

**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
INSTITUTO DE LETRAS
DEPARTAMENTO DE LÍNGUAS ESTRANGEIRAS E TRADUÇÃO
CURSO DE LETRAS-TRADUÇÃO**

TRADUÇÃO EM CULINÁRIA:

UM DESAFIO CULTURAL

TRÊS VOLUMES

VOLUME I

GRAZIELI HEMIELEWSKI DE SOUZA

BRASÍLIA

2013

GRAZIELI HEMIELEWSKI DE SOUZA

**TRADUÇÃO EM CULINÁRIA:
UM DESAFIO CULTURAL**

Trabalho apresentado como requisito parcial à obtenção de menção na disciplina Projeto Final de Curso Letras-Tradução, sob a orientação da professora Alessandra Hardem, do curso de Letras-Tradução da Universidade de Brasília.

BRASÍLIA

2013

Agradeço à minha mãe, por todo zelo, carinho, compreensão e paciência. Aos amigos por entenderem e respeitarem esse momento, dando todo o apoio necessário. Aos colegas de curso pelos quatro anos de convívio e aprendizado compartilhado. Aos professores, em especial a professora Alessandra Hardem, pela ajuda, compreensão e paciência fundamentais na orientação desse projeto.

“A finalidade determina o método de tradução.”

Christiane Nord

RESUMO

A culinária é resultado cultural de cada povo, estando presente nos hábitos e tradições de cada lugar. Este trabalho tem por objetivo analisar os aspectos da tradução técnico-científica como ferramenta mediadora de culturas e os desafios culturais encontrados na tradução de receitas, uma vez que acarretam nomenclaturas, modos de preparo, medidas e ingredientes específicos daquele país. Desenvolvido para aproximar a culinária saudável americana da brasileira, esse trabalho apresenta a tradução do guia nutricional do treino *Insanity*, bem como a discussão da manutenção de termos na língua fonte no texto de chegada, baseada em uma pesquisa de campo realizada com questionário aplicado aos profissionais e alunos das áreas de nutrição e educação física.

Palavras-chave: tradução técnica, culinária, desafios culturais.

ABSTRACT

The cultural cuisine is a cultural result of each people, and it's present in their habits and traditions. The aim of this project is to analyze aspects of scientific and technical translation as a mediator tool of cultures and cultural challenges found in translating recipes, since they require specific terminology, directions, measures and ingredients from that country. Developed to bring healthy American cuisine closer to Brazilian cuisine, this project presents the translation of the Insanity Nutrition Guide, as well as a discussion of maintenance of terms of the mother language in the target language text, based on field research carried out with a questionnaire for professionals and students in the areas of nutrition and physical education.

Keywords: technical translation, cuisine, cultural challenges.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO 1 - O TEXTO FONTE.....	6
1.1 Gênero e texto: um conhecimento indispensável ao tradutor.....	7
CAPÍTULO 2 - A TRADUÇÃO TÉCNICA.....	11
2.1 Tradução de receitas	12
CAPÍTULO 3 - O PROCESSO TRADUTÓRIO	14
3.1 O nome.....	15
3.2 Tradução das receitas.....	15
3.3 Dificuldades na Tradução	16
3.3.1 Ingredientes	16
3.3.2 Produtos de fácil acesso porém não comuns.....	20
3.3.3 Sistema de Medidas	20
3.3.4 Manutenção de alguns termos em inglês	22
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	24
BIBLIOGRAFIA	26
APÊNDICE A - Questionário de pesquisa	28
VOLUME II - Texto traduzido.....	30
VOLUME III - Texto original	73

INTRODUÇÃO

Não há quem diga que não se preocupa, pelo menos um pouco, com a aparência. Atualmente, a “boa” aparência significa magreza e tonificação muscular, e isso é vendido diariamente nas emissoras de TV, mídias sociais e revistas. Além disso, a preocupação com a saúde também tem enchido academias, consultórios de nutricionistas, endocrinologistas e outros profissionais da saúde, o que tem resultado no aumento da estimativa de vida de um cidadão brasileiro. O gráfico abaixo ilustra o senso do IBGE de estimativa de vida, que faz um comparativo entre os anos de 1950 – 2000.

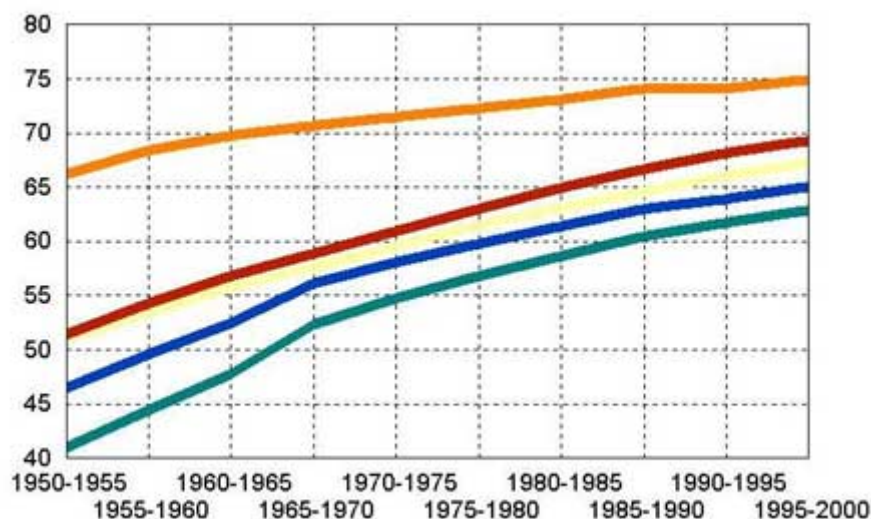


Figura 1: Gráfico relativo à pesquisa do IBGE sobre o aumento da estimativa de vida (IBGE, 2000)

Além disso, a indústria editorial que trata do assunto cresceu exponencialmente desde os anos 80 até o ano 2008 (é a última data apresentada para realizar a pesquisa).

