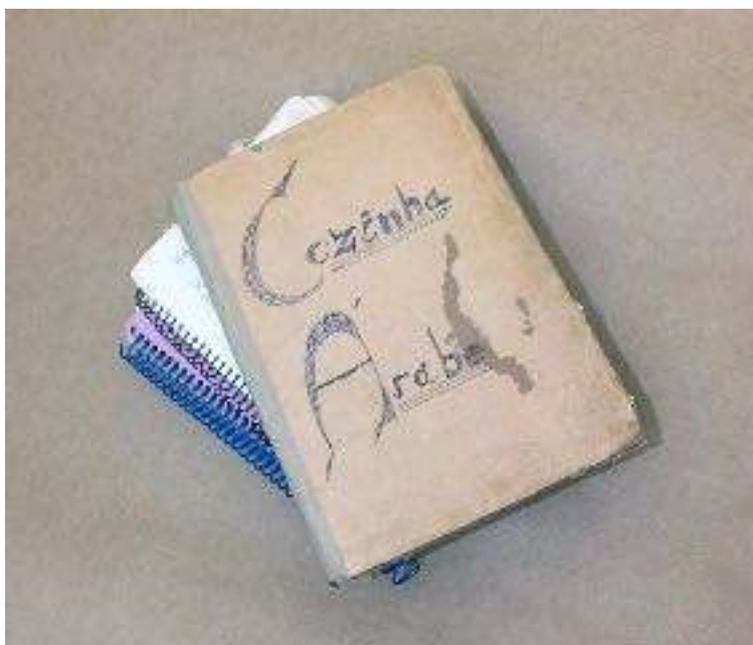
O movimento tomou grandes proporções na Itália, inaugurando até a Universidade de Ciências Gastronômicas em 2004, destacando aí a História da Cozinha e da Gastronomia. A universidade segue o mesmo lema do movimento, que a comida seja boa, limpa e justa, trabalhando assim os mesmos princípios do *slow food* dentro de sala de aula.

3. Desenvolvimento do livro *Cozinha de Família*

Como muitas pelo Brasil afora, a minha família é muito plural. Pelo meu lado materno, temos origens na Itália, em Portugal e até nas populações indígenas nativas do país. Já do lado da família do meu pai, a ascendência árabe se faz muito presente, já que a família da minha avó paterna veio da Síria.

Para trabalhar a gastronomia, a culinária e as tradições em cima da história da minha família, foram utilizados as duas principais fontes de receitas da minha família paterna, que estavam em posse da minha avó Liliam, e o caderno de receitas da minha mãe Cláudia. No caso da minha avó paterna, os dois volumes eram um livro de 1960 sobre culinária Árabe e um caderno cultivado por ela e meu avô Clóvis, que dividia com a minha avó o papel de cozinheiro da família, e continha, em sua maioria, receitas que eles dois tinham copiado de lembranças de suas famílias ou recortes de versos de embalagens de creme de leite, gelatina, entre outros produtos, que eram muito comuns do meio para o final do século XX.

Já no caderno da minha mãe que data do início da década de 90, no qual ela continua a adicionar receitas até hoje, tinham receitas da minha tia avó, da minha bisavó e também retiradas de embalagens ou programas de culinária, como da Ofélia⁴.



Cadernos de família - Fig. 4

⁴ Ofélia Ramos Anunciato foi uma culinária e cozinheira brasileira. Tornou-se famosa ao apresentar programas de cozinha (A cozinha maravilhosa de Ofélia) na televisão.

A primeira decisão a se tomar em relação ao direcionamento do projeto foi escolher que linha de culinária seguir. A priori, o livro iria se dividir entre a culinária árabe e a culinária italiana, visando mostrar como as duas culturas tem tanto em comum e tantas diferenças ao mesmo tempo. O uso de muitos ingredientes é partilhado entre as duas culinárias, mas seus sabores característicos são bem independentes um do outro.

Após um estudo aprofundado das receitas que constituíam cada um dos legados familiares na cozinha, foi decidido que o livro seria um retrato da culinária brasileira. Ao absorver tantas outras culturas durante os anos de colonização e de recepção de êxodos provenientes de guerras e afins, hoje a culinária do Brasil tem suas próprias versões de diversos pratos ao redor do mundo. Além do fato de que, por ser uma nação de dimensões continentais, nós temos muito mais pratos típicos regionais do que nacionais.

A partir do momento da decisão de focar na cozinha brasileira, o desenvolvimento do livro foi construído em quatro etapas importantes:

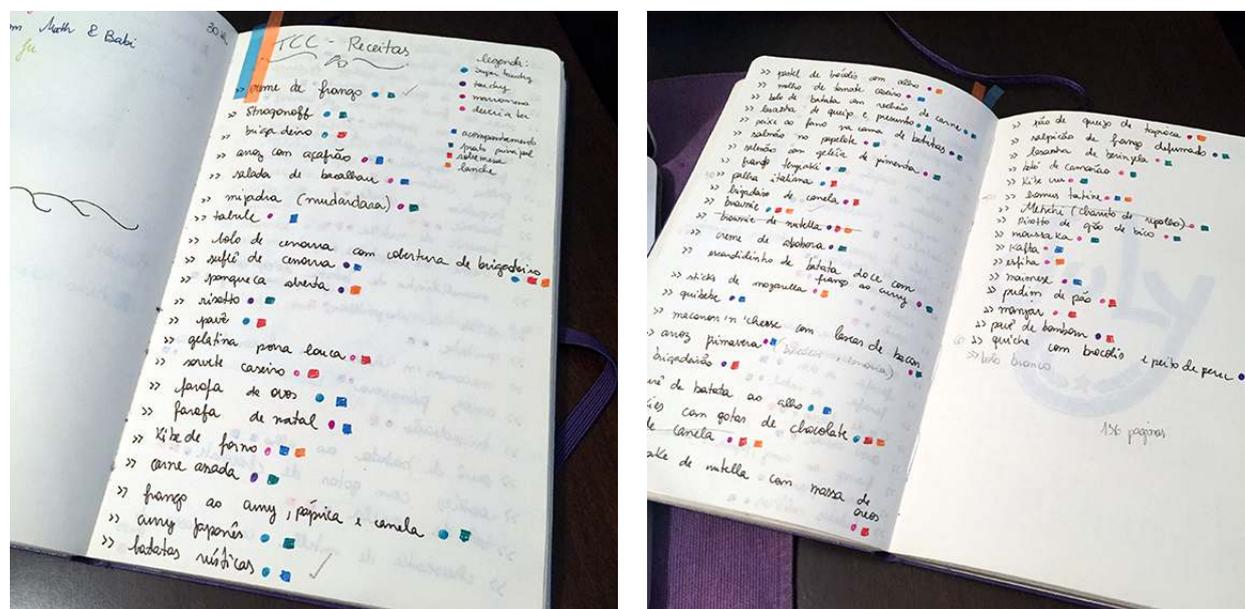
- Triagem e seleção de receitas
- Definição de público-alvo
- Referências
- Geração de alternativas gráficas

3.1. Triagem e seleção de receitas

Dentro de um acervo tão completo de receitas, se fez necessário um sistema para a escolha das que entrariam no conjunto final do projeto. Primeiramente, foi definido que o número de receitas contidas no livro seriam cinquenta, e para selecionar apenas cinquenta dentre tantas, alguns critérios foram utilizados.

As receitas que fossem selecionadas deveriam promover algum tipo de gatilho para a memória emocional e gustativa, sendo importante a lembrança da mesma para a maioria dos membros da família. A utilização recorrente de determinados pratos em ocasiões especiais e anuais, como aniversários ou datas comemorativas (páscoa, natal, dia das mães, dia dos pais etc) também contou bastante no processo de seleção.

