

SABORES MEDIEVAIS :
REINTERPRETANDO INGREDIENTES HISTÓRICOS COM TÉCNICAS
MODERNAS

PONCINELLI, João Paulo Vaz de Mello¹.

CAFFINI, Felipe de Castro; HORTA, Patricia Maia do Vale; SILVA, Jefre Milione da;
SOARES, Ricardo Vieira².

1 INTRODUÇÃO

O período histórico pré-renascentista na Europa é marcado por um início de mudança filosófica, social e cultural, o que respalda na cultura de consumo alimentar e, principalmente, marca a elaboração de livros de receitas. A eclosão de livros de receitas nos séculos V até XV é o ponto de partida para uma estruturação bem-sucedida do estudo da cozinha medieval (MONTANARI, 2015).

A história da alimentação medieval não se trata apenas de uma sucessão de pratos e receitas, mas sim de uma complexa mudança de mentalidade, de uma profunda transformação na maneira como os homens e mulheres do Ocidente se relacionavam com o mundo natural (MONTANARI, 1994). A relação entre homem, sociedade e alimento no mundo ocidental é complexa e influenciada por mudanças históricas. Para entender essa dinâmica, é essencial explorar a Idade Média. Esse período marcou transformações significativas na agricultura, culinária e estrutura social, que até hoje moldam as nossas práticas alimentares (MONTANARI, 2015). Diante disso, de que maneira pode-se desenvolver uma sobremesa que preserve sabores e características da gastronomia medieval? O objetivo principal deste

¹ Graduando do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro Universitário Academia.

² Professores avaliadores do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro Universitário Academia.

trabalho é se apropriar de técnicas e insumos tradicionalmente usados na cozinha medieval para revisitá-los num contexto contemporâneo.

2 CONTEXTUALIZAÇÃO

O presente trabalho busca contextualizar um prato inspirado na culinária medieval, analisando aspectos históricos e culturais que moldaram a cozinha do período. No primeiro tópico é abordado o sistema alimentar medieval, destacando as práticas de produção e o consumo de alimentos. Incluindo os diferentes tipos de cultivo, bem como a variação alimentar das diferentes classes sociais. Em seguida é apresentada uma pesquisa a respeito dos ingredientes base da dieta medieval, pão, leite e gordura, sendo esses elementos os que são utilizados para o tema central da criação do prato, a análise dos tais ingredientes permiti uma compreensão profunda de como eles foram utilizados e fornece o que é necessário para desenvolver uma receita que reflita as tradições simbólicas da culinária daquele período. O último tópico aproxima a cozinha medieval e contemporânea, trazendo outros elementos.

2.1 O SISTEMA ALIMENTAR DA EUROPA MEDIEVAL E SUA ADAPTABILIDADE

A Idade Média (500-1500) foi um período de grandes transformações na Europa. Através da análise do sistema alimentar da época, podemos ter um vislumbre da vida cotidiana das diferentes classes sociais e entender como a comida moldava suas relações e costumes. Através da comida, fica bem claro a diferença entre as classes sociais nesse período. De um lado, a nobreza tinha dinheiro e poder para comer as melhores comidas, além de participar de eventos luxuosos como caçadas e banquetes. Do outro lado, estavam os camponeses, que levavam uma vida simples e frugal, o que respaldava na alimentação. Mas, para eles, o valor da comida não vinha do luxo, e sim do trabalho duro de um ano inteiro cultivando

alimentos e pastorando animais, isso era feito para consumo próprio e irremediavelmente também para a nobreza (DIVENS, 2023).

Nesse contexto fica claro que a dieta era algo ligado com o trabalho daqueles que o consumiam, a comida para o povo comum exigia trabalho, técnicas de cultivo, caça, e criadouros, necessitava de preparo e entendimento das oscilações da natureza, além de ser mais conectada com a localidade, forçando-os a consumir receitas que são feitas para se adaptar tanto a sazonalidade quanto ao “terroir”, assim garantindo a produção de alimento e a sobrevivência diária. (MONTANARI,2015).

Muitas inovações surgiram na Idade média, como a criação de um sistema agropecuário, embora seja controverso alguns especialistas dizem que era mais eficaz e generalizado que o sistema dos romanos, a maior parte da alimentação medieval era baseada em alimentos frescos, colhidos para consumo rápido ou para conserva em períodos de escassez. Dessa forma, as estações do ano eram constantemente levadas em conta para conseguir uma colheita prospera, tendo como a primavera e o verão, estações de arrecadação ímpar, uma vez que traziam consigo maior quantidade e qualidade de insumos (SEYDAK, 2010).