Com o aplicativo *Ngram Viewer* do Google - uma aplicação web, que se utiliza dos dados obtidos pelo escaneamento de milhões de livros do mundo inteiro, para mostrar gráficos de como a frequência de algum termo variou a literatura em questão desde 1800 - pude realizar pesquisas com palavras-chave que têm aparecido nos livros publicados em inglês. Utilizei as palavras: *healthy food*, *fitness* e *workout*. Seguem os gráficos, respectivamente:

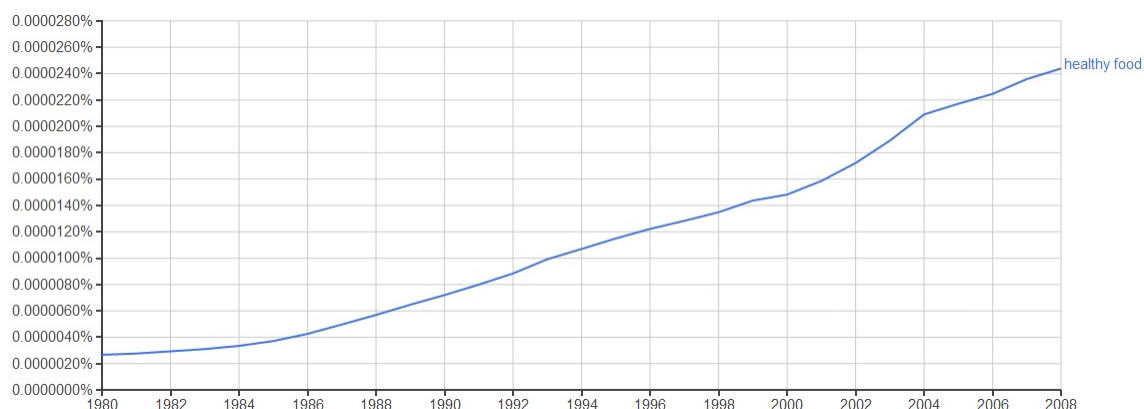


Figura 2: gráfico relativo ao uso do termo “healthy food” nos livros publicados em inglês ao longo dos anos 1980 – 2008

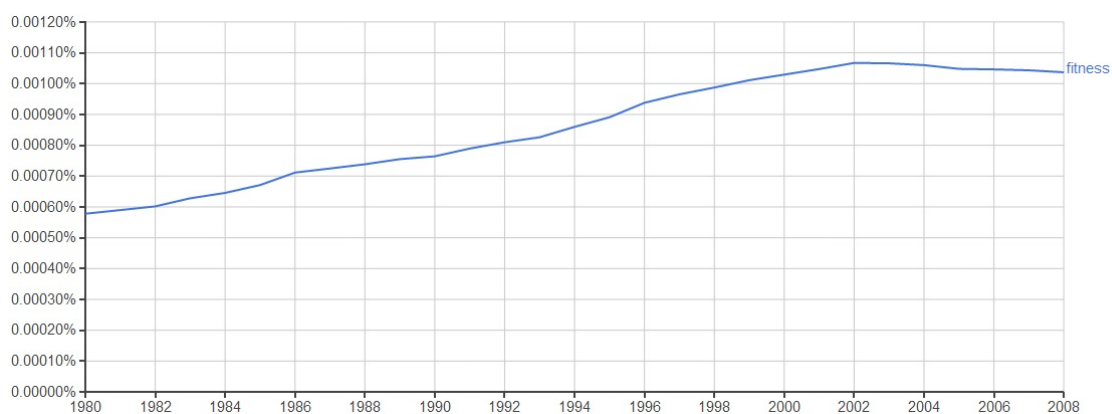


Figura 3: gráfico relativo ao uso do termo “fitness” nos livros publicados em inglês ao longo dos anos 1980 – 2008

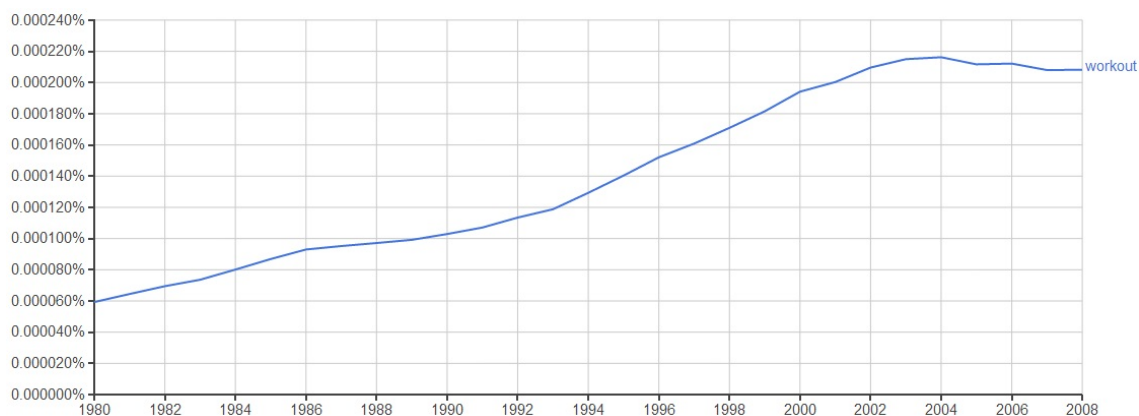


Figura 4: gráfico relativo ao uso do termo “workout” nos livros publicados em inglês ao longo dos anos 1980 – 2008

Diante do quadro que esse ramo editorial apresenta, pode-se concluir que a culinária esportiva tem sido observada e estudada por estudiosos de diversas áreas, uma vez que a “alimentação de um povo está ligada diretamente à sua identidade cultural, desde hábitos, costumes, influência geográfica, diferenças climáticas e amplitude territorial” (CONTRERAS, 2011).