Além das lembranças relacionadas a minha própria vivência, diversas conversas ocorreram com os demais familiares sobre que receitas os faziam rememorar momentos importantes em família e que integram a memória que eles tem de família. Sobretudo momentos nos quais eu não pude estar presente e/ou nem estava nascida ainda, como memórias que a minha avó tinha com a família dela quando criança ou as que fizeram minha mãe estar sempre tão conectada com a culinária nos dias de hoje



Primeira relação de receitas selecionadas - Fig.5

Logo que as receitas foram selecionadas seguindo esse raciocínio, houve a necessidade de determinar como que elas seriam acomodadas no decorrer do livro. Em um primeiro momento, a distribuição seria feita levando em consideração datas

comemorativas, quais receitas seriam mais indicadas para aniversários ou Ano Novo e assim sucessivamente. No entanto, como não havia uma estrutura direta entre certos pratos e ocasiões especiais nas memórias familiares, deu-se preferência a estruturação das receitas por tipos de refeição: prato principal, acompanhamento, lanche e sobremesa.

Ao fim, são dezoito pratos principais, treze acompanhamentos, nove lanches e dez sobremesas escolhidas para compor o projeto do livro de receitas.

3.2. Definição de público-alvo

Atualmente, é possível notar a indiscutível volta da culinária como assunto recorrente na vida de todos. Enquanto uma década atrás existiam poucos e não tão conhecidos programas direcionados a gastronomia e a culinária, tanto na TV aberta quanto em canais pagos, hoje em dia vemos que mais e mais programas com esse cunho são lançados toda hora e a tendência é de aumentar, vide que o mercado consome com tanta vontade e rapidez essa programação.

Reality shows, programas para cozinhar em pouco tempo, para cozinhar comida italiana, para saber fazer doces, há um leque de possibilidades no que diz respeito a cozinha. Com essa profusão de opções, não é difícil achar quem se interesse pelo assunto. Mas quando falamos de culinária familiar e a manutenção das memórias e tradições presentes, existe um nível de sentimentalidade posta na feitura da comida um pouco maior do que a normalidade.

Este livro se propõe a ser uma ferramenta para ajudar a resgatar os valores tradicionais da culinária familiar e para estreitar relações interpessoais através da preparação, degustação e consumo do alimento. Assim sendo, o público-alvo pretendido pelo projeto são pessoas, de qualquer idade ou classe social, que tenham interesse no resgate de tradições familiares e na experimentação de novas receitas. Como o livro possui desde as receitas mais simples até algumas mais elaboradas, ele também não se limita a uma clientela já sabedora da prática culinária. E, como consequência da sua necessidade de ser um instrumento mantenedor e criador de novas memórias e tradições, ele também se adequa àqueles que gostam de criar novas experiências e novos sabores.

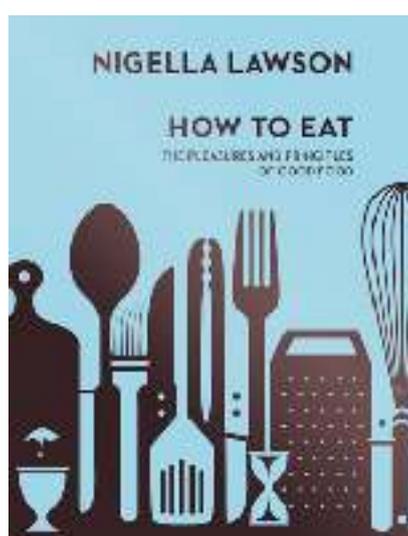
3.3. Referências

Diante das inúmeras referências no mundo da culinária, tanto no Brasil quanto no mundo, três pessoas orientam a parte ideológica deste trabalho.

Conhecida por seus inúmeros livros e programas de TV, primeira referência que temos nesse trabalho é a jornalista e cozinheira britânica Nigella Lawson. Filha do barão e ex-chanceler do tesouro Nigel Lawson, Nigella começou trabalhando como revisora de livros e crítica de restaurantes na década de 80. Em 1998, lançou seu primeiro livro de culinária *How to eat* (Como comer) que se tornou um *best seller*.

A principal característica da culinária de Lawson trazida para este projeto é a sua capacidade de permear tão bem entre a estética e os ideais da década de 50 e o feminismo e a culinária de hoje em dia. Apesar de seu programa ser uma releitura dos primeiros programas de culinária britânicos do meio do século XX, Nigella faz uma brincadeira entre ser efetivamente uma dona de casa submissa de décadas passadas e apenas fazer uma alusão a isso, não deixando tão claro que ela está deliberadamente assumindo esse papel, o de ser submissa, sem o ser.

Seus lanches da tarde para a família, que ela diz ser rápido e fácil de fazer, as vezes duram mais de duas horas para serem elaborados, já que são feitos quase todos do zero e com muito zelo pela apresentadora. Essa combinação entre o velho e o novo que Nigella faz com maestria é o principal motivo pelo qual seu estilo se alinha ao cerne deste projeto.



Nigella Lawson na cozinha de seu programa (à esquerda) e seu livro How to eat (à direita) - Fig. 6

Ainda nos chefs de cozinha britânicos, temos como outro pilar importante o chef e *restaurateur* Jamie Oliver. Também com inúmeros livros e programas de culinária, Jamie foi contratado pela BBC enquanto trabalhava como sous chef no The River Café, um restaurante em Hammersmith, Londres, especializado em culinária italiana. Seu primeiro programa de TV, *The Naked Chef*⁵ onde os episódios eram filmados dentro da casa de Jamie, mostrando seu estilo leve e bem caseiro de culinária, além de serem programas mostrando o dia a dia do chef dentro de sua casa.

Hoje em dia, Jamie possui quatro linhas diferentes de restaurantes, sendo uma delas o *Jamie's Italian*, que possui duas filiais no estado de São Paulo, dentre incontáveis outras ao redor do mundo todo.

Dentre os diversos programas que Jamie apresentou, como *Jamie's Kitchen*, um *reality show* onde ele ensinou jovens a cozinhar e deu emprego para os melhores em um de seus restaurantes, o Fifteen, ou o *Jamie's 30-minute Meals*, onde ele ensina receitas de até meia hora, de forma bem simples e caseira, o programa Os Segredos da Alimentação com Jamie Oliver é o que mais chama atenção pela relação ao foco da culinária pretendido neste trabalho.

O programa, apresentado no Brasil pela rede de TV paga GNT, mostra o cozinheiro visitando as populações consideradas mais saudáveis do mundo e estudando a base alimentar de cada um desses locais. Ao conhecer a matéria-prima base de cada lugar, ele cria novos pratos com o conhecimento que ele tem da gastronomia, transformando e mesclando, assim, a tradição de cada local com toda a bagagem cultural e culinária que ele possui.



Jamie Oliver finalizando um prato (à esquerda) e seu restaurante em São Paulo (à direita) - Fig. 7

⁵ O Chefe Nu, tradução livre

A terceira e não menos importante referência culinária para a execução deste projeto é a cozinheira brasileira Rita Lobo. Também com uma quantidade grande de livros publicados, a apresentadora tem um programa semanal na mesma rede que apresenta os programas da Nigella e do Jamie no Brasil, a GNT. Cozinha Prática não dá nome só ao programa de culinária, mas também a um dos livros lançados pela chef de cozinha em 2015.

A principal característica que une todos os livros e programas que Rita apresenta é o direcionamento do estilo de comida apresentado: a caseira. Mesmo os pratos mais elaborados, estão dentro de uma esfera de culinária de família muito presente. Até a forma que a mesma exhibe o passo a passo de cada receita é recheado de alusões a refeições em família, sem a famosa gourmetização e até com temporadas feitas com foco em reaproveitar partes de alimentos que são facilmente jogadas fora sem serem utilizadas.

