O que a **memória** encontra na **comida**

A relação entre alimentação e lembrança também tem explicações psicológicas e neurológicas. Segundo o professor e doutor Wladimir Rodrigues da Fonseca, coordenador do curso de psicologia do Centro Universitário Uniceplac, o olfato tem uma ligação direta com áreas cerebrais relacionadas à emoção e à memória.

O bulbo olfatório se conecta à amígdala, associada ao processamento emocional, e ao hipocampo, que participa da formação das memórias. Por isso, um cheiro familiar pode despertar lembranças acompanhadas de emoções intensas. "O cheiro do alho dourando ou do bolo no forno não nos devolve só uma informação; devolve um estado afetivo inteiro", explica.

O psicólogo também lembra que boa parte do que se percebe como sabor está relacionada ao olfato. Assim, determinados alimentos podem recuperar experiências que pareciam distantes, trazendo de volta não apenas uma imagem, mas sensações associadas a um momento vivido.



Arquivo pessoal

Babi Frazão, chef e professora de gastronomia: o poder da cozinha brasileira

A comida participa da construção da identidade desde os primeiros anos de vida. Antes mesmo de compreender palavras, o bebê associa o alimento ao cuidado e à presença de outra pessoa. Ao longo do desenvolvimento, os pratos, os ingredientes e os hábitos à mesa passam a integrar a história individual e coletiva.

"Existe aquela velha ideia de que somos o que comemos, e eu acrescentaria que somos também como, onde e com quem comemos. O tempero da avó, o prato da região de onde a família veio, o almoço de domingo, tudo isso vai compondo uma narrativa sobre quem somos e de onde viemos", afirma Wladimir.

Experiência coletiva

Dividir as tarefas, ensinar um preparo, respeitar o tempo de cada etapa e lidar com os erros são experiências que ajudam a construir relações. O especialista destaca que conversas difíceis entre pais e filhos, por exemplo, podem fluir melhor quando acontecem durante uma atividade compartilhada, sem a necessidade de manter um contato visual constante.

Creme de goiaba com queijo coalho (Receita de Rute e Tê)

Creme branco
- 2 latas de leite condensado
- 2 latas de creme de leite com soro
- 2 gemas sem pele (reserve 1 clara para o marshmallow)
- 1 colher (sopa) de manteiga com sal
- 1 colher (sopa) de maisena

Calda
- 300g de goiabada lisa
- 1 xícara (chá) de água
- 200g de queijo coalho ralado grosso
- Marshmallow
- 150g de goiabada lisa
- 3 colheres (sopa) de açúcar refinado
- 1 clara
- 1/2 xícara (chá) de água

Modo de preparo

Creme branco
- Em uma panela, junte todos os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo sem parar. Ferva bem até o ponto de creme. Deixe esfriar.

Calda de goiaba com queijo coalho
- Leve uma panela ao fogo médio e dissolva a goiabada na água. Deixe esfriar. Deixe o queijo coalho separado.

Marshmallow de goiaba (faça no dia de servir)
- Em uma panela, dissolva a goiabada, 2 colheres de açúcar refinado e a água. Reserve. Na batedeira, bata a clara com 1 colher de açúcar refinado até o ponto de suspiro. Sem parar de bater, vá acrescentando, aos poucos, a goiabada fervente e dissolvida. Bata bem até dar consistência de marshmallow.

Montagem
- Coloque o creme branco, já frio, em um pirex.
- Acrescente a calda de goiabada já fria, reservando um pouco para a decoração. Depois, coloque o queijo coalho ralado e misture suavemente com a calda e o creme branco, usando um garfo. Deixe na geladeira de um dia para o outro.
- Coloque o marshmallow por cima, alguns fios da calda de goiabada para decorar e sirva.