Cada vez mais a população se preocupa com o que serve na mesa, com o preparo dos alimentos e busca informações sobre como se manter em forma. Pesquisas realizadas pelo Correio Braziliense (AMORIM, 2010) informam que há mais de 600 academias no Distrito Federal, e as mensalidades variam de R\$70 até R\$450 reais, fora as taxas adicionais, como matrícula, carteirinha, avaliação física, exame médico e renovação de matrícula, podendo gerar um custo extra de mais de R\$300 reais (RODRIGUES, 2013 e BRANCO, 2010). Devido ao alto custo, novas opções foram surgindo. Águas Claras, Guará, Park Sul, e outras cidades nos arredores do Plano Piloto, oferecem academias nos próprios condomínios, e aí a taxa é cobrada junto com a taxa de condomínio mensal.

Em adição, para ‘ficar bem’ não basta malhar, muitas pessoas também investem grandes quantias de dinheiro em roupas específicas para treinos, acessórios, ou simplesmente roupas bonitas para ir para academia. Há ainda o “Fashionismo na academia”, que faz com que o uso do vestuário esportivo “adequado” aumente ainda mais os custos. Marcas famosas se especializaram para trazer beleza, conforto e tecnologia para os atletas profissionais e também para aqueles que só querem se vestir bem para treinar.

Uma rápida pesquisa no Google com as palavras “se vestir bem na academia” gerou 761.000 resultados oriundos de blogs, revistas e reportagens, contendo praticamente o mesmo conteúdo: dicas de como se vestir bem na academia, que cor fica melhor no seu tom de pele, como estar bem vestida mesmo tendo que suar e treinar em posições não muito favoráveis, que marcas comprar, que acessórios são necessários para cada tipo de esporte; e as dicas não são direcionadas somente ao público feminino, mas também ao masculino.

Com tantos custos, a corporação multinacional americana *Beachbody*, ao pensar em como facilitar e baratear a vida daqueles que têm como meta a boa forma e saúde alimentar, desenvolveu diversos programas de treino em casa, através de DVD’s. Há programas para todas as idades e interesses, como perda de peso ou ganho de massa. A maioria dos treinos oferecidos tem curta duração, entre 30-50 minutos, possibilitando que aqueles que têm a agenda ocupada ou não tem o horário que a academia fica aberta disponível para treinar possam praticar os treinos. A empresa também comercializa diversos suplementos de marca própria, cremes anti-idade e até mesmo alguns equipamentos utilizados nos vídeos, para que a realização do exercício em casa seja realizada com a performance perfeita e, assim, os resultados alcançados.

O texto escolhido para o meu projeto final é um guia nutricional, o *Elite Nutrition Guide*, e faz parte do treinamento chamado *Insanity Workout* – um programa de treinos em DVD's criado pelo *personal trainer* americano Shaun T. vendido pela corporação multinacional americana *BeachBody*. Esse programa dura 63 dias, incluindo seis dias de treino intenso e um de descanso por semana. O guia nutricional foi desenvolvido para que os participantes pudessem se alimentar da forma correta ao praticar o programa, devido ao intenso gasto calórico e exaustão durante os treinos.

O objetivo deste projeto é discutir aspectos da tradução dessa literatura tão influente e atual como dietas esportivas, alimentação saudável e boa forma para o nosso idioma. Há tão poucas fontes confiáveis sobre o assunto e muitas delas se divergem. Essa área (a culinária) é também fonte de interesse de diversas ciências, não apenas pela sua complexidade, mas, principalmente por sua íntima relação com a reprodução social dos grupos humanos (CONTRERAS, 2011).

Diante disso, o desafio ao traduzir esse texto é refletir sobre o papel do tradutor de textos técnico-científicos na realização de um trabalho que envolve questões culturais tão marcantes, como a culinária e sua função, explorando desde o modo de preparo do alimento, utensílios, e até mesmo os sabores, as cores dos alimentos, e de que forma eles podem beneficiar a saúde. A proposta é adaptá-lo à culinária brasileira de forma acessível, substituindo alguns ingredientes e adaptando as medidas para as usadas no Brasil.

Em conclusão, este projeto é composto por três volumes:

- 1- Projeto Final;
- 2- Texto fonte;
- 3- Texto traduzido.

CAPÍTULO 1

O TEXTO FONTE

Insanity é um conjunto de aulas criadas pelo *personal trainer* e coreógrafo Shaun Thompson, mais conhecido como Shaun T. O programa é voltado para a perda de peso e definição do corpo, e suas aulas consistem em exercícios aeróbicos e de resistência muscular. O programa dura 60 dias, com apenas um dia de descanso por semana. Ao todo são 11 aulas normais e 3 *premium* - para aqueles que querem treinar mais pesado - que são distribuídas em um calendário com a ordem que devem ser seguidas. O kit completo vem com o DVD, o calendário, uma planilha para anotação de medidas corporais com a finalidade de acompanhar o seu progresso, um guia nutricional e ainda um *fit test*, feito toda semana, também para acompanhar o progresso, de forma que o aluno possa comparar os resultados de sua resistência toda semana. O custo total para tudo isso é de aproximadamente \$144, ou R\$335 (cotação do dólar R\$2,32, verificada no dia 14/11/2013 no site do Banco Central; disponível em <http://www4.bcb.gov.br/pec/taxas/batch/taxas.asp?id=txdolar>)

O guia nutricional da *Beachbody* é de extrema importância para quem pretende praticar o treino *Insanity*, uma vez que o treino é muito intenso e a alimentação correta ajudará não só a obter os resultados pretendidos, mas também evitará qualquer mal estar ou perda de massa magra, pelo excesso de treino. Fornece instruções de como calcular o número exato de calorias para cada indivíduo e para cada objetivo (ganho, manutenção ou perda de peso). “Guia” foi uma feliz escolha para o nome desse documento, pois ajudou a entender melhor cada alimento e a sua função no organismo, antes e depois de praticar exercícios. Adicionalmente, o guia traz diversas receitas com ilustrações de

ingredientes, listas de substituições de alimentos, porções exatas de cada um, informação nutricional de cada receita, e de maneira informal, dá dicas para iniciantes na cozinha, ditando o passo a passo do preparo dos alimentos.

