



História da Alimentação e da Gastronomia Brasileira

História da Alimentação e da Gastronomia Brasileira

Luís Carlos Paravati

© 2018 por Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer modo ou por qualquer outro meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer outro tipo de sistema de armazenamento e transmissão de informação, sem prévia autorização, por escrito, da Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Presidente

Rodrigo Galindo

Vice-Presidente Acadêmico de Graduação

Mário Ghio Júnior

Conselho Acadêmico

Ana Lucia Jankovic Barduchi

Camila Cardoso Rotella

Danielly Nunes Andrade Noé

Grasiele Aparecida Lourenço

Isabel Cristina Chagas Barbin

Lidiane Cristina Vivaldini Olo

Thatiane Cristina dos Santos de Carvalho Ribeiro

Revisão Técnica

Simone Nunes Pinto

Editorial

Camila Cardoso Rotella (Diretora)

Lidiane Cristina Vivaldini Olo (Gerente)

Elmir Carvalho da Silva (Coordenador)

Leticia Bento Pieroni (Coordenadora)

Renata Jéssica Galdino (Coordenadora)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Paravati, Luís Carlos

P224h História da alimentação e da gastronomia brasileira / Luís

Carlos Paravati. – Londrina : Editora e Distribuidora

Educacional S.A., 2018.

168 p.

ISBN 978-85-522-0557-9

1. Gastronomia - História - Brasil. I. Título

CDD 641.01309

Thamiris Mantovani CRB-8/9491

2018

Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Avenida Paris, 675 – Parque Residencial João Piza

CEP: 86041-100 – Londrina – PR

e-mail: editora.educacional@kroton.com.br

Homepage: <http://www.kroton.com.br/>

Sumário

Unidade 1 História da alimentação e cultura gastronômica da Região Norte do Brasil	7
Seção 1.1 - História, cultura e as influências da colonização na gastronomia introduzida pelo colonizador	9
Seção 1.2 - História, cultura e influência indígena da colonização portuguesa e dos povos africanos	20
Seção 1.3 - História, cultura e as influências da colonização na gastronomia da Região Norte	30
Unidade 2 História da alimentação e cultura gastronômica da Região Nordeste do Brasil	43
Seção 2.1 - História, cultura e as influências das colonizações na gastronomia da Região Nordeste: litoral e sertão I	45
Seção 2.2 - História, cultura e as influências das colonizações na gastronomia da Região Nordeste: litoral e sertão II	57
Seção 2.3 - História, cultura e as influências das colonizações na gastronomia da Região Nordeste: Recôncavo Baiano	68
Unidade 3 História da alimentação e cultura gastronômica das regiões Centro-Oeste e Sul do Brasil	83
Seção 3.1 - História, cultura e as influências das colonizações na gastronomia da Região Centro-Oeste I	85
Seção 3.2 - História, cultura e as influências das colonizações na gastronomia da Região Centro-Oeste II	99
Seção 3.3 - História, cultura e as influências das colonizações na gastronomia da Região Sul	112
Unidade 4 História da alimentação e cultura gastronômica da Região Sudeste do Brasil	127
Seção 4.1 - História, cultura e as influências das colonizações na gastronomia da Região Sudeste I	128
Seção 4.2 - História, cultura e as influências das colonizações na gastronomia da Região Sudeste II	142
Seção 4.3 - História, cultura e as influências das colonizações na gastronomia da Região Sudeste III	156

Palavras do autor

Prezado aluno, bem-vindo ao estudo da disciplina História da alimentação e da gastronomia brasileira. Iremos abordar nessa disciplina os principais fatores de formação da gastronomia brasileira, como as influências e as contribuições dos povos indígenas, que já habitavam nossa terra, do colonizador, e do povo africano, escravizado. Discutiremos sobre a alimentação encontrada pelo colonizador, quando da chegada em nossa terra, os ingredientes existentes e os trazidos de outras terras.

O português, quando aportou no Brasil, em 1500, já era bom conhecedor das técnicas de navegação, da construção de embarcações, já mantinha comércio com o oriente e explorava regiões africanas. Logo, tinha contato com povos e com itens alimentares de várias partes do mundo. A partir da chegada dos portugueses no Brasil, do primeiro contato com os indígenas, tem início a gastronomia brasileira.

Iremos discutir, nas quatro unidades deste livro didático, a formação de nossa gastronomia. Na primeira unidade, discutiremos a chegada dos portugueses, os primeiros ingredientes trazidos, os utilizados pelos indígenas, a vinda dos africanos escravizados e também os ingredientes mais utilizados por eles. Discutiremos, também, os métodos de preparo da alimentação desses três povos, formadores da nossa gastronomia. Ainda na Unidade 1, veremos como se baseia a cultura gastronômica da região Norte do Brasil.

Na Unidade 2, abordaremos os aspectos relativos à cultura alimentar da região Nordeste, subdividida em três seções, devido às particularidades geográficas, de clima e de religião presentes na região. Veremos o litoral, os hábitos alimentares provenientes da praia; o sertão, a cultura sertaneja, a roça, e a seca; e, no recôncavo baiano, daremos ênfase à cultura da comida de santo, comum na região do entorno de Salvador.

Nas Unidades 3 e 4, abordaremos as regiões Centro-Oeste, Sul e Sudeste do Brasil; os hábitos alimentares e culturais, a influência dos bandeirantes na formação de nosso território e os imigrantes e suas contribuições na formação de nossa gastronomia.

Além de conhecer as influências da colonização na formação da gastronomia regional brasileira, ao final deste estudo, você conhecerá os principais ingredientes de cada região do Brasil, bem como os pratos mais emblemáticos.

O assunto é fascinante! Você viajará pela nossa gastronomia, tão diversificada regionalmente. Para tanto, nós o convidamos a embarcar nessa viagem!

História da alimentação e da cultura gastronômica da Região Norte do Brasil

Convite ao estudo

Você já parou para pensar como a gastronomia brasileira é diversificada? Em uma simples leitura de uma revista de gastronomia, podemos ver pratos e ingredientes típicos da região Norte do país, não muito comuns em outras regiões, como diversos tipos de peixes, verduras e temperos bem característicos. Por outro lado, podemos ver ingredientes, para nós tão brasileiros, que não fazemos ideia de que são oriundos da colonização, trazidos pelos portugueses, como o coco, a laranja e a galinha.

Assim, estudaremos como a nossa gastronomia teve influências do colonizador, dos escravos, e de que forma isso foi se aculturando para formar nossos hábitos alimentares. No final desta unidade, você estará apto a elaborar uma ficha técnica dos principais ingredientes da cozinha regional das regiões Norte e Nordeste.

Convidamos você a viajar com Felipe, personagem que ilustra esta seção, que, como você, acabou de ingressar no curso de gastronomia. Vamos lá!

Felipe tem 17 anos, nasceu no ano 2000, está terminando o Ensino Médio e já sabe qual curso superior irá cursar. Felipe gosta de cozinhar, e tem em sua avó uma mestra em termos culinários. Felipe escolheu fazer um curso superior em Gastronomia. Ele adora os programas sobre cozinha, as competições televisivas entre chefs de cozinha e entre amadores. Para Felipe, a cozinha não se resume apenas em colocar alguns ingredientes em uma panela, cozinhar ou assar. Ele gosta de saber como as coisas acontecem.

Felipe nasceu no mesmo ano em que se comemoravam os 500 anos de descobrimento do Brasil. Foi um ano de muita

festa e, embora Felipe fosse muito pequeno para saber o que se comemorava quando nasceu, tem muito interesse por essa época, e pergunta sempre para sua avó, que tem descendência portuguesa, quando irão conhecer Portugal.

Felipe adorava quando, nas aulas de História do Brasil, eram discutidas as viagens ultramarinas portuguesas, as caravelas, as grandes navegações. Ele ficava imaginando como é que naquela época um país pequeno como Portugal tinha em seu povo esse dom de lançar-se ao mar.

Entre todos os feitos da era dos descobrimentos, Felipe se interessa pela chegada dos portugueses ao Brasil. Ele se atém curiosamente à viagem e à chegada dos portugueses em nossa terra, ao que encontraram por aqui, ao que comeram durante a viagem.

Em suas conversas com sua avó, na cozinha durante o preparo do almoço, Felipe a questiona, levando-a a imaginar o preparo de um almoço dentro das embarcações portuguesas, o preparo das refeições nas aldeias indígenas, bem como a troca de comida entre os portugueses e os indígenas.

Você e Felipe passearão pela história, pela cultura e pelas influências da colonização na gastronomia introduzida pelo colonizador, bem como pelas influências indígenas e africanas na gastronomia da região Norte.

Vamos começar! Afinco nos estudos!

Seção 1.1

História, cultura e as influências da colonização na gastronomia introduzidas pelo colonizador

Diálogo aberto

Olá! Nesta primeira seção da nossa disciplina de História da alimentação e da gastronomia brasileira, discutiremos a formação de nossa gastronomia. Sabemos que até 1500 o Brasil era habitado somente pelos povos indígenas. A partir do descobrimento, teve início a colonização portuguesa de nossa terra, com inserção de povos africanos escravizados pelos portugueses. A formação de nossa gastronomia está baseada nesse tripé de culturas, com o índio nativo, o português colonizador e o africano escravizado.

Vamos lembrar a situação hipotética que foi apresentada anteriormente, que visa a aproximar os conteúdos teóricos da prática profissional.

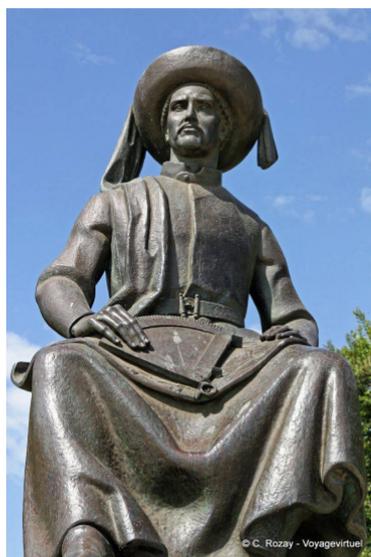
Felipe está muito feliz. Começaram as aulas do curso superior de Gastronomia e também os pedidos de pesquisas pelos professores. Felipe está pesquisando sobre o descobrimento do Brasil, os hábitos alimentares dos portugueses e como aconteceu a chegada deles no Brasil. Por que eles aportaram aqui? Quais as razões dessa viagem tão longa? O que comiam? O que trouxeram em suas naus? Quais ingredientes eram comuns em Portugal? Como os portugueses influenciaram na formação da nossa gastronomia?

Não pode faltar

Vamos começar nossa viagem à história da alimentação e da gastronomia brasileira. Há 517 anos, começa nossa história como país. Sabemos que em 22 de abril de 1500, Pedro Álvares Cabral aportou em Porto Seguro, litoral da Bahia. Mas para poder dizer que a partir dessa data tem origem nossa história alimentar, temos que retroceder no tempo mais de um século e conhecer o que levou os portugueses a chegarem aqui em 1500.

Voltemos ao tempo do reinado de D. João I (1385 a 1433). Seu quinto filho, o Infante D. Henrique (1394-1460), merece destaque no nosso estudo. O Infante D. Henrique era um homem preparado. Além de administrador da Ordem de Cristo, originária da ordem dos templários, era governador de Ceuta, responsável pelo povoamento de Madeira e Açores.

Figura 1.1 | Infante D. Henrique



Fonte: <http://www.voyagevirtuel.com/portugal/bigphotos/lagos_790.jpg>. Acesso em: 28 dez. 2017.

O Infante D. Henrique fundou o que teria sido chamada de Escola de Sagres. Cercou-se de geógrafos, astrônomos, cartógrafos, astrólogos e demais estudiosos para criar meios, instrumentos e condições para realizar navegações cada vez mais distantes de Portugal. Sua intenção era a formação de navegadores para exploração da costa africana.

Além da exploração da costa africana, Portugal procurou ir cada vez mais longe. A vocação mercantilista portuguesa sempre impulsionou seu instinto de conquista. O comércio das especiarias, as sedas e os produtos do oriente enchiam os olhos dos portugueses.

No final do século XV, mais precisamente em 1488, quase 30 anos após a morte do Infante D. Henrique, Bartolomeu Dias consegue dobrar o Cabo das Tormentas, renomeado pelo rei D.

João II como Cabo da Boa Esperança, abrindo caminho para a tão sonhada chegada à Índia, por mar, contornando a costa africana na junção dos oceanos Atlântico e Índico.

Figura 1.2 | Mapa das rotas marítimas portuguesas



Fonte: <https://historiadetomar.weebly.com/uploads/1/4/9/5/14951792/3478274_orig.jpg>. Acesso em: 28 dez. 2017.

O feito da chegada à Índia por mar terminou acontecendo em 1498, já no reinado de D. Manuel I, o venturoso. Com uma viagem de Vasco da Gama de quase um ano, que partiu de Lisboa em julho de 1497 e chegou a Calicute, grande porto comercial, em maio de 1498, ficou definitivamente estabelecido o caminho por mar de Portugal à Índia, coroando, assim, muitos anos de estudos e pesquisa dos navegadores portugueses.



Assimile

Durante o período dos descobrimentos, os portugueses fizeram muitas viagens, desvendaram novos territórios, bem como mercados para compra, troca e venda de mercadorias. Estabeleceram feitorias em várias partes do mundo. Esses territórios portugueses ultramarinos compreendiam o Brasil até o século XIX; Goa, na Índia, que esteve sob o domínio português até o início da segunda metade do século XX; as colônias da África até fins dos anos 1970; e Macau, na China, que se manteve ligada a Portugal até dezembro de 1999.

A Figura 1.2 retrata um painel instalado no Museu Portugal dos Pequenitos, em Coimbra, pertencente à Fundação Bissaya Barreto, onde podemos

ver a figura do Infante D. Henrique, além do mapa mundi com as rotas estabelecidas pelos portugueses através dos continentes com os dizeres “E se mais mundo houvera, lá chegara”.

A chegada de Vasco da Gama a Calicute, local de grande comércio de artigos do oriente, principalmente de especiarias, foi muito proveitosa a Portugal. Estimou-se um lucro da ordem de 6000% com o comércio das especiarias, marfim, seda e outros artigos, além de ter sido implementada a rota marítima à Índia. Vasco da Gama regressou a Lisboa em setembro de 1499.

O sucesso da expedição de Vasco da Gama após desvendado o caminho marítimo à Índia, com lucro comercial alto, fez com que D. Manuel I imediatamente organizasse uma nova e grandiosa expedição a Calicute, agora com 13 embarcações (a de Vasco da Gama tinha somente quatro). Essa expedição saiu de Lisboa em março de 1500 sob o comando do fidalgo Pedro Álvares Cabral, na época com pouco mais de 30 anos de idade.

O negócio das especiarias era muito rentável, e até então estava nas mãos de venezianos e genoveses. Os portugueses almejavam o domínio do comércio com os árabes e hindus. Cabral se deslocou pela costa africana sentido Oeste, descobrindo uma nova terra, aportando no litoral da Bahia em abril de 1500.



Refleta

Você já parou para pensar quantos países têm a língua portuguesa como oficial?

Se pensarmos em termos dos séculos XV e XVI, qual foi o movimento de pessoas, culturas e principalmente ingredientes alimentares que atravessaram os oceanos e foram introduzidos em outros países pelos portugueses?

Você saberia dizer três ingredientes muito comuns e utilizados em nossa gastronomia que foram introduzidos pelos portugueses?

Figura 1.3 | Caravela



Fonte: iStock.

Cabral permaneceu no Brasil por pouco tempo. Semanas depois de ter ancorado, zarpou para continuar sua viagem ao Oriente, onde obteve muito sucesso, retornando para Portugal com um carregamento de mais de 700 toneladas de especiarias, além de seda, porcelana e outros itens de grande valor no Ocidente.

Entre as especiarias mais valorizadas estavam a pimenta-do-reino, noz-moscada, cravo, canela, gengibre, entre outras. O valor dessas especiarias no mercado europeu era significativo. Seu uso ia desde o tempero dos alimentos e tentativas para sua conservação até seu uso como remédio. Portugal estabeleceu um verdadeiro império com a comercialização desses gêneros.

Figura 1.4 | Padrão dos descobrimentos



Fonte: iStock.

As viagens ao Brasil para colonização e exploração somente tiveram início mais de 30 anos após a chegada de Cabral. Nesse período, de 1500 a 1532, Portugal estava interessado somente no comércio de especiarias e na conquista de novos territórios. A esquadra de Martim Afonso de Souza, após percorrer quase todo o litoral brasileiro, funda, em 1532, a primeira vila no Brasil: a Vila de São Vicente, e inicia a colonização portuguesa no Brasil. Foi implantada a cultura da cana-de-açúcar e a instalação do engenho dos Erasmos.

O açúcar, antes bem-sucedido na Madeira e nos Açores, agora era fonte de riqueza para os portugueses recém-chegados ao Brasil. No princípio do século XVI, quando efetivamente teve início a colonização portuguesa no Brasil, os engenhos de açúcar eram tocados por famílias de portugueses. Esses engenhos foram instalados principalmente no Nordeste, sobretudo em Pernambuco, mas também na capitânia de São Vicente. Os senhores de engenho e suas famílias mantinham os costumes e hábitos trazidos da Europa.

Os povos nativos brasileiros – os indígenas – tinham como base alimentar antes da chegada dos colonizadores inhame, palmito,

milho e mandioca, além de peixes e alguma caça. Conhecedores do fogo, os indígenas assavam sua comida através de trempe feita com pedras ou o cozimento se dava por meio do moquéim, que consistia em uma grelha de paus sobre o fogo para colocar peixe ou carne para assar ou secar. Nele, o alimento era cozido lentamente para se obter sua conservação.

A mandioca, utilizada principalmente como farinha, era lavada, ralada, prensada e espremida para extração de seu líquido. Do líquido decantado tirava-se a goma, muito útil na preparação do beiju. A massa ralada e espremida era secada em fornos abertos, com movimentos constantes, para ficar enxuta. Essa farinha preparada pelos indígenas era chamada pelos portugueses de farinha de pau.



Exemplificando

Como exemplo de hábito culinário português, incluindo ingredientes introduzidos em nossa culinária pelas mãos lusas, temos o arroz-doce, composto de arroz, leite, ovos, açúcar, cravo, noz-moscada, casca de limão e canela. Veja que todos os ingredientes, embora pareçam comuns à nossa alimentação, foram todos trazidos pelos portugueses em nossa colonização. A técnica de cozimento do alimento em líquido também foi incorporada à nossa alimentação pelos portugueses.

Já nos engenhos, a alimentação era diversa: carne de vaca cozida, carneiro assado, cabrito, porco. Havia hortas e hortalças, caldos, sopas e açordas (tipo de sopa com muito alho e coentro, que são escaldados com água fervente, sobre fatias de pão amanhecido, podendo ser acrescentado um ovo). Havia o hábito de refeições com muita banha e gorduras, castanhas, amêndoas e nozes, muito embora de difícil acesso na colônia.

Ao instalar-se na colônia, o português trouxe vacas, bois, cabras, ovelhas, porcos, galinhas, patos e pombos. Das frutas que vieram com os colonizadores podemos destacar a laranja, o melão, a melancia, o coco, além dos vegetais, como gengibre, hortelã, coentro, alface, funcho, couve, alho, cenoura, salsa e cominho.

Destaca-se a implantação de roças, plantio de pomares, criação de animais, ovos e mel de abelha. Junto com os animais e ingredientes, vieram também os costumes de festas religiosas, cantos e danças.



Pesquise mais

Para aprofundar seus conhecimentos, assista ao vídeo Horizontes da memória: na rota da Índia (Vasco da Gama) – (atente para o intervalo de tempo entre os minutos 08:53 e 15:10). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=bcuGjnlvZ50>>. Acesso em: 28 dez. 2017.

Toda essa reflexão que fizemos sobre as viagens, descobertas e sobre o comércio dos portugueses nos abre caminho para entendermos a razão dessa viagem tão longa para chegar ao Brasil. A chegada ao Brasil fazia parte da epopéia comercial dos portugueses, com muito sucesso, cabe salientar. A alimentação dos portugueses quando da chegada ao Brasil era muito diferente daquela dos nativos: a alimentação do nativo era mais seca, já a dos portugueses era feita de ensopados, caldos, sopas, peixe salgado e vinho. Em suas naus havia mantimentos para abastecer a tripulação durante toda a viagem. Havia principalmente alimentos salgados, pães e alguns animais, que eram abatidos conforme a necessidade. O vinho também era presença marcante nas naus, inclusive para amaciar os pães guardados por muito tempo.

Os portugueses instalados como proprietários de engenhos e terras no Brasil como colônia de Portugal acabaram por influenciar nossa gastronomia com a adição de técnicas de preparo dos alimentos, como já dissemos, utilizando líquido para o cozimento, e também acrescentando itens ao leque de ingredientes já utilizados pelos nativos, trazidos da Europa e do Oriente, como animais, tais como vaca, porco, galinha, coelho; hortaliças, como alface, coentro, salsinha, alho, cenoura; e frutas, como coco, laranja, melão, melancia.

Sem medo de errar

Como já discutimos, até 1500, o Brasil era habitado somente pelos povos indígenas. A partir do descobrimento teve início a colonização

portuguesa de nossa terra, com inserção de povos africanos escravizados pelos portugueses. A formação de nossa gastronomia está baseada nesse tripé de culturas, com o índio nativo, o português colonizador e o africano escravizado.

Com essa vocação portuguesa de comércio e de descobrimento de caminhos e lugares novos para o estabelecimento de domínio, aproveitando uma viagem à Índia, a coroa portuguesa pediu a Cabral que se aproximasse da costa Oeste, verificasse se lá haveria mesmo terra e, em caso afirmativo, marcasse a presença portuguesa na região.

Em termos de gastronomia, os portugueses introduziram uma série de ingredientes que trouxeram da Europa, assim como ingredientes do oriente e da África e, claro, introduziram ingredientes americanos nos outros continentes. Podemos dizer que os portugueses foram responsáveis por uma grande globalização em termos alimentares.

