VIVÊNCIAS GASTRONÔMICAS NA AUSTRÁLIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

LOPES, Marcela Ferreira
Graduanda em Nutrição na Universidade Estácio de Sá
mfl.marcela@gmail.com

O presente relato é fruto de experiências vivenciadas durante o intercâmbio de idiomas realizado na Austrália entre 2022 e 2023. Apesar de o intercâmbio ter sido programado com o objetivo de aperfeiçoar a fluência na língua inglesa, questões relacionadas às diferenças dos hábitos alimentares no Brasil e na Austrália estiveram presentes, em virtude de estar próxima da comunidade de brasileiros, especialmente os recém-chegados ao país. A situação se tornou bastante peculiar, visto que, no Brasil, os hábitos alimentares são diversos e regionalizados, integrando o conjunto de elementos que compõem a "comunidade imaginada" (ANDERSON, 2008) chamada Brasil. Assim, era comum ver pessoas do nordeste do Brasil reclamando da dificuldade para encontrar produtos como cuscuz e farinha de mandioca; enquanto as do Rio Grande do Sul lamentavam a ausência do autêntico churrasco; e as do Norte rejeitavam o açaí vendido por lá, só para citar algumas queixas.

Por ser celíaca[1], interessavam-me, sobretudo, as experiências gastronômicas voltadas para pessoas com restrições alimentares. Por isso, enquanto os colegas estavam em busca de um lugar para comer comida brasileira, minha prioridade era encontrar ambientes que oferecessem a segurança dos alimentos necessária ao meu perfil de consumo. Conforme o CRN3, "a segurança dos alimentos diz respeito à garantia de que os alimentos consumidos não causarão danos à saúde do consumidor". No meu caso, além das preocupações sobre a qualidade da comida de modo geral, os danos estavam diretamente associados à ingestão do glúten, e, portanto, precisava encontrar lugares que garantissem alimentos livres de contaminação dessa proteína. O resultado dessa busca foi exitoso. Ao realizar a jornada completa de consumo de determinados produtos sem glúten ao longo da minha estadia no país, percebi que os australianos conseguiram criar um ambiente seguro para pessoas com restrições alimentares (algo que sinto falta no Brasil).

[1] A doença celíaca é uma doença autoimune relacionada à ingestão do glúten, proteína encontrada principalmente na farinha de trigo.

A jornada completa de consumo de qualquer produto, incluindo o que se come, é uma cadeia de eventos que tem início com a decisão do que comprar. A partir dessa decisão, o cliente começa a elaborar suas impressões sobre as empresas que ofertam o produto desejado, "processo que inclui desde a descoberta do produto ou serviço até o pós-venda", conforme destacado em matéria do Portal ESPM.

No meu caso, a escolha está associada à restrição alimentar obrigatória. Dessa forma, quando penso em comer algo, sempre escolho alimentos sem glúten. Então, minha jornada começou por identificar onde adquirir produtos sem glúten e o que havia à disposição. Descobri que a oferta de produtos sem glúten na Austrália é quase similar à dos demais alimentos. Os principais mercados do país oferecem uma variedade invejável desses produtos. Com isso, minhas compras da semana sempre incluíam opções sem glúten: pães, bolos, biscoitos, massas, iogurtes, entre outros alimentos disponíveis. Além disso, os preços não apresentavam as diferenças verificadas no Brasil entre alimentos comuns e os sem glúten. Por exemplo, no Brasil, se um pacote de 500g de pão de forma comum custa R$ 8,00, o pão sem glúten, com uma quantidade menor que essa custa algo em torno de R$ 30,00. Na Austrália, enquanto o primeiro tipo custava AU$ 5,00, eu comprava a mesma quantidade de pão sem glúten por AU$ 7,00.

As refeições fora de casa também atenderam as minhas necessidades de consumo. Estas se desdobraram em dois segmentos: as realizadas em ambientes comuns e as realizadas em locais exclusivos. A diferença está no funcionamento desses lugares. Em ambientes comuns, como um restaurante, eu solicitava o menu sem glúten e acrescentava que era celíaca. Quando necessário, os garçons me informavam sobre o *modus operandi* do lugar para o meu caso. Isso incluía o esclarecimento de que meu prato seria elaborado à parte, o detalhamento de quais opções estavam à minha disposição (especialmente para itens acessórios, como molhos), qual o valor adicional do prato sem glúten e aspectos sobre a higienização da pessoa que prepararia a refeição, a exemplo do uso de luvas para manipular apenas o meu prato.

Em ambientes que ofertam exclusivamente alimentos sem glúten, há empresas que validam os empreendimentos (mediante programas de acreditação) e estes, quando certificados, exibem o selo que comprova que o local é livre de glúten e de contaminação cruzada. Assim, quem entra em um estabelecimento desse tipo tem certeza de que pode

consumir qualquer preparação disponível com segurança[2]. Para assegurar o alto nível de qualidade do serviço prestado, as empresas certificadas costumam proibir a entrada de pessoas que estejam com alimentos adquiridos em outros estabelecimentos, mesmo que embalados.

Estive em alguns desses ambientes. Destaco minha experiência de tomar café da manhã em uma padaria certificada como *gluten free* pela organização *Coeliac Australia*. Confesso que, pela primeira vez, demorei para escolher o que comer, não porque estava tentando fazer o cardápio se adequar a mim, mas porque tudo o que estava na prateleira era passível de ser consumido, sem restrição, por não conter glúten. A balconista foi gentil ao ver minha emoção e disse que eu poderia levar o tempo necessário para fazer o pedido. Virei freguesa. Como prefiro opções salgadas, ainda que experimentasse outros pratos, sempre pedia uma massa folhada chamada *spinach and feta feuillete* acompanhado de café *latte*. Essa se tornou minha melhor opção de café da manhã na Austrália.

Como fica evidente, há diferenças significativas nos hábitos alimentares no Brasil e na Austrália, não apenas em relação ao que se come, mas também pela forma como são preparados e o cuidado dispensado na preparação de alguns produtos. Enquanto a maioria se concentra no que lhes falta na Austrália em relação ao que tem no Brasil, é possível expandir o campo de discussão acrescentando o que se tem a ganhar conhecendo outras realidades gastronômicas e o que dessas experiências podem ser agregadas à nossa própria realidade. Saliento que, apesar de ter o foco em um tipo específico de produtos e que a experiência de consumo de tais produtos se verificou mais vantajosa na Austrália do que no Brasil, não me privei de comer *comida brasileira* na Austrália. É sempre bom ter o gostinho de casa quando se está distante.

Palavras-chave: vivências gastronômicas; Brasil; Austrália; doença celíaca.

REFERÊNCIAS

ANDERSON, Benedict R. **Comunidades imaginadas:** reflexões sobre a origem e a difusão do nacionalismo. Trad. Denise Bottman. São Paulo: Companhia das Letras, 2008.

[2] Não se trata aqui da ideia de perfeição ou ausência de erro humano, mas destaco que a fiscalização e o cuidado regular contribuem para fortalecer a confiança de quem deseja adquirir um produto nesses estabelecimentos. No Brasil, por sua vez, não tenho o mesmo nível de confiança quando consumo preparações feitas por terceiros, especialmente depois que uma pessoa me garantiu que seus salgados eram cem por cento sem glúten, mas depois que avisei que era celíaca ela "lembrou" que empanava os alimentos na farinha de rosca comum.

CRN3. **Segurança Alimentar e Segurança dos Alimentos. Dois conceitos, um objetivo.** Disponível em https://espacocidadao.crn3.org.br/conteudo-verificado/conteudo/seguranca-alimentar-e-seguranca-dos-alimentos-dois-conceitos-um-objetivo. Acesso em 09/01/2026.

PORTAL ESPM. **Entenda o que é *customer experience***. Disponível em https://www.espm.br/blog/entenda-o-que-e-customer-experience/#:~:text=Customer%20Experience%2C%20tamb%C3%A9m%20conhecido%20como,a%20organiza%C3%A7%C3%A3o%20a%20longo%20prazo. Acesso em 09/01/2026.