1.1 Gênero e texto: um conhecimento indispensável ao tradutor

Segundo Marcuschi, texto é “um evento comunicativo em que convergem ações linguísticas, sociais e comunicativas e não simplesmente como a sequência de palavras escritas ou faladas”. (BEAUGRANDE, 1997:10 apud MARCUSCHI, 2008, p.72, grifo do autor). Logo, um texto acumula diversos fatores socioculturais, econômicos, educativos, políticos, entre outros, o que promove a interação no âmbito da língua, da cultura e também no da comunicação.

Diante do exposto, se infere que a comunicação se dá não só por meio da manifestação verbal, nem do texto escrito, nem do discurso, mas também pela forma como ela é feita e pelo gênero escolhido para tal. Fica claro que o tradutor, que é um “manipulador dos textos produzidos” e também “reescritor” (LEFEVERE, 2007), deve dominar o gênero que pretende manusear; recriando, adaptando e domesticando, para que suas características culturais não sejam perdidas, para que o objetivo do texto seja cumprido e os receptores da nova forma textual a recebam sem estranhamento. Como diz Marcuschi, “Quando dominamos um gênero textual, não dominamos uma forma linguística e sim uma forma de realizar linguisticamente objetivos específicos em situações sociais particulares” (MARCUSCHI, 2008, p. 154).

No quadro abaixo, há a classificação dos cinco tipos de textos apresentados por Lamas (2009, p. 62-63)¹:

Tipos de texto	Características
Narração	A estrutura temporal predominante constrói-se sobre verbos que indicam ações; os tempos verbais preferidos são o Pretérito Perfeito Simples e o Pretérito Imperfeito; abundam os advérbios de lugar e tempo para situar a ação etc. O referente desta estrutura é um agente ou objetos situados no espaço e no tempo: é, pois, um tipo de texto no qual se conta como algo ou alguém atua (no espaço, no tempo ou em ambos de maneira simultânea).
Descrição	As formas sequenciais constroem-se sobre o verbo ser ou outros equivalentes; os tempos verbais preferidos são o presente, atemporal ou neutro, e o Pretérito Imperfeito. Abundam os advérbios de lugar. O referente é um agente ou objetos situados no espaço. Portanto, na descrição, o processo cognitivo predominante é a indicação de como é algo ou alguém.
Exposição	A estrutura verbal predominante incorpora o verbo ser ou similares com um predicado nominal, ou o verbo ter combinado com um objeto direto. O tempo predileto é o presente, o ponto de vista do referente, o processo cognitivo implicado é o da análise ou síntese de ideias e conceitos: diz-se algo de um tema.
Argumentação	Neste caso, o referente é a relação de ideias ou conceitos: quer-se demonstrar algo. A estrutura preferida é a que incorpora o verbo ser, afirmado ou negado, com um predicado nominal; o tempo verbal mais empregado é o presente (a argumentação inclui um carácter de verdade que se sobrepõe ao tempo).
Instrução	A estrutura verbal predileta é a imperativa. Preferentemente, trata-se de se referir a fazer algo, indicando todos os passos (ou pelo menos os essenciais).

O texto traduzido, Guia Nutricional *BeachBody*, recebe a classificação por tipologia textual de texto instrucional (COLINA, 1997) devido à sua estrutura verbal imperativa (LAMAS, 2009, p. 62-63). Como se vê no exemplo abaixo, o texto apresenta ao leitor um passo-a-passo para se chegar à execução das receitas e fornece informações para convencer o leitor:

¹ WERLICH, E. Typologie der texte. Heidelberg: Quelle & Meyer, 1973.

“Avoid all poultry skin; it's best to remove it prior to cooking to avoid the saturated fat from leaking into the poultry.” (Volume 2, p. 61)

1.1.1 - Dicotomias

Apesar das classificações excludentes, não se pode classificar um texto como pertencendo inteiramente a uma tipologia. Reiss, por exemplo, considera que um texto pode conter mais do que uma função, “é claro que o texto inteiro não será exclusivamente dedicado à apenas uma função. Na prática, existem constantes e sobreposições” (REISS, 2000, p. 25).

No caso da obra em análise, a consideração das funções da linguagem se revela fundamental, visto que se trata de um livro de receitas que, além de informar, também tem a função de persuadir. Desta forma, a tipologia textual não se limita à de um texto técnico e informativo, mas também a de um “texto expressivo”, ou seja, centrado na forma, e que tem como sua dimensão linguística dominante, a estética (BÜHLER, 1950). Uma receita tem sua forma própria de escrita; uma lista de ingredientes em tópicos, o modo de preparo em prosa, pode conter informações adicionais como tempo de preparo e grau de dificuldade, e no caso do texto fonte, as informações nutricionais também em tópicos.

A função de um texto expressivo se estende além do âmbito da informação. Ela busca também compartilhar uma estrutura emocional na qual o emissor se apoiava no momento de sua confecção, agindo assim a partir das emoções do emissor.

Quanto à multimodalidade do texto, se nota também um caráter sinestésico - isto é, “o que é captado por um sentido comunica-se com os demais” (BERNARDI, 1999). O guia, repleto de receitas, desperta vários sentidos ao mesmo tempo no leitor, como o paladar e o tato. Imaginar a combinação de ingredientes, a cor, a textura, o cheiro e seu resultado final fazem com que o texto seja persuasivo e instigue também o consumo daqueles alimentos.

Uma vez que o papel principal do tradutor é fazer uma ponte entre duas línguas, é imprescindível realizar uma análise das características linguísticas e pragmáticas do texto, considerando sua estrutura verbal, público alvo e intenção comunicativa do autor. Em resumo, o guia nutricional *BeachBody* tem a estrutura verbal imperativa, o seu público alvo é qualquer pessoa que se interesse por culinária saudável e a intenção comunicativa do autor é ensinar a preparar receitas práticas e saudáveis e informar diferentes aspectos e funções de certos alimentos no organismo.