A temporada atual do Cozinha Prática tem como tema “Receitas com Memória”, pensada toda em cima de receitas que fizeram parte da história da Rita Lobo, começando com a receita da torta de nozes que era comumente feita pela avó da cozinheira. Como a mesma diz em seu blog *Panelinha*⁶, “Memórias dão significado às preparações”.



Rita em seu programa (à esquerda) e a receita famosa de sua avó emoldurada (à direita) - Fig. 8

Desde a ressignificação da culinária antiga para os dias de hoje, passando pela necessidade de estar sempre fazendo a manutenção e renovação de receitas tradicionais, até chegar na memória gustativa como elemento chave para a confecção

⁶ www.panelinha.com.br

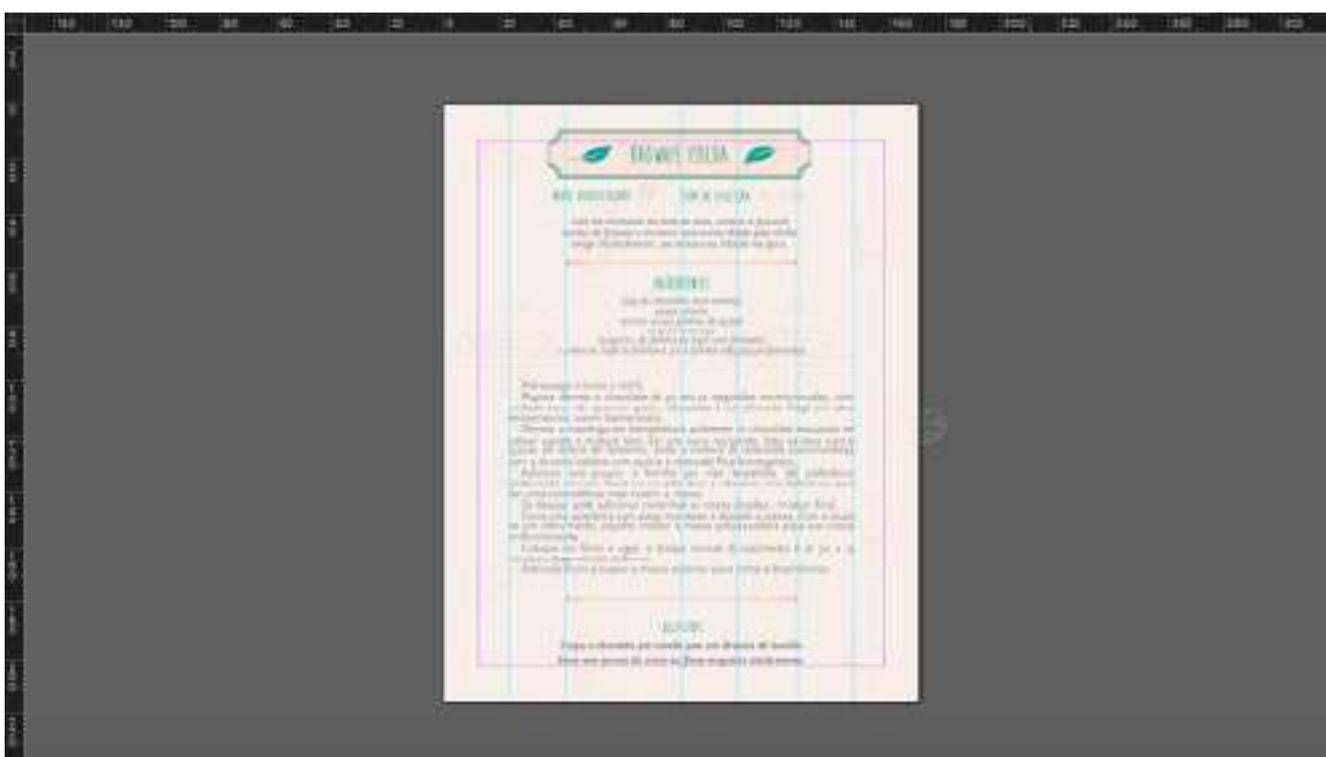
deste projeto, os três cozinheiros e apresentadores, mesmo tão plurais entre eles, ajudam a referenciar de forma bem coesa o esqueleto gastronômico deste trabalho.

3.4. Geração de alternativas

3.4.1. Parte interna

Em um primeiro momento, o objetivo da identidade visual do projeto era um resgate do design antigo, utilizando o estudo de projetos gráficos mais modernos, fazendo com que se mantivesse a sensação de estar vendo algo datado, mas ao mesmo tempo compatível com o design gráfico como temos hoje.

Para a primeira versão das páginas de receita, foi utilizado um grid bem duro de oito colunas, com tudo alinhado ao centro e elementos gráficos e cores em tom pastel para trazer a ideia de um design dos anos 50.



A utilização de ilustrações relacionadas ao tema como padronagem ao fundo da página, tal como os outros elementos gráficos geométricos ou vetoriais, acabaram por não captar a essência do projeto como planejado. A grid muito dura e a centralização dos elementos textuais deixou o projeto com uma movimentação enfadonha e uma rigidez formal que não é compatível com a proposta do projeto.

BROWNIE ISOLDA

NÍVEL DE DIFICULDADE

TEMPO DE EXECUÇÃO

Para me aventurar na parte de bolos, comecei a procurar receitas de brownie e encontrei essa receita ditada pela minha amiga Nicole Nanters, que morava na Irlanda na época.

INGREDIENTES

250g de chocolate meio amargo
 4 ovos inteiros
 1 xícara ou 150 gramas de açúcar
 100g de manteiga
 250g (1 xícara) de farinha de trigo com fermento
 1 colher de sopa de fermento (se a farinha não possui fermento)

Pré-aqueça o forno a 180°C

Fique e derreta o chocolate de 30 em 30 segundos no microondas, com cuidado para não queimar pois o chocolate é um alimento frágil em altas temperaturas, ou em banho-maria.

Derreta a manteiga em temperatura ambiente no chocolate enquanto ele estiver quente e misture bem. Em um outro recipiente, bata os ovos com o açúcar até dobrar de tamanho. Junte a mistura de chocolate com manteiga com a de ovos batidos com açúcar e mexa até ficar homogêneo.

Adicione aos poucos a farinha pra não empelotar, de preferência misturando com um fouet ou um pão-duro e não com uma batedeira, para dar uma consistência mais caseira à massa.

Se desejar, pode adicionar castanhas ou nozes p cada a mistura final.

Forre uma assadeira com papel manteiga e despeje a massa. Com a ajuda de um instrumento, espalhe melhor a massa pela assadeira para que cresça uniformemente.

Coloque no forno e vigie, o tempo normal de cozimento é de 30 a 45 minutos, dependendo do forno.

Retire do forno e espere a massa assentar para cortar e desenformar.

SUGESTÕES

*Troque o chocolate por nutella para um Brownie de Nutella.
 Sirva com sorvete de creme ou flocos enquanto ainda morno.*



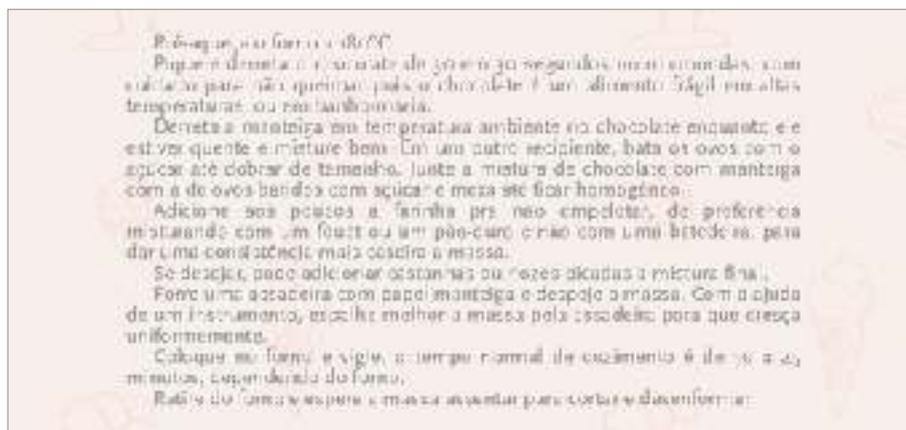
O teste em página dupla também se mostrou insatisfatório de acordo com o que foi proposto pelo projeto. A utilização da tipografia Moon Flower foi escolhida pela sensação de fonte manuscrita, para dar um ar mais orgânico ao projeto, entretanto o objetivo não foi alcançado, deixando apenas os títulos e subtítulos um pouco mais displicentes que o restante dos elementos textuais.