Assim, devido à vocação portuguesa para o comércio e para estabelecer domínios fora da Europa, os portugueses dominaram vários continentes, incluindo o Brasil, justificando viagens cada vez mais distantes, colocando os “padrões de mármore” em terras desconhecidas, anexando-as à coroa portuguesa. Nessa colonização, implantaram hábitos alimentares europeus, bem como seus costumes. Traziam em suas naus novos tipos de alimentos, novos utensílios para trabalho, novos animais, legumes e frutas diversas das existentes originalmente no Brasil; traziam também novas vestimentas e uma nova religião, impondo à nova terra novos hábitos.

Em termos alimentares, o português criou uma gastronomia nova no Brasil, somando ingredientes novos aos já existentes e mesclando técnicas de preparo de alimentos dos nativos indígenas com as técnicas de preparo europeias e orientais.

Avançando na prática

Sopas e caldos na cozinha brasileira

Descrição da situação-problema

Mariana é auxiliar de cozinha e é responsável pela elaboração dos caldos que são utilizados na preparação dos pratos confeccionados

no restaurante em que trabalha. Ela é muito criteriosa no preparo dos caldos, pois com eles é que são feitas as sopas, que são o “carro-chefe” do restaurante. Ela corta os legumes cuidadosamente para que todos fiquem do mesmo tamanho e os cozinha em fogo bem baixo para extrair todo o seu sabor. Conversando com seus colegas de trabalho, Mariana foi desafiada a pesquisar sobre a origem dos caldos e das sopas em nossa culinária.

Resolução da situação-problema

Quando da descoberta do Brasil, a dieta do nativo era composta por carnes obtidas a partir da caça e da pesca e por farinha e raízes. O índio conhecia o fogo, porém só usava o calor das brasas para desidratar as carnes, bem como para preparar farinhas. O cozimento com líquidos de legumes e carnes no preparo de sopas e açordas (tipo de sopa com muito alho e coentro, que são escaldados com água fervente, sobre fatias de pão amanhecido, podendo ser acrescentado um ovo) são técnicas provenientes dos portugueses.

Faça valer a pena

1. Pedro Álvares Cabral aportou em Porto Seguro no ano de 1500, fez contato com os nativos e enviou suas impressões ao Rei D. Manuel sobre a nova terra na carta escrita por Pero Vaz de Caminha. Após sua breve permanência no litoral baiano, Cabral seguiu sua viagem à Índia com qual propósito?

Assinale a alternativa correta:

- a) O principal propósito da viagem de Cabral à Índia foi a compra de especiarias.
- b) Cabral foi enviado pelo Rei de Portugal com o propósito de expulsar os judeus do território indiano.
- c) O principal propósito da viagem de Cabral à Índia foi a compra de pólvora e armamento.
- d) O rei de Portugal, destacou Cabral, com o propósito de implantar um engenho de cana de açúcar em Porto Seguro, na Bahia.
- e) O principal propósito da viagem de Cabral à Índia foi a compra de peixe salgado.

2. No princípio do século XVI, teve início efetivamente a colonização portuguesa no Brasil. Os engenhos de açúcar eram as principais atividades das famílias portuguesas, principalmente no Nordeste, sobretudo em Pernambuco, mas também na capitânia de São Vicente. Os senhores de engenho e suas famílias mantinham os costumes e hábitos trazidos da Europa. Quais ingredientes foram introduzidos pelos portugueses no Brasil?

Assinale a alternativa correta:

- a) Coco, cenoura, alface, milho e carne de vaca.
- b) Coco, cenoura, alface, mandioca e milho.
- c) Coco, cenoura, alface, coentro e carne de vaca.
- d) Coco, cenoura, alface, palmito e carne de vaca.
- e) Coco, cenoura, alface, coentro e palmito.

3. Cabral retornou da Índia para Portugal com carregamento de mais de 700 toneladas em especiarias, fora seda, porcelana e outros itens de grande valor no Ocidente. O valor dessas especiarias no mercado europeu era significativo, pois diversos eram os seus usos; eram usadas tanto para o tempero dos alimentos quanto como remédios. Portugal estabeleceu um verdadeiro império com a comercialização desses gêneros. Quais dos itens faziam parte do carregamento de especiarias que Cabral levou para Lisboa?

Assinale a alternativa correta:

- a) Pimenta-do-reino, canela, gengibre, amêndoa e coco.
- b) Noz-moscada, canela, gengibre, cravo e pimenta da Jamaica.
- c) Canela, gengibre, noz-moscada, pequi e piprioca.
- d) Cravo, canela, gengibre, pimenta da Jamaica e piprioca.
- e) Pimenta-do-reino, noz-moscada, cravo, canela e gengibre.

Seção 1.2

História, cultura e influência indígena da colonização portuguesa e dos povos africanos

Diálogo aberto

Olá! Nesta seção discutiremos as influências das três matrizes formadoras de nossa cultura na formação de nossa gastronomia, que está baseada nesse tripé. Com base na situação hipotética apresentada no item *Convite ao estudo*, procuraremos entender essas influências. Vamos lembrar então os questionamentos de Felipe, a fim de aproximar os conteúdos teóricos da prática profissional.

As pesquisas de Felipe continuam. Depois de pesquisar sobre as viagens dos portugueses, ele se deteve um pouco mais no território brasileiro, procurando dados sobre a vinda dos escravos africanos, trazidos pelos portugueses, e sobre os fatores que influenciaram na formação de nossa gastronomia. Quais eram os hábitos alimentares dos escravos? Quais ingredientes eram utilizados em suas terras natais e que hoje fazem parte de nossa gastronomia? Da mesma forma, Felipe pesquisou os ingredientes encontrados na época do início de nossa colonização. Quais ingredientes são originalmente brasileiros? Além disso, quais hábitos alimentares pertencentes às três matrizes estão presentes em nossa gastronomia?

Para que você consiga responder a esses questionamentos, leia o conteúdo pertinente a esse tema no próximo item Não pode faltar.

Bons estudos!

Não pode faltar

A colonização portuguesa foi efetivamente iniciada na primeira metade do século XVI. A adoção do sistema de capitanias hereditárias previa que os donatários das capitanias eram responsáveis pela construção de feitorias em suas faixas de terra, como a construção de vilas, engenhos e a promoção do

povoamento. Apenas duas capitânicas tiveram êxito e cumpriram as exigências da coroa portuguesa: São Vicente e Pernambuco.

No início da colonização, as relações entre os portugueses e os nativos se deram com o trabalho das mulheres indígenas nas casas dos portugueses ou com a formação de famílias entre os portugueses e as mulheres nativas, uma vez que era muito difícil encontrar na colônia mulheres europeias solteiras.

A comida indígena era constituída de farinhas, assados carne, frutas, palmito, mandioca, macaxeira, milho, algodão, batata. O cozimento dos alimentos era feito com fogo. Utilizavam-se pedras, em número de três, formando uma trempe, que significa colocar as pedras formando um triângulo, para servir de base: são as chamadas pedras-de-fogo. No interior dessa trempe eram colocados os gravetos e o fogo era aceso. Sobre a trempe eram colocados os espetos com alimentos, em um pau cravado ao pé do fogo. A trempe era utilizada também para suportar um objeto de barro com os alimentos dentro.

Outra forma de cozimento dos alimentos era o moquém, um artefato comum nas tribos indígenas. Tratava-se de uma série de varas de madeira distantes entre si formando uma espécie de grade, ou grelha. O moquém ficava suspenso acima do fogo o bastante para evitar que as chamas tocassem o alimento. O calor do fogo ou da brasa desidratava o alimento, processo que permitia que o alimento pudesse ser conservado. O método se assemelha ao da defumação, ainda usado hoje em dia. Essa carne moqueada, sem tempero algum, era armazenada para consumo posterior.

Figura 1.5 | Moquém



Fonte: iStock.

A fabricação de farinha de mandioca era outro processo tecnológico indígena, e consistia em ralar a mandioca, prensar a massa ralada em um instrumento chamado tipiti (um artefato de palha trançada, em que é colocada a massa de mandioca ralada). Esse artefato tem duas alças, formadas da palha trançada, uma presa na parte superior e tensionada na parte inferior, fazendo com que a palha estique e esprema seu conteúdo, retirando o suco proveniente da massa ralada. Cerca de um terço do peso total de mandioca é composto desse suco, chamado de tucupi ou manipueira, rico em ácido cianídrico, altamente tóxico, que depois de tratado e evaporado é utilizado para diversos fins.

A massa já espremida era cozida em uma vasilha de barro chamada ynhepuã, yneppaun, nhaen-puna ou yapuna, que significa forno, ou forno de torrar farinha.

A pessoa responsável pela comida, normalmente uma mulher da tribo, espalha a massa espremida sobre a base de barro (que fica em cima da trempe com fogo) e faz movimentos rápidos, impedindo que a farinha forme grumos. Esses movimentos são repetidos inúmeras vezes até que toda a farinha fique seca.

Figura 1.6 | Secando a farinha



Fonte: iStock.

O milho era consumido assado e também através dele era preparada uma bebida com certo teor de álcool, da qual se embebedavam os índios e os portugueses. A pimenta vermelha *capsicum* também era usada pelos nativos, principalmente no tempero de outros alimentos. Normalmente, o alimento insosso era temperado só com pimenta. A pimenta era pilada com farinha ou com sal e comida após o consumo do alimento, para dessa forma ressaltar o sabor do alimento ingerido.

A paçoca, farinha de mandioca pilada com carne ou com peixe moqueado, era muito comum na alimentação dos indígenas. Armazenada, era muito utilizada nas viagens, e até como ração de guerra, quando em confronto com tribos rivais. Nesse caso, a paçoca era denominada como farinha de guerra.

As mulheres indígenas, além do preparo dos alimentos, eram responsáveis pela confecção dos instrumentos necessários à cozinha e por armazenar água e farinha de mandioca. Os instrumentos podiam ser feitos de barro e cabaça.

A caça e a pesca eram atividades dos homens, que utilizavam flechas para a captura dos animais. Outros instrumentos confeccionados nas tribos eram feitos pelo entrelaçamento de junco, fibras e capins. Dentre esses utensílios, destacam-se objetos para carregar a farinha, bem como cestas para apanhar frutas, carnes e peixes moqueados.



Você já parou para pensar quantos ingredientes foram introduzidos no Brasil pelos colonizadores portugueses?

No início de nossa colonização pelos portugueses, no início princípio do século XVI, quais eram os alimentos utilizados pelos nativos indígenas? Você poderia citar três?

Você saberia dizer seis ingredientes muito comuns hoje à nossa gastronomia, trazidos pelos portugueses da África, junto com os africanos escravizados?

Além dos ingredientes descritos, fazia parte do cardápio indígena larvas e formigas. Segundo relato de portugueses e de pesquisadores europeus, as formigas tipo içá lembravam passas. Outros diziam que seu sabor lembrava cravo e laranja. As larvas de taquara, espécie de bambu, eram saboreadas assadas, torradas ou cruas, usadas como manteiga.

Além da farinha, milho, batata, carne e peixe, os nativos indígenas se alimentavam de caroço de algodão e feijão. As frutas encontradas eram caju, abacaxi, goiaba, cajá, maracujá, umbu.

A cozinha do homem branco, no início da colonização, estava sob o comando das mulheres indígenas, pela falta de mulheres brancas. Porém, elas seguiam o gosto dos portugueses, que introduziram o sal e outros temperos às cozinheiras nativas. O português inserido na colônia plantava suas hortas como cebola, alho, poejo, coentro, salsa.

Durante anos, a situação permaneceu com as mulheres indígenas cozinhando para os colonizadores portugueses, até a chegada dos africanos escravizados pelos portugueses e introduzidos na colônia como mão de obra para os canaviais. Os portugueses substituíram os serviços domésticos indígenas pelos dos escravos, sobretudo na cozinha e também como mucamas das famílias de colonizadores.

Seus costumes não diferiam muito dos costumes indígenas no que diz respeito à plantação de horta ou à criação de animais. Eles aprenderam com os colonizadores portugueses as técnicas de

como fazer ensopados, guisados, refogar ou fritar os alimentos. Os ingredientes conhecidos pelos escravos eram o inhame, o óleo de dendê, a pimenta malagueta, as sementes de frutas e mingaus. Eles também cozinhavam arroz e dominavam a técnica de extração do leite de coco. Adaptações do cuscuz se devem aos escravos. No Brasil, esse prato passou a ser feito com farinha de milho e leite de coco.

Com as escravas cozinhando dia a dia, o cardápio foi se moldando mais ao gosto português, com os ensopados de carne de ave, de peixe ou com carne de outros animais. A junção da farinha de mandioca (típica do indígena) ao cardápio da colônia proporcionou a criação do pirão e da farofa.



Exemplificando

Exemplificando, podemos citar os cozidos de carne e peixe herdados dos primeiros portugueses colonizadores e o uso de leite de coco, azeite de dendê, angu feito de fubá e quiabo, típicos da cozinha africana.

Nos locais onde as roças de milho eram mais abundantes que a de mandioca acabou por predominar o uso da farinha de milho e do fubá, que renderam para a nossa gastronomia o angu. Aliás, tanto fubá quanto angu são nomes de origem africana. Notadamente, devemos observar que onde havia abundantes roças de mandioca existiam, em menor escala, as roças de milho e, onde as roças de milho predominavam, existiam também roças menores de mandioca.

Comidas de escravos que acabaram por fazer sucesso na colônia foram o feijão cozido com carne-seca, servido com farinha, leite com abóbora, carne com tutano e frutos do mar, como caranguejo ensopado. A pimenta, como condimento favorito, era sempre encontrada nos pratos.

O leite de coco nos ensopados, o mel, o melado de cana e o açúcar dos engenhos também rendiam comeres aos negros, posteriormente gerando doces, como o doce de coco verde, banana com mel de engenho, coco ralado com açúcar e rapadura.

A intensificação das viagens portuguesas aliada ao tráfego de escravos possibilitou que alguns ingredientes fossem introduzidos nos continentes onde o colonizador esteve. Assim como o caju foi levado do Brasil para Goa, na Índia, foi trazida a manga para o Brasil. Da África vieram o quiabo, a vinagreira, o inhame liso, a erva-doce, a cúrcuma, o bredo, o azeite de dendê e a pimenta malagueta. Como animal africano se destaca a galinha de angola, ou guiné, como é conhecida em diversas regiões brasileiras.



Assimile

A gastronomia brasileira teve início com os nativos indígenas, após a chegada dos colonizadores portugueses, que implantaram vilas e engenhos de cana-de-açúcar. Eles necessitavam de mão de obra para os trabalhos domésticos, uma vez que a maioria dos colonizadores eram homens. As mulheres indígenas passaram a conviver com os colonizadores, como mulheres deles ou como cozinheiras, simplesmente. No início, a comida era somente a preparada pelas tribos, com caça moqueada, sendo peixe ou carne.

Durante esse processo de convivência entre indígenas e portugueses, teve início a troca de culturas alimentares. Os portugueses influenciaram os indígenas com ingredientes trazidos por eles, bem como com técnicas de preparo dos alimentos.

Nessa época, os alimentos utilizados pelos nativos na preparação da comida indígena eram constituídos de farinhas, assados de peixe ou carne, frutas, palmito, mandioca, milho, algodão e batata.

Conforme já dissemos, passado algum tempo, com a chegada dos africanos escravizados, a mão de obra doméstica foi substituída pela das cozinheiras escravas, que utilizavam os mesmos ingredientes usados pelos índios, com a adição dos alimentos vindos da África, tais como o quiabo, a vinagreira, o inhame liso, a erva-doce, a cúrcuma, o bredo, o azeite de dendê, a pimenta malagueta e a galinha de angola.

A gastronomia brasileira acabou assimilando, além das carnes, peixes moqueados, farinha de mandioca, ensopados e pirões, pratos da cozinha dos escravos, como o feijão cozido com carne-seca servido com farinha, leite com abóbora, carne com tutano e frutos do mar, como caranguejo ensopado. Era feito uso da pimenta malagueta como condimento favorito, o leite de coco nos ensopados, o mel e o melado de cana, o

açúcar dos engenhos, doce de coco verde, banana com mel de engenho, coco ralado com açúcar e rapadura.

Desse caldeirão cultural, hoje temos em nossa gastronomia o uso da farinha de mandioca e pratos ensopados com carne, que nos lembram os estufados portugueses; a moqueca, com influência indígena e africana; os doces muito açucarados, com uso de muitos ovos; o uso de muitos vegetais, como quiabo, vinagreira; uso de azeite de dendê, entre outros.



Pesquise mais

Sugerimos que assista aos vídeos indicados a seguir: O primeiro mostra o Tacacá. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=ojdQtRAMVpc>>. Acesso em: 28 dez. 2017.

O segundo vídeo mostra a influência africana na gastronomia brasileira:

<<https://www.bing.com/videos/search?q=influ%C3%Aancia+da+cultura+africana+na+culin%C3%A1ria+brasileira&view=detail&mid=026A219B243064332F66026A219B243064332F66&FORM=VRDGAR>>

Sem medo de errar

Os fatores que influenciaram a formação da gastronomia brasileira em um primeiro momento foram a interação dos hábitos alimentares indígenas com os dos portugueses, além da contribuição africana em termos de ingredientes e modos de preparo. O africano absorveu os ingredientes dos nativos e também os alimentos introduzidos pelo colonizador, e soube aprimorar as técnicas de preparo incorporando os ingredientes que eram de seu conhecimento e da sua cultura. Dos escravos podemos citar o uso do quiabo, do azeite de dendê, da pimenta e a técnica de extração do leite de coco. Os africanos souberam juntar esses ingredientes à mandioca e a seus derivados, como a farinha de mandioca, goma, tucupi.

Hoje, temos pratos emblemáticos de nossa gastronomia advindos dessa formação, como a farofa, o feijão com arroz, os

ensopados, as sopas, o caruru, a moqueca e boa parte dos doces que utilizam massa de mandioca, leite de coco e açúcar.

Avançando na prática

Prato emblemático da gastronomia brasileira que representa as culturas indígena, portuguesa e africana

Descrição da situação-problema

Maria Clara está no último semestre do curso de gastronomia e faz estágio em um restaurante de cozinha brasileira. O restaurante tem um cardápio extenso, que contempla a cozinha de várias regiões do Brasil. Maria Clara prepara os ingredientes para a confecção dos pratos, a chamada *mise en place*, que significa, em francês, colocar em ordem, ou no lugar.

Dos pratos mais solicitados no restaurante, um deles chama a atenção de Maria Clara: é o bobó de camarão, dada a quantidade de ingredientes e o sabor delicioso depois de pronto. Ela acredita que o bobó de camarão pode representar um prato emblemático da gastronomia brasileira. Será que Maria Clara pode considerar o bobó como tal?

Resolução da situação-problema

Sim, Maria Clara está certa, o bobó de camarão é um prato que une ingredientes e técnicas de várias culturas, formadoras de nossa gastronomia: a mandioca, utilizada pelos indígenas; o leite de coco, que foi introduzido pelos escravos, pois conheciam a técnica de extração e uso na culinária, além do uso do azeite de dendê; e a forma de cozinhar ensopado, muito comum para os portugueses.

Faça valer a pena

1. A mandioca, chamada de rainha do Brasil por Câmara Cascudo (1983), é considerada um alimento muito versátil, que já contribuía para alimentação dos índios muito antes do descobrimento pelos portugueses. Atente aos ingredientes listados a seguir e assinale qual é derivado da mandioca.

Assinale a alternativa correta:

- a) Vinagreira.
- b) Dendê.
- c) Tucupi.
- d) Bredo.
- e) Inhame.

2. Os alimentos de origem africana incluídos hoje na gastronomia brasileira estão presentes na mesa do brasileiro, alguns de forma mais regional, e outros, de forma nacional. Esses alimentos fazem parte do leque de ingredientes que os portugueses intercambiaram nos continentes. Dentre os ingredientes apontados a seguir, assinale o de origem africana.

Assinale a alternativa correta:

- a) Quiabo.
- b) Laranja.
- c) Mandioca.
- d) Coentro.
- e) Caju.

3. A fabricação de farinha de mandioca era um processo tecnológico indígena, que consistia em ralar a mandioca, prensar a massa ralada em um instrumento (um artefato de palha trançada em que é colocada a massa de mandioca ralada). Esse artefato tem duas alças, formadas da palha trançada, uma presa na parte superior e tensionada na parte inferior, fazendo com que a palha estique e esprema o seu conteúdo, dessa forma, retirando o suco proveniente da massa ralada.

Assinale a alternativa que corresponde ao nome dado pelos indígenas para esse instrumento:

- a) Moquém.
- b) Tipiti.
- c) Tucupi.
- d) Trempe.
- e) Ynhepuã.

Seção 1.3

História, cultura e as influências da colonização na gastronomia da Região Norte

Diálogo aberto

Olá! Nesta seção da nossa disciplina de História da alimentação e da gastronomia brasileira, discutiremos as influências na formação da gastronomia da região Norte, seus principais ingredientes, pratos típicos, hábitos e costumes. A gastronomia da região Norte está baseada principalmente na cultura indígena e, com a ajuda da situação hipotética que foi apresentada no Convite ao estudo, iremos procurar entender essas influências. Vamos lembrar os questionamentos de Felipe, buscando aproximar os conteúdos teóricos da prática profissional.

Felipe, ao pesquisar sobre os hábitos alimentares da região Norte, ficou maravilhado com os inúmeros ingredientes presentes na mesa dos habitantes da região. Ele descobriu que as raízes da alimentação na região são de ingredientes oriundos da floresta amazônica. Quais são os principais peixes dos rios da Amazônia? Qual é a importância da mandioca na alimentação da região Norte do Brasil? Quais são os pratos mais emblemáticos nos festejos religiosos da região Norte?

Para que você consiga responder a esses questionamentos, leia o conteúdo pertinente a este tema no próximo item *Não pode faltar*.

Bons estudos!