CAPÍTULO 2

A TRADUÇÃO TÉCNICA

Pouco explorada na área acadêmica (POLCHLOPEK,S; AIO, M., 2009), a tradução técnica é frequentemente comparada com a tradução literária, sendo essa diminuída e considerada por diversos autores uma modalidade que exige menos habilidade do tradutor, bastando o conhecimento da língua e da terminologia da área a ser traduzida. É vista como algo menor, simples, sem importância. Essa modalidade da tradução tematiza a questão maior da linguagem, precisando o tradutor interferir mais diretamente no texto por causa do nível de equivalência textual necessário e dos agentes envolvidos nessa tarefa. Essa modalidade de tradução envolve também uma rigidez terminológica e sintática, como ressaltam Polchlopek e Aio, “mesmo sendo técnicos os textos exigem sensibilidade e criatividade por parte do tradutor” (POLCHLOPEK,S; AIO, M., 2009).

A tradução técnica é considerada um dos maiores segmentos dentro do mercado, devido ao fenômeno da globalização. Com o passar do tempo, os textos técnicos deixaram de ser somente bulas de remédios, manuais de instrução e artigos científicos. Atualmente, até mesmo os textos jornalísticos e gastronômicos fazem parte dessa classificação, todos dependentes dos marcadores culturais (AZENHA, 1999).

Há também, na tradução técnica e científica, um grau elevado de comprometimento e responsabilidade do tradutor que deve assumir possíveis catástrofes, como algum erro em bulas de remédio e manuais de uso. “Em se tratando de

traduções técnicas, não é pequeno o anedotário sobre os ‘desastres’ provocados por erros” (AZENHA, 1999).

O papel do tradutor, nesse contexto, vai além de ser simplesmente um intermediário entre idiomas, mas sim um intermediário entre culturas, um mediador linguístico (KATAN, 2004). Não basta traduzir palavras, é necessário traduzir sentidos, hábitos, costumes, ideias, valores. De acordo com Azenha (1999, p.12), o tradutor é aquele que define,

a partir das características específicas das culturas envolvidas e das instruções da tarefa de tradução, uma estratégia de trabalho que, ao mesmo tempo, (1) preserve a referência à instância que transfere o saber específico (...) e (2) possa ser eficaz na cultura para qual o texto é transportado.

2.1 Tradução de receitas

No caso da tradução de receitas, texto discutido em questão, a tradução literal é preterida em nome da funcionalidade do texto. A receita deve ser executável tanto na língua fonte como na língua de chegada, mesmo que isso implique mudanças no conteúdo ou na forma do texto original.

A tradução de receitas encontra-se entre as exceções se for comparada à primeira associação feita quando se pensa em tradução: texto; que pressupõe orações, relações de coordenação e subordinação, coesão e coerência. Traduzir receitas demanda uma forma muito mais peculiar e específica; sendo um texto muito mais conciso, contendo apenas ingredientes, composição, sugestão de preparo, os quais trazem geralmente enunciados isolados no imperativo ou no infinitivo, sem o uso de conectivos. (BESSA, 2000).

É, ainda, uma atividade que demanda conhecimento técnico-cultural aprofundado, envolvendo consulta a textos paralelos e a imersão propriamente dita, “pois não há como fazer uma tradução adequada de receitas sem saber como os usuários estão acostumados a receber esta informação” (BELL-SANTOS, 2009).

Os aspectos que devem ser observados nessa prática, propostos pela professora Cynthia Bell, ao realizar um estudo com os alunos da disciplina “Prática de Tradução de Textos gerais Português - Inglês” e do Departamento de Línguas Estrangeiras e Tradução da Universidade de Brasília, são: medidas bem específicas e tipicamente usadas, temperatura precisa do forno, tempo de cozinhar ou assar, termos técnicos, termos e expressões usuais, todos os ingredientes que constam na lista dos ingredientes, estrutura sucinta de frases e períodos e informações adicionais esperadas pelos usuários (BELL-SANTOS, 2009).

Com base na execução do meu projeto de tradução e na pesquisa feita em textos paralelos de tradução de receitas, pude perceber que os fatores problemáticos cruciais são basicamente os mesmos: disponibilidade de ingredientes, cortes de carne, medidas, utensílios normalmente utilizados pela cultura de chegada, como potes, panelas, frigideiras, tigelas, formas de bolo e seus formatos, espessuras e tamanhos. (EPSTEIN 2011, MARQUES 2011)

CAPÍTULO 3

O PROCESSO TRADUTÓRIO

A Tradução do *Elite Nutrition Guide* certamente foi de grande aprendizado. Não só de técnica e de vocabulário, mas de pesquisa, de compreensão, e de aperfeiçoamento pessoal como tradutora. O conhecimento adquirido serve e servirá de enriquecimento cultural e culinário para mim e para aqueles que buscam o intermédio de fontes vindas da literatura americana.

O Google Imagens – serviço de busca de imagens prestado pela empresa Google – foi muito usado e de grande importância para confirmar nomes, objetos, utensílios e até ingredientes citados no texto original equivaliam aos usados na língua portuguesa. Essa ferramenta foi fundamental para identificar elementos da culinária pela sua imagem, quando a tradução não era encontrada.

Ainda falando em imagens, optei por não manter na tradução as imagens contidas no texto origem, uma vez que eram fotos de ingredientes e não do resultado da receita em si.

3.1 O nome

O nome foi traduzido para Guia Nutricional da Elite Nutrition, uma vez que *Elite Nutrition* não é apenas o nome do guia, mas também uma marca conhecida nos Estados Unidos de suplementos e vitaminas.

Disponível em: <http://www.elitenutrition.net/>

3.2 Tradução das receitas

O texto é bem técnico e repetitivo no que tange às receitas, uma vez que alguns ingredientes são utilizados em várias receitas e em todas há informações nutricionais e instruções para aumentar a quantidade de calorias da refeição.