Além dos alimentos básicos como pães, laticínios e proteínas o consumo alimentar medieval tinha como complemento ingredientes como frutas, méis e especiarias, no qual todos tinham um papel importante para a dieta da época. Os figos, por exemplo uma fruta básica no Mediterrâneo, eram especialmente valorizados secos no norte da região, tornando-se um símbolo das refeições de Quaresma mais ricas, assim como peras e uvas. O mel, era um ingrediente chave em molhos, doces, sobremesas e uso medicinal. As especiarias como canela e noz moscada assumiam papel importante na economia, na saúde, (onde seu uso era recomendado pela medicina da época) e também na cozinha (ADAMSON, 2004).

“Dar de comer a quem tem fome”, citação propagada pela Igreja medieval, que encorajava seus crentes a praticar a caridade, uma vez que grande parte da população estava na linha da pobreza, a Igreja visou ser importante ressaltar o tema

de misericórdia aos carentes. Posto isso é imprescindível relatar a importância da Igreja e dos mosteiros para todo ecossistema medieval, a relação da população com a mesma era de confiança e respeito, e para os desprovidos ela era um meio de conseguir amparo e alimento (ROCHA, 2019). Muitos dos documentos estudados que relatam a alimentação medieval vem de mosteiros e igrejas, por elas foram encontradas diversas receitas, folhas de pagamentos, registros comerciais, balanço de vendas e contagem de estoque que hoje são essenciais para o entendimento do tema e reprodução de receitas (SEYDAK, 2010).

2.2 IDADE MÉDIA E SEUS INGREDIENTES: A IMPORTÂNCIA DO PÃO, LEITE E DA GORDURA

Neste item, disserta-se a importância do pão, do leite e da gordura na Idade Média, uma vez que são eles os ingredientes escolhidos para a sobremesa. É notório que o pão desempenhou um papel central na evolução das civilizações ao redor do mar mediterrâneo, servindo como alicerce econômico, cultural e nutricional dos povos germânicos, romanos, mesopotâmicos, gregos egípcios e hebreus (RUBEL, 2011). Também na sociedade feudal o pão ocupava um lugar central, simbolicamente e nutricionalmente como alimento base na dieta diária. O santo e filósofo medieval São Agostinho expressou a ideia de que o pão nutre o corpo assim como Cristo nutre a alma, tal visão transcendental do alimento teve uma importância única na sociedade medieval, onde a religião desempenhava um papel central na vida cotidiana das pessoas e a prática da eucaristia reforçava ainda mais esse valor simbólico. A qualidade do pão era frequentemente associada ao status social, pães mais refinados reservados para os ricos e pães mais simples para os camponeses (MONTANARI, 2015).

O leite um dos alimentos fundamentais na dieta humana, desempenhou um papel fundamental na história medieval, onde o mesmo, assim como o pão transcendeu sua função básica de nutrição, uma vez que era associado a fonte de

vida e vitalidade, médicos medievais ancoravam seu pensamento a respeito do leite como um tipo de sangue purificado, assim o leite recebeu uma conotação religiosa. Ocasionalmente ocorria a substituição do vinho pelo leite em alguns rituais cristãos primitivos, o que ressalta sua importância simbólica como alimento espiritual (VALENZE,1995).

No entanto, as disparidades regionais no consumo de leite revelam uma dicotomia cultural, onde as populações do norte da Europa, eram mais habituadas ao consumo de leite, o que era visto como prática bárbarie por suas contrapartes do sul, onde o ambiente não favorecia sua produção e consumo. Apesar das limitações regionais e culturais é um equívoco supor que o leite não teve presença na dieta medieval. A prática de transformar leite em outros produtos como manteiga ou queijo era comum, permitindo seu consumo de forma mais durável e versátil. Esta adaptação cultural demonstra a importância do leite como fonte de nutrientes essenciais, especialmente em uma época em que as condições de vida e trabalho eram frequentemente exigentes (MONTANARI, 2015).