Ainda sobre os elementos textuais, foi possível perceber nessa primeira alternativa a necessidade de uma melhor hierarquia para que o leitor conseguisse entender o que cada bloco representava.



O topo da página, com o nome do prato, tempo de execução, nível de dificuldade, introdução sobre o prato e ingredientes, era a parte de melhor entendimento.

Quando chegamos na parte de modo de preparo, foi difícil perceber as etapas de feitura do prato. Como o texto foi todo diagramado em um bloco, sem tópicos ou números para guiar a pessoa que está preparando a receita, fica parecendo apenas que é mais um texto sobre alguma outra coisa.



A utilização da tipografia Scala se mostrou de fácil leitura e boa adaptação em diversas hierarquias, muito pela grande quantidade de pesos que tem em sua vasta família. Foi decidido então que a tipografia Scala continuaria fazendo parte da construção gráfica deste projeto.

Percebendo que a releitura de identidades gráficas da década de 50 não era a abordagem apropriada para o livro de receitas, se fez necessária uma busca por outra referência visual que se fizesse compatível com todo o embasamento teórico do projeto. Deveria ser algo que retomasse o antigo, mas que ao mesmo tempo fizesse parte do cenário atual. Algo analógico e moderno ao mesmo tempo, que bebesse na fonte de algo tradicional, mas que transformasse essa tradição em algo novo.

A partir deste momento, escolheu-se a identidade gráfica de *bullet journals* como referência visual para o estabelecimento da identidade gráfica do projeto. Com todo o histórico de receitas serem passadas a mão para cadernos pessoais, com a própria caligrafia da pessoa e suas anotações pessoais, a estética do BuJo se adequa perfeitamente a essência do projeto.

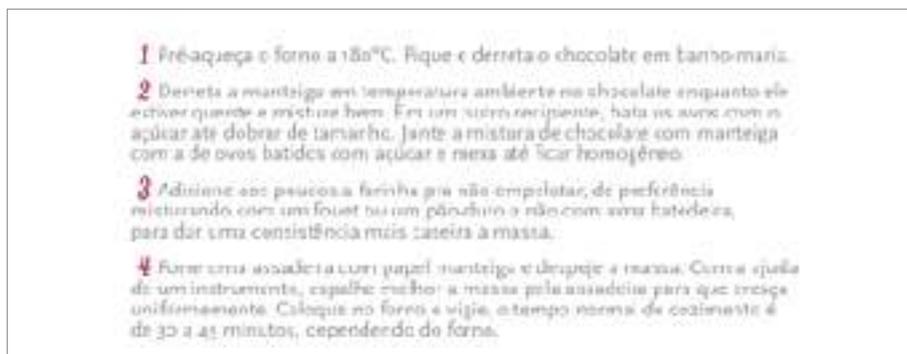
Para a segunda alternativa gráfica do projeto, foi mantido o mesmo grid de oito colunas e a centralização dos elementos textuais. A opção de manter o grid e a centralização foi feita para ver se com elementos diferenciados, seguindo a estética dos *bullet journals*, a identidade gráfica se comportaria de forma melhor nessa construção gráfica.



Com a adição de elementos como os números do passo a passo da receita e a simplificação para apenas uma cor e o preto, foi notada uma significativa melhora em relação a primeira versão. A utilização da fonte script Playlist também ajudou significativamente na melhora do aprimoramento da identidade gráfica da página de receitas.



As melhoras no cabeçalho da receita foram poucas, o título não mais vem enquadrado dentro de uma forma geométrica, mas sim sublinhado por arabescos desenhados manualmente, bem como dita a estética do BuJo. A simplificação de cores também auxilia na melhora da harmonia da página, fazendo com que a identidade visual do livro se torne mais minimalista e que haja mais verossimilhança com cadernos de receita feitos a mão.



Após a adição da numeração do passo a passo da receita, a leitura das instruções do modo de preparo da receita ficaram muito mais claras. Contudo, alguns ajustes precisavam ser feitos em relação a estrutura muito centralizada e a entrelinha claustrofóbica que essa versão ainda apresentava.



Nas tentativas de página dupla, continuava a falta de conexão entre as duas folhas. Apesar da conexão entre as duas páginas estar acontecendo por meio dos arabescos orgânicos, não existia um alinhamento bem feito entre os dois lados do *spread*. O desafio a partir da segunda tentativa era compor melhor o design das receitas de página dupla e criar um grid mais maleável e orgânico para respaldar o senso estético de faça você mesmo que possuem os *bullet journals*.

panqueca aberta

nível de dificuldade:



tempo de execução: 15 a 25 min

Quem não ama uma panqueca no café da manhã ou no lanche? Na minha família, preferimos as abertas porque você escolhe com o que prefere recheá-las.



ingredientes

1 xícara e meio de farinha de trigo
 3 ovos
 2 colheres de sopa de manteiga derretida
 1 copo de leite
 manteiga para fritar
 sal ou açúcar

- 1** Misture no liquidificador todos os ingredientes, deixando a farinha por último. Acrescente a farinha aos poucos para não empelotar.
- 2** O ponto da massa não deve ser muito líquido, deve escorrer lentamente. Adicione mais leite ou mais farinha se houver a necessidade. Coloque uma colher de chá mais de sal para panquecas abertas salgadas e uma colher de sobremesa de açúcar mais uma pitada de sal se desejar panquecas doces.
- 3** Aqueça e unte a frigideira com manteiga, coloque a massa no centro, cerca de uma concha por unidade.
- 4** Vire a massa para assar do outro lado e está pronto!



sugestões de recheio

Para panquecas salgadas: requeijão, queijos, manteiga, blanquet, presunto, frango assado, tomate picado, folhas (rucula, alface etc)

Para panquecas doces: geléia, Nutella, brizadoiro, doce de leite, goiabada com queijo, manteiga com mel, banana com canela.

Com o intuito de melhorar a aplicação da estética manual do bullet journal nas receitas do livro, a terceira alternativa volta um pouco para a parte analógica do design. Utilizando papel, caneta e os outros elementos usuais do BuJo, como post-its e *washi tapes*, foram elaboradas algumas versões de diagramação orgânica, sem régua ou regras, para ver os resultados que essas variantes poderiam trazer.



Brownie Solida

nível de dificuldade: ●●
 Tempo de execução: 30 a 45 min

sugestões

troque o chocolate pela mesma quantidade do Nutella

Pode adicionar cantanhota ao longo a mistura final.

Serve com sorvete de creme enquanto estiver quente.

história da receita

ingredientes

- 250g de chocolate amargo
- 4 ovos inteiros
- 1 xícara de açúcar
- 100g de manteiga sem sal
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

modo de preparo

- 1) Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 2) Bata e derreta o chocolate em banho-maria. Derreta a manteiga em temperatura ambiente com chocolate enquanto a manteiga ainda estiver quente e misture bem.
- 3) Em outro recipiente, bata os ovos com o açúcar até dobrar de tamanho. Junte a mistura de chocolate com esse e misture até ficar homogêneo.
- 4) Adicione as demais ingredientes.