Contei com a ajuda de uma querida amiga que é filha de um chef de cozinha para consultas esporádicas sobre o nome de alimentos, seu uso, ou se de fato eles eram utilizados e/ou encontrados aqui no Brasil.

Contei também com a ajuda da Dra. Patrícia Ramos, nutricionista, e do biomédico Wellington Duarte como leitores teste, para identificar algum estranhamento na leitura do texto traduzido. Não foram identificados problemas na leitura.

3.3 Dificuldades na Tradução

Para facilitar a análise, dividirei em tópicos os problemas suscitados no percorrer do processo tradutório.

3.3.1 Ingredientes

Alguns ingredientes do texto fonte são difíceis de encontrar no Brasil, ou sequer são encontrados no Brasil. Citarei especialmente dois, muito comuns na culinária americana, porém nada comum na brasileira: *bagel* e *English muffin*. Ambos são tipos de pão, mas as características nutricionais, a textura e o sabor são únicos, assim como em cada alimento. Fui a diversas padarias e mercados locais e não encontrei sequer um funcionário que soubesse do que se tratava. Ainda perguntei a colegas de trabalho americanos se já haviam visto por aqui, mas a resposta também foi negativa. Como em algumas receitas o autor dá a opção de *bagel* ou torrada integral, optei por omitir a palavra *bagel* e deixar somente torrada integral; já no caso do *English muffin*, o autor dá a opção de pão integral:

Texto Original (p.33, vol. II)	Tradução, (p. 18 vol. III)
*For a 500-calorie meal: Add 1 whole wheat English muffin or 1 slice of whole-grain bread and add 1 Tbsp. olive oil onto the salad.	*Para uma refeição de 500 calorias, adicione uma fatia de pão integral e uma colher de sopa de azeite de oliva à salada;

Texto Original (p. 28 vol. II)	Tradução, (p.16, vol. III)
Deli Sandwich 1/2 whole wheat bagel or 1 slice toast	Sanduiche de delicatessen <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 fatia de torrada integral

Outro termo bastante utilizado na culinária americana é *Berries*, que não possui um equivalente literal na culinária brasileira. Neste caso, optei por utilizar o termo “frutas silvestres” e colocar entre parênteses exemplos dessas:

Texto original (p. 16, vol. II)	Tradução (p. 9, vol. III)
Proatmeal 1/2 cup of fresh or frozen berries	Mingau de aveia <ul style="list-style-type: none"> ▪ ½ xícara de frutas silvestres frescas ou congeladas (morango, mirtilo, amora, framboesa ou cereja)

Há também ingredientes que não são comuns no Brasil, ou que atualmente não estão à venda. Optei pela substituição por ingredientes semelhantes, observando as características nutricionais, sabor, e propósito do ingrediente na composição da receita. Em adição, há alguns produtos que são citados pelo nome de sua marca, nesse caso optei por colocar algum ingrediente igual ou semelhante independente de marca. Destaco o queijo e o leite, que por haver diversos tipos no texto original, e no mercado brasileiro não haver essa quantidade de possibilidades, optei por traduzir as derivações de ‘gordura reduzida’ para *light* no caso do queijo, e as derivações de leite para desnatado.

Texto original	Tradução
Water-packed tuna	Atum conservado em água
1 Granny Smith apple, sliced	1 maçã verde fatiada

Bread crumbs	Croutons
Chicken stir-fry	Frango cozido*
Cooking spray	1 fio de óleo
Vanilla yogurt	Iogurte natural
Feta or goat cheese	Queijo feta
Reduced-fat cheese	Queijo light
Part-skim mozzarella cheese	Queijo mussarela light
Low-fat cheese	Queijo light
Cottage cheese 1%	Queijo cottage light
1% milk fat	Leite desnatado
Low-fat mil	Leite desnatado

Molhos facilmente encontrados em supermercados americanos não foram encontrados em mercados brasileiros, então optei por procurar uma receita equivalente do molho e colocar junto à receita.

Texto original (p. 44, vol. II)	Tradução (p. 29, vol. III)
Shrimp cocktail platter 2 Tbsp. cocktail sauce	Coquetel de Camarão <ul style="list-style-type: none"> • 2 colheres de sopa de molho* a gosto Opção de molho para o camarão: Ingredientes: 1 xicara de catchup 1-2 colheres de sopa de raiz forte 1 colher de sopa de suco de limão ½ colher de sopa de molho inglês ¼ de colher de chá de sal Pimenta à gosto Misture tudo e está pronto! (Retirado de http://www.food.com/recipe/shrimp-cocktail-sauce-26420 Acesso dia 25/11/2013)

Sushi (p. 33, vol. II)	Sushi (p. 18, vol. III)
2 Tbsp. of Asian ginger dressing	<p>2 colheres de sopa de molho asiático de gengibre *</p> <p>*Opção de molho asiático de gengibre:</p> <p>Ingredientes:</p> <p>3 dentes de alho picados</p> <p>2 colheres de sopa de gengibre picado</p> <p>¾ de xícara de vinagre de arroz</p> <p>½ xícara de molho de soja</p> <p>3 colheres de sopa de mel</p> <p>¼ de xícara de água</p> <p>Instruções: misture os ingredientes em um recipiente e cubra com uma tampa apropriada bem apertada. Agite bem. Remova a tampa e leve ao microondas por um minuto para dissolver o mel. Deixe esfriar e agite bem antes de servir. Manter na geladeira. (receita retirada do http://allrecipes.com/recipe/asian-ginger-dressing/ Acesso dia 25/11/2013)</p>

Produtos de origem japonesa também estão presentes nas receitas do texto original, e devido à grande quantidade de lojas especializadas em produtos japoneses no Brasil, optei por traduzir o nome do produto para o português buscando sites de receitas equivalentes e illustrei com fotos para facilitar o reconhecimento do produto (p.19, volume III). Outro produto interessante que até eu mesma desconhecia é o edamame, que é facilmente encontrado na parte de congelados das grandes redes de

supermercados. Nesse caso, optei por colocar uma foto do produto, uma explicação e dizer onde pode ser encontrado (p.19, volume III).

3.3.2 Produtos de fácil acesso porém não comuns

No texto original, o autor sugere em algumas receitas o uso de laranja-da-baía. Apesar de a fruta ser encontrada facilmente em qualquer supermercado, a maioria das pessoas não sabe que ela existe ou simplesmente não sabe a diferença entre cada tipo de laranja. Nesse caso, optei por colocar uma nota do tradutor (p.29, volume III).

Nota do tradutor: A laranja-da-baía é utilizada em receitas por não ter sementes e sua casca ser grossa, portanto mais fácil de descascar.

3.3.3 Sistema de Medidas

Copos, xícaras, gramas?

Apesar de o Sistema Internacional de Medidas (SI) ser adotado no Brasil, o mesmo não acontece nos Estados Unidos. Enquanto a culinária americana usa como medidas libras, onças, fahrenheit, polegadas, copos, no Brasil usamos gramas, quilos, litros, Celsius. Utilizei conversores online para poder aproximar ao máximo as quantidades ditadas em cada receita, visto que a precisão é de extrema importância devido à contagem de calorias e informações nutricionais.

Optei por traduzir *Cup* por xícara devido a grande quantidade de medidores vendidos no Brasil, com especificações de xícara, gramas, litros.

Para a conversão, utilizei um sítio de conversão automática, que pode ser acessado em: <http://www.metric-conversions.org/pt/peso/oncas-em-gramas.htm>

Para a conversão de temperaturas de forno, utilizei o sítio de conversão automática, e arredondei alguns valores para facilitar a identificação nos fornos convencionais brasileiros: <http://www.goodcooking.com/conversions/temp.htm>



Figura 5: Exemplo de medidor vendido no país.

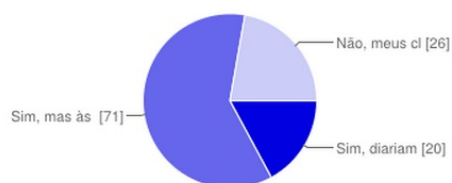
Texto original	Tradução
Oz.	Gramas
Fahrenheit	Celsius
Cup	Xícara

Já para o cálculo inicial que define a quantidade de calorias a ser consumida por pessoa com base no peso, idade e altura, optei por deixar o cálculo original realizado em libras e pés, e colocar uma observação de como fazer a conversão ao final do cálculo e também um site que faz o cálculo automaticamente.

3.3.4 Manutenção de alguns termos em inglês

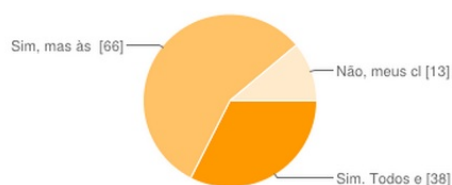
Devido à grande utilização de determinados termos em inglês na cultura brasileira, foi criado esse este questionário de pesquisa (APÊNDICE A) como ferramenta de análise do uso de termos em inglês na prática e na instrução dos profissionais da área de nutrição e educação física. O seu objetivo é justificar a manutenção de alguns termos em inglês na tradução do texto fonte, uma vez que são muito utilizados em diferentes graduações e no dia a dia dos profissionais já no mercado de trabalho. Suas traduções poderiam trazer prejuízo tanto na alienação do perfil social quanto na perda de cultura local originária do alimento. O resultado do questionário está na figura a seguir:

No exercício da sua profissão, você utiliza termos em inglês com os seus clientes?



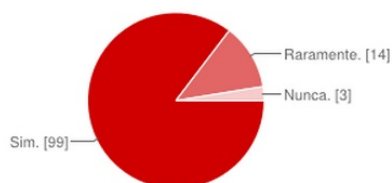
Sim, diariamente.	20	17%
Sim, mas às vezes é preciso explicar o significado ao cliente.	71	61%
Não, meus clientes não compreenderiam.	26	22%

Na sua dieta, ou na prescrição de dietas, você recomenda o uso de suplementos utilizando seus nomes em inglês?



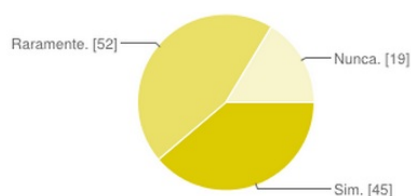
Sim. Todos entendem e fazem uso desse termo.	38	32%
Sim, mas às vezes é preciso explicar o significado ao cliente.	66	56%
Não, meus clientes não compreenderiam.	13	11%

Durante a graduação, você aprendeu termos em inglês?



Sim.	99	85%
Raramente.	14	12%
Nunca.	3	3%

Na sua dieta, ou na prescrição de dietas, você inclui alimentos que não são originalmente da culinária brasileira?



Sim.	45	39%
Raramente.	52	45%
Nunca.	19	16%

Figura 6: Gráficos e resultados das perguntas do questionário

Diante do resultado do questionário mostrado acima, que contou com a participação de 116 pessoas das áreas citadas anteriormente, os termos *whey protein*, *scoop*, *shake*, *fitness*, *light* e *wrap* foram mantidos em sua forma original.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para concluir as reflexões desenvolvidas neste projeto, acredito que deve ser mudada a concepção errônea de que a tradução técnico-científica é “fácil” e exige apenas conhecimento técnico do tradutor, sendo assim desvalorizada no mercado de trabalho. Muito distante desse conceito está a realidade: a imersão técnico-cultural necessária do tradutor para realizar essa tarefa.

A tarefa do tradutor de aproximar os povos e as culturas, de ser intermediador e ponte entre comunidades distantes, e a influência que isso pode gerar envolve diversos aspectos sociais, econômicos, e políticos que resultam em povos distantes falando a mesma língua no final, respeitando suas variantes.

A tradução de receitas é certamente um exemplo dos mais marcantes nesse sentido, já que carrega toda a história de um povo, sua colonização e sua localização. Além disso, demanda extremo cuidado e dedicação em todas as etapas de preparação. A diferença de temperatura, eletrodomésticos, quantidades ou ingredientes pode resultar no fracasso de uma receita, ou influenciar na sua composição nutricional.

Fatores importantes como esses foram indispensáveis no processo tradutório para que o trabalho fosse realizado com êxito. Outro fator fundamental foi a pesquisa e comparação com textos paralelos, para averiguar como a cultura culinária era utilizada em outra língua.

Em conclusão, o questionário aplicado aos estudantes e profissionais das áreas de nutrição e de educação física gerou resultados satisfatórios para embasar o processo

tradutório, uma vez que o objetivo do trabalho era facilitar e adaptar a literatura estrangeira.

BIBLIOGRAFIA

AMORIM, Diego. **Malhação em alta em Brasília**. Brasília: Jornal Correio Braziliense. Online, Agosto 2010. Disponível em: http://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/cidades/2010/08/22/interna_cidadesdf,209120/index.shtml. Acesso em: 24/11/2013

AZENHA JUNIOR, João. **Condicionantes culturais**: primeiros passos para um estudo integrado. São Paulo: Humanitas / FFLCH / USP, 1999.

BELL-SANTOS, Cynthia Ann. **Tradução e cultura**. Rio de Janeiro: 7letras, 2011.

BERNARDI, Francisco. **As bases da literatura brasileira: histórias, autores, textos e testes**. AGE Ltda, 1999.

BESSA, Cristiane Roscoe. **A tradução de rótulos de comestíveis e cosméticos**. Dissertação (Mestrado em Linguística Aplicada), Universidade de Brasília, 2000.

BRANCO, Mariana. **Segundo a lei, é ilícita a imposição de algumas taxas extras em academias**. Brasília: Jornal Correio Braziliense. Online, Outubro 2010. Disponível em: http://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/cidades/2010/10/25/interna_cidadesdf,219744/index.shtml. Acesso em: 24/11/2013.

BÜHLER, Karl. **Teoria del lenguaje**. Traducido por Julián Marías. Madrid: Revista de Occidente, 1950. Tradução de: *Die Sprachtheorie*, 1934.

COLINA, Sonia. **Contrastive Rhetoric and Text-Typological Conventions in Translation Teaching**. TARGET 9. Amsterdam: John Benjamin, 335-353; 1997

CONTRERAS, Jesús. **Alimentação, sociedade e cultura**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011.

EPSTEIN, Brett. **What's Cooking**: Translating Food. Online, Julho 2011. Disponível em: <http://translationjournal.net/journal/49cooking.htm>. Acesso em: 25/11/2013.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/tabuadevida/evolucao_da_mortalidade.shtm. Acesso em: 30/10/2013.

KATAN, D. **Translating cultures**: an introduction for translators, interpreters and mediators. 2a edição. Manchester, Reino Unido: St. Jerome Publishing, 2004.

KRESS, Gunther R. **Literacy in the new media age**. Routledge: Taylor & Francis, 2003.

LAMAS, Óscar L. **Introducción a la tipología textual**. 1ª ed. Madrid: Arco Libros, 2003.

LEFEVERE, A. **Tradução, reescrita e manipulação da fama literária**. Tradução de Claudia Matos Seligmann. Bauru: Edusc, 2007.

MARCUSCHI, Luiz Antônio. **Produção textual, análise de gêneros e compreensão**. São Paulo: Parábola Editorial, 2008.

MARQUES, Susana. **As Palavras na Cozinha de Jamie Oliver**: Análise da tradução portuguesa de The Naked Chef. Dissertação (Mestrado em Tradução), Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra, 2011.

MELO, Alexandre. **Globalização cultural**. Lisboa: Quimera, 2002.

NORD, Christiane. **Translating as a purposeful activity**: functionalist approaches explained. Manchester, UK: St. Jerome, 1997.

POLCHLOPEK,S; AIO, M. Tradução técnica: armadilhas e desafios. **Tradução & Comunicação**, Brasil, v. 0, n. 19, p. 101-114, 2009.

REISS, Katharina. **Translation Criticism**: The potentials and limitations. Trad. Erroll F. Rhodes. Manchester, UK: St.Jerome Publishing, 2000.

RODRIGUES, Gizella. **Brasília Capital Fitness deve atrair 70 mil pessoas e movimentar R\$ 20 mi**. Brasília: Jornal Correio Braziliense. Online, Agosto 2013. Disponível em: http://www.correio braziliense.com.br/app/noticia/cidades/2013/08/14/interna_cidadesdf,382371/brasil-ia-capital-fitness-deve-atrair-70-mil-pessoas-e-movimentar-r-20-mi.shtml. Acesso em: 24/11/2013.

WERLICH, E. **Typologie der texte**. Heidelberg: Quelle & Meyer, 1973.

APÊNDICE A – Questionário de pesquisa

Termos em inglês na nutrição e em esportes

No exercício da sua profissão, você utiliza termos em inglês com os seus clientes?

- ☒ Sim, diariamente.
- ☐ Sim, mas às vezes é preciso explicar o significado ao cliente.
- ☐ Não, meus clientes não compreenderiam.

Na sua dieta, ou na prescrição de dietas, você recomenda o uso de suplementos utilizando seus nomes em inglês?

Exemplos: Whey protein, scoop, shake.

- ☒ Sim. Todos entendem e fazem uso desse termo.
- ☐ Sim, mas às vezes é preciso explicar o significado ao cliente.
- ☐ Não, meus clientes não compreenderiam.

Durante a graduação, você aprendeu termos em inglês?

Ex: personal trainer, diet, light, mixer, fit, fitness.

- ☒ Sim.
- ☐ Raramente.
- ☐ Nunca.

Na sua dieta, ou na prescrição de dietas, você inclui alimentos que não são originalmente da culinária brasileira?

Ex: pasta de amendoim, mirtilo, wraps, aipo, aspargos.

- ☒ Sim.
- ☐ Raramente.
- ☐ Nunca.