A refeição também funciona como um ritual de convivência. Em meio a rotinas nas quais cada pessoa come em um horário ou diante de uma tela, sentar à mesa pode representar um dos poucos momentos em que a família se encontra de fato.

Wladimir diferencia as rotinas, necessárias para o funcionamento da casa, dos rituais, que carregam significados próprios. Preparar uma receita tradicional no Natal, servir determinado prato em aniversários ou repetir um bolo em todas as comemorações são maneiras de comunicar a identidade de uma família.

"Quando uma receita se repete todo ano na mesma data, ela cria uma continuidade entre gerações. A criança que, hoje, ajuda a mexer o doce vai lembrar disso quando adulta e, muito provavelmente, vai querer repetir com os próprios filhos", explica.

Para a chef de cozinha e professora de gastronomia Bárbara Frazão, a valorização da culinária brasileira também contribui para esse movimento. Nos últimos anos, a cozinha doméstica e os saberes transmitidos dentro das famílias passaram a ganhar mais reconhecimento, inclusive na gastronomia profissional.

"Essa valorização da cozinha brasileira vem contribuindo muito para que as pessoas resgatem essa posição de memória, de afeto, de uma cozinha baseada nessa construção familiar", observa.

Maria Isabel (Receita de Rute e Tê)

Ingredientes

- 1/2 kg de carne de sol
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 tomate grande picado
- 2 xícaras (chá) de arroz
- 1/2 xícara (chá) de coentro e cebolinha picados
- Óleo de milho

Modo de preparo

- Corte a carne em cubos e coloque em uma tigela. Despeje 1 litro de água fervente em cima da carne e escorra.
- Em uma panela de pressão quente com óleo, sele a carne dos dois lados. Depois, coloque ½ litro de água fervente. Quando ferver bem, feche a panela, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos. Tire toda a pressão e abra a panela. Se a carne ainda estiver dura, acrescente 1 xícara de água fervente e deixe cozinhar mais 10 minutos. Com a panela aberta, continue a cozinhar até a água secar. Deixe a carne ficar bem dourada, macia, mas não mole demais, senão ela desmancha.
- Tire a carne da panela e reserve em uma tigela. Coloque um pouco de água na panela de pressão e esfregue bem o fundo para tirar o queimadinho da carne, é isso que dá o gosto. Despeje esse caldo na carne.
- Lave bem o arroz em água corrente e reserve. Pique a cebola e o tomate. Coloque 1 litro de água para ferver.
- Em outra panela, refogue em óleo a cebola, os alhos amassados e o tomate. Deixe o tomate murchar um pouco. Acrescente a carne e dê mais uma refogada. Misture o arroz e coloque o litro de água fervente. Deixe cozinhar, com a panela aberta e fogo alto, até a água começar a secar. Nesse momento, coloque a tampa e abaixe o fogo. Deixe cozinhar por mais 5 minutos. Se o arroz ainda não estiver totalmente cozido, acrescente ½ xícara de água e cozinhe por mais 5 minutos.
- Para finalizar, coloque o cheiro-verde picado e misture bem.