A liberdade que a confecção de coisa a mão dá para o design, leva a percepções muito melhores das ferramentas que o digital coloca ao nosso dispor. Depois da tentativa analógica de diagramação do projeto, fica muito mais clara a abordagem visual necessária para levar o trabalho para um nível acima do que estava sendo feito.

Ainda seguindo a bicromia proposta na alternativa prévia, a adição dos elementos de apoio ornaram de uma forma muito particular a página de receitas. Foi acrescentado

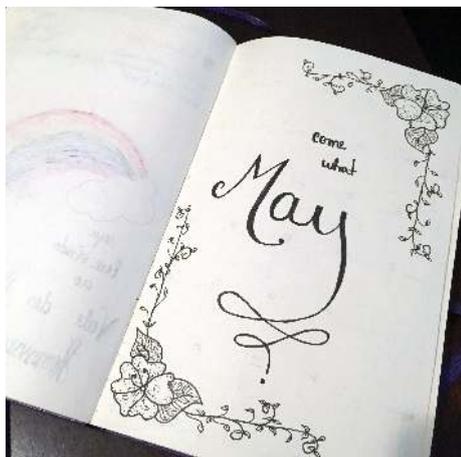
ao trabalho uma sensação de proximidade com o aconchego familiar e suas formas de guardar e passar adiante suas culinárias, com colagens de receitas recortadas de outros lugares coladas em seus cadernos e as já mencionadas receitas passadas de geração em geração pela oralidade.

Observando nas versões feitas a mão o quanto a caligrafia combinava com o estilo gráfico produzido, foi decidido que junto com a família da fonte Scala, seria utilizada a caligrafia pessoal vetorizada, sem preocupação formal com a construção de uma nova tipografia, já que o intuito de usar a letra escrita a mão era exatamente de ter as pequenas imperfeições e diferenças que temos no dia a dia quando escrevemos.

Na questão de cores, cada tipo de receitas tem a sua cor específica. Enquanto todos os textos são impressos em cinza com 60% de preto, pratos principais são verde-água, acompanhamentos são laranja, sobremesas são magenta e lanches são azul royal.

3.4.2. Aberturas de capítulos

Depois de decidida a abordagem com as páginas de receita, foram produzidas alternativas para a capa e para as separatórias dos capítulos. Ainda seguindo a estética escolhida do *bullet journal*, foram utilizadas as referências mais comuns de aberturas de meses para as aberturas de cada capítulo.



Com o uso de guirlandas, arabescos ou outros elementos, em nanquim, aquarela ou outros mecanismos de adição de cor ao trabalho, foram criadas algumas alternativas para as separatórias do livro.





As alternativas para as aberturas de capítulo foram desenvolvidas visando serem todas iguais ou todas bem diferentes, para entender que tipo de abordagem funcionaria melhor para a estética do livro. Levando em consideração que a tipografia auxiliar utilizada é a caligrafia pessoal, a escolha de seguir com as separatórias todas utilizando a mesma fonte foi feita com a intenção de amarrar a identidade visual do projeto não só pela estética escolhida, mas também pela tipografia manual aplicada.

Além dos elementos tipográficos, para diferenciar a capa e as aberturas de capítulo do restante do livro, dando um maior destaque a elas, foram utilizadas também ilustrações em nanquim e aquarela de ingredientes usados em algumas receitas do livro. Essas ilustrações foram feitas com intuito de adornar e dar ainda mais um toque orgânico e caseiro ao projeto.



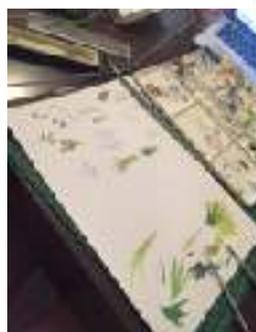
3.4.3. Capa

Era necessário que se fizesse uma coesão visual entre todo o projeto, diretamente na parte principal do livro, que é a capa. Portanto, a mesma teoria aplicada nas aberturas de capítulo foi utilizada: caligrafia e adornos feitos com nanquim e aquarela. A maior dificuldade com a capa foi encontrar uma construção tipográfica que favorecesse a introdução de elementos de ilustração e ao mesmo tempo tivesse uma identidade visual bem forte.



A maioria das soluções gráficas encontradas não deixavam muita margem para a utilização de um elemento ilustrado tão forte quanto o tipográfico. As junções de tipografias diferenciadas não eram compatíveis com ilustrações orgânicas, elas combinavam mais com elementos geométricos ou de formas bem simples.

O uso de guirlandas aquareladas em aberturas mensais de *bullet journal* é extremamente comum e de maneira geral muito fortes graficamente. Ao tentar usar a guirlanda com a caligrafia pessoal para a capa, não restaram dúvidas que essa seria a abordagem visual da capa do livro de receitas.



4. Formato do livro

Quando falamos em livro de receitas, a maioria deles segue quase o mesmo formato. Grande, de capa dura, com folhas bem resistente para durar um grande tempo na casa de quem o possui. Para quem está acostumado a cozinha, sabe-se que resistência e um bom tamanho para enxergar com facilidade o que se deve usar ou fazer é primordial.

Livros muito grandes e pesados são difíceis no transporte de um lugar para o outro e as vezes acabam se tornando apenas decoração de mesas ou estantes, ou até pesos de papel. Pensando também na necessidade de facilitar o manejo durante a utilização do livro de receitas enquanto se está cozinhando, a proposta deste trabalho é que o formato do livro seja o de um fichário, que dê ao seu usuário a facilidade de pegar apenas a receita que deseja usar, dentre todas as que existem no universo do livro, sem precisar ficar levando tudo de um lugar para o outro.

Como a visualização dos ingredientes, modo de preparo, entre outras informações esmiuçadas entre as páginas de um livro de receita, é essencial, o tamanho do livro não poderia ser muito pequeno. Ao passo que, para não dificultar o transporte do mesmo, caso necessário, de um lugar para outro, ele também não poderia ser muito grande.

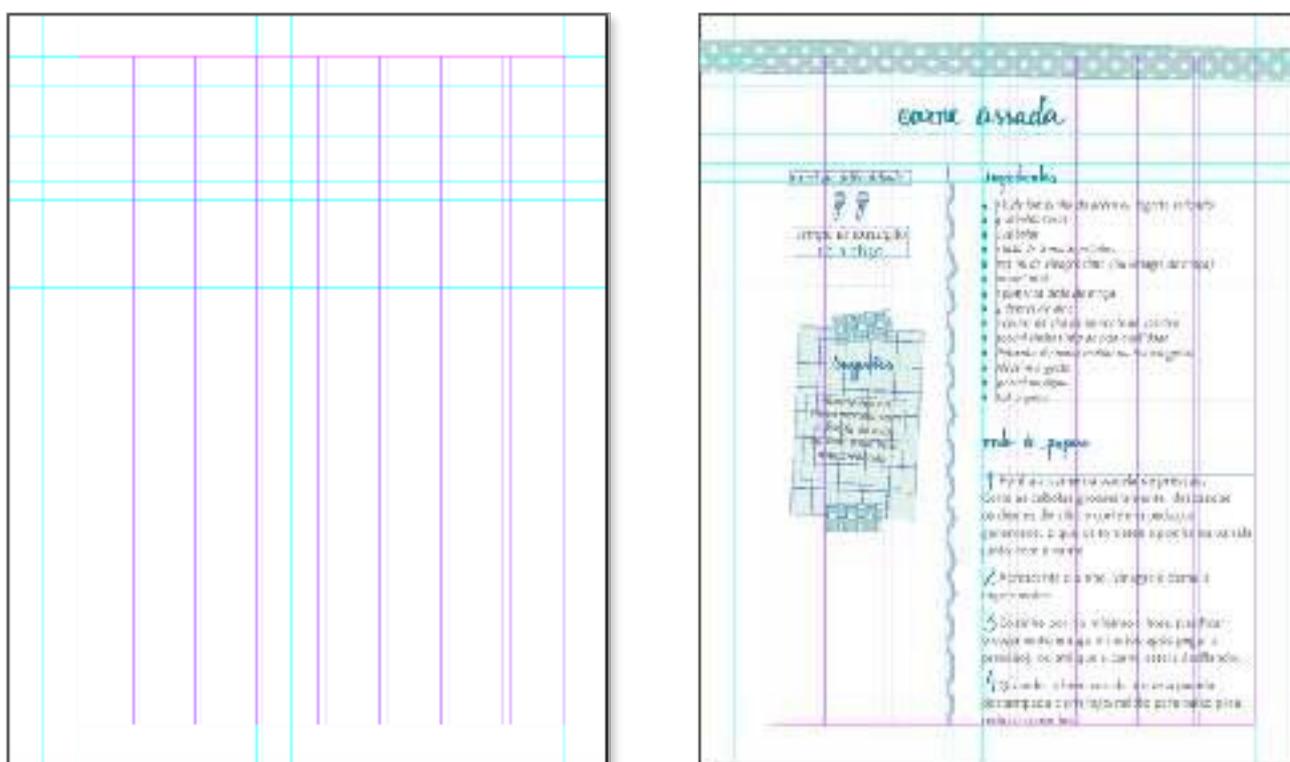
Pensando nisso, o tamanho escolhido para as folhas de dentro do fichário de receitas é o mesmo da edição brasileira do livro *Pensar com Tipos*, da designer Ellen Lupton, que mede 21.5 por 17 cm. É um livro de fácil transporte, não chega a ser do tamanho de uma folha A4, mas também não é pequeno demais a ponto de existir alguma dificuldade de utilizar fontes com tamanhos de boa leitura para que os leitores não precisem fazer esforço para ler o seu conteúdo.

Além das receitas, o livro conta com as quatro divisórias/aberturas de capítulo :Pratos Principais, Acompanhamentos, Lanches e Sobremesas, folhas extras para que os possam adicionar suas próprias receitas ao fichário e folhas de lista de compras, para que possam anotar os ingredientes que faltam e levar a lista ao mercado.

5. Resultado final

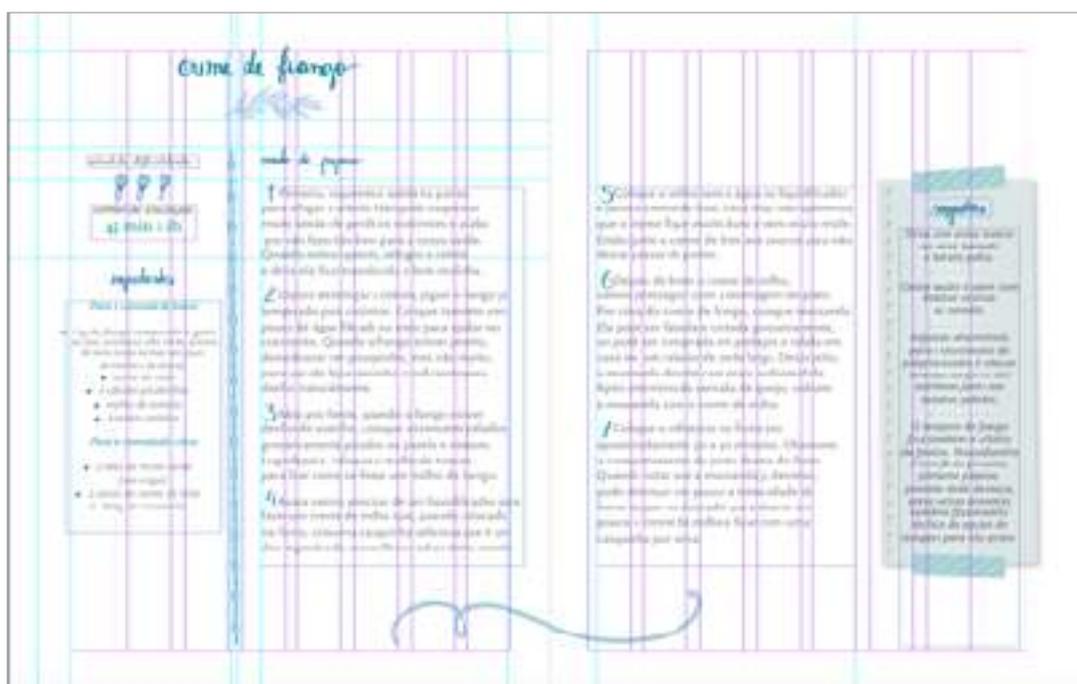
5.1. Grid

Com base na terceira alternativa apresentada no capítulo 3.4.1, foi produzida a versão final da parte interna deste livro de receitas. Para adaptar o que foi feito com papel e caneta a plataforma digital, foi preciso estabelecer um novo grid, com algumas outras guias além da divisão do grid de múltiplas colunas. Utilizando as mesmas oito colunas de antes, mas de forma diferente, o conteúdo foi adaptado de forma bem mais orgânica que as versões digitais anteriores.

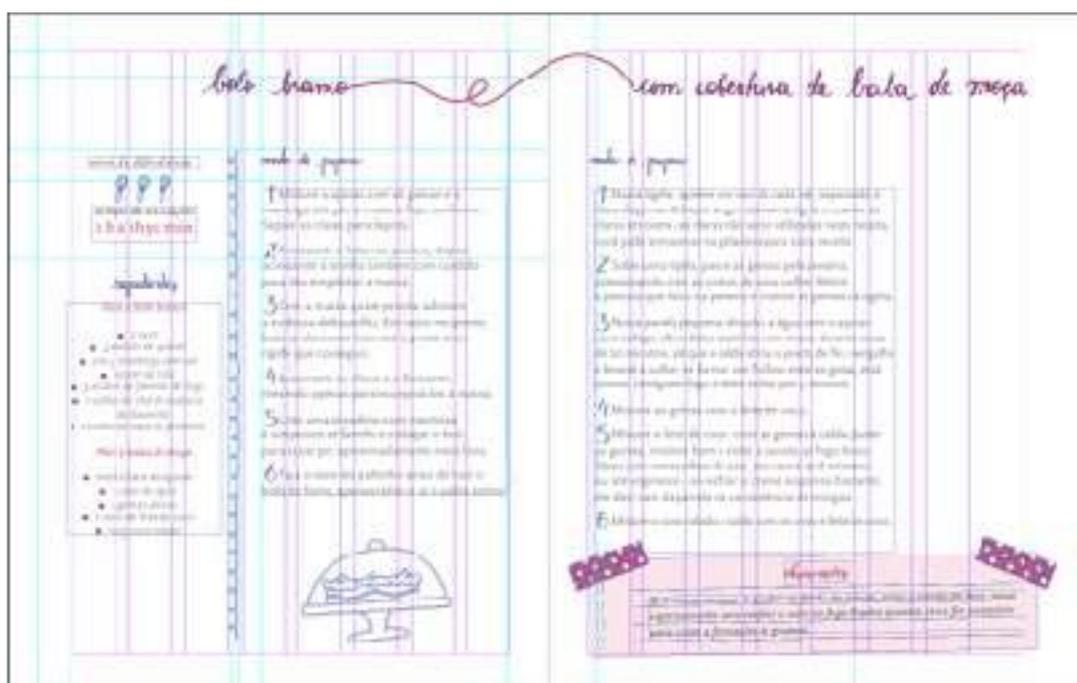


O novo grid comporta as seções em duas colunas maiores, uma ocupando três colunas e a outra quatro colunas, deixando a oitava coluna, no meio, como uma barreira e um respiro entre as duas informações. Ainda centralizado encontra-se o título da receita, acompanhado de uma tira de fita decorativa ou de um arabesco feito a mão.

Ao lado esquerdo da página, na versão de receita simples, poderá ser lido o nível de dificuldade da receita, o tempo de preparo e as sugestões feitas pela autora. Já do lado direito, são descritas a lista de ingredientes e as etapas do modo de preparo. As margens do documento são todas em 12mm, exceto a do lado externo, que mede 20mm para que os furos para fichário possam ser feitos sem estar muito perto do conteúdo.



No caso das receitas em página dupla, a separação entre três e quatro colunas permanece, com a diferença que na coluna do lado externo esquerdo, os ingredientes ocupam o espaço que seriam das sugestões nas receitas de página simples, deixando que o modo de preparo ocupe toda a coluna mais larga nas duas páginas. Com isso, a área de sugestões tem uma localização mais ampla. Ela pode estar no lado externo direito como na figura acima, ou embaixo da segunda coluna de modo de preparo como o exemplo abaixo.



5.2. Cores

Cada tipo de receita vem com uma cor específica, impressas em papel *offset* 120g/m² já colorido da mesma tonalidade que a cor escolhida. Todas as partes utilizam preto em 60% para os demais textos utilizados em cada página.



Pratos Principais

C: 80% M: 15% Y: 50% K: 0% || R: 0 G: 155 B: 143 || #009b8f



Acompanhamentos

C: 5% M: 50% Y: 65% K: 0% || R: 235 G: 149 B: 96 || #ea925e



Lanches

C: 90% M: 65% Y: 15% K: 2% || R: 41 G: 89 B: 149 || #295995



Sobremesas

C: 20% M: 85% Y: 35% K: 10% || R: 187 G: 63 B: 103 || #ba3e66

5.3. Tipografia

Scala Regular
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
 1234567890

Scala Italic
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
 1234567890

Scala Sans Regular
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
 1234567890

Scala Sans Italic
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
 1234567890

Scala Sans Bold Italic
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890

Scala Sans Light Italic
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
 1234567890

Tipografia pessoal

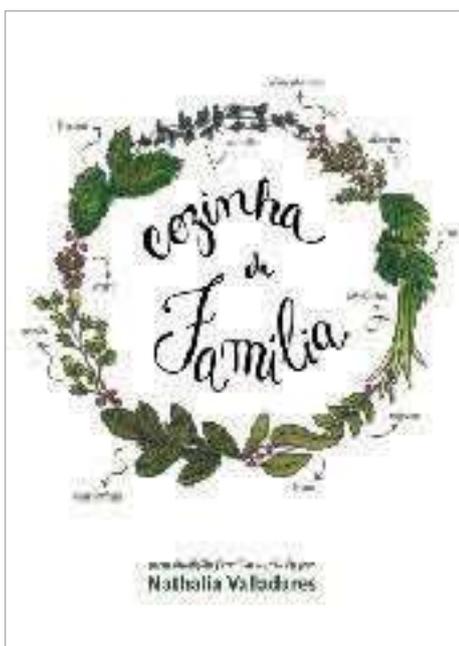
palha italiana sorvete de morango

bolo de cenoura pavé de chocolate

pavé de bombom brigadeiro

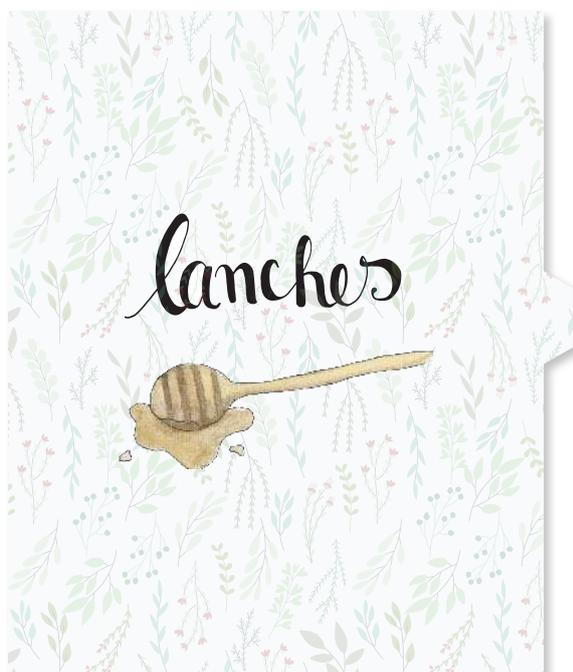
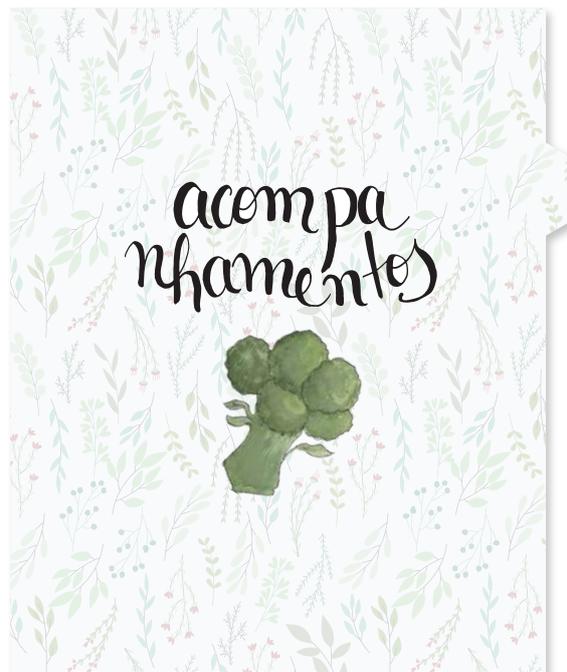
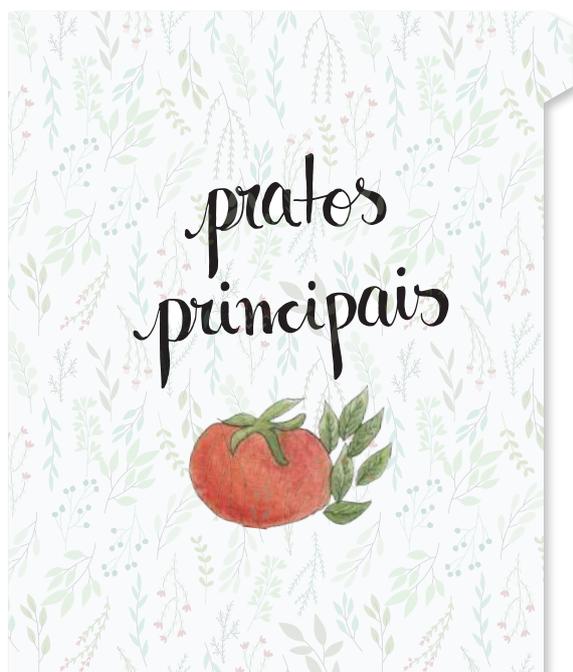
5.4. Capa

Após todas as considerações feitas no capítulo 3.4.3, além dos elementos tipografia e guirlanda, foram adicionados novos elementos para dar uma bossa a capa. Um fichário totalmente branco não me passava uma ideia de algo caseiro, de tradição familiar. Portanto, além da guirlanda de temperos utilizada na capa, pequenas ilustrações de temperos foram colocadas como padronagem ao fundo da guirlanda e o nome de cada tempero foi adicionado ao resultado final da capa.



5.5. Outros elementos

Além das páginas de receitas e a capa, ainda existem outros elementos impressos que compõem esse projeto gráfico. As separatórias são impressas em papel pérola branco 180g/m²



As folhas para novas receitas são impressas em papel *offset* 120g/m² já colorido da mesma tonalidade que a cor escolhida, assim como as folhas de receita.



As folhas para lista de compras são impressas em papel *offset* 120g/m² branco. Elas medem 8,5 por 17 cm.



6. Considerações finais

Desde que comecei a pensar no que seria o objeto de estudo do trabalho de conclusão de curso, em nenhum momento passou pela minha cabeça que seria um livro de receitas. Sempre soube que, como designer com predileção pela parte editorial e impressa, seria algo nestes termos, mas o conteúdo seria diferente. Estudar sobre a história da gastronomia, algo que também move meus interesses pessoais, foi algo engrandecedor para a minha vida.

Ao estudar as possibilidades que o papel também poderia me dar como suporte, meu conhecimento enquanto designer foi elevado. Utilizar todo o conhecimento que me foi passado durante a minha vida universitária em um só projeto também me engrandeceu enquanto profissional. Saber lidar com os fracassos em determinadas etapas do projeto, de não conseguir passar para o trabalho uma estética específica ou de não encontrar o papel desejado para as impressões, mesmo indo em todas as lojas possíveis, é algo extremamente necessário em qualquer profissão.

Lidar com críticas e limitações, perceber que existem problemas que não importa o quanto você tente superá-los, eles continuarão ali e entender que tudo bem, você não precisa abraçar o mundo por completo. Houve também o aprendizado de novas modalidades dentro nicho do design, como a aquarela, que nunca havia feito e resolvi então experimentar no último projeto da minha caminhada pela graduação.

Ao utilizar meus conhecimentos de *bullet journaling* no meu projeto final, atividade que comecei a fazer dois anos atrás, percebi que a linha entre as minhas atividades de lazer e as profissionais é muito tênue. E que sou muito grata ao design por isso, por não ter que me desgastar trabalhando em algo que não me dá prazer. Depois de ter trocado de universidade duas vezes, ter encontrado algo que não me parece trabalho na maioria das vezes é uma sorte grande.

De uma forma, consegui também projetar no meu trabalho de conclusão da minha graduação, uma das minhas principais convicções, de que o mundo está cada vez mais acelerado olhando para frente, sem perceber a quantidade de coisas maravilhosas que está deixando para trás. Não só de coisas modernas vive uma sociedade. Se não tivermos um pé pisando no passado e observando o que tínhamos, o futuro vai ser apenas uma profusão de novidades que nem serão aproveitadas direito, já que a tecnologia vem de trem bala, fazendo com que todos esqueçam o que estava atrás.

O motivo principal pelo qual entrei na faculdade de comunicação visual foi por conta do meu amor por livros. Eu queria trabalhar com isso, queria estar lá, a frente da

nova edição de Harry Potter, trabalhando na construção gráfica dos meus futuros livros favoritos. Hoje eu saio da universidade em um mundo onde a maioria das pessoas, inclusive, infelizmente, eu, foi abraçada pela tecnologia de livros digitais, onde em só um aparelho, podemos levar mais de mil livros. Não acho que livros, revistas e afins vão morrer, mas acredito que a parcela da população que consumirá esses bens impressos no futuro vai ser tão mínima que os mesmos se tornarão artigos de luxo.

No entanto, sigo em frente, com o desejo de trabalhar no mercado de impressos ainda mais fortalecido por todas as alegrias e momentos de prazer que a elaboração deste projeto me deram. Acredito que enquanto existir uma pessoa para comprar e desfrutar de algo, vai existir também alguém para o fazer. E eu sempre estarei disposta a ser essas duas partes.

Bibliografia

Livros:

AMBROSE, Gavin; HARRIS, Paul. **Formato**. Porto Alegre: Bookman, 2009.

LAWSON, Nigella. **Simply Nigella: Feel Good Food**. London: Vintage Publishing, 2015.

LIMA, Joseni França Oliveira. **Receitas Culinárias de Família como Expressão de Cultura**. Revista Estação Científica – Centro Universitário Estácio de Juiz de Fora Edição Especial VII Seminário de Pesquisa da Estácio e III Jornada de Científica da UNESA, 2015

LOBO, Rita. **Cozinha Prática**. 1ª edição. São Paulo: Senac São Paulo, 2015.

LUPTON, Ellen. **Indie publishing: How to design and produce your own book**. Nova Iorque: Princeton Architectural Press, 2009.

LUPTON, Ellen. **Graphic Design Thinking: Beyond brainstorming**. Nova Iorque: Princeton Architectural Press, 2014.

LUPTON, Ellen. **Pensar com tipos: guia para designers, escritores, editores e estudantes**. 2ª revisão revista e ampliada. São Paulo: Cosac Naify, 2013.

OLIVER, Jamie. **Jamie's Comfort Food**. London: Penguin Books Ltd, 2014.

SAMARA, Timothy. **Making and breaking the grid: A layout design workshop**. Gloucester: Rockport Publishers Inc, 2005.

SANTOS, C. R. A. **A alimentação e seu lugar na história da memória gustativa**. História: Questões e debates. Curitiba: Editora UFPR, n.42, p.11-31, 2005.

Links:

Family Flavours and Culinary Traditions - 2013 <<https://oldwayspt.org/blog/family-flavors-and-culinary-traditions>> acesso em 4 de Setembro de 2017

BIRrane, Alison. **Why is paper the real killer app?** - 2017 <<http://www.bbc.com/capital/story/20170120-why-paper-is-the-real-killer-app?ocid=ww.social.link.twitter>> acesso em 4 de setembro de 2017

MILLER, Tachel Wilkerson; SUNAKAWA, Ellie. **WTF Is A Bullet Journal And Why Should You Start One? An Explainer**. - 2016 <https://www.buzzfeed.com/rachelwmiller/how-to-start-a-bullet-journal?utm_term=.kd0A5bQww#.nf530yvr> acesso em 4 de setembro de 2017

Referências de imagens

Fig. 1: http://www.moleskine.com/documents/10192/1508924/Moleskine-DottedClassicNotebooks_2016_7.jpg?version=1.1 (acessado em 18 de setembro de 2017)

Fig. 2: acervo pessoal

Fig. 3: https://en.wikipedia.org/wiki/Apicius#/media/File:Apicius_Handschrift_New_York_Academy_of_Medicine.jpg (acessado em 18 de setembro de 2017)

Fig. 4 e 5: acervo pessoal

Fig. 6: http://images.fanpop.com/images/image_uploads/Nigella-Lawson-nigella-lawson-730782_567_573.jpg (acessado em 20 de setembro de 2017)
<https://www.nigella.com/assets/uploads/books/nigella-how-to-eat-560314aed323e.jpg> (acessado em 20 de setembro de 2017)

Fig. 7: <https://www.jamieoliver.com/news-and-features/features/wp-content/uploads/sites/2/2015/09/feature-header8.jpg> (acessado em 20 de setembro de 2017)
http://1.bp.blogspot.com/-D_XOMHk3P4M/VkXvj1vVABI/AAAAAAAAEIk/pcMZZ_YctgM/s1600/IMG_7060.JPG (acessado em 20 de setembro de 2017)

Fig. 8: <http://s2.glbimg.com/RIMTvKvB3U0YrV6gyKlaldIVJWE=/0x584/g.glbimg.com/og/gsat5/f/original/2015/08/25/rita-lobo-looks-07.jpg> (acessado em 20 de setembro de 2017)
<https://www.panelinha.com.br/blog/ritalobo/dezoito-ovos-e-a-tortadenozes> (acessado em 20 de setembro de 2017)