Na Roma antiga o escritor Plínio observou que, a partir do leite, se obtém a manteiga, considerada um dos alimentos mais refinados dos bárbaros, que distinguia os ricos dos pobres. Enquanto o azeite era o tipo de gordura preferido pelos romanos, a manteiga era associada aos povos invasores. Esse exemplo ilustra como a manteiga não era apenas um ingrediente na culinária, mas também carregava significados culturais e sociais, dividindo as pessoas em contextos étnicos. Já durante a Idade Média, as classes dominantes na Europa consumiam diversas gorduras, como manteiga, banha e óleo, dependendo de fatores regionais e das proibições estabelecidas pela Igreja Católica. A restrição temporária de produtos de origem animal, imposta em certos períodos do ano, levava à exclusão da manteiga e da banha da dieta, favorecendo o uso de óleo como substituto. No entanto, a influência e a interação cultural do norte da Europa gradualmente legitimaram a manteiga como um ingrediente aceitável até durante esses períodos de abstinência (MONTANARI, 2015).

2.3 GASTRONOMIA CONTEMPORÂNEA E COZINHA MEDIEVAL

A cozinha contemporânea é marcada pelo contexto globalizado do mundo atual, com o aumento de intercâmbio cultural e metrópoles sendo ao mesmo tempo palco de misturas étnicas e locais exportadores de cultura, que fizeram com que a cozinha contemporânea seja uma fusão de diferentes tradições culinárias, além disso o avanço da tecnologia revolucionou a preservação e a preparação de alimentos, facilitando a criação de pratos inovadores e a disseminação de técnicas culinárias ao redor do mundo, evoluindo a ciência gastronômica (DEL MORAL, 2020).

O termo, **gastronomia** provém da Grécia Antiga, e carrega a noção de **leis do estômago**, englobando desde a escolha dos ingredientes até a forma de preparo e do consumo (SANTICK, 2004). A cozinha medieval, nesse sentido, era regida por preceitos bem definidos, influenciados principalmente por fatores religiosos, sazonais e sociais (DIVENS, 2023).

Quando se compara a cozinha moderna com a medieval, percebe-se diferenças e semelhanças. Analisando o contexto medieval através da obra de Montanari (2015), é possível perceber uma culinária baseada em técnicas e ingredientes limitados, utilizando principalmente o que tinham a disposição, utilizava-se de forte simbolismo, e era tratada com fortes tradições religiosas. Em contrapartida, a gastronomia contemporânea é definida pela criatividade e inovação, ela rompe com tradições para explorar novas técnicas, novos ingredientes e combinações (BRILLAT-SAVARIN, 1995). No entanto é evidente que ambas priorizavam o reaproveitamento integral dos ingredientes, há também entre as duas uma preocupação com o produtor local e uma intenção de respeito com o ingrediente.

A gastronomia contemporânea, de acordo com Nosrat (2017) em seu livro **Sal, Gordura, Ácido, Calor**, valoriza a transformação dos ingredientes através do

uso estratégico de elementos como a gordura, o calor e a acidez. O domínio desses elementos permite a real extração de sabor dos alimentos, elevando a experiência gastronômica a um patamar sensorial completamente novo.

Apesar das diferenças, a cozinha medieval oferece valor para a gastronomia contemporânea. Brillat-Savarin (1995), em seu clássico **A Fisiologia do Gosto**, ressalta a importância das **regras** na alimentação, que vão além da simples ingestão de nutrientes. A cozinha medieval, com seu foco no aproveitamento integral dos alimentos, dialoga com a preocupação atual de sustentabilidade, de desperdício, da preocupação com quem cultiva o alimento e com o consumidor.

Dessa forma a sobremesa foi pensada para utilizar os alimentos por completo, sem desperdícios, valorizando o fator aproveitamento, aplicando técnicas modernas, reinterpretando e valorizando ingredientes da base alimentar medieval.

3 METODOLOGIA

A metodologia deste estudo foi estruturada como metodologia de pesquisa bibliográfica, complementada pelas teorias e análises históricas de Massimo Montanari, reconhecido historiador da alimentação. Como parte teórica da pesquisa utilizou-se principalmente artigos acadêmicos e livros. Adicionalmente foi feita uma pesquisa experimental, uma vez que foi criado um prato que tem como tema a base da alimentação medieval, descrita na contextualização, utilizou-se como ingredientes principais para elaboração da receita o leite, o pão e manteiga (VERGARA, 2013).

Assim foi desenvolvido uma sobremesa composta pelos seguintes elementos: torrada de brioche ³, (que por si só une três elementos celebrados na cozinha medieval), um sorvete de manteiga *noisette*⁴, gel de figo, e um crême *anglaise*⁵.

³ Brioche é um pão de origem francesa, feito com alto teor de manteiga e ovo.

⁴ Noisette é um termo francês que significa "manteiga noz", a manteiga é derretida em fogo baixo até que atinja um tom dourado com notas de noz tostada.

⁵ Crême anglaise é um tipo de creme, feito com açúcar, gemas de ovos e, leite quente, normalmente misturado com essência de baunilha.

No primeiro teste o sorvete foi feito, de maneira a peneirar as partes sólidas da manteiga tostada que decantam no fundo da panela, assim o sabor marcante da mesma se tornou sutil ao terminar o sorvete, com o resultado do primeiro teste do sorvete *noisette* sendo dado como insatisfatório, alterações foram feitas para uma melhoria na intensidade do sabor da manteiga tostada. Decidiu-se, então, em adicionar tais partes para melhor a intensidade de sabor da manteiga *noisette*. Sua ficha técnica está descrita abaixo:

QUADRO 1 – Ficha Técnica sorvete de manteiga *noisette*:

FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	Sorvete de manteiga <i>noisette</i>		
Categoria:	Sobremesa		
Nº e peso das porções:	5 porções de 66g		
Aluno(a)(s):	João Paulo Poncinelli		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Leite	200	g	
Creme de leite	50	g	
Açúcar mascavo	40	g	
Leite em pó	10	g	
Manteiga	70	g	
Gemas de ovo	60	g	
MODO DE PREPARO:			
<i>MISE-EN-PLACE:</i> Separar os ingredientes acima pesados em uma balança digital.			
<i>EXECUÇÃO:</i>			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar a manteiga em uma frigideira em fogo baixo, mexendo eventualmente para tostar. 2. Misturar o creme e o leite e ferver numa panela funda 3. Misturar os ovos e o açúcar, batendo com um <i>fouet</i> 4. Adicionar aos poucos na mistura de ovos e açúcar, batendo constantemente para evitar a coagulação dos ovos, a mistura de leite e creme de leite fervida 5. Voltar toda a mistura para a panela funda e com auxílio de um termômetro bater a mistura até chegar a 75 °C 6. Passar tudo para um liquidificador ou mixer, adicionando a manteiga <i>noisette</i> e o leite em pó 7. Introduzir a mistura em uma sorveteira profissional 			

Fonte: O autor.

Quanto ao brioche foram realizados testes para chegar na textura e sabor condizentes, na primeira tentativa, a fermentação da massa foi realizada por um

período de 1 hora. Ao final deste tempo, a massa foi assada, resultando em um pão com textura seca e firme. Esta característica foi atribuída ao tempo de fermentação insuficiente. Assim foi decidido estender o tempo de fermentação para 3 horas. Este período mais longo permitiu uma fermentação mais completa, resultando em uma massa mais leve. Para a torrada, a alteração que se viu necessária foi o incremento de especiarias para evocar o uso de temperos e especiarias utilizados na idade média, em baixo segue sua ficha técnica:

QUADRO 2 – Ficha Torrada de mel e manteiga:

FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	Torrada de mel e manteiga		
Categoria:	Sobremesa		
Nº e peso das porções:	10 porções de 20g		
Aluno:	João Paulo Poncinelli		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Farinha de trigo	340	g	
Água	50	g	
Fermento biológico	9	g	
Sal	10	g	
Açúcar	50	g	
Ovos	133	g	
Leite	30	g	
Manteiga	200	g	
Açúcar demerara	40	g	
Mel	40	g	
Pimenta do reino	1	g	
Canela	2	g	
MODO DE PREPARO:			
<i>MISE-EN-PLACE:</i>			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Separar os ingredientes acima pesados em uma balança digital. 2. Fazer a esponja 			
EXECUÇÃO:			
Esponja:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Em um bowl adicione 50g de farinha de trigo e misture 9 gramas de fermento biológico fresco 2. Então adicione 50g de água, e misture até incorporar bem a massa, tampe o bowl com um pano umedecido espere 45 minutos para a fermentação acontecer 			
Massa do brioche:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Adicione em um bowl 290g de farinha de trigo, 50g de açúcar, e 7 gramas de sal, misture os ingredientes sólidos até bem incorporados 2. Adicione na mistura 3 ovos grande 3. Em uma batedeira em velocidade baixa, incorpore os ingredientes batendo por 5 minutos 4. Adicione 30g de leite e sove na batedeira por 15 minutos, desgrudando a massa do fundo 5. Adicione aos poucos 130g manteiga em ponto de pomada e já fatiada 6. Sove a massa por 15 minutos, ou até ela descolar da batedeira 7. Cubra o bowl em plástico filme e deixe em temperatura ambiente 8. Deixe a massa fermentar por pelo menos 1 hora 9. Em uma assadeira retangular unte com manteiga 10. Divida a massa em 3 partes iguais, com auxílio de balança e espátula de padeiro 			

Continuação...

11. Modele a massa em bolas.
12. Adicione as bolas de massa na assadeira
13. Cubra com pano úmido e deixe fermentar por 50 minutos.
14. Pré-aqueça o forno a 180 °C por 40 minutos
15. Asse a massa rotacionando a cada 20 minutos, totalizando 40 minutos de forno.
16. Com auxílio de um termômetro espeto deixe a massa atingir 90 °C

Torra de mel e manteiga:

1. Com o brioche pronto, corte-o em fatias quadriculares de aproximadamente 4 cm de espessura.
2. Derreta 70g de manteiga em uma frigideira, mexendo constantemente para evitar de queima
3. Misture a manteiga com o mel a canela e a pimenta do reino.
4. Mergulhe as fatias de pão na mistura de mel e manteiga.
5. Cubra todas as fatias de pão com açúcar demerara.
6. Em um forno pré-aquecido a 180 °C asse as fatias virando-as para assarem por igual a cada 7 minutos, totalizando 14 minutos de forno.

Fonte: O autor.

Quanto ao gel de figo, por sua vez, passou por dois testes para chegar na textura apresentada no quadro 3, para isso houve uma melhora da matéria prima utilizada referente ao pó de agar-agar.

QUADRO 3 – Ficha gel de figo ao vinho.

FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	Gel de Figo		
Categoria:	Sobremesa		
Nº e peso das porções:	6 porções de 25 gramas		
Aluno(a)(s):	João Paulo Poncinelli		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Figos frescos	443	g	
Açúcar refinado	100	g	
Vinho tinto	100	g	
Água	100	g	
Ágar-Ágar	6	g	
MODO DE PREPARO:			
<i>MISE-EN-PLACE:</i>			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar os figos. 2. Pesar os ingredientes com auxílio de uma balança digital e para o ágar-ágar utilizar uma balança de precisão. 			
<i>EXECUÇÃO:</i>			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Adicionar em uma panela os figos com o lado do fruto virado para baixo. 2. Na mesma panela adicione o açúcar e a água. 3. Quando a água reduzir adicione o vinho tinto. 			

Continuação...

4. Ao evaporar o álcool, transfira tudo para um bowl e com auxílio de um mixer bata até virar uma pasta homogênea.
5. Volte a mistura para a panela e adicione o ágar-ágar e mexa constantemente com um fouet, utilizando um termômetro ferva até atingir a temperatura de 86°C, por pelo menos 1 minuto.
6. Bata novamente a mistura com um mixer para garantir uma textura homogênea.
7. Em uma geladeira resfrie a mistura até que se forme um bloco.
8. Bata o bloco de gelatina de figo com um mixer.
9. Transfira tudo para uma almotolia.

Fonte: O autor.

No quadro 4 encontra-se a ficha técnica a respeito do *crème anglaise*. O creme foi adicionado ao prato uma vez que se viu necessidade um elemento líquido para a sobremesa, complementando com a noção de que o leite era base na dieta medieval, e é utilizado como ingrediente base para o *crème anglaise*.

QUADRO 4 – Ficha *crème anglaise*:

FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	Crème Anglaise		
Categoria:	Sobremesa		
Nº e peso das porções:	400g		
Aluno(a)(s):	João Paulo Poncinelli		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Leite	200	g	
Creme de leite	50	g	
Açúcar	50	g	
Fava de baunilha	4	g	
Ovos	133	g	
MODO DE PREPARO:			
MISE-EN-PLACE:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Separar os ingredientes acima pesados em uma balança digital. 2. Corte a fava de baunilha no meio e raspe as sementes com a ponta de uma faca. 			
EXECUÇÃO:			
<ol style="list-style-type: none"> 3. Adicione o leite, creme de leite e as sementes da baunilha em uma panela funda. 4. Leve a panela em fogo médio e aqueça a mistura até começar a ferver. 5. Retire a panela do fogo e deixe o Leite em infusão por 10 minutos. 6. Em uma tigela adicione o açúcar e as gemas e bata até atingir uma mistura homogênea. 7. Gradualmente despeje a mistura de leite e creme na mistura de ovos e açúcar, mexendo constantemente para as gemas não cozinharem. 8. Transfira a mistura de volta para a panela. 9. Cozinhe a mistura em fogo baixo até atingir 80 °C. 			

Fonte: O autor

O empratamento foi planejado para que os elementos da sobremesa se apresentassem de forma harmônica, sem que um preparo se sobressaísse aos demais. A sobremesa consiste em um retângulo de brioche tostado no mel e manteiga, acompanhado por uma bola de sorvete noisette. O creme anglaise foi colocado no fundo, criando uma base cremosa para os outros elementos. Figos frescos foram adicionados para harmonizar e enfeitar o prato, enquanto um gel de figo trouxe frescor e um contraste de textura, proporcionando um contraste de cores junto aos outros elementos e o creme se opondo ao prato de tons de preto e cinza. Esse arranjo culminou no resultado mostrado na figura 1.

FIGURA 1 – Foto do prato final.



Fonte: arquivo pessoal (2024).

4 CONCLUSÕES

Por fim, pode-se concluir com tudo que foi explanado ao longo deste trabalho, que o pão era um elemento essencial na alimentação medieval, servindo de

alimento base para sustento diário, na sobremesa ele é um veículo de sabor e textura, a manteiga, que teve seu consumo legitimado como opção de gordura na Europa medieval, serviu para trazer cremosidade e sabor marcante através do sorvete de noisette, e o leite, fundamental na dieta e na produção de derivados conferiu ao prato suavidade e umidade na forma de crême *anglaise*.

A apresentação do trabalho em forma da sobremesa (torrada de brioche no mel com sorvete de manteiga noisette e gel de figo ao vinho), exemplifica uma união de ingredientes tradicionais da cozinha medieval, como o pão, a manteiga e o leite, com técnicas modernas e inspiração contemporânea. Através desta sobremesa demonstra-se que é possível desenvolver pratos que honram a herança culinária histórica num contexto moderno.

REFERÊNCIAS

BRILLAT-SAVARIN, Jean Anthelme. **A fisiologia do gosto**. Tradução Paulo Neves. [Kindle]. São Paulo: Companhia das Letras, 1995, p.300.

DIVENS, Ryan. **A history of food in medieval Europe**: Understanding history through food and cookery. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em História)-University of Arizona, Tucson, USA, THE UNIVERSITY OF ARIZONA, v.1, n. 1, p.1-45, mai./2023 2023. Disponível em: <https://repository.arizona.edu/bitstream/handle/10150/668584/azu_etd_hr_2023_0057_sip1_m.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 29 abr. 2024.

MONTANARI, Massimo. **Medieval tastes**: Food, cooking, and the table.97802311539081. ed. West Sussex: New York Chichester, 2015. [Kindle] p.17-300.

MONTANARI, Massimo;**The culture of food**: 1154-1258. 978-0631202837. ed. Willey Blackwell,1996. [Kindle] p.39-75.

NOSRAT, Samin. **Sal, Gordura, Ácido, Calor**: Dominando os Elementos da Boa Cozinha. Tradução: Gabriela Pinheiro. 1.ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2017. [Kindle] p.15-300.

ROCHA, Ana Rita. **Dar de comer a quem tem fome: a dieta alimentar dos pobres e doentes de Coimbra na Idade Média.** 2019. Disponível em: <<https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/86881>>. Acesso em: 01 maio 2024.

SANTICH, Barbara. The study of gastronomy and its relevance to hospitality education and training. **International Journal of Hospitality Management**, v. 23, n. 1, p. 15-24, 2004. ISSN 0278-4319. Disponível em: <[https://doi.org/10.1016/S0278-4319\(03\)00069-0](https://doi.org/10.1016/S0278-4319(03)00069-0)>. Acesso em: 17 maio 2024.

SEYDAK, Sara. **A alimentação e a culinária medieval.** 2010. Disponível em: <https://www.academia.edu/18696696/A_alimenta%C3%A7%C3%A3o_e_a_Culin%C3%A1ria_Medieval>. Acesso em: 01 maio 2024.

VALENZE, Deborah. **Milk: A Local and Global History.** 978030011724. ed. Michigan: Yale University Press, 2012. [Kindle] p.30-60.

VERGARA, Sylvia Constant. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração.** 1.ed. São Paulo: Atlas, 2013.