Não pode faltar

A gastronomia da região Norte do Brasil está fundamentada na culinária indígena, com o uso de peixes, mandioca e frutas típicas da região. O hábito alimentar dos moradores é baseado em grande parte nos peixes de água doce. Um dos peixes mais apreciados pelos habitantes da região é o pirarucu, de água doce, considerado um dos maiores peixes de água doce do mundo (seu peso pode

chegar a 200 kg). Normalmente, sua comercialização é efetuada após a salga. Assim como o bacalhau, o pirarucu é consumido depois de salgado e seco.

Figura 1.7 | Pirarucu



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/615796949018703751/>>. Acesso em: 28 dez. 2017.



Refleta

Vamos refletir sobre os hábitos alimentares dos moradores da região Norte do Brasil: qual é a base de alimentação dos moradores? Qual é a importância dos peixes de água doce na mesa dos moradores? De que forma a mandioca está presente no dia a dia na alimentação da população?

Um dos pratos mais famosos com pirarucu é o pirarucu de casaca, que consiste no peixe frito e desfiado, montado em camadas, alternando-se farofa de farinha de mandioca, banana-da-terra frita e outros ingredientes.

Figura 1.8 | Pirarucu de casaca



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/521925044301190446/>>. Acesso em: 28 dez. 2017.

O pirarucu pode ser preparado também ensopado com leite de castanha-do-brasil, entre outras formas de produções.

A castanha-do-pará, ou castanha-do-brasil, é outro ingrediente muito usado na gastronomia da região Norte, seja inteira, triturada ou então o leite extraído dela, em que a castanha é triturada e processada com água quente e espremida para extração do leite, semelhante a como é feito com o leite de coco.

O tambaqui, peixe de água doce, também é comum nos rios da região Norte. Apresenta cerca de 30 kg e é muito usado em pratos assados e grelhados, sendo muito famosa a costela, ou costeleta, de tambaqui, em que é deixada parte da espinha para dar um formato de costela ao prato.

Figura 1.9 | Tambaqui



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/66639269470462880/>>. Acesso em: 28 dez. 2017.

Figura 1.10 | Costelas de tambaqui



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/155796468337324837/>>. Acesso em: 28 dez. 2017.

O pacu, peixe também de água doce, é muito usado na forma de assado.

O tucunaré também é um peixe comum na gastronomia da região Norte. Normalmente é feito assado, ensopado ou grelhado.

Outra estrela dos rios da região Norte é o peixe piraíba, nome do peixe na fase adulta, cujo nome na fase jovem é conhecido como filhote. Seu uso é muito versátil. Pode ser preparado assado, frito, em caldeirada, com crosta de farinha de mandioca ou de castanha-do-brasil.

O tamuatá possui uma couraça que necessita ser quebrada para que sua carne possa ser utilizada. Seu preparo pode ser feito em forma de ensopado, assado ou grelhado.

Figura 1.11 | Tamuatá



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/558094578797207035/>>. Acesso em: 28 dez. 2017.

Figura 1.12 | Tamuatá ensopado



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/489977634446762311/>>. Acesso em: 28 dez. 2017.

O piracuí é um peixe muito utilizado de forma seca e triturada. Seu uso é em forma de farinha. Podem ser preparados bolinho e farofa de piracuí.

Figura 1.13 | Bolinho de piracuí



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/59180182583350306/>>. Acesso em: 28 dez. 2017.

O camarão e o caranguejo também são utilizados na dieta dos habitantes da região Norte, sobretudo o camarão que pode ser consumido fresco ou salgado e seco. Nesse caso, seu uso quase sempre é feito como tempero, podendo ser triturado e adicionado nos diversos tipos de preparações culinárias.

A mandioca é um elemento-chave na dieta dos habitantes dessa região. É o tubérculo mais utilizado na gastronomia. Câmara

Cascudo (1983) a chamou de rainha do Brasil.

Outros vegetais que têm muita importância na gastronomia do norte do país são o jambu; a chicória do Norte, também chamada de coentro de folha larga, coentrão ou ainda de chicória do Pará; e a alfavaca, ou manjerição de folha larga.

Da mandioca podemos destacar os derivados que contribuem para a beleza, o aroma, a textura e o sabor dos pratos da região Norte. O tucupi, líquido extraído da prensagem da massa de mandioca ralada e fervido para eliminar o ácido cianídrico, é fundamental na maioria dos pratos da região, no preparo de ensopados e no cozimento de peixes.

Figura 1.14 | Tucupi



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/855472891688300164/>>. Acesso em: 28 dez. 2017.



Assimile

A região Norte do Brasil compreende os estados do Acre, Amapá, Amazonas, Pará, Rondônia, Roraima e Tocantins. A cultura alimentar na região é predominantemente indígena, composta em sua maioria por peixes de água doce. A mandioca é elemento presente de várias formas no prato dos moradores, sendo na forma de farinha, tucupi, goma, tapioca. Os pratos emblemáticos, como a maniçoba e o pato no tucupi, representam bem a mandioca e seus derivados. Sobre as frutas, devemos destacar o uso do açaí e do cupuaçu.

O tacacá é um prato emblemático. É composto de goma, amido decantado do tucupi, chicória-do-pará, tucupi, jambu (folha que dá uma sensação de dormência quando mastigada) e camarão seco, uma explosão de sabores!

Figura 1.15 | Tacacá



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/2955555978016648/>>. Acesso em: 28 dez. 2017.

Da mandioca também são extraídos diversos tipos de farinha, com diferentes granulações, desde a mais fina até a mais grossa, ideal para pirão. Pode ser extraída farinha com a mandioca seca ralada, ou então pode-se obter a farinha d'água, porém através de um processo diferente: coloca-se a mandioca de molho, normalmente no rio, até que amoleça parcialmente. Depois, ela é esmagada e passada em uma peneira para ser cozida até virar farinha.

Outro prato muito comum é a maniçoba, que é feito com as folhas da mandioca, chamadas de maniva, que são trituradas ou moídas, e cozidas por dias para eliminação do ácido cianídrico. Depois, é colocada para cozinhar com pertences de porco e embutidos até virar um caldo grosso, escuro, denso e muito saboroso, parecido com a feijoada.



A base alimentar dos habitantes da região Norte é a da cultura indígena, com uso de peixe de água doce e de mandioca, que está sempre presente na mesa do morador da região Norte, seja na tapioca usada no açai (como veremos logo a seguir), no beiju, nos vários tipos de farinha de mandioca, na goma, no tucupi e na maniva, folha utilizada na preparação da maniçoba.

Figura 1.16 | Maniçoba



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/477803841705196835/>>. Acesso em: 28 dez. 2017.

Da mandioca ainda é tirada a tapioca para consumo com açai e peixe frito, muito comum no café da manhã da população dessa região.

Figura 1.17 | Tapioca com açaí e peixe frito



Fonte: <<https://www.mixersbrasil.com.br/wp-content/uploads/2013/04/pirarucu.jpg>>. Acesso em: 28 dez. 2017.

A gastronomia da região Norte também está presente nas demonstrações de fé desse povo, como no Círio de Nazaré, que acontece no segundo domingo do mês de outubro. Nesse dia, acontecem várias procissões religiosas em homenagem a Nossa Senhora de Nazaré. Essas procissões acontecem tanto a pé quanto de barco e por meio de outros meios de transporte. O prato típico dessa época é o pato no tucupi, em que o pato é assado destrinchado e depois cozido no tucupi aromatizado com chicória, alfavaca, jambu e outros temperos.

Figura 1.18 | Círio de Nazaré



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/2955555976776615/>>. Acesso em: 28 dez. 2017.

Figura 1.19 | Pato no tucupi



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/489977634446756937/>>. Acesso em: 28 dez. 2017.



Pesquise mais

Sugerimos que você assista aos vídeos a seguir, que enriquecerão os conceitos dos usos alimentares da região Norte do Brasil.

Sobre o tacacá: Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=ojdQtRAMVpc>>. Acesso em: 28 dez. 2017.

Sobre a preparação da maniçoba: Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Elhx7oZW-dA>>. Acesso em: 28 dez. 2017.

Sobre o pato no tucupi: Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=mjpAXIJLQXM>>. Acesso em: 28 dez. 2017.

Sem medo de errar

Vamos relembrar os principais peixes dos rios da região amazônica: pirarucu, tambaqui, pacu, tamuatá, piraíba, filhote, entre outros.

Vale repetir sobre a riqueza alimentar da mandioca, que fornece suas farinhas, tucupi, goma, maniva para maniçoba, tapioca.

A cultura religiosa está sempre presente, principalmente no Círio de Nazaré, em que a data na região é festejada de forma mais fervorosa que o Natal. Os pratos emblemáticos dessas festas são o pato no tucupi e a maniçoba.

Avançando na prática

Qual é o significado da mandioca na cesta alimentar do morador da região Norte?

Descrição da situação-problema

Nestor gosta de assistir a programas de televisão sobre gastronomia. Em um desses programas de competição entre cozinheiros, o tema era cozinha paraense. Considerando-se a proximidade da festa do Círio de Nazaré, o programa pedia aos competidores que elaborassem um dos pratos mais emblemáticos para esse dia de festa, ou seja, o pato no tucupi. Quais são os principais ingredientes desse consagrado prato?

Resolução da situação-problema

Os principais ingredientes são: pato destrinchado assado, tucupi, chicória-do-pará e jambu.

Faça valer a pena

1. O pato no tucupi é um célebre prato utilizado nas comemorações do Círio de Nazaré, uma das principais celebrações religiosas na região Norte do Brasil. Entre os ingredientes que compõem esse prato emblemático, qual deles é derivado da mandioca?

Assinale a alternativa correta:

- a) Jambu.
- b) Tucunaré.
- c) Tucupi.
- d) Cupuaçu.
- e) Açaí.

2. A maniçoba é um prato é muito apreciado na região Norte do Brasil. É preparado com as folhas da mandioca trituradas, cozidas por vários dias para eliminação do ácido tóxico presente na mandioca. É cozido com linguiça, paio e pertences de feijoada. Fica com aspecto e textura finais de feijoada. O tacacá é famoso em Belém. Além da goma, utiliza também uma folha que causa dormência na boca ao ser consumida. O beiju é uma preparação culinária praticada pelos indígenas antes da descoberta do Brasil pelos portugueses.

Correlacione os pratos indicados no texto com um de seus ingredientes:

Coluna 1 – Nome do prato

I. Maniçoba.

II. Tacacá.

III. Beiju.

Coluna 2 - Ingredientes

a. Goma.

b. Maniva.

c. Jambu.

Correlacione as colunas 1 e 2 e assinale a alternativa correta:

a) I-b, II-c, III-a.

b) I-c, II-b, III-a.

c) I-a, II-b, III-c.

d) I-b, II-a, III-c.

e) I-c, II-a, III-b.

3. O tucupi, muito utilizado na gastronomia da região Norte, presente em pratos emblemáticos, é extraído da mandioca.

A forma de extração do tucupi acontece quando:

a) A mandioca é processada, cozida, coada e fermentada, e seu produto é deixado em descanso. Posteriormente, deve ser fervido por um período de tempo para eliminação de um ácido que o torna venenoso.

b) A mandioca é descascada, lavada, ralada, prensada e espremida no tipiti; e seu produto é deixado em descanso. Posteriormente, deve ser fervido por um período de tempo para a eliminação de um ácido que o torna venenoso.

c) A mandioca é processada, cozida, coada e fermentada, e seu produto é deixado em descanso. Posteriormente, deve ser fervido para engrossar e ressaltar o sabor.

d) A mandioca é descascada, lavada, ralada, prensada e espremida no tipiti, e seu produto é deixado em descanso, devendo ser fervido para acentuar os açúcares presentes na goma.

e) A mandioca é processada, cozida, coada e fermentada, e seu produto é deixado em descanso, devendo ser fervido para acentuar os açúcares presentes na goma.

Referências

- BUENO, Eduardo. **A viagem do descobrimento**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2006.
- CASCUDO, Câmara **História da alimentação no Brasil**. São Paulo: Itatiaia, 1983. v. 1.

História da alimentação e cultura gastronômica da Região Nordeste do Brasil

Convite ao estudo

Olá, aluno! Vamos conhecer um pouco mais da gastronomia brasileira. Trabalharemos nesta unidade a Região Nordeste, que é muito rica, com costumes e culturas distintas, distribuídas em três áreas. Nas três seções desta unidade, faremos uma viagem pelo litoral nordestino e conheceremos suas particularidades. Veremos também o sertão, com suas sutilezas e dificuldades climáticas, e, ainda, viajaremos pelo Recôncavo Baiano, onde a comida está ligada à religiosidade.

Convidamos você para um passeio, junto com Felipe, estudante de Gastronomia, pela Região Nordeste do Brasil. Vamos lá!

Felipe está muito feliz com o andamento do curso de gastronomia. Já aprendeu sobre as viagens dos portugueses pelo mundo, sobre o início de colonização do Brasil pelos portugueses, sobre as questões dos indígenas e dos escravos, suas contribuições para a formação da gastronomia brasileira e sobre os hábitos alimentares da Região Norte. Além disso, ficou maravilhado com a gama de ingredientes que ele não conhecia e com as diversas utilizações da mandioca. Ele, sempre que pode, conta para sua avó tudo o que aprendeu, tanto nas disciplinas teóricas quanto nas aulas práticas de cozinha.

O entusiasmo de Felipe agora é pelo Nordeste do Brasil. Ele leu em seus livros que a cultura gastronômica da Região Nordeste pode ser dividida em três segmentos, sendo eles o

litoral nordestino, o sertão e o Recôncavo Baiano. Ele tenta explicar para sua avó o significado desses três segmentos, porém, ainda tem algumas dúvidas, que espera sanar assim que o professor entrar nessa parte da matéria.

As dúvidas de Felipe estão relacionadas às seguintes questões: ele leu sobre as diferenças existentes nos hábitos alimentares e costumes dos moradores do Nordeste. Desse modo, quer saber quais são as diferenças nos pratos da área do litoral e do sertão. Tanto no sertão nordestino como no litoral dessa região, os moradores praticam modos diferentes em sua alimentação do dia a dia. A questão que aguça a curiosidade de Felipe é sobre os ingredientes e modos de preparo: por que existe essa diferença? E, ainda, a área do Recôncavo Baiano tem hábitos bastante distintos dos do restante da região nordestina, tanto do sertão quanto do litoral. Então, quais são os principais ingredientes dessa cultura tão distinta dentro da Região Nordeste do Brasil?

Vamos com Felipe desvendar as riquezas da gastronomia da Região Nordeste do Brasil e entender essas divisões dentro de uma mesma região?

Seção 2.1

História, cultura e as influências das colonizações na gastronomia da Região Nordeste: litoral e sertão I

Diálogo aberto

Relembrando as questões sobre a Região Nordeste, desenvolveremos nosso estudo em relação aos hábitos culinários dos moradores das áreas do litoral, do sertão e do Recôncavo Baiano. Veremos os pratos mais tradicionais e seus respectivos ingredientes dessas três áreas que compõe a Região Nordeste e, ainda, procuraremos desvendar a ligação entre comida e religiosidade encontradas no Recôncavo Baiano. Na situação hipotética que foi apresentada no “Convite ao estudo”, que visa aproximar os conteúdos teóricos com a prática profissional, vamos em busca de respostas para os questionamentos de Felipe sobre a diferença nos hábitos alimentares e costumes dos moradores do Nordeste. Ele também quer saber quais são as diferenças nos pratos da área do litoral e do sertão. Tanto no sertão nordestino como no litoral dessa região seus moradores praticam modos diferentes na alimentação do dia a dia. Por fim, por que a área do Recôncavo Baiano tem hábitos bastante distintos das demais regiões nordestinas?

Então, convidamos você a conhecer, juntamente com Felipe, as riquezas da gastronomia da Região Nordeste do Brasil e a entender essas divisões e diversidades dentro de uma mesma região.

Não pode faltar

Iremos partir para uma viagem pelas praias do litoral nordestino. Podemos sentir o sol, a brisa, a água do mar quente e esverdeada. O litoral nordestino carrega em seu povo a magia do mar. A alimentação do povo do litoral nordestino é baseada no peixe, nos frutos do mar, na farinha de mandioca, na goma para a preparação da tapioca, na farinha de milho para o cuscuz, nos doces característicos herdados dos engenhos de cana-de-açúcar.

Com forte herança portuguesa, a cozinha do litoral nordestino está relacionada com a rede de pesca do nativo praiano. Além do mar, os manguezais também fornecem ingredientes para a mesa do nordestino.



Refleta

Vamos pensar no morador da região litorânea nordestina, com um mar generoso abastecendo sua mesa. Quais são os principais alimentos consumidos pelas famílias nessa região?

Além da oferta dos alimentos provenientes do mar, quais ingredientes são utilizados com frequência, oriundos da terra?

Sabe-se que o litoral nordestino, tanto no passado como nos dias de hoje, é berço de engenhos e usinas de açúcar. De que maneira esse ingrediente é utilizado?

Dentre os ingredientes mais utilizados para compor a gastronomia do litoral nordestino, podemos elencar os mais importantes e comumente usados como tempero e acompanhamento, tanto dos peixes e pescados quanto de carnes. A macaxeira, o arroz, a batata, o inhame, a abóbora (ou jerimum), a cebola, o coco, o feijão, o limão, os ovos, o coentro e o tomate são exemplos desses alimentos. Evidentemente, esses ingredientes não são ou únicos que reproduzem a mesa do nordestino, mas fazem parte da cesta de ingredientes mais utilizados nas preparações dos pratos.

A macaxeira, também conhecida como aipim, mandioca-mansa, mandioca de mesa ou simplesmente mandioca em alguns estados do Brasil, difere da mandioca para fabricação de farinha. Essa, a mandioca-brava, usada na fabricação de farinhas e subprodutos, é imprópria para o consumo, cozida ou frita, como é usada a macaxeira. Embora as plantas sejam um pouco semelhantes, a mandioca-brava, por conter ácido cianídrico, necessita de alguns cuidados para utilização, e, geralmente, essa utilização é a fabricação de farinha de mandioca. O líquido resultante do processo de fabricação da farinha passa por fervura ou decantação ao ar livre, para que o ácido evapore. Já a macaxeira, ou mandioca-mansa ou de mesa, ou ainda

aipim, pode ser utilizada cozida, frita, ralada, sem necessidade de maiores cuidados, em virtude de não ser tóxica.

Os pratos são preparados fritos ou em cozimento com muito caldo. Os peixes são prioritariamente cozidos em forma de moqueca, com o excedente de caldo produzindo deliciosos pirões, quando acrescenta ao caldo a farinha de mandioca.

Figura 2.1 | Peixe frito



Fonte: <<http://zezinhoespentino.com.br/wp-content/uploads/2016/08/RJZ4200.jpg>>. Acesso em: 9 jan. 2018.

Os peixes mais encontrados nessa região são o robalo, a tainha, o vermelho, a cioba, a cavala e a ginga. Entre os crustáceos, encontra-se majoritariamente o camarão, que também é criado em cativeiro. Este é preparado frito, ensopado ou incorporado a vários tipos de molhos. Encontramos ainda dentre os crustáceos o pitu e a lagosta.

Figura 2.2 | Moqueca de peixe



Fonte: <http://www.tudogostoso.com.br/imagens/recipes/000/133/817/94841/94841_original.jpg>. Acesso em: 9 jan. 2018.

As moquecas de peixe, de camarão, de lagosta; os peixes ensopados; os caldos de peixe, de ostra, de sururu; e o caranguejo cozido com leite de coco, na água, com sal e alguns temperos fazem parte dos elementos cozidos preparados no litoral. É comum encontrar pratos que levem siri e guaiamum, preparados de forma semelhante ao caranguejo. Os pratos fritos marcam presença na alimentação, como o peixe frito, conforme já mencionamos, e o camarão frito.

Figura 2.3 | Guaiamum



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/487796203363101000/>>. Acesso em: 7 out. 2017.

Como acompanhamentos, temos a presença da batata frita, macaxeira frita, macaxeira cozida, farofa, arroz, arroz de leite, feijão e feijão verde, saladas de tomate e cebola, molhos vinagrete e à base de maionese.

As carnes estão presentes na gastronomia do litoral, porém em menor incidência do que os peixes. Podemos citar entre as carnes a bovina, além de aves, como galinha e a guiné (galinha d'Angola). O suíno, embora presente, tem seu consumo mais restrito.

A galinha caipira, ou de capoeira, ou torrada, é um prato comum na região litorânea, normalmente servido acompanhado de arroz, feijão, farofa e macaxeira, assim como a galinha à cabidela, cozida

com o próprio sangue do animal. A carne bovina é a mais usada na forma de grelhado ou churrasco.

O café da manhã desses moradores é composto de café, leite, suco de fruta, fruta, cuscuz, tapioca, inhame, macaxeira, bolo de macaxeira, mungunzá, peixe frito ou carne frita.

Figura 2.4 | Cuscuz de milho



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/198791771026076529/>>. Acesso em: 7 out. 2017.

Figura 2.5 | Mungunzá



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/349521621063510859/>>. Acesso em: 7 out. 2017.

O almoço é preparado e servido normalmente composto de arroz, feijão ou feijão verde (tipo de feijão colhido ainda com a vagem verde), farofa de farinha de mandioca, macaxeira cozida, peixe frito ou ensopado com pirão, acompanhados de salada de tomate e cebola. Pode-se substituir o peixe por carne guisada (ensopada com pouco líquido) com pirão de queijo ou ainda por galinha ensopada, com pirão do próprio molho da galinha. O almoço é acompanhado por suco de fruta e por frutas.

A ceia, como alguns se referem ao jantar, é composta por tapioca com manteiga, cuscuz, peixe ou carne e até acompanhados de um caldo ou sopa com massa cozida.

Entre as frutas encontradas na região, merecem destaque o caju, cajá, mangaba, graviola, seriguela, acerola, manga, melão, carambola, pinha, coco, além da laranja, limão, banana, mamão. A grande maioria das frutas é utilizada em sucos e refrescos. O consumo da água de coco é bastante significativo.



Assimile

A alimentação do morador do litoral da Região Nordeste é rica em peixes, frutos do mar e frutas. O uso da farinha de mandioca está presente na maioria das mesas, assim como a macaxeira, o leite e a água de coco.

O doce, também muito presente, reflete a vocação açucareira nordestina.

Os doces têm presença marcante na cultura nordestina, sobretudo na área litorânea. Desde o início da colonização, a região sediou os principais engenhos açucareiros do Brasil e, ainda hoje, há um número considerável de usinas de açúcar.

Como já dissemos, os doces são muito comuns na região. Podemos elencar os doces de coco verde, a cocada, o doce de caju, "caju passa", bolo de macaxeira, bolo da moça, pé de moleque, bolo preto, cuscuz de tapioca, cartola e doce de espécie.



Sugerimos que você assista aos vídeos indicados a seguir, que detalham a execução de pratos emblemáticos do litoral da Região Nordeste.

Bolo de rolo patrimônio pernambucano - receita passo a passo.

Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=8ZBXoDX-Thg&t=2s>>. Acesso em: 26 jan. 2018.

O Sururu da Lagoa Mundaú - PNR Caravanas 2, programa 9. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=KQO65DcLLjQ>>. Acesso em: 26 jan. 2018.

Risoto de camarão com champagne e jerimum da chef Luciana Calazans. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=fxfVoh1Gjyo>>. Acesso em: 26 jan. 2018.

Sugerimos ainda, prezado aluno, que aprofunde seus conhecimentos com relação às diferenças entre a mandioca-brava e a macaxeira. Leia o artigo indicado a seguir, com o título "Mandioca-brava mal preparada causa problemas intestinais e pode levar à morte", disponível em: <<http://andif.com.br/index.php?tipo=noticia&cod=572#.WeSfkmhSzIU>>. Acesso em: 18 out. 2017.

Recomendamos também que assista ao vídeo **Saiba diferenciar a mandioca-brava da de mesa**, disponível em <<https://globoplay.globo.com/v/4314571/>>. Acesso em: 18 out. 2017.

Entre os doces típicos pernambucanos, há o bolo de rolo, feito com farinha de trigo, açúcar, manteiga e ovos, recheado com goiabada; o bolo Souza Leão, feito com manteiga, calda de açúcar, massa de mandioca ou massa puba e leite de coco; o bolo Luiz Felipe, feito com ovos, açúcar, farinha de trigo, manteiga, leite de coco e queijo do reino; e o bolo de noiva, preparado com manteiga, açúcar mascavo, ovos, vinho do porto, frutas cristalizadas, ameixas secas, uvas passas, farinha de trigo e especiarias. Esses bolos são reproduzidos nos estados vizinhos e até em outras regiões brasileiras, dadas as suas particularidades no preparo, bem como a natureza histórica de suas origens. Hoje, o bolo de rolo e o bolo

Souza Leão são reconhecidos como patrimônio cultural e imaterial do estado de Pernambuco.

Figura 2.6 | Bolo de rolo



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/724446290029495280/>>. Acesso em: 7 out. 2017.

Figura 2.7 | Bolo Souza Leão



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/790522540812946078/>>. Acesso em: 7 out. 2017.

As frutas em calda são emblemáticas na região desde os tempos da colonização. O açúcar, em forma de calda, sempre foi utilizado para conservação das frutas na época de safra, para serem consumidas o ano inteiro.

A região litorânea do Nordeste tem seus hábitos culturais alimentares voltados ao mar, diferentemente daqueles da região sertaneja. Embora relativamente próximo do litoral, o sertão guarda particularidades, principalmente relativas ao clima, pois os índices pluviométricos são baixos e os gêneros alimentícios em menor oferta necessitam de maior durabilidade. Na próxima seção, veremos os ingredientes característicos do sertão nordestino, os hábitos e costumes de seu povo.



Exemplificando

A parte litorânea do Nordeste brasileiro, a mais rica e mais desenvolvida da região, concentra seis das nove capitais de estados. A região tem regularidade de chuva, o que possibilita a frequente oferta de alimentos oriundos da terra. O turismo é concentrado na região devido às praias e à exploração da cultura alimentar nordestina. Na região concentra-se a maioria dos restaurantes e de redes hoteleiras. Isso possibilita ao turista uma vasta oferta de pratos à base de peixe e frutos do mar, o que sedimenta a cultura dos sabores do litoral.

No caso do sertão nordestino, a base alimentar da população é a carne de boi, de caprinos, feijão, macaxeira, manteiga de garrafa e farinha de mandioca. Os vegetais não aparecem com a frequência que aparecem no litoral.

Já particularmente no Recôncavo Baiano, a base alimentar é a da cozinha africana, com pratos à base de farinha de feijão, camarão seco usado como tempero, muito leite de coco e azeite de dendê. É a chamada comida de santo: a comida oferecida aos santos das religiões africanas.

Sem medo de errar

Vimos que Felipe leu sobre as diferenças existentes nos hábitos alimentares e costumes dos moradores do Nordeste. Ele quer saber quais são as diferenças nos pratos da área do litoral e do sertão.

Vejamos então, de uma forma clara, as diferenças de cultura alimentar existentes em uma mesma região. O litoral nordestino está localizado no ecossistema chamado de Zona da Mata. O

clima é quente, porém com alta umidade; a existência de chuva é regular, o que possibilita a cultura de alimentos provenientes da terra, que normalmente são utilizados com os peixes e frutos do mar abundantes na região.

No sertão o clima é mais severo, a chuva não é regular, a agricultura é ameaçada pela seca. No passado, as condições foram muito piores e, culturalmente, a alimentação do sertanejo é oriunda do gado, caprinos, aves e vegetais (principalmente mandioca, macaxeira, milho e feijão). Na próxima seção, veremos detalhadamente a cultura alimentar do sertão nordestino.

Avançando na prática

Mandioca e macaxeira: quem é quem?

Descrição da situação-problema

Simone trabalha há alguns anos como cozinheira em um restaurante de cozinha brasileira na cidade de São Paulo. Conhece bem todos os ingredientes com os quais trabalha diariamente, entre eles a mandioca, que é preparada frita, cozida, como bolinhos, em ensopados e em purês.

Em suas merecidas férias, viajou para o Nordeste. Notou que a maioria dos pratos que ela conhecia eram produzidos utilizando-se macaxeira e não mandioca.

Simone quis saber se os pratos eram feitos com mandioca, ou seja, se mandioca e macaxeira eram a mesma coisa.

Resolução da situação-problema

Conversando com o garçom de um restaurante, este esclareceu para Simone que mandioca é a mandioca-brava, própria para fabricação de farinha e imprópria para o consumo cozida ou frita. Normalmente, é utilizada para fabricação de farinha, extração de goma ou polvilho, através de processos para eliminação de um ácido, que a torna nociva para o consumo frita ou cozida.

Já a mandioca que Simone conhece é a mandioca-mansa, ou mandioca de mesa, macaxeira ou, ainda, aipim. Essa, sim, pode ser

utilizada sem problemas, cozida, frita, em purê etc. Essa diferenciação usada no Nordeste é de muita importância, pois a existência dos dois tipos de raízes é comum na região, sendo importante essa clareza na distinção dos nomes.

Faça valer a pena

1. Os doces têm presença marcante na cultura nordestina, sobretudo na área litorânea. Desde o início da colonização, a região sediou os principais engenhos açucareiros do Brasil e, ainda hoje, há um número considerável de usinas de açúcar.

Assinale a alternativa que contém somente doces nordestinos.

- a) Bolo Souza Leão, bolo Luiz Felipe, baião de dois.
- b) Ginga, bolo de rolo, bolo da moça.
- c) Cartola, pé de moleque, “caju passa”.
- d) Cocada, bolo de rolo, rubacão.
- e) Cartola, cocada, gíngã.

2. Sabemos que a Região Nordeste é dividida em três segmentos quando falamos em cultura gastronômica. No litoral, é comum o uso de peixes e crustáceos na alimentação.

Assinale a alternativa que indica qual é a razão pela qual a alimentação do litoral difere da alimentação do sertão.

- a) No sertão não chove e, sendo assim, as plantações de mandioca para fabricação de farinha são prejudicadas.
- b) No sertão só é utilizado peixe de rio, ou seja, não se consomem os crustáceos.
- c) No sertão não se utiliza mandioca nem macaxeira.
- d) No sertão o clima é ameno, impossibilitando a salga e a cura da carne de sol.
- e) No sertão o clima é mais severo, a chuva não é regular, a agricultura é ameaçada pela seca, além de ser uma região afastada do mar.

3. Os doces típicos pernambucanos são reproduzidos nos estados vizinhos e até em outras regiões brasileiras, devido às suas particularidades no preparo, bem como a natureza histórica de suas origens, sendo alguns desses doces reconhecidos como patrimônio cultural e imaterial do estado

de Pernambuco. Correlacione os bolos pernambucanos (A a D) com seus principais ingredientes de preparo (I a IV).

Bolos pernambucanos:

- A. Bolo de rolo.
- B. Bolo Souza Leão.
- C. Bolo Luiz Felipe.
- D. Bolo de noiva.

Ingredientes de preparo:

- I. Ameixa e frutas cristalizadas.
- II. Goiabada.
- III. Massa puba ou massa de mandioca.
- IV. Queijo do reino.

Assinale a alternativa que corresponde à associação correta entre os itens:

- a) A-I, B-II, C-I, D-IV.
- b) A-II, B-III, C-IV, D-I.
- c) A-III, B-IV, C-II, D-II.
- d) A-IV, B-I, C-III, D-III.
- e) A-I, B-III, C-II, D-III.

Seção 2.2

História, cultura e as influências das colonizações na gastronomia da Região Nordeste: litoral e sertão II

Diálogo aberto

Ainda caminhando pela Região Nordeste do Brasil, estudaremos agora o sertão nordestino. Vamos lembrar as dúvidas de Felipe quanto aos hábitos e costumes alimentares dos moradores do litoral e do sertão do Nordeste. Ele questionava por que tanto no sertão nordestino como no litoral dessa região os moradores se alimentam de formas diferentes no dia a dia. A questão que aguça a curiosidade de Felipe é sobre os ingredientes e modos de preparo dos pratos feitos no litoral nordestino, no sertão nordestino e no Recôncavo Baiano. Afinal, todos não fazem parte da mesma Região Nordeste? Por que existe essa diferença?

Já passamos pelo litoral e entendemos o modo de vida e os costumes do povo em relação à comida. Vamos agora desvendar essas questões sobre os hábitos e costumes sertanejos? Convidamos você a participar dessa descoberta!

Não pode faltar

A alimentação do sertanejo é simples, porém nutritiva o suficiente para possibilitar o sustento dos trabalhadores na jornada diária.

Os ingredientes mais usados na culinária do sertão nordestino são carne de sol, galinha, carne verde (carne bovina fresca), charque, caprinos, ovinos, macaxeira, farinha de mandioca, goma, massa puba (que é a massa de mandioca: deixa-se a mandioca de molho para fermentar e da mandioca fermentada é extraída a massa puba), manteiga de garrafa, leite, manteiga, nata, queijo de coalho, feijão de corda, feijão verde, arroz, arroz vermelho, jerimum, maxixe,

quiabo, batata-doce, milho, cebola, coentro, mungunzá, coco, cajá, cajarana, caju, banana, goiaba.

A mandioca e o milho são itens primordiais na agricultura do sertanejo. Da mandioca se obtém a farinha de mandioca, massa puba, goma. Do milho temos a farinha de milho, quirela, cuscuz, mungunzá. Há um ditado no sertão nordestino que diz que o sertanejo “planta em São José para colher em São João”. Isso representa o período de chuva (março a junho), que o nordestino chama de inverno.

O gado bovino e o caprino estão presentes no dia a dia do sertanejo. O sertão nordestino, na época da colonização, foi a base da pecuária brasileira. Hoje, o cuidado com os animais e com a carne faz parte da cultura sertaneja. Podemos ver essa dedicação do nordestino com o gado pelo traje do vaqueiro, com a roupa toda feita com o couro dos animais.



Exemplificando

O sertão não tem regularidade climática em relação à chuva. Logo, não existe uma agricultura que necessite de muita água. Sendo ela considerada um bem precioso, é usada com sabedoria. A pecuária está presente no dia a dia, tanto no manejo dos animais quanto na alimentação e na vestimenta. A alimentação, como já mencionamos, é simples, porém muito nutritiva. Ela é composta geralmente de carne de sol, feijão verde, macaxeira cozida, paçoca e farofa d’água.

A carne de sol é a base da alimentação. A salga desse tipo de carne é moderada, ficando entre 5% e 6%. Embora seja chamada de carne de sol, ela não fica exposta ao sol. Sua cura é feita na sombra, pelo vento. O teor de umidade da carne de sol fica em torno de 70%. Seu sabor é leve. Ela necessita de pouco tempo de dessalga, que normalmente é feita no leite. Pode ser servida refogada, assada, grelhada na brasa ou até como paçoca.

Figura 2.8 | Carne de sol



Fonte: <<http://www.istockphoto.com/br/foto/carne-de-sol-fresquinha-gm626537236-110684167>>. Acesso em: 9 out. 2017.

A paçoca de carne de sol é feita com a carne de sol picada e frita na manteiga de garrafa com cebola, preferencialmente do tipo roxa. Depois de frita, a carne é pilada com farinha de mandioca até virar uma paçoca.

Figura 2.9 | Paçoca com arroz de leite (arroz vermelho)



Fonte: iStock.



Cabe uma reflexão a respeito da carne de sol, curada sempre na sombra e ao vento, o que a difere em muito da carne de charque. Por que há essa diferença entre esses processos? Vimos também o uso frequente do feijão verde. De onde vem esse hábito de uso do feijão ainda não maduro e seco?

A carne de charque, por sua vez, tem a salga mais acentuada, chegando a 15%, com teor de umidade de 45%. Seu uso requer dessalga por tempo muito maior do que o da carne de sol e ela é, geralmente, cozida por longo tempo, uma vez que sua umidade é muito menor. Um dos pratos muito apreciados no qual se usa a carne de charque é o escondidinho de carne-seca. A carne é cozida, normalmente desfiada, frita e temperada, colocada em uma cumbuca e coberta com um purê de macaxeira ou de jerimum.

Figura 2.10 | Charque



Fonte: <<https://paulomartins71.files.wordpress.com/2014/03/copia-feita-por-paulo-em-novembro-2013-1544.jpg>>. Acesso em: 9 out. 2017.

Figura 2.11 | Escondidinho



Fonte: <<http://cozinhasimples.com.br/wp-content/uploads/2016/05/cozinha-simples-escondidinho-de-batata-doce.jpg>>. Acesso em: 9 out. 2017.

A manteiga de garrafa é um ingrediente importante na cozinha do sertanejo. Ela é confeccionada a partir da nata do leite, é salgada e cozida. Tem seu aspecto dourado e um pouco líquido. Ela é usada na maioria dos pratos de carne.

Uma das regiões do sertão nordestino mais importantes no manejo da carne de sol está entre os estados do Rio Grande do Norte e da Paraíba. Trata-se da mesorregião do Seridó. O Seridó engloba várias cidades dos dois estados e é responsável por boa parte da carne de sol, queijo coalho e manteiga de garrafa distribuídos no sertão nordestino.

O caprino também é muito comum, tanto sua criação quanto o uso do leite e sua carne. O bode é um dos elementos de consumo tal qual a carne de sol. Tendo seu preparo cozido com macaxeira, assado e também como buchada, o caprino é considerado uma iguaria para o sertanejo.

Figura 2.12 | Buchada de bode



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/154037249735370479/>>. Acesso em: 9 out. 2017.

O arroz vermelho é muito apreciado na região. Seu cultivo é restrito a poucos estados nordestinos e seu preparo geralmente é feito cozido com leite e queijo. Como acompanhamento, tem-se a carne de sol. Trata-se de um prato no qual o arroz é apresentado de maneira semelhante a um risoto.

A farofa é outro símbolo dessa cultura, notadamente a farofa d'água, ou farofa de bolão, em que a farinha é escaldada com água aromatizada com cebola, manteiga de garrafa e coentro, indispensável no acompanhamento da carne de sol, feijão verde, macaxeira cozida e arroz de leite com arroz vermelho.



Assimile

Como vimos na seção anterior, os hábitos e costumes do nordestino do litoral diferem em muito daqueles do sertanejo. As condições climáticas adversas e os costumes ligados à pecuária fazem do sertanejo uma pessoa de modos simples, porém rica em sua cultura. A alimentação é simples, porém muito nutritiva, e os costumes são passados de geração em geração sempre atrelados ao mundo rural, como através da vaquejada, do folclore e da religiosidade.

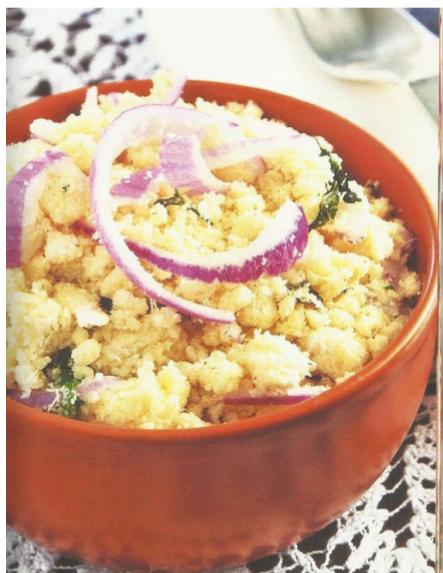
Figura 2.13 | Prato de carne de sol, feijão verde, paçoca e macaxeira



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/785104147509826201/>>. Acesso em: 9 out. 2017.

Os queijos são outra iguaria sertaneja. O queijo de coalho, ou simplesmente queijo coalho, é um queijo de massa branca produzido com leite e coalho (elemento que causa a fermentação). O queijo-manteiga é um queijo feito de leite e coalho que depois é cozido, de modo a preservar sua gordura, que o torna amarelo e gorduroso.

Figura 2.14 | Farofa d'água, ou farofa de bolão



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/417216352949351664/>>. Acesso em: 9 out. 2017.

Os doces do sertão são doces simples e saborosos, normalmente doces de frutas, tal como o doce de goiaba, doce de laranja da terra, banana passa, banana em calda, doce de batata-doce.

Existem doces emblemáticos no sertão nordestino, como os filhós com mel de furo e o chouriço. Os filhós com mel de furo são bolinhos fritos, feitos de massa de farinha de trigo, ovos e leite. Depois de fritos, os bolinhos são colocados numa calda feita com rapadura derretida com água e acrescida de canela.

Figura 2.15 | Chouriço



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/183029172334934490/>>. Acesso em: 9 out. 2017.

Já o chouriço é um doce de festa, geralmente feito para o Natal. É feito com sangue e banha de porco, farinha de mandioca, castanha de caju, leite de coco, gengibre e especiarias. Tudo é cozido por mais de oito horas, colocado em latas e decorado com castanha de caju.



Pesquise mais

Caro aluno, pensando em acrescentar conhecimento e sedimentar as informações aqui apresentadas, sugerimos que você assista aos seguintes vídeos:

[TV Tribuna] Aprenda a clássica receita seridoense Filhós de Mel.
Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=uFXjduxAGEw>>.
Acesso em: 9 out. 2017.

UERN TV - Reportagem da TV Brasil sobre queijo artesanal do Seridó. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=zj3Z-irIBlk>>. Acesso em: 24 nov. 2017.

Sem medo de errar

Relembrando os estudos de Felipe, quando o professor começou explicar sobre as particularidades da Região Nordeste, que é subdividida em três segmentos, ele ficou ansioso em saber mais sobre essas diferenças. Sua principal dúvida era a respeito dos segmentos litoral e sertão, com relação ao fato de que no sertão nordestino e no litoral seus moradores se alimentam de formas diferentes no dia a dia. A questão que aguça a curiosidade de Felipe é sobre os ingredientes e modos de preparo. Por que existe essa diferença?

Vamos então entender: o litoral tem regularidade climática, além da oferta de peixes e frutos do mar, coisas que não são frequentes no sertão. O sertão tem oferta da pecuária. Logo, a região necessitou de adaptação ao clima mais severo e buscou uma agricultura que administrasse os recursos naturais de forma mais eficiente. Assim, os ingredientes diferem em alguns aspectos, embora hoje seja comum encontrarmos pratos sertanejos no litoral e pratos do litoral no sertão.

Avançando na prática

O sertão nordestino e a carne

Descrição da situação-problema

André é estudante de Turismo e precisa saber sobre os hábitos e costumes dos habitantes das localidades procuradas por seus clientes. Entre esses hábitos há sempre o interesse dos turistas pela gastronomia do lugar. Para atender à clientela, André pesquisa esses

itens tão importantes para seu trabalho. Uma coisa que o deixa pensativo quando o assunto é a gastronomia do sertão nordestino é o uso acentuado da carne, do leite, da manteiga e do queijo. Por que essa predileção pela carne?

Resolução da situação-problema

No sertão nordestino, desde os tempos da colonização portuguesa, a ocupação se deu para fins da pecuária. A agricultura, por sua vez, depende das condições climáticas. Portanto, o boi é quem fornece os principais ingredientes da cozinha sertaneja, ou seja, carne, queijo, leite e manteiga. Também o caprino abastece a mesa do sertanejo, fornecendo carne, leite e queijo.

Faça valer a pena

1. O morador da Região Nordeste, particularmente do sertão, tem sua alimentação baseada no uso da mandioca, macaxeira, carne bovina, além de produtos derivados do leite, como queijo e manteiga.

Dentre as produções culinárias citadas a seguir, identifique aquelas que correspondem ao sertão nordestino.

- a) Farofa de macaxeira, cuscuz de mandioca.
- b) Farofa de bolão, doce de espécie.
- c) Carne de sol assada, farofa de bolão.
- d) Paçoca de amendoim, carne de sol assada.
- e) Carne de sol na brasa, cuscuz de macaxeira.

2. A ocupação do sertão nordestino, desde os tempos do início da colonização, deu-se principalmente para fins da pecuária. Hoje, as carnes salgadas fazem parte da alimentação do sertanejo.

Analise as afirmativas a seguir, a respeito dessas carnes salgadas do sertão nordestino.

- I. A carne de sol não é exposta ao sol, sua cura se dá na sombra. Ela tem um teor de umidade maior do que o da carne de charque.
- II. A carne de sol é salgada e exposta ao sol até desidratar completamente.
- III. A carne de charque é salgada e curada e apresenta um teor de umidade menor do que o da carne de sol.
- IV. A carne de charque, cozida e desfiada, e o purê de macaxeira são pré-

preparos do escondidinho.

V. A carne de sol necessita de longo tempo de dessalga, que em média é de 24 horas.

Assinale a alternativa correta.

- a) São verdadeiras as afirmativas I, III, IV.
- b) São verdadeiras as afirmativas I, IV, V.
- c) São verdadeiras as afirmativas I, V.
- d) São verdadeiras as afirmativas I, III, V.
- e) São verdadeiras as afirmativas II, IV, V.

3. A alimentação do sertanejo é simples, porém nutritiva o suficiente para possibilitar o sustento dos trabalhadores na jornada diária. Correlacione as colunas a seguir, considerando o nome dos pratos e algum de seus principais ingredientes de preparo.

Nomes dos pratos:

- I. Cuscuz
- II. Chouriço
- III. Paçoca de carne
- IV. Escondidinho
- V. Filhós com mel de furo

Ingredientes de preparo:

- A – Charque
- B – Carne de sol
- C – Rapadura
- D – Sangue
- E – Milho

Analise as alternativas e assinale a que corresponde à associação correta entre os nomes dos pratos e um de seus ingredientes de preparo.

- a) I-A, II-C, III-E, IV-B, V-D.
- b) I-C, II-B, III-D, IV-E, V-A.
- c) I-B, II-A, III-C, IV-D, V-E.
- d) I-E, II-D, III-B, IV-A, V-C.
- e) I-D, II-E, III-A, IV-C, V-B.

Seção 2.3

História, cultura e as influências das colonizações na gastronomia da Região Nordeste: Recôncavo Baiano

Diálogo aberto

Você está lembrado do entusiasmo de Felipe sobre os hábitos alimentares dos moradores do Nordeste do Brasil? Ele leu em seus livros que a cultura gastronômica da Região Nordeste pode ser dividida em três áreas, sendo elas: o litoral nordestino, o sertão e o Recôncavo Baiano. O litoral e o sertão Felipe já estudou, inclusive passou todas as informações que absorveu dessas culturas tão distintas para sua avó. Agora, vamos com Felipe desvendar as riquezas da gastronomia de outra região nordestina, o Recôncavo Baiano?

A área do Recôncavo Baiano tem hábitos bastante distintos dos do sertão e do litoral nordestino. Quais são os principais ingredientes dessa cultura tão distinta dentro da Região Nordeste do Brasil? Quais são seus pratos culinários mais significativos?

Não pode faltar

A região do Recôncavo Baiano, embora pequena comparada ao restante do Nordeste brasileiro, tem uma cultura própria. Essa região abrange o entorno da Baía de Todos os Santos, indo do litoral até o interior que circunda a baía. Os principais municípios do Recôncavo são Salvador, Santo Amaro, Amargosa, Cruz das Almas, Maragogipe, Cachoeira, entre outras.

É uma das mais antigas regiões da colonização portuguesa e porta de entrada de grande parte dos africanos escravizados. Sua cultura, religiosidade, gastronomia, artesanato estão fortemente ligados aos costumes africanos.

A gastronomia do Recôncavo Baiano é pautada na cultura afro, com ingredientes de origem nativa e também vindos do continente africano.



Exemplificando

A relação da comida do dia a dia do Recôncavo Baiano com as comidas de santo, ou oferendas aos orixás, também chamadas de ajeum dos orixás, pode ser exemplificada pelo acarajé. O acarajé é um bolinho de origem africana, considerado como patrimônio cultural imaterial nacional, uma comida de oferenda à Iansã, vendido nas ruas, inclusive em outras regiões do país. Clássico da gastronomia brasileira, também é um ajeum dos orixás.

Os ingredientes mais significativos usados nessa gastronomia são: abacaxi, açúcar, aipim ou macaxeira, alho, amendoim, arroz, azeite de dendê, azeite de oliva ou azeite doce, banana, banana da terra, caju, canela, camarão, camarão seco (usado como tempero), carne de boi, carimã ou massa de mandioca fermentada, castanha de caju, cebola, coco, coentro, cravo da Índia, crustáceos, farinha de mandioca, farinha de trigo ou farinha do reino, feijão tipo fradinho, folha de bananeira, fubá de amendoim (amendoim triturado com açúcar), fubá de milho, galinha, galinha d'Ángola, gengibre, gergelim, goiaba, goma de mandioca ou polvilho, inhame, leite, leite de coco, limão, manteiga, mel, milho, ovos, peixes, pimenta, pimentão, quiabo, rapadura, sal, tomate.

O azeite de dendê, extraído de forma artesanal, pode ser encontrado facilmente nas feiras e mercados do Recôncavo Baiano, assim como o industrializado. O dendê é o fruto de uma palmeira chamada de dendezeiro. De origem africana, a palmeira produz os frutos em cachos.

O processo de extração do azeite de dendê compreende a retirada do cacho da palmeira com o fruto, em geral com cerca de 15 metros de altura. Aguarda-se três dias para o amadurecimento e desprendimento do fruto do cacho. Na sequência, os frutos, ou amêndoas, ou ainda coquinhos, são macerados ou pilados e colocados num recipiente com água e levados ao fogo. São cozidos

para desprendimento do óleo, que é retirado da superfície da água devido ao seu aquecimento. Em seguida, são envasados para venda ou para consumo imediato.

A utilização do azeite de dendê na culinária do Recôncavo supera muito o azeite de oliva, ou o chamado de azeite doce.

Figura 2.16 | Fruto do dendê



Fonte: <http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/Repositorio/dende1_000g31t5dcr02wx5ok0r2ma0n9d6enlh.png>. Acesso em: 29 out. 2017.

Os pratos mais tradicionais do Recôncavo Baiano, herança da culinária africana, têm cunho religioso. São comidas votivas, ou seja, alimentos preparados ritualmente e oferecidos aos orixás nos terreiros de religiões de matriz africana. Essas preparações culinárias oferecidas como um voto aos orixás também são chamadas de Ajeum dos Orixás, ou comidas de santo.

O cozimento da maioria dos pratos dessa cozinha é feito à base de ensopados, algumas vezes em farofas, e é feito pouco uso de frituras. Dos pratos que utilizam fritura no preparo, pode-se destacar o acarajé e o peixe frito. Ambos são fritos em azeite de dendê.

Quanto aos pratos do Recôncavo Baiano, vamos começar pelo

mais emblemático, que é o acarajé, reconhecido pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN) como patrimônio cultural imaterial da Bahia.

O acarajé é preparado a partir do feijão fradinho, que é deixado de molho para amolecer. É tirada a sua pele e depois ele é triturado. Essa massa de feijão triturado é temperada com cebola ralada e sal. Mexe-se a massa com bastante vigor para incorporar ar e dar leveza ao acarajé. Com o auxílio de duas colheres de pau são feitos os bolinhos, que são fritos no azeite de dendê bem quente.

Quanto mais se mexer a massa, mais ar será incorporado e os bolinhos ficam mais leves. Durante todo o tempo de preparo dos bolinhos com as duas colheres, a massa é mexida constantemente.

Os bolinhos, após a fritura, são parcialmente abertos e condimentados com molho de acarajé, que é preparado com pimenta malagueta, camarão seco e cebola picada. A pimenta malagueta é pilada com parte do camarão seco. Depois, esses ingredientes são cozidos no azeite de dendê com a cebola e o restante do camarão seco. Há ainda quem sirva o acarajé recheado além do molho de acarajé, com vatapá, caruru e salada vinagrete de tomate verde.

Figura 2.17 | Acarajé



Fonte: <<https://www.receiteria.com.br/wp-content/uploads/receita-de-acaraje-1.jpg?x17678>>. Acesso em: 29 out. 2017.

O acarajé é um prato preparado e consumido com frequência no Recôncavo Baiano, sendo, inclusive, vendido nas ruas de Salvador pelas Baianas do Acarajé. Essa atividade de venda do acarajé foi reconhecida como profissão com a instituição do Dia Nacional da Baiana do Acarajé, comemorado no dia 25 de novembro. O acarajé também é considerado uma comida de ritual religioso característica do candomblé, ou também chamada de comida de santo, ou ainda comida votiva. O acarajé é servido como oferenda à orixá Iansã.

O abará é feito com a mesma massa do acarajé. É envolto numa folha de bananeira, porém cozido no vapor. Ao servir, retira-se o abará do seu invólucro de folha de bananeira. Ele é aberto ao meio e temperado com molho de acarajé. É servido sobre a folha de bananeira. Nos terreiros, é ofertado à Obá e Oxum.

Figura 2.18 | Abará



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/97320041926142314/>>. Acesso em: 29 out. 2017.

O vatapá, outro prato emblemático, é preparado com pães amanhecidos de molho na água de coco por 30 minutos. Eles são então espremidos e triturados com cebola, castanha de caju assadas, amendoim torrado, camarões secos, leite de coco grosso e azeite de dendê. Essa massa é cozida e é acrescido camarão seco demolhado, pimenta malagueta e sal. É costumeiramente servido

com moqueca de peixe e arroz branco. O vatapá é uma comida de oferenda religiosa aos orixás nos terreiros de candomblé e está presente na mesa das famílias, das mais pobres às mais ricas.

Figura 2.19 | Vatapá



Fonte: <<http://receitasdecomidas.com.br/wp-content/uploads/2015/11/vatapa-2.jpg>>. Acesso em: 29 out. 2017.

O caruru é preparado com quiabo cortado em quatro no sentido longitudinal e depois em rodela. Leva cebola, camarão seco, castanhas de caju e amendoins triturados, azeite de dendê e pimenta de cheiro. Coloca-se o azeite de dendê na panela. Quando estiver quente, são acrescentados os itens triturados, refoga-se bem e acrescenta-se o quiabo. Deixa-se cozinhar, colocando-se água sempre que necessário. É servido com molho de pimenta e arroz branco. No candomblé, o caruru representa a comida de Xangô.

Figura 2.20 | Caruru



Fonte: <<http://www.receitasdecomidas.com.br/wp-content/uploads/2015/11/caruru3.jpg>>. Acesso em: 29 out. 2017.



Você já sabe que a maioria das produções gastronômicas do Recôncavo Baiano utiliza azeite de dendê e que o camarão seco, a castanha de caju e o amendoim são todos utilizados triturados e são refogados com a cebola no azeite de dendê. Levando em conta o uso desses ingredientes nas produções culinárias do Recôncavo Baiano, por que são esses os ingredientes utilizados na maioria dos pratos?

Xinxim de galinha, ou ochim-chim de galinha, é um ensopado de galinha feito com azeite de dendê, coentro, camarão seco, amendoim, castanha de caju, limão, cebola, alho, sal e pimenta. O frango é cortado em pedaços e temperado com sal, alho amassado e sumo de limão. Deixa-se descansar por meia hora. Na sequência, o frango é dourado numa panela com azeite de dendê. Em seguida, adiciona-se ao frango a cebola, o camarão seco, a castanha de caju e o amendoim, todos triturados. No final do cozimento do frango é colocado o coentro, mais azeite de dendê e a pimenta malagueta. O xinxim é servido com arroz branco e farofa de dendê. Esse prato é ofertado nos terreiros aos orixás Logum, Ogum, Iansã e Oxum. Porém, quando é feito para oferta aos santos, não leva em seu preparo a castanha de caju nem o amendoim.

Figura 2.21 | Xinxim de galinha



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/204491639306415239/>>. Acesso em: 29 out. 2017.

As moquecas também são feitas variando-se os ingredientes principais, como moqueca de peixe grande em postas, de peixes miúdos, de bacalhau, de camarão, de siri-mole, de miolo de boi, de ovo. Todas essas moquecas são preparadas com tomate, coentro, pimenta malagueta, cebola, pimentão e azeite de dendê. Trata-se de um ensopado no qual varia o ingrediente principal. Em algumas moquecas pode-se adicionar leite de coco. Forra-se o fundo de uma panela com rodela de tomate, cebola, pimentão e coentro. Por cima dos vegetais, coloca-se o ingrediente principal (peixe, camarão, miolo de vaca etc.). Por cima do ingrediente principal, coloca-se mais rodela de tomate, cebola, pimentão e coentro. Após o início do cozimento, acrescenta-se o azeite de dendê, a pimenta amassada, sal e limão.

Figura 2.22 | Moqueca



Fonte: <https://t2.rg.ltmcn.com/pt/images/7/5/4/img_moqueca_de_arraia_baiana_1457_600.jpg>. Acesso em: 29 out. 2017.



Assimile

Como vimos, a Região Nordeste do Brasil tem hábitos culinários e costumes diferentes entre si. A parte litorânea tem sua alimentação baseada no mar, na macaxeira e na farinha de mandioca, por ter incidência maior de chuva, o que resulta em uma melhor condição

climática em relação ao sertão. No sertão, devido às condições climáticas e ao histórico de colonização, a alimentação é baseada na carne bovina e caprina, mandioca, macaxeira e em derivados do leite de vaca. Já o Recôncavo Baiano tem sua alimentação voltada aos costumes africanos, utilizando uma alimentação votiva das religiões de matriz africana, tanto no dia a dia nas casas quanto nos tabuleiros nas ruas e nos terreiros nas oferendas aos orixás.

Os doces do Recôncavo Baiano são herança da doçaria portuguesa, como é o caso do doce de caju em calda, goiaba em calda, ambrosia, baba de moça, fios de ovos. Existem também os doces clássicos da culinária brasileira, como o quindim e as cocadas branca e preta.

Figura 2.23 | Quindim



Fonte: <https://www.receitas-sem-fronteiras.com/uploads/recipe/quindim-jpg_crop.jpeg?1505405236>. Acesso em: 29 out. 2017.

O quindim é uma variação do doce português chamado brisas do Lis, que é feito com gema de ovo, açúcar e amêndoas. No Recôncavo, com a dificuldade de se obter amêndoas, a receita recebeu das hábeis mãos das negras escravas o coco ralado em substituição à amêndoa, criando-se um clássico da doçaria brasileira. Nos terreiros, é oferecido à Ogum.

Figura 2.24 | Brisas-do-Lis



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/310466968038469148/>>. Acesso em: 29 out. 2017.



Pesquise mais

Pensando em acrescentar conhecimento sobre a gastronomia do Recôncavo Baiano, sugerimos que você assista aos vídeos indicados a seguir. Eles serão úteis para sedimentar seu conhecimento.

O Acarajé da Tânia - série Na Boca do Povo. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=5oKca5AiGsl>>. Acesso em: 30 out. 2017.

Receita de Moqueca de Caçõ - Negócio Gourmet. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=wXKFArllf80>>. Acesso em: 30 out. 2017.

Sem medo de errar

Vamos retomar os questionamentos sobre a área do Recôncavo Baiano, que tem hábitos muito distintos dos do sertão e do litoral nordestino. Quais são os principais ingredientes dessa cultura tão

distinta dentro da Região Nordeste do Brasil? Quais são seus pratos culinários mais significativos?

Podemos enumerar alguns dos mais importantes ingredientes dessa parte da região, com hábitos muito diversos dos do restante do Nordeste do Brasil, como o uso do azeite de dendê, castanha de caju, amendoim e camarão seco. O camarão seco entra na confecção dos pratos como condimento, ou seja, tempero, assim como a castanha de caju e o amendoim. Os pratos mais significativos são os pratos africanos como o acarajé, vatapá, abará, caruru, quindim. Os pratos presentes nas mesas dos habitantes do Recôncavo Baiano, além de clássicos da gastronomia brasileira, são objetos de oferendas votivas às religiões de matriz africana.

Avançando na prática

O que é Ajeum dos Orixás?

Descrição da situação-problema

Vilma, ao estudar sobre a alimentação do Recôncavo Baiano nos livros de culinária e observar os cardápios dos pratos de Salvador e região, quando esteve no carnaval da Bahia, notou a presença frequente de citações de nomes de orixás junto com os títulos dos pratos. Qual é a relação dos orixás com as comidas do Recôncavo Baiano?

Resolução da situação-problema

Os hábitos e costumes dos habitantes do Recôncavo Baiano estão muito ligados à religiosidade, principalmente às religiões de matriz africana. Dessa forma, pratos como o acarajé, abará, quindim e tantos outros pratos do Recôncavo são utilizados costumeiramente nas casas e também nos terreiros dessas religiões. Esses pratos são denominados comida de santo ou, no linguajar de algumas nações africanas, de Ajeum dos Orixás.

Faça valer a pena

1. O Recôncavo Baiano tem hábitos culinários diferentes daqueles dos moradores do litoral nordestino, bem como dos hábitos dos moradores do sertão nordestino.

Dentre as alternativas a seguir, escolha a que indica o motivo pelo qual os hábitos alimentares dos moradores do Recôncavo Baiano são diferentes daqueles dos moradores da praia e do sertão.

- a) Os moradores do Recôncavo Baiano alimentam-se conforme os preceitos da religião judaica.
- b) Os pratos confeccionados diferem daqueles do sertão e do litoral pois no Recôncavo Baiano não há mar.
- c) Devido ao fato de o Recôncavo Baiano estar distante geograficamente do restante da Região Nordeste, os ingredientes são cultivados e criados de forma muito singular.
- d) Os moradores do Recôncavo Baiano têm os hábitos e costumes dos povos africanos, inclusive quanto à alimentação, que é encontrada tanto nas casas quanto nos terreiros religiosos.
- e) Os moradores do Recôncavo Baiano alimentam-se somente de carnes, não sendo costume ingerir pescados.

2. O cardápio das comidas do Recôncavo Baiano tem origem nas línguas e dialetos africanos, utilizados pelos escravos quando chegaram ao Brasil. Esses nomes representam, além do nome da comida servida nas casas, as oferendas que são feitas nos terreiros.

Com base nesse contexto, leia as afirmações a seguir e avalie-as como verdadeiras (V) ou falsas (F):

- I. As chamadas comida de santo representam pratos que são comercializados nos tabuleiros das baianas nas ruas do Recôncavo Baiano.
 - II. Ajeum de orixás é o nome de uma preparação feita com carne de frango ensopada, guarnecida de arroz branco e farofa.
 - III. O acarajé é um prato dos mais emblemáticos brasileiros, inclusive foi reconhecido como patrimônio cultural e imaterial nacional.
 - IV. Ochim-chim de galinha, ou xinxim de galinha, é um prato ensopado feito com galinha, azeite de dendê, camarão seco triturado, entre outros ingredientes.
 - V. Brisas do Lis é um doce feito a partir de mandioca e coco ralado, tendo também em seu preparo amendoim e castanha de caju.
- Assinale a alternativa que apresenta a ordem correta.

- a) V, F, V, F, F.
- b) V, V, V, F, V.
- c) V, F, V, V, F.
- d) F, V, F, V, F.
- e) V, V, F, V, V.

3. Os pratos típicos da sub-região do Recôncavo Baiano são preparações que utilizam técnicas e ingredientes oriundos da África, associados às técnicas e aos ingredientes trazidos pelos portugueses.

Correlacione os pratos típicos do Recôncavo Baiano (I a V) com as suas devidas descrições (A a E).

Coluna 1

- I. Acarajé
- II. Abará
- III. Quindim
- IV. Caruru
- V. Vatapá

Coluna 2

A. Preparado com quiabo cortado em quatro partes no sentido longitudinal e depois em rodela. Leva cebola, camarão seco, castanhas de caju e amendoim triturados, além de azeite de dendê e pimenta de cheiro.

B. Preparado ao se extrair leite do coco e utilizando-se sua parte comestível ralada como substituição da amêndoa. A substituição de um ingrediente por outro se deu com base no vasto conhecimento culinário e na habilidade das negras africanas.

C. Preparado com pães dormidos colocados de molho na água de coco por 30 minutos. Esses pães são, então, espremidos e triturados com cebola, castanhas de caju assadas, amendoim torrado, camarões secos, leite de coco grosso e azeite de dendê. Essa massa é cozida e é acrescido camarão seco demolhado, pimenta malagueta e sal.

D. Preparado com feijão triturado, frito no azeite de dendê bem quente, cortado até quase ao meio, temperado com molho próprio apimentado, que é feito com azeite de dendê, camarão seco e pimenta malagueta.

E. Preparado com feijão fradinho, envolto numa folha de bananeira e cozido no vapor, sem contato com a água. É servido retirando-se seu invólucro de folha de bananeira, aberto ao meio e temperado com molho apimentado, servido sobre a folha de bananeira. Nos terreiros é ofertado à Obá e Oxum.

Assinale a alternativa correta.

- a) I-D; II-E; III-C; IV-A; V-B.
- b) I-A; II-E; III-B; IV-D; V-C.
- c) I-B; II-E; III-A; IV-C; V-D.
- d) I-C; II-E; III-B; IV-A; V-D.
- e) I-D; II-E; III-B; IV-A; V-C.

Referências

CASCUDO, Câmara. **História da alimentação no Brasil**. São Paulo: Itatiaia, 1983. v. 1.

RADEL, Guilherme. **A cozinha africana da Bahia**. Salvador: Guilherme Radel, 2006.

_____. **A cozinha praiana da Bahia**. Salvador: Guilherme Radel, 2005.

_____. **A cozinha sertaneja da Bahia**. Salvador: Guilherme Radel, 2002.

História da alimentação e cultura gastronômica das regiões Centro-Oeste e Sul do Brasil

Convite ao estudo

Olá, vamos conhecer um pouco mais da gastronomia brasileira, trabalharemos nessa unidade as regiões centro-oeste e sul do Brasil. Veremos os aspectos das colonizações dessas duas importantes regiões. Seus hábitos alimentares, os ingredientes típicos de cada estado e os pratos emblemáticos da culinária de cada região. Convido então para um passeio, junto com Felipe, estudante de gastronomia pelas regiões centro-oeste e sul do Brasil. Vamos lá!

Olá, você deve lembrar-se do Felipe, que assim como você, também é estudante do curso de tecnologia em gastronomia. Felipe está muito entusiasmado com o curso, já percorreu em suas aulas todo o norte e nordeste do Brasil, aprendeu sobre a colonização das regiões norte e nordeste. Estudou sobre os ingredientes mais comuns nessas regiões e aprendeu sobre os pratos típicos de cada recanto das regiões norte e nordeste, chegando a reproduzir alguns pratos com sua avó.

Agora, Felipe vai percorrer as regiões centro-oeste e sul do Brasil. Em conversa com sua avó, ele conta que está curioso para saber sobre a colonização do centro-oeste brasileiro, os ingredientes típicos da região, sobre as cozinhas de Goiás, de Mato Grosso do Sul, de Mato Grosso e do Distrito Federal. Será que existem diferenças entre a gastronomia desses estados e do Distrito Federal?

Da mesma forma, Felipe quer saber sobre o sul do Brasil, o que comem os gaúchos, catarinenses e paranaenses, quais os ingredientes principais e os pratos mais emblemáticos, como ocorreu a colonização do sul? Ele já está combinando com sua avó a preparação de pratos dessas regiões, para prepará-los nos próximos almoços de domingo.

Convido você a viajar com Felipe pelas regiões centro-oeste e sul do Brasil, para entendermos os principais aspectos da gastronomia dessas regiões.

Seção 3.1

História, cultura e as influências das colonizações na gastronomia da região Centro-Oeste I

Diálogo aberto

Vamos nessa seção iniciar nossas descobertas sobre a região centro-oeste do Brasil. Desenvolveremos nossos estudos em relação aos hábitos e costumes alimentares, influências da colonização, os principais ingredientes utilizados e os pratos mais emblemáticos produzidos pelos moradores da região. Buscaremos respostas para as indagações de Felipe sobre a região: Como ocorreu a colonização do centro-oeste brasileiro? Quais os ingredientes mais emblemáticos do centro-oeste e seus pratos típicos? Quais os pratos típicos na gastronomia e os doces em Goiás?

Não pode faltar

Logo no início da colonização do Brasil pelos portugueses foram criadas vilas nas capitanias hereditárias. Os jesuítas, vindos com os primeiros colonizadores, adentraram pelo sertão da capitania de São Vicente e fundaram no ano de 1554 a Vila de São Paulo de Piratininga. Nessa vila assentaram alguns portugueses estabelecendo família, na maioria das vezes, com os próprios indígenas. Esses moradores, chamados de paulistas, os precursores das bandeiras que se embrenhavam pelo sertão adentro em busca de pedras, metais preciosos e escravização de indígenas.

Figura 3.1 – Caminhos das bandeiras



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/218002438191999744/>>. Acesso em: 7 nov. 2017.

Esses bandeirantes foram os responsáveis por ultrapassar os limites do Tratado de Tordesilhas, conquistando o interior do Brasil. Os bandeirantes avançaram em busca de pedras, metais preciosos e índios, percorrendo os hoje estados de São Paulo, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Goiás, além de parte da região sul do país. Essa região ficou chamada de Paulistânia.

Figura 3.2 - Mapa do Brasil mostrando a Capitania de São Paulo 1709



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/408772103661178812/>>. Acesso em: 7 nov. 2017.



Exemplificando

O homem bandeirante era filho de portugueses, normalmente casado com indígenas, seus filhos, meio portugueses e meio indígenas, casavam com indígenas, uma vez que não existiam muitas mulheres portuguesas na colônia. Seus conhecimentos sobre a selva, exploração de territórios, para o índio não existia limite geográfico, as bandeiras eram expedições enormes, chefiadas por portugueses, ou seus descendentes e muitos índios. O bandeirante em suas viagens em busca de riquezas abriu e estendeu os limites geográficos do país. Criou vilas e cidades, fez povoações e em muitos casos acabou por se sedentarizar, formando fazendas e sítios, fincando de vez os pés na terra, vivendo de suas próprias criações de animais e de suas plantações.

Nessa região, notadamente a centro-oeste do Brasil, teve o início de sua colonização pelos bandeirantes paulistas, com a criação de

vilas. A cultura alimentar desses povos é oriunda da cultura alimentar do milho, peixes, carne de sol, palmitos, caças e alimentos oriundos da floresta.

Os ingredientes mais emblemáticos da região centro-oeste são o pequi e a guariroba, além do uso frequente da mandioca mansa, ou aipim, ou macaxeira e do milho.



Assimile

A herança alimentar dos moradores da região centro-oeste está ligada principalmente às bandeiras, a comida das tropas, dos alforjes dos bandeirantes. Os bandeirantes adentravam a mata, faziam pequenas roças de milho, feijão para colheita quando da volta da viagem em busca de metais e pedras preciosas. Nessas condições acabavam por formar pequenos vilarejos que hoje são muitas das cidades que conhecemos do centro-oeste brasileiro.

O pequi é uma fruta de uma árvore de cerca de quinze metros de altura e tronco que chega a dois metros de circunferência. Esse fruto tem de uma a quatro sementes volumosas, de polpa macia de cor amarelo forte e aroma acentuado. Essa polpa que reveste a semente de espessura fina e delicada é a utilizada na gastronomia do centro-oeste. A polpa deve ser utilizada com cuidado, pois no interior da semente, logo após a polpa amarela existe uma quantidade acentuada de espinhos muito finos.

Figura 3.3 – Pequi



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/408772103661178812/>>. Acesso em: 7 nov. 2017.

O pequi é usado em vários pratos na culinária goiana, desde arroz com pequi, arroz com frango e pequi, arroz doce com pequi, galinhada com pequi, farofa com pequi, licor de pequi.

Vamos exemplificar o uso do pequi como um prato muito emblemático goiano a galinhada de pequi.

O pequi em seu caroço e espinhos é refogado com cebola, tomate e cheiro verde. A galinha é cortada em pedaços e frita até dourar. Acrescenta-se a galinha frita na panela do pequi, onde é adicionado o arroz. Deixa-se cozinhar em fogo baixo até o arroz ficar cozido. O prato deve ser servido com arroz, o frango e o pequi, sendo que o pequi deve ser roçado com a mão nos dentes, e nunca mordido, pois os espinhos irão ferir a boca, língua e lábios.

Figura 3.4 – Arroz com pequi



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/50348843333707176/>>. Acesso em: 7 nov. 2017.

Como o pequi é uma fruta sazonal, ele é encontrado in natura, em conserva e até congelado. Em conserva, pode ser encontrado no sal e açúcar, no óleo e salmoura.

A guariroba é um palmito amargo usado em larga escala na gastronomia goiana. Alguns dos pratos com guariroba são: arroz com guariroba, galinhada com guariroba, molho de guariroba, omelete de guariroba, pastel de guariroba, pizza de guariroba, sopa de guariroba, torta de guariroba.

Figura 3.5 – Guariroba



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/418975571569142346/>>. Acesso em: 7 nov. 2017.

A mandioca mansa é usada com carne, camarão, frango, com carne bovina como vaca atolada, ou costela de vaca com mandioca, empadas e coxinhas de mandioca, bolos, pães, bolachas e biscoitos.

São utilizados também os derivados da mandioca brava, como a farinha de mandioca para uso em farofas e o polvilho, tanto o doce, como o azedo para a fabricação de biscoitos.

O milho também tem seu destaque na culinária goiana e do centro-oeste. É utilizado em angus, biscoitos, bolos, pães, pratos salgados como polenta, canjiquinha com carne de porco, cuscuz, broas, pamonhas, empadas de milho e sopas.

Um dos pratos mais emblemáticos da culinária goiana é o empadão goiano, muito utilizado principalmente nos dias de festa, embora seja comum encontra-lo em restaurantes, ou até vendido nas ruas. É um prato muito saboroso e preparado da seguinte forma:

Para a massa utiliza-se farinha de trigo, água, banha de porco, ovos e fermento em pó. Junta-se os ingredientes até formar uma massa homogênea. Para o recheio é usado carne de frango, carne de porco, linguiça, queijo fresco ou meia cura, guariroba, batata, tomate, cebola, alho e temperos. Refogam-se as carnes, coloca-se os tomates processados, a guariroba e a batata cortados. Tempera-se com sal e temperos. Para a montagem, abre-se a massa e forra-se as formas de empada, recheie com o molho de carnes e guariroba, coloca-se o queijo em pedaço e fecha-se a forma com uma tampa feita de massa. É assado em forno quente e comido preferencialmente quente com colher.



Levando-se em conta que o nordeste e o centro-oeste não receberam influências significativas de culturas diferentes das culturas portuguesa e indígena, que fatores diferenciam fundamentalmente suas colonizações se compararmos as duas regiões brasileiras.

Figura 3.6 – Empadão goiano



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/524528687831941634/>>. Acesso em: 7 nov. 2017.

Vale destaque a doçaria goiana com seus doces típicos como o alfenim, pastelinho, geleias, bolinho de fubá de arroz, doces de frutas como o de casca de limão recheado com doce de leite, doce de figo, de laranja, de cidra e de banana.

Figura 3.7 – Doce de casca de limão



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/544302304934463717/>>. Acesso em: 8 nov. 2017.

O pastelinho é um doce típico goiano que consiste numa massa, que pode ser a massa do empadão goiano, colocadas nas forminhas, enfeitada nas beiradas com formato de ondas, levadas ao forno para assar. Após assadas, são recheadas com doce de leite, e voltam ao forno apenas para derreter o doce. São servidas polvilhadas com canela. É típico da cidade de Goiás, ou Goiás Velha, como é conhecida para diferenciar do mesmo nome do estado.

Figura 3.8 - Pastelinho da cidade de Goiás.



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/613756255437659275/>>. Acesso em: 8 nov. 2017.

Os alfenins são pequenas esculturas feitas à mão pelas hábeis doceiras, contendo apenas açúcar e polvilho, sendo muito comuns as figuras de presépios, imagens de santos e animais, peixinhos.

Há também alfenins que não são esculpidos pelas mãos das doceiras. São produzidos em uma forma de madeira, metal, ou até de silicone, contendo a representação do rosto de Jesus, o menino Jesus na manjedoura, ou pombinhas do espírito santo. Esses alfenins enformados são chamados de verônica.

As verônicas, representações de fé e devoção, são distribuídas, principalmente, nas festas do divino espírito santo, em agradecimento as bênçãos e contribuições recebidas.

Figura 3.9 – Verônica feita de Alfenim



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/372672937897249178/>>. Acesso em: 7 nov. 2017.

Figura 3.10 – Vários bichinhos de alfenins



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/346917977525499552/>>. Acesso em: 7 nov. 2017.

Esse doce é feito de açúcar e polvilho. O açúcar é transformado em calda grossa, misturado ao polvilho, mexido e esticado para se tornar uma massa flexível e moldável. Essa técnica deve ser usada enquanto a massa estiver quente, à medida que a massa começa a esfriar, perde a elasticidade e se torna quebradiça, impossibilitando a execução de nova escultura.



Caros alunos, sugiro que assistam aos vídeos abaixo, que demonstram como os pratos emblemáticos da gastronomia goiana e como são preparados. Bons estudos!

Arroz com pequi, disponível em

<<https://www.youtube.com/watch?v=3wTsLjRpNZg>> acesso em 08/11/2017.

Cozinheira ensina a receita de empadão goiano, em Goiânia, disponível em <<https://www.youtube.com/watch?v=GiO5gftQhpl>> acesso em 08/11/2017.

Sem medo de errar

Vamos lembrar as curiosidades de Felipe sobre como ocorreu a colonização do centro-oeste? Sobre quais os ingredientes mais emblemáticos do centro-oeste e seus pratos típicos? Quais os pratos típicos na gastronomia e os doces emblemáticos em Goiás?

A colonização do centro-oeste basicamente aconteceu com a contribuição dos bandeirantes vencendo os limites anteriormente estabelecidos pelo Tratado de Tordesilhas, estabelecendo vilas, fundando cidades. As bandeiras, ou seja, os movimentos de exploração em direção ao interior do país, realizado por um grupo de sertanistas que saíam da vila de São Paulo, em direção ao sertão, em busca de pedras e metais preciosos. Esses homens navegavam pelos rios de São Paulo, atingindo o centro-oeste e até o norte do país. Paravam em determinados lugares, deixavam alguns homens responsáveis por fazer roça, para suprir a bandeira quando do retorno, ou ainda, para a próxima viagem de outros bandeirantes. Essas roças acabavam por se tornar lugares de pouso e até novas vilas.

Os principais ingredientes, os mais emblemáticos, na gastronomia goiana são o pequi e a guariroba. O pequi fruto com sementes com polpa amarela muito perfumada, utilizado principalmente em pratos salgados como a galinhada de pequi, o arroz de pequi e também usado em doces, como arroz doce com pequi, licores, coquetéis e até sorvete.

Já a guariroba, muito emblemática, é um palmito amargo utilizado também em pratos com arroz e com galinha. Um dos pratos muito apreciados na gastronomia goiana é o empadão que utiliza guariroba no seu preparo.

Os doces de Goiás são doces típicos do estado e reconhecidos em todo o país. Tratam-se dos alfenins, que são delicadas esculturas de açúcar em formato de bichos, santos e representações religiosas. São emblemáticos também os bolinhos de arroz; os pastelinhos, que são feitos com massa crocante recheados de doce de leite; e o doce de casca de limão com doce de leite.

Avançando na prática

Pequi, uso salgado e doce

Descrição da situação-problema

Norma, amiga de Felipe soube do uso do pequi na gastronomia do centro-oeste, na faculdade. Lendo a respeito ela percebeu que existiam receitas de produções culinárias fazendo uso do pequi não só em pratos salgados. De que formas esse ingrediente pode ser utilizado em produções não salgadas?

Resolução da situação-problema

O pequi pode ser utilizado na fabricação de licores, com a semente sendo macerada com cachaça e depois com a adição de açúcar. Coquetel de pequi com cachaça e mel. O doce de pequi é preparado com leite e cozimento prolongado, sendo servido como sorvete.

Faça valer a pena

1. É o caule de uma palmeira, que após cortado é utilizado na preparação de vários pratos da gastronomia goiana. Para sua extração é necessário que a palmeira toda seja cortada. O palmito retirado desse caule da palmeira é um dos principais ingredientes do empadão goiano. Qual o nome dado a esse palmito?

Indique a alternativa correta.

- a) Guariroba.
- b) Pequi
- c) Alfenim
- d) Pupunha
- e) Jussara

2. Os alfenins são pequenas esculturas doces, feitas à mão, pelas hábeis doceiras, sendo muito comuns as figuras de presépios, imagens de santos e animais, peixinhos, pombinhas da paz, divino espírito santo. Indique seu ingrediente principal e método de preparo.

Assinale a alternativa correta.

- a) É feito com amido de milho, o amido é cozido para ficar elástico e moldar as figuras.
- b) É feito com uma calda quente de açúcar, moldado ainda quente com o auxílio de polvilho, que dá a coloração para as figuras.
- c) É feito com açúcar e farinha, produzindo uma massa onde são moldadas as figuras.
- d) É feito com açúcar e polvilho misturados a frio com água e deixados descansar para formar uma massa onde são moldadas as figuras.
- e) É feito com amido de milho misturado com açúcar e deixados descansar para formar uma massa onde são moldadas as figuras.

3. A cultura alimentar e a gastronomia goiana tem início com a chegada dos bandeirantes na região, logo após o início da colonização portuguesa. Seus ingredientes mais emblemáticos são o pequi e a guariroba, usados numa gama grande de pratos que tornam a culinária goiana bem particular. Verifique, nas considerações abaixo, as alternativas verdadeiras e falsas:

I - O bandeirante em suas viagens em busca de riquezas abriu e estendeu os limites geográficos do país.

II - O pequi pode ser utilizado na fabricação de licores, com a semente sendo macerada com cachaça e depois com a adição de açúcar.

III - O alfenim é um doce que é feito de açúcar e polvilho. O açúcar é transformado em calda grossa, misturado ao polvilho, mexido e esticado para se tornar uma massa flexível e moldável. Após a figura ser moldada o alfenim é assado em forno com temperatura máxima de 110°C.

IV - O pequi é uma fruta sazonal, ele é encontrado in natura, em conserva e até congelado. Em conserva, pode ser encontrado no sal e açúcar, no óleo, salmoura.

V - O recheio do empadão goiano é composto por carne de frango, carne de porco, linguiça, queijo, guariroba, batata, tomate, cebola, alho e temperos.

Assinale a alternativa correta.

- a) São verdadeiras apenas as alternativas I, III e V.
- b) É verdadeira somente a alternativa IV.
- c) É falsa somente a alternativa I
- d) É falsa somente a alternativa III
- e) São verdadeiras apenas as alternativas I, II, III e IV.

Seção 3.2

História, cultura e as influências das colonizações na gastronomia da região Centro-Oeste II

Diálogo aberto

Vimos junto com Felipe alguns aspectos da colonização do centro-oeste brasileiro, e ingredientes e pratos típicos do estado de Goiás. Então vamos em frente e continuar nossa viagem pelo centro-oeste. Felipe sempre ouviu falar dos rios, fauna e flora do pantanal. Quais os principais ingredientes culinários da gastronomia pantaneira? Quais os pratos típicos na gastronomia do Mato Grosso, Mato Grosso do Sul e do Distrito Federal? Acompanhe-nos e bons estudos!

Não pode faltar

O centro-oeste do Brasil foi colonizado inicialmente pelos bandeirantes que navegavam pelo Rio Tietê, alcançando o Rio Paraná, e de lá até o Rio Cuiabá, para exploração das minas de pedras e metais preciosos. Os espanhóis também adentraram pela região usando das bacias dos rios da Prata, Rio Paraguai e Rio Paraná. Em fins da década de 1970, o estado do Mato Grosso foi desmembrado com a criação do estado do Mato Grosso do Sul, com capital na cidade de Campo Grande.

A colonização desses estados além da influência das bandeiras e monções teve num passado mais recente, colonização de moradores do sul do país, buscando atividades ligadas à agricultura e pecuária.

A economia do estado do Mato Grosso está voltada à pecuária e a agricultura, principalmente de grãos como soja, milho e também algodão.

Já no estado do Mato Grosso do sul, a economia está ligada à soja, arroz, café, trigo, milho, feijão, mandioca, algodão, amendoim e cana-de-açúcar.

A alimentação no Mato Grosso é voltada ao peixe, ele faz parte do hábito diário alimentar. Tanto o peixe de escamas como o peixe

de couro tem destaque na mesa do mato-grossense. Entre os peixes de escama podemos elencar o pacu, a piraputanga, o pacu-peba, o piabuçu, o curimatá, a piranha e o dourado. Nos peixes de couro estão o pintado, o cachara, o barbado, o jurupoca e o jaú.



Assimile

A alimentação desses moradores do centro-oeste está ligada à pecuária, agricultura e a fauna, principalmente dos rios. O peixe é alimento sempre presente na mesa do mato-grossense e do sul mato-grossense. Já no Distrito Federal a alimentação segue os costumes herdados de cada morador, por se tratar de um território relativamente novo que concentra moradores de todas as regiões do país.

Esses peixes são preparados de diversas formas, por exemplo, o pacu pode ser preparado assado ou cozido, assado pode ser recheado com temperos verdes como salsinha, cebolinha, coentro, cebola, ovos cozidos, pimentão e farinha de mandioca. Os vegetais são refogados e misturados aos ovos picados e a farinha de mandioca. Outro recheio muito comum para os peixes assados, é a farofa de banana, que é preparada com banana da terra, manteiga, cebola e farinha de mandioca, temperada somente com sal. A banana é cortada e frita na manteiga até ficar rosada, nesse instante, coloca-se a cebola cortada pequena e logo após a cebola estar corada, coloca-se a farinha de mandioca, temperando com sal. Essa farofa além de servir como recheio, também é utilizada como acompanhamento de outras produções culinárias com peixes.

Figura 3.11 – Pacu assado recheado.



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/333759022360427932/>>. Acesso em: 17 nov. 2017.

Figura 3.12 - Farofa de banana da terra.



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/533817362060295098/>>. Acesso em: 17 nov. 2017.

Aliás, a banana é um acompanhamento costumeiro nas refeições, do início ao fim das refeições, e nas suas preparações, pode ser servida com carne seca, pratos com carne de todas as formas, inclusive socada no pilão com torresmo é chamada de paçoca de banana.

Dos peixes de couro, o pintado tem sua versão clássica que é a mojica de pintado.

Figura 3.13 – Mojica de pintado.



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/268316090277680544/>>. Acesso em: 17 nov. 2017.

O peixe é limpo, retirada a pele e cortado em cubos, temperado com alho e sal. A mandioca, parte integrante do prato é cortada em pedaços, próximos ao tamanho dos pedaços que o peixe foi cortado, refogada em banha quente e depois cozida até ficar macia. A mandioca estando macia acrescenta-se o peixe e os temperos, como cebolinha, coentro e pimenta malagueta. Deixa-se no fogo até o peixe cozinhar por completo. Esse preparado deve conter um caldo espesso (proveniente da mandioca) e abundante. É servido com arroz.

O peixe para os moradores do centro-oeste pode ser servido inclusive como churrasco, assados na brasa.



Os estados do Mato Grosso e do Mato Grosso do Sul possuem rios onde a pesca faz parte do dia a dia dos moradores. Independente da classe social o peixe é sempre bem-vindo à mesa. Da mesma forma a carne bovina, uma das principais economias da região, junto com o agronegócio, compõem a mesa dos moradores desses estados.

A carne também é muito apreciada, usando-se todos os tipos de corte, no churrasco a ponta de costela é típica na região, linguça maracaju, que é feita de carne de vaca desfiada, o matambre, ou capa de costela, além da carcaça do animal que enriquece os caldos.

A proximidade com a fronteira paraguaia também influencia nos hábitos alimentares do mato-grossense, com pratos como a chipa e a sopa paraguaia. A chipa é uma produção que lembra o pão de queijo, é preparada com queijo fresco ralado, polvilho doce, leite ovos, erva-doce, banha de porco fermento e sal. Os ingredientes são misturados, moldados no formato de pequenas ferraduras e assados até ficarem dourados.

Figura 3.14 – Chipa.



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/211528513728296873/>>. Acesso em: 17 nov. 2017.

A sopa paraguaia, não é uma sopa, mas um bolo salgado feito com milho verde, leite, cebola, manteiga, ovos, queijo fresco ralado, fubá, fermento em pó e sal. A cebola é cortada pequena e frita e depois cozida e separada para uso posterior com a água do cozimento. O milho verde é processado com o leite. Junta-se ao milho processado a cebola com a água, as gemas dos ovos, e o queijo, e mistura-se até se obter uma massa meio líquida e homogênea. Acrescenta-se à essa massa as claras previamente batidas em neve e é levado para assar em forma retangular em forno quente por aproximadamente trinta minutos. Após assado, esse bolo, com nome de sopa paraguaia é servido no lanche, café da manhã ou com pratos de carne.

Figura 3.15 - Sopa paraguaia.



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/304415256048214510/>>. Acesso em: 17 nov. 2017.

Na doçaria encontramos biscoitos, bolos, doce de abóbora, e o famoso furrundu. O furrundu é um doce de mamão verde ralado, rapadura, água e casca de limão. O mamão é colocado de molho com um pouco de sal para retirar o amargor. É lavado, escorrido e espremido para retirar toda a água. A rapadura é derretida com água, é acrescentado ao mamão verde ralado e a casca de limão. Deixa-se cozinhar em fogo brando até se obter uma consistência cremosa.

Figura 3.16 – Furrundu.



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/374080312782212519/>>. Acesso em: 17 nov. 2017.

O doce de abóbora é feito com a abóbora em pedaços e deixadas de molho na cal virgem, esse processo permite que se crie uma crosta nos pedaços de abóbora, deixando seu exterior firme e crocante, com o interior bem macio. A abóbora então é lavada e colocada para cozinhar numa calda de açúcar, pode ser servido com ou sem calda, sem a calda a parte externa fica mais crocante e se deixado secar polvilhado com açúcar cristal, torna-se doce cristalizado.

Figura 3.17 – Doce de abóbora.



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/544302304942604439/>>. Acesso em: 17 nov. 2017.

O bolo de mandioca, ou aipim também é muito comum nas casas dos moradores do centro-oeste. É feito com a mandioca mansa, ou aipim, açúcar, manteiga, ovos, leite coco ralado. A mandioca é cozida e espremida e é acrescido os outros ingredientes e mistura-se bem na batedeira. A massa proveniente é assada em forno quente até dourar.

Campo Grande, no Mato Grosso do Sul, recebeu no início do século XX muitas famílias imigrantes japonesas, oriundas da ilha de Okinawa no Japão, contribuindo para disseminação da cultura japonesa na região, uma das influências que os japoneses trouxeram aos hábitos alimentares foi o toshikoshi-soba, macarrão do ano novo, ou simplesmente sobá como ficou popularizado em Campo Grande. Trata-se de uma tradição que se tornou um prato típico de Campo Grande, sendo reconhecido como patrimônio cultural imaterial da cidade de Campo Grande, desde 2006. Hoje em Campo Grande existe uma grande quantidade de locais que vendem o sobá, inclusive denominados de sobaria, com direito a monumento em homenagem ao sobá.

Figura 3.18 – Monumento ao Sobá, Feira Central de Campo Grande.



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/84020349271006658/>>. Acesso em: 17 nov. 2017.

Para a confecção do sobá é feito um caldo com carne de vaca cortada fina, cozida em água temperada com açúcar e molho de soja, ovos em omelete cortados bem finos, cebolinha verde fatiada, gengibre ralado e massa de macarrão tipo sobá cozida. Coloca-se

numa cumbuca a massa cozida, o ovo cortado, pedaços de carne, gengibre e cebolinha e por último o caldo bem quente.

Figura 3.19 - Sobá.



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/808114726857734575/>>. Acesso em: 17 nov. 2017.



Refleta

Veja bem, as influências recebidas pelos moradores do sul do país e dos estrangeiros que introduziram novos hábitos e costumes no centro-oeste, principalmente nos estados do Mato Grosso e do Mato Grosso do Sul, integraram-se aos costumes da colonização pelos bandeirantes. Já no Distrito Federal, a gastronomia tem um caráter mais cosmopolita. Você sabe o motivo?

O Distrito Federal, integrante da região centro oeste, é um território que não é uma cidade nem um estado, é a capital do País, onde se encontra a administração do país com a presidência da república e todos os ministérios. Fundada em 1960, Brasília ainda não tem uma gastronomia típica, seus restaurantes apresentam a gastronomia de todos os estados brasileiros, com pratos inclusive internacionais.



Pesquise mais

Caros alunos, para melhor entendimento do assunto tratado nessa aula, sugiro que você assista aos vídeos de preparo do peixe pacu assado, disponível em < <https://www.youtube.com/watch?v=ED9LYE-TE8>> acesso em 17/11/ 2017. Confira também o preparo do sobá, disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=m4rlrKr2_Jw > acessado em 17/11/2017.

Sem medo de errar

Você está lembrado das curiosidades de Felipe em relação à gastronomia dos estados de Mato Grosso, Mato Grosso do Sul e do Distrito Federal. Ele sempre ouviu falar dos rios, fauna e flora do pantanal. Quais os principais ingredientes culinários dessa área pantaneira? Quais os pratos típicos na gastronomia do Mato Grosso, Mato Grosso do Sul e do Distrito Federal?

Os ingredientes principais, que estão sempre presentes na mesa do morador dessa parte da região é o peixe de rio, como vimos o pacu, pintado, namorado e outros mais feitos assados, mojica e até fritos, sendo considerados os pratos típicos de Mato Grosso. Em Campo Grande podemos considerar como típico o sobá, herança da colonização japonesa muito presente na cidade e apreciada por todos os campo-grandenses. Já no Distrito Federal, por ser relativamente jovem, Brasília foi inaugurada em 1960, ainda não há uma gastronomia que possa se dizer que seja típica, onde, acreditamos, que os hábitos alimentares são cosmopolitas, encontrando-se o melhor da gastronomia de cada região do país e também da gastronomia internacional, devido ao fato de que a maioria dos moradores serem de várias regiões do país, vindos para ocupar cargos na administração, no legislativo e no judiciário.

Avançando na prática

Gastronomia brasileira

Descrição da situação-problema

Raquel, estudante de gastronomia precisa fazer um trabalho

sobre a gastronomia brasileira. Em suas pesquisas, ela não encontrou nada específico sobre pratos típicos da gastronomia do Distrito Federal, avançando na pesquisa sobre os restaurantes de Brasília notou que existem muitos restaurantes de cozinha italiana, cozinha mineira, cozinha da Amazônia, cozinha nordestina, cozinha baiana, churrascarias e grandes redes de fast food. Como Raquel vai explicar esse fenômeno da falta de uma casa com pratos típicos em seu trabalho?

Resolução da situação-problema

Brasília, a capital federal de nosso país, foi fundada em 1960, nela trabalham pessoas de todas as regiões do país e até do estrangeiro, por ser uma cidade de característica cosmopolita, a gastronomia desenvolvida é o melhor da gastronomia das melhores cidades do país, contribuindo com a culinária típica de cada estado. Com o passar dos anos surgirá uma gastronomia com raízes do Distrito Federal, tornando-se um grande centro gastronômico.

Faça valer a pena

1. Doce de mamão verde ralado, rapadura, água e casca de limão. O mamão é colocado de molho com um pouco de sal para retirar o amargor. É lavado, escorrido e espremido para retirar toda a água. A rapadura é derretida com água, é acrescentado o mamão verde ralado e a casca de limão. Deixa-se cozinhar em fogo brando até se obter uma consistência cremosa.

Assinale a alternativa que contém o nome desse doce.

- a) Mojica
- b) Furrundu
- c) Pacu
- d) Sobá
- e) Cuiabá

2. A sopa paraguaia é uma preparação típica do centro-oeste brasileiro, seu ingrediente principal é o milho verde.

Sobre esse prato emblemático, avalie as informações a seguir.

I - Não é uma sopa, mas um bolo salgado feito com milho verde, leite, cebola, manteiga, ovos, queijo fresco ralado, fubá, fermento em pó e sal.

II - Não é uma sopa, é uma espécie de pamonha, chamada pamonhada,

feita com o milho processado com o leite e cozido, acrescentado de linguiça calabresa em rodela.

III - O milho verde é processado com o leite, junta-se ao milho processado a cebola com a sua água, as gemas dos ovos, e o queijo.

IV – Sopa paraguaia é uma sopa de milho verde cremosa, típica do Mato Grosso e tem suas origens no Paraguai, chegando ao centro-oeste pela fronteira.

V – Sopa de origem paraguaia, preparada com milho verde e servida fria como lanche da tarde, muito comum também nas merendas escolares.

É correto o que se afirma em.

- a) I, apenas.
- b) III, apenas.
- c) I e III, apenas.
- d) II, III e V.
- e) I, II e IV.

3. Campo Grande, no Mato Grosso do Sul, recebeu no início do século XX muitas famílias imigrantes japonesas, oriundas da ilha de Okinawa no Japão, contribuindo para disseminação da cultura japonesa na região, uma das influências que os japoneses trouxeram aos hábitos alimentares foi o toshikoshi-soba, macarrão do ano novo, ou simplesmente sobá como ficou popularizado em Campo Grande.

Com base no texto acima, classifique com V para verdadeira e F para falsa as considerações abaixo relativas a esse prato.

() Para a confecção do sobá, a carne é cortada bem fina, refogada com a massa de macarrão tipo sobá cozida, temperada cebolinha verde e deixada apurar em fogo baixo, com água e molho de soja por pelo menos 15 minutos para balancear os sabores.

() Trata-se de uma tradição que se tornou um prato típico de Campo Grande, sendo reconhecido como patrimônio cultural imaterial da cidade de Campo Grande, desde 2006.

() Em Campo Grande existe uma grande quantidade de locais que vendem o sobá, inclusive denominados de sobaria, com direito a monumento em homenagem ao sobá.

() Trata-se de uma tradição brasiliense, em função da colônia japonesa existente no Distrito Federal, que após a construção de Brasília migrou para o centro-oeste, levando essa culinária à capital do Mato Grosso do Sul.

() Para a confecção do sobá é feito um caldo com carne de vaca cortada fina, cozida em água temperada com açúcar e molho de soja, ovos em

omelete cortados bem finos, cebolinha verde fatiada, gengibre ralado e massa de macarrão tipo sobá cozida.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta.

- a) V – V – V – F – V.
- b) V – F – F – V – V.
- c) F – V – V – V – F.
- d) F – V – V – F – V.
- e) V – V – V – F – V.

Seção 3.3

História, cultura e as influências das colonizações na gastronomia da Região Sul

Diálogo aberto

Vamos conhecer a região sul do Brasil, constituída pelos estados do Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul. Recordando as dúvidas de Felipe, ele queria saber sobre a colonização da região. Quais as culturas que influenciaram a gastronomia da região sul? Quais os pratos mais emblemáticos na gastronomia dos gaúchos, catarinenses e paranaenses? Então, partiremos para mais essa jornada com Felipe pela região sul do país. Bons estudos!

Não pode faltar

A colonização da região sul do Brasil teve início com a catequização dos indígenas pelos jesuítas espanhóis. Na época, a maioria da região pertencia à Espanha, demarcada pelo Tratado de Tordesilhas. Os jesuítas fundaram diversas missões, principalmente o que hoje é o estado do Rio Grande do Sul. Essas missões exploravam economicamente as terras com a pecuária e agricultura. Com a invasão dos bandeirantes, o domínio da área, e a destruição das missões, as terras mais ao sul do Brasil passaram a ser disputadas entre espanhóis e portugueses.

A área central da região teve sua colonização mais efetiva com a chegada de imigrantes europeus, como os açorianos no litoral de Santa Catarina. Alemães, italianos, russos, poloneses, ucranianos foram responsáveis pela colonização no planalto introduzindo seus hábitos e costumes, notadamente, as técnicas agrícolas, em pequenas propriedades utilizando vários tipos de culturas de plantio, arquitetura e alimentação. Alemães se estabeleceram no vale do Itajaí, em Santa Catarina e no Rio Grande do Sul. Italianos estabeleceram-se principalmente na serra gaúcha, onde cultivavam uva e fabricavam vinho, estabelecendo-se também na serra catarinense.



A região sul do Brasil foi colonizada principalmente por europeus, portugueses dos açores, alemães, italianos, ucranianos, russos, poloneses. Dessa forma, os hábitos alimentares dos moradores advêm dessas culturas desses povos europeus, que formam o caldeirão cultural brasileiro.

No Paraná e no oeste catarinense instalaram-se russos, poloneses, ucranianos e japoneses difundindo suas culturas nessas áreas.

Desse modo, a gastronomia dessa região é marcada por diversos pratos típicos. No Paraná elencamos pratos como o barreado, prato típico do litoral paranaense, mais precisamente nas cidades de Morretes e Antonina. É composto de carne bovina cortada em pedaços pequenos, toucinho de porco cortado igual a carne, cebola, tomate, alho, vinagre, folhas de louro, ervas aromáticas, cominho em pó, sal e pimenta do reino. A carne fica marinando de véspera nesses temperos.

Numa panela de barro, colocar o toucinho e deixar soltar sua gordura, acrescentar a carne com os temperos. Tampar a panela e barrear a tampa para que fique bem vedado.

O nome do prato vem da técnica de vedar a panela com a tampa, chamada de barrear. Trata-se de um processo feito com farinha de mandioca, cinza de fogão a lenha, farinha de trigo e água. Mistura-se os ingredientes até formar uma massa. Coloca-se essa massa ao redor da panela e da tampa apertando bem para que fique bem vedado, e não saia vapor durante o cozimento. Esse cozimento é realizado em fogo lento durante várias horas. O resultado é uma carne desmanchada, com um líquido bem saboroso. Ao final, o barreado é servido colocando-se farinha de mandioca no prato, e esaldando-a com o caldo do barreado. Em seguida, mexe-se para formar um pirão, colocando-se sobre o pirão a carne do barreado. Acompanha banana, arroz e uma boa cachaça.

Figura 3.20 – Barreado.



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/361413938816442880/>>. Acesso em: 25 nov. 2017.

Outros pratos bastante conhecidos são o porco no rolete, boi no rolete, porco à paraguaia, carneiro no buraco. O porco no rolete é preparado com o leitão limpo e inteiro temperado com salmoura, vinho e ervas aromáticas. É recheado com carne moída, bacon, linguiça calabresa, ovos cozidos e farinha de mandioca. Faz-se uma espécie de farofa com as carnes refogadas, tomate, milho cozido, palmito, ervilha e farinha de mandioca. Essa farofa deve ser consistente para possibilitar o recheio do porco, que após ser recheado é costurado. Assa-se num espeto que o atravessa em sua transversal, até ficar com o couro crocante, e o interior macio.

Figura 3.21 – Porco no rolete.



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/140315344621002585/>>. Acesso em: 25 nov. 2017.

Entre os doces estão o bolo de pinhão, bom-bocado de pinhão, pudim de pinhão e o kutchiá.

O bolo de pinhão é preparado com pinhão cozido e moído, manteiga, leite condensado, ovos farinha de trigo, fermento em pó, açúcar e sal. A manteiga é batida com o açúcar, adicionado o leite condensado, as gemas, o sal e o pinhão cozido e moído. Mistura-se lentamente a farinha peneirada com o fermento, e, por fim, adiciona-se as claras em neve. Assar em uma forma untada, em forno moderado.

Figura 3.22 – Bolo de pinhão.



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/4362930859556266/>>. Acesso em: 25 nov. 2017.

O Kutchiá, ou kutiá é uma produção com trigo em grãos, semente de papoula, uva passa, mel, açúcar e nozes picadas. O trigo é deixado de molho por uma noite, depois cozido até abrir os grãos. Misturar a sementes de papoula, a uva passa, o mel, o açúcar e um pouco de água quente. Acrescentar ao trigo cozido e misturar bem, colocando também as nozes picadas.

Figura 3.23 - Kutchiá.



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/493566440385381717/>>. Acesso em: 25 nov. 2017.

Em Santa Catarina, destacamos tainha na telha, marreco recheado, paçoca de pinhão, entrevero e vários pratos com crustáceos. Nos doces, não pode faltar as bolachas de natal, cuca de banana e apfel strudel.

Tainha na telha é um prato típico da capital catarinense. A tainha é aberta pela barriga, temperada com sal e limão e recheada com ovas de tainha, farinha de rosca, azeite e cebola. Faz-se uma farofa com os ingredientes do recheio. O peixe é envolto em folha de bananeira e colocado para assar numa telha côncava.

Figura 3.24 | Tainha na telha



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/373165519105604538/>>. Acesso em: 25 nov. 2017.

O marreco recheado, muito utilizado pela colônia alemã, tem seu preparo com os seguintes ingredientes: Marreco limpo com seus miúdos (coração, moela e fígado), limão, sal, pimenta do reino, salsinha, cebolinha, banha de porco e pão tipo francês. O marreco é temperado com limão, sal e pimenta do reino. Os miúdos são moídos com o pão francês e temperado com salsinha, cebolinha e sal. O marreco é recheado com a massa de pão e miúdos, assado em forno quente. O marreco recheado é servido com purê de maçãs e repolho roxo cozido no vinho tinto.

Figura 3.25 - Marreco recheado.



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/365776800976219346/>>. Acesso em: 25 nov. 2017.

O entrevero é um prato para os dias frios. É feito com pinhão cozido, pimentão, cebola, linguiça, carne bovina tipo picanha ou alcatra, bacon, sal e salsinha para decorar. Fritar o bacon numa panela para liberar a gordura, acrescentar as carnes e a linguiça. Depois de frita a carne, coloca-se a cebola e o pimentão, deixar no fogo para pegar sabor, e juntar o pinhão. Decorar com salsinha.



Refleta

Você percebeu que o pinhão está presente em vários pratos nessa região? Você sabe qual a origem do pinhão? O pinhão é fruto da araucária, que é uma árvore de clima frio e montanhoso. Outra particularidade são os pequenos animais como galeto, marreco, porco, carneiro, isso deve-se a forma de colonização que é feita com base nas pequenas propriedades rurais, principalmente no Paraná e em Santa Catarina.

Figura 3.26 – Entreevero.



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/121034308718809604/>>. Acesso em: 25 nov. 2017.

Especialidade alemã, a bolacha de natal é feita com farinha de trigo, manteiga, bicarbonato, leite, ovos, canela e cravo em pó. Faz-se uma massa com os ingredientes, e após descanso é aberta e cortada com forminhas vazadas com motivos de natal. Após assadas em forno quente são cobertas com glacê feito com açúcar e clara de ovo e coloridos caracterizando os motivos natalinos.

Figura 3.27 – Bolachas de natal.



Fonte: iStock.

Apfel strudel é um doce de maçã e passas com uma massa muito fina. A massa é feita com farinha de trigo, manteiga, açúcar, sal e fermento químico. O recheio é feito de maçã em fatias, uva passa e farinha de rosca, aromatizado com rum. A massa é aberta muito fina, e o recheio disposto na extensão da massa, e depois enrolado como um rocambole. É assado em forno médio.

Figura 3.28 – Apfel strudel.



Fonte: iStock.



Exemplificando

A colonização da região sul é predominantemente europeia, podemos observar pelos pratos típicos e modos de preparo bem distintos das outras regiões do Brasil. Como podemos ver nas formas de preparo e resultados das bolachas de natal, sagu, apfel strudel, marreco recheado, kutchiá.

No Rio Grande do Sul enumeramos alguns pratos típicos: arroz de carreteiro, galetto al primo canto, mondongo ou dobradinha, e churrasco. Para os doces temos o arroz de leite, sagu, e cuca de uva. E, valendo como uma refeição, após um dia de trabalho, é sempre bem-vindo um café colonial, composto de café, leite, manteiga, natas, mel, tortas salgadas, pães, patês, embutidos, queijos, geleias e bolos.

O arroz de carreteiro é um prato que remonta aos tempos dos carros de boi e carroças, onde os peões que conduziam cargas pelos pampas se agrupavam para a refeição. O charque ou carne de charque é um alimento de fácil conservação, e o arroz abundante na região. Seu preparo é simples, corta-se a carne dessalgada em pedaços pequenos e frita-se com alho e cebola. Depois da carne frita, coloca-se o arroz e a água e deixa-se cozinhar. Pode ser guarnecido com ovos e tempero verde.

Figura 3.29 – Arroz de carreteiro.



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/682225043522131042/>>. Acesso em: 25 nov. 2017.

O galeto al primo canto, ou ao primeiro canto, é uma especialidade trazida pelos italianos. O frango é abatido com cerca de 25 dias de vida. O galeto é colocado numa vinha d'alhos feita com cebola, alho, ervas, especiarias, sal e vinho branco, por uma noite. No dia seguinte, é assado em um espeto, normalmente sendo servido com salada de alface, beterraba, tomate e massa do tipo espagete ao sugo.

Figura 3.30– Galeto al primo canto.



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/480055641520099157/>>. Acesso em: 25 nov. 2017.

O churrasco é o prato mais tradicional do gaúcho. No sul, costuma-se dizer que para um bom churrasco é preciso boa carne, bom braseiro e talento. Os cuidados para o assador apresentar um bom churrasco dependem, além de seu talento, do cuidado com o carvão, o braseiro, o vento, a forma da churrasqueira, e da maneira que a carne é salgada – com sal grosso ou salmoura. De qualquer modo, cada gaúcho tem sua receita e sua maneira de manipular a carne e o fogo com maestria.

Os doces gaúchos de maior destaque são: o arroz de leite, que é produzido com o arroz cozido com leite, açúcar, ovos e servido com canela; O sagu, pequenas bolinhas feitas com fécula de mandioca, cozidas no vinho com açúcar e especiarias. É servido com creme de baunilha feito com leite, açúcar, ovos e baunilha.

Figura 3.31 – Sagu.



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/176555247868341181/>>. Acesso em: 25 nov. 2017.

Outro doce importante é a cuca de uva, um bolo a base de farinha de trigo, ovos e fermento químico, açúcar, manteiga e uvas ao natural. É preparada uma farofa juntando-se todos os ingredientes, com exceção da uva. Separa-se uma parte dessa mistura de, aproximadamente, uma xícara. À farofa restante, acrescenta-se as uvas, e coloca-se numa assadeira. Por cima da farofa com as uvas, dispõem-se o restante que foi separada. Assa-se em forno moderado até dourar.

Figura 3.32 - Cuca de uva.



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/478366791651647460/>>. Acesso em: 25 nov. 2017.



Caros alunos, sugiro que assistam aos vídeos abaixo, para sedimentar os conceitos trabalhados sobre a alimentação da região sul do Brasil. Bons estudos!

Receita barreado, disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=wH1t_X7BdXQ> acesso em 29/11/2017.

Apfel Strudel de maçã, disponível em <<https://www.youtube.com/watch?v=YFCUIVYCLT8>> acesso em 29/11/2017.

Sem medo de errar

Felipe, em sua viagem pela gastronomia brasileira gostaria de saber mais sobre a colonização da região sul do Brasil, as culturas que influenciaram a gastronomia da região e sobre os pratos mais emblemáticos para os gaúchos, catarinenses e paranaenses.

A colonização do sul do país teve seu ponto forte com a vinda dos imigrantes alemães e italianos, estabelecendo-se principalmente no Rio Grande do Sul e Santa Catarina. Vieram também russos, poloneses, ucranianos, fixando-se principalmente no Paraná, além dos outros estados. Assim as culturas desses povos fundiram-se com a cultura já existente, adaptaram-se ao novo clima, condições geográficas da nova terra. Podemos citar como pratos típicos da região o churrasco dos pampas gaúchos, o galetto ao primo canto, o sagu, a cuca de uva. Para os catarinenses, encontramos a tainha na telha, marreco recheado, apfel strudel; e para os paranaenses o barreado, porco no rolete, o kutchiá e o uso do pinhão em pratos doces e salgados.

Avançando na prática

O pinhão, ingrediente para uso doce ou salgado?

Descrição da situação-problema

Marina, questionou o Chef de cozinha do restaurante onde está estagiando sobre o uso do pinhão na gastronomia, ele é um ingrediente para ser usado em pratos doces ou salgados?

Resolução da situação-problema

O pinhão, fruto da araucária, é uma semente que pode ser consumida assada ou cozida. Muito comum na região sul, principalmente no estado do Paraná. Usa-se o pinhão tanto em pratos salgados, acompanhado de carne, ou como paçoca. Também usado em pratos doces como bolos, pães e pudins. O pinhão pode ser consumido apenas cozido, ou assado numa fogueira nas noites frias do sul do país.

Faça valer a pena

1. Prato salgado para os dias frios, típico da gastronomia catarinense, tem como ingrediente principal o pinhão. É preparado com pinhão cozido, pimentão, cebola, linguiça, carne bovina tipo picanha ou alcatra, bacon, sal e salsinha. Qual o nome desse saboroso prato?

Assinale a alternativa correta.

- a) Entrevero.
- b) Paçoca de pinhão.
- c) Cuca de pinhão
- d) Sagu de pinhão
- e) Bom-bocado de pinhão

2. No Paraná, o barreado é um prato típico do litoral paranaense, mais precisamente nas cidades de Morretes e Antonina. É composto de carne bovina cortada em pedaços pequenos, toucinho de porco cortado igual a carne, cebola, tomate, alho, vinagre, folhas de louro, ervas aromáticas, cominho em pó, sal e pimenta do reino. Verifique nas alternativas a seguir, o motivo desse prato ter esse nome?

Assinale a alternativa correta.

- a) A carne é cozida até desmanchar, acrescida de um caldo muito saboroso. Fica com a textura de uma sopa bem espessa, com a cor de uma panela de barro.
- b) O nome do prato vem da técnica de vedar a panela com a tampa, chamada de barrear. Trata-se de um processo feito com farinha de mandioca, cinza de fogão a lenha, farinha de trigo e água, formando uma massa. Coloca-se essa massa ao redor da panela e da tampa para que

fique bem vedado, e não saia vapor durante o cozimento.

c) Esse nome é em função do cozimento que é feito numa panela de barro, onde é colocado o toucinho e deixa-se soltar sua gordura, colocando-se em seguida a carne com os temperos, sendo cozido por horas, em fogo baixo com a panela sem a tampa.

d) Esse nome vem do resultado final do prato, que é uma carne desmanchada, com um líquido bem saboroso. Ao final, ele é servido colocando-se farinha de mandioca no prato, e escaldando-a com o caldo do produzido, sendo descartada a carne desmanchada.

e) Esse nome é histórico, vem da época da colonização, onde os caiçaras faziam uma dança, amassando o barro em volta do fogo enquanto a carne era cozida. Após terminado, o prato era servido acompanhado de banana, arroz e uma boa cachaça.

3. A colonização da região sul do Brasil é predominantemente europeia. As famílias ao chegarem no Brasil trouxeram em suas bagagens muitos sonhos em relação à nova terra, muita força para vencer o desafio. Nessa bagagem desses povos vieram também hábitos alimentares, costumes e tradições de suas origens. Os doces da região sul representam uma forma de amenizar a saudade de suas terras de origem. Relacione os doces da coluna I com os principais ingredientes de preparo da coluna II.

Coluna I

A – sagu.

B – kutchiá.

C – cuca.

D – apfel strudel.

Coluna II

I – trigo em grãos.

II – maçã.

III – vinho.

IV – farofa de farinha de trigo, açúcar e manteiga.

Assinale a alternativa correta.

a) A – I; B – II; C – I e D – IV

b) A – II; B – I; C – II e D – III

c) A – III; B – I; C – IV e D – II

d) A – IV; B – I; C – IV e D – I

e) A – I; B – II; C – III e D – IV

Referências

- CANDICO, Antonio **Os parceiros do rio Bonito** São Paulo: Duas cidades, 1975.
- CARNEIRO JUNIOR, Renato Augusto **Paraná da gente – pratos típicos paranaenses** Curitiba, Secretaria de estado da cultura, 2004 disponível em <http://www.cidadao.pr.gov.br/arquivos/File/parana/culinaria_paranaense.pdf> acesso em 20/11/2017.
- CASCUDO, Camara **História da alimentação no Brasil** vol1 São Paulo: Itatiaia, 1983.
- CAVALCANTI, Pedro **A pátria nas panelas** São Paulo: Senac SP, 2007.
- ORTENCIO, Bariani **Cozinha goiana** Goiânia: Kelps, 2004.
- ZOTS, Werner **Sabores de Santa Catarina** Florianópolis: Letras brasileiras, 2006.

História da alimentação e cultura gastronômica da Região Sudeste do Brasil

Convite ao estudo

Nesta última unidade da disciplina História da Alimentação e da Gastronomia Brasileira, acompanharemos Felipe em uma jornada pela Região Sudeste do Brasil, que engloba os Estados de São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais e Espírito Santo.

Assim como Felipe, esperamos que você também esteja entusiasmado para descobrir as características dessa região.

Após passear com os professores pelas regiões Norte, Nordeste, Centro-Oeste e Sul do Brasil, Felipe executou, acompanhado de sua avó, diversos pratos das regiões visitadas. Em alguns casos, ele precisou procurar ingredientes mais difíceis de serem encontrados, em razão da especificidade ou até da sazonalidade desses produtos, para realizar os pratos desejados. Enfim, foram muitos dias de conversa com sua avó e de vários pratos feitos e saboreados. Agora na Região Sudeste, Felipe terminará sua jornada pela história da alimentação e da gastronomia brasileira.

Esse passeio será bem diversificado, pois, além da culinária, ele estudará o contexto de fundação dessa região, passando pelos bandeirantes, imigrantes europeus e orientais, pela mineração, pelas influências recebidas dos estabelecimentos estrangeiros sediados na corte e pela cafeicultura.

Felipe já leu a respeito da gastronomia do Sudeste, mas nessa jornada ele espera conhecer um pouco mais sobre a culinária caipira e caçara paulista, a gastronomia carioca, os quitutes e as quitandas da cozinha mineira e a gastronomia capixaba.

Bons estudos!

Seção 4.1

História, cultura e as influências das colonizações na gastronomia da Região Sudeste I

Diálogo aberto

Nesta seção, abordaremos a colonização da Região Sudeste, os hábitos alimentares de seus moradores e os principais ingredientes utilizados em sua gastronomia. Estudaremos os conceitos de cozinha caipira e de cozinha piracuara (ou piraquara), assim como entenderemos de onde vem a influência da cozinha caipira e quais são suas características. Da mesma forma, quanto à cozinha piracuara, investigaremos como ela surgiu e de que povos ela sofreu influências. Ao longo desta seção, nosso objetivo é esclarecer a seguinte questão: Quais são as principais diferenças entre as cozinhas caipira e piracuara?

Não pode faltar

Iniciaremos nossa jornada pela Região Sudeste pelo Estado de São Paulo, antiga capitania de São Vicente. A cidade de São Paulo foi fundada em 1554, com a implantação de um colégio, pelos jesuítas, no planalto, após vencerem a muralha da Serra do Mar.

A antiga vila de São Paulo de Piratininga era muito pobre e bastante afastada do litoral, considerada a vila situada mais ao sertão de toda a posse portuguesa. Com a notícia da descoberta de prata na América espanhola, moradores da vila de São Paulo lançaram-se pelo sertão em busca de minerais preciosos. Esses homens organizavam expedições pelo sertão, chamadas de bandeiras, e por essa razão ficaram conhecidos como bandeirantes.

Os bandeirantes, moradores da vila de São Paulo de Piratininga, encontraram ouro e metais preciosos no sertão da capitania, atraindo a atenção da coroa portuguesa para o local, a qual logo tomou posse das minas encontradas pelos bandeirantes e criou a Capitania Real de São Paulo e Minas de Ouro. Com a exploração da

região onde se encontravam as minas de ouro, a coroa portuguesa resolveu dividir essa capitania em Capitania das Minas Gerais e Capitania de São Paulo. Assim, os bandeirantes prosseguiram na busca por pedras e metais preciosos na região hoje de Goiás e Mato Grosso, enquanto a coroa portuguesa efetua a exploração em Minas Gerais.

As entradas pelo sertão feitas pelos bandeirantes expandiram o território português, formando o que foi chamado por estudiosos de Paulistânia, que é a região do sertão brasileiro que abrange Lages, em Santa Catarina, norte do Paraná, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Goiás, norte de Minas Gerais, além de São Paulo. Essa região, cuja colonização foi feita pelos bandeirantes na busca por metais e pedras preciosas, formou vilas e cidades, onde os próprios bandeirantes foram firmando raízes, sedentarizando-se, formando uma cultura própria – a cultura caipira.

A cultura caipira é uma fusão de diversas culturas – a cultura do colonizador, do indígena e do negro. Em termos de cultura gastronômica, a alimentação do antigo bandeirante é representativa dessa cultura caipira, focada no milho, na caça, no peixe e na mandioca. Com os bandeirantes fixando-se nas terras, além da implantação e manutenção das roças, começou a criação de animais (como porco e galinha) para o sustento dos moradores. Outros alimentos utilizados são abóbora, batata, milho (em espiga, como farinha e fubá), couve, abobrinha, feijão e arroz. Do porco, são utilizados principalmente a banha, o toucinho, o torresmo e a carne. A conservação da carne de porco ocorria por meio da fabricação de linguiça, armazenada já cozida na banha derretida. Trata-se da chamada carne na lata.

O feijão com toucinho e a farinha de milho sempre fizeram parte do cardápio dos moradores da Paulistânia, inclusive servindo de refeição às monções, cujo objetivo era a busca de metais preciosos e o transporte de alimentos e provisões para os mineradores no Mato Grosso. Essas expedições, durante os séculos XVIII e XIX, utilizavam os rios e partiam do interior de São Paulo em direção ao Mato Grosso.

Esse tipo de alimento também esteve presente na alimentação dos tropeiros e de suas tropas de muares, que viajavam do Sul do Brasil em direção às Minas Gerais, durante o ciclo do ouro, para o

comércio de todo tipo de suprimento necessário à exploração do ouro, bem como ao dia a dia dos mineradores. Os tropeiros também eram responsáveis pelo transporte de ouro, sob o comando da coroa portuguesa, da região das Minas Gerais até os portos de Parati e do Rio de Janeiro.

A preferência pela farinha de milho em relação à farinha de mandioca, segundo estudiosos, deve-se ao fato de que as roças de milho produzem bem mais rápido que as roças de mandioca. Em média, uma roça de mandioca demora cerca de 9 meses desde a plantação até a colheita, enquanto a roça de milho demora apenas 3 meses. Essa diferença de tempo de cultivo foi fundamental nas bandeiras, bem como nas monções, pois os sertanistas plantavam, seguiam viagem e, ao retornarem, encontravam as roças prontas para seu sustento.



Refleta

Agora, reflita sobre a alimentação da cozinha caipira: quais elementos são herança da culinária indígena, da portuguesa e da africana?

A carne na lata, muito útil durante as viagens monçoeiras, é preparada usando a mesma técnica do *confit de canard* francês, ou seja, o pato conservado em sua própria gordura. No caso da carne na lata, a técnica é feita com carne suína. Depois do abate do porco, há a retirada da gordura, a separação da carne, a fabricação dos embutidos utilizando as vísceras do animal abatido, e o restante da carne é porcionado e frito na banha. A banha derretida e usada, inclusive, na fritura das carnes é armazenada em recipientes como latas ou barricas de madeira. Na gordura ainda quente são dispostos os pertences de porco, bem como alguns embutidos, de forma que a totalidade das carnes fique submersa na gordura. A carne se mantém conservada porque está totalmente confinada na gordura, que, após esfriar, solidifica-se.

Figura 4.1 | Carne na lata



Fonte: iStock.

Quando há necessidade de gordura para preparar ou temperar algum alimento, por exemplo, o feijão, uma quantidade dessa banha é retirada e aquecida. Da mesma forma, as carnes conservadas na banha são retiradas, aquecidas e, com o feijão e a farinha de milho, compõem uma refeição, acompanhada de cambuquira refogada, isto é, o broto, com ou sem flor, da abóbora, e torresmo. Nessa culinária, ganham destaque pratos de muita "sustância", necessária nas longas viagens dos monçoeiros e tropeiros.

Figura 4.2 | Cambuquira



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/449797081514536238/>>. Acesso em: 4 dez. 2017.

Fazer linguiças com a carne e as vísceras do porco é uma forma de conservar a carne. Após o preparo das linguiças, elas são dispostas sobre o fogão, normalmente a lenha, para serem defumadas no jirau-fumeiro e conservadas por meio de um cozimento muito lento e gradual com a proximidade do calor da fumaça e do vapor do fogão.

O jirau-fumeiro, instrumento importante para a conservação de alimentos perecíveis e peça indispensável nas cozinhas caipiras, é composto por uma barra de madeira, bambu ou ferro presa acima do fogão a lenha. No jirau-fumeiro são deixados mantas de toucinho, linguiças, milho, rapadura e vários alimentos que necessitam de preservação e prevenção contra ataque de insetos e roedores.

Figura 4.3 | Cozinha caipira



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/337840409536724569/>>. Acesso em: 4 dez. 2017.

Na Figura 4.3, podemos ver a representação da cozinha caipira pelo pintor Almeida Júnior. No final do século XIX, ele a retratou como uma cozinha rudimentar. Essa pintura faz parte do acervo da Pinacoteca do Estado de São Paulo, e nela podemos observar um pilão, possivelmente para pilar milho, café, descascar arroz, preparar paçoca; um forno feito de tijolos, possivelmente para assar pães, bolos, carnes inteiras; um fogão a lenha com algumas panelas e, acima dele, um jirau-fumeiro com carnes e espigas de milho penduradas.

Do milho pilado extraía-se a farinha de milho, usada inclusive no café da manhã e na merenda da tarde, misturada ao café ou ao leite. Essa farinha também é fundamental nas farofas, principalmente as feitas com miúdos de frango. Além da farinha de milho, eram processados nas cozinhas caipiras o fubá de milho, a quirela, a canjiquinha e a canjica. Do fubá são feitos angus, polentas, mingaus, bolinhos recheados com carne de vaca ou de porco, também chamados de bolinho caipira, doces, broas e bolos diversos, assados enformados ou embrulhados em folhas de bananeira. Algumas broas típicas são o João deitado, broa de pau a pique, cobu ou, ainda, broinha da roça.

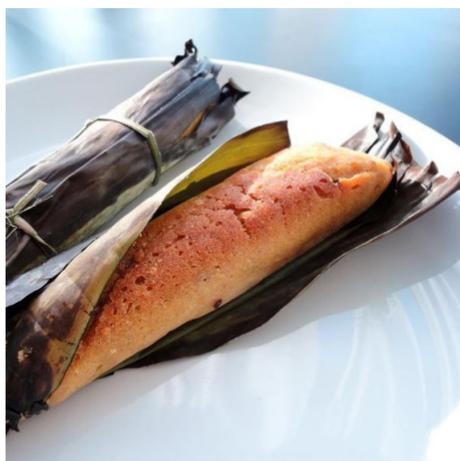
Figura 4.4 | Bolinho caipira



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/56576539043634682/>>. Acesso em: 4 dez. 2017.

A broa João deitado é feita com fubá, manteiga, leite, ovos e especiarias. Feita a massa, ela é enrolada em folha de bananeira e assada em forno a lenha, preferencialmente.

Figura 4.5 | Broa João deitado



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/397724210817162193/>>. Acesso em: 4 dez. 2017.

As farinhas estão sempre presentes nos pratos de ensopados ou com muito caldo. Entre a farinha de milho e a de mandioca, é possível afirmar que na mesa dos moradores a farinha de milho é a mais usada. As farinhas facilitam o transporte dos alimentos muito molhados, pois absorvem parte do excesso do caldo da carne ou do feijão, por exemplo. Em razão disso, são comuns preparações típicas utilizando molho ou caldo acrescido de farinha, como no caso de virado e cuscuz. Esses pratos facilitavam o momento da refeição dos monçoeiros e tropeiros, visto que eles conseguiam pegar com as mãos o alimento umedecido com farinha.

O virado, também chamado de feijão gordo, prato do tempo das monções e dos tropeiros, é preparado com feijão cozido, toucinho e pertences de porco. A esse feijão é adicionada farinha de milho, ou farinha de milho e de mandioca, até que se torne um prato úmido porém denso. Arroz, ovo frito, carne de porco frita, linguiça, couve refogada, banana empanada e torresmo acompanham o virado.

O virado também pode ser feito com outros ingredientes, como o virado de couve com ovo, virado de vagem, virado de abobrinha. Nesses casos, o feijão é substituído pelo vegetal.

Figura 4.6 | Virado à paulista



Fonte: iStock.

O cuscuz, outro prato emblemático da época dos sertanistas, é feito com carne de frango, peixe, vegetais e molho succulento, acrescido de farinha de milho ou, em alguns casos, da combinação de farinha de milho e de mandioca. Ovos cozidos, tomate e ervas aromáticas são utilizados para agregar sabor e contribuir para uma boa apresentação e decoração do prato. A farinha é colocada para absorver parte do molho e possibilitar que o cuscuz seja consumido também com as mãos.

Figura 4.7 | Cuscuz paulista



Fonte: iStock.



Exemplificando

Como exemplo da cozinha caipira, herança dos sertanistas, podemos citar o virado e o cuscuz, que são pratos que foram criados em razão da facilidade de transportá-los durante as longas viagens pelo sertão brasileiro. Como o alimento principal era preparado com muito molho, evitando, assim, que ressecasse, acrescentava-se a ele farinha de milho para que nada do prato se perdesse, ficando com uma densidade ótima para o transporte, sabor agradável e com bom valor nutricional.

Existe outra variante da cultura caipira tradicional, chamada de cultura piracuara, que está localizada no Vale do Paraíba, entre os Estados de São Paulo, Minas Gerais e Rio de Janeiro. É a cultura dos

moradores próximos às margens do rio Paraíba do Sul. Na cultura piracuara, são utilizados peixes de água doce, farinhas de milho e mandioca, além de outros ingredientes da cultura tradicional caipira. As farinhas são utilizadas sem a predominância de uma sobre a outra, e são comuns pratos com peixe de rio, inclusive em preparos de pirões e na forma de cuscuz.

Uma iguaria da região do Vale do Paraíba é a farofa de içá (ou de formigas tanajuras). Trata-se de um costume indígena, em que a parte do abdômen da formiga é frita na manteiga, sendo acrescida a farinha de mandioca. As formigas são capturadas entre os meses de outubro e novembro.

Figura 4.8 | Farofa de içá



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/257408934923386452/>>. Acesso em: 4 dez. 2017.



Assimile

A cozinha caipira é a representação da comida dos bandeirantes, monçoeiros e tropeiros. Desbravadores do sertão fixaram-se na terra sedentarizando-se. É a comida da roça, característica pelo uso de milho e seus derivados, pequenos animais (como porco e galinha), além de alimentos como abóbora, abobrinha e couve. Já a cozinha piracuara é a cozinha dos habitantes da região do Vale do Paraíba, a qual, além dos mesmos ingredientes da cozinha caipira, agrega peixes de água doce.

Outro prato comum entre as culturas caipira e piracuara é o afogado, que consiste no