Que pão caseiro, que nada! A moda agora é fazer tortilha recheada



Clique aqui para abrir a imagem

A usuária do TikTok @ellcarter1 tem uma conta com 6 mil seguidores, 580 mil likes e 6.3 milhões de visualizações de vídeo. Seu grande hit, postado em 31 de dezembro de 2020, é o truque da tortilha: um jeito diferente de dobrar e espalhar ingredientes no disco de farinha de trigo criando um triângulo com diferentes camadas de recheio (veja aqui). Não é nada muito diferente de uma quesadilla mexicana, mas o preparo viralizou na internet (3 bilhões de visualizações da hashtag #tortillatrend no TikTok!), talvez por se encaixar perfeitamente na onda do lanche que vivemos nestes tempos pandêmicos.

Por causa do distanciamento social exigido pela crise do coronavírus, no último ano ficamos mais em casa e cozinhamos mais. Também petiscamos mais ao longo do dia - como resistir a uma despensa com biscoito, suco, fruta, tudo à mão? E, nas refeições, mais vezes trocamos pratos por sanduíches e outros lanches. Porque não passamos os dias só comendo. Também fizemos home office, aula online, faxina? E tudo isso toma tempo.

Dados coletados na região metropolitana de São Paulo pela empresa de pesquisa de mercado **Kantar** mostraram que, com o início da pandemia, 32% mais pratos passaram a ser feitos e consumidos em casa. E que mais pratos passaram a ser preparados em até 20 minutos. O que você faz em 20 minutos? Principalmente sanduíche. Não só em São Paulo, mas em todas as regiões do Brasil. Se bem que há diferenças regionais: no Nordeste, por exemplo, também se destacam o cuscuz e a tapioca; no Sul, a carne moída.

Mas não é só uma questão de falta de tempo. Sabe o fator emocional, ou 'eu mereço'? Ele também conta, ainda mais em épocas turbulentas. 'A maioria está optando por conveniência e prazer, por praticidade e indulgência', diz o especialista em comportamento de compra Renan Morais, gerente de Out-Of-Home e Usage da **Kantar**. 'Houve uma transferência das ocasiões de consumo de fora de casa para dentro. Por isso também a gente viu o delivery de fast food bombando no início da pandemia. E mesmo depois ele se manteve: cresceu a quantidade de gente que pede comida em casa e a frequência com que pede.'

A 'lanchemia' se reflete também na lista do mercado, com mais compras de frios, requeijão e pães - sem contar farinha de trigo para aquele pão que tanta gente passou a assar e postar no confinamento do lar.

Mas pão caseiro é tão 2020. Em 2021, está aí o truque da tortilha, que já migrou para outras redes sociais e para matérias de veículos como The New York Times e The Washington Post. 'A gente vê uma diversificação das receitas feitas em casa, o que está ligado à

necessidade de socializar e se reinventar', diz Renan.

E a preocupação com a saúde nas escolhas alimentares, como fica? Segundo o gerente da **Kantar**, pesa principalmente para maiores de 55 anos e menores de 12 (ou seja, para os pais deles). É na faixa dos 25 a 34 anos que o lanche tem mais força. Não só no Brasil: segundo dados publicados pelo The New York Times, um em cada quatro americanos está comendo mais petiscos salgados e doces - uma tendência especialmente forte entre jovens de 18 a 29 anos. As vendas de panquecas e waffles congelados, por exemplo, cresceram 51%.

Mas, para a nutricionista Marina Nogueira, da plataforma @naocontocalorias, o lanche não precisa ser vilão. 'Muita gente se preocupa muito com a qualidade dele, mas esquece de cuidar do resto da alimentação', diz. 'Eu sempre sugiro fazer um cardápio mesclando alimentos in natura ou minimamente processados (frutas, queijos e iogurtes) e outros (pães, bolos, bolachas...). É importante perceber se o restante do dia está com diversidade. E uma saída é tentar incorporar itens mais saudáveis aos lanches, como saladas, legumes e ingredientes frescos em geral.'

O truque da tortilha, Marina adorou. 'Uma maneira legal de rechear é usar alimentos que já foram preparados em outras refeições! Assim a pessoa poupa tempo e consome algo feito em casa.

Assuntos e Palavras-Chave: Kantar - Kantar