UNIVERSIDADE ABERTA www.uab.pt	MEIO DE COMUNICAÇÃO	DATA DE PUBLICAÇÃO
	Revista Grande Consumo	23-12-2023

OPINIÃO

A RELEVÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NO NATAL

ANA PINTO DE MOURA

Professora auxiliar na Universidade Aberta, engenheira alimentar pela ESB-UCP e doutorada em Engenharia de Sistemas Industriais, pelo INPL. Investigadora do GreenUPorto e coordenadora do curso de Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar da Universidade Aberta

A alimentação e os alimentos assumem-se com um significado simbólico, estético, social, moral e com uma enorme carga psicológica associada, no sentido em que influencia o humor e as emoções, a satisfação global da vida e as relações das pessoas. Estas facetas revelam-se, em particular, nas épocas festivas, como é o caso da quadra natalícia.
Nas sociedades ocidentais, em pleno século XXI, onde impera o individualismo e a perceção da falta de tempo, o Natal, uma festa cíclica, mantém-se como a grande festa da família. É uma festividade coletiva, agregadora, repleta de tradições, significados e magia.

Nesta quadra, é-se compelido a fazer coisas que exigem tempo e dedicação, como, por exemplo, comprar presentes ou fazer iguarias para a consoada, no dia 24 de dezembro, e o almoço de 25. Neste contexto, a comensalidade assume particular relevo, porque os alimentos e as refeições a preparar, pela sua ritualidade (no que diz respeito à consistência dos alimentos que se consomem e a sequência de como os mesmo se consomem), são parte integrante das tradições culturais de uma região ou país.

Em Portugal, por exemplo, pratos como o bacalhau, o peru, os doces conventuais, geralmente fritos (caso dos sonhos, rabanadas, entre outros), são elementos tradicionais nas mesas de Natal. São pratos indispensáveis e obrigatórios, que passam de geração em geração. Muitas vezes, personalizam-se as preferências das iguarias no seio das famílias; por exemplo, a avó prefere as filhós, o neto os coscorões e os sonhos, já se sabe, são da mãe.

Existe, no entanto, nestas ocasiões, a preocupação de se conciliar diferentes preferências alimentares. Por exemplo, muito embora Portugal seja um dos maiores consumidores per capita de pescado a nível europeu, porque os portugueses apreciam as características sensoriais do pescado e associam o seu consumo à prática de uma alimentação saudável, não obstante o bacalhau assumir um estatuto único na gastronomia portuguesa, dos estudos qualitativos desenvolvidos, verifica-se que, pelo facto das gerações mais novas tenderem a não apreciar o sabor do bacalhau, é-lhes muitas vezes confecionado na ceia de Natal uma refeição alternativa.

Nos momentos natalícios, comparam-se receitas, descrevem-se como é que as iguarias são feitas e vem à memória saudades de outros sabores, nunca mais recuperados. A mesa de Natal proporciona assim uma experiência sensorial ímpar, pelos pratos e sabores específicos associados à época, aromas característicos e texturas que remetem à nostalgia e ao conforto. As mesas são geralmente repletas de uma grande variedade de pratos, símbolo de fartura e de partilha com os outros.

A mesa de Natal desperta também memórias afetivas e fortalece os laços afetivos: o facto de se compartilhar uma refeição especial cria momentos memoráveis. Contrasta assim com as refeições do dia-a-dia de muitas pessoas, que tendem a comer sozinhas e/ou rapidamente. Há ainda a preocupação de estender a melhor toalha e de usar o melhor serviço, com a loiça reluzente, e é frequente a partilha de tarefas, porque a azáfama para a celebração da festividade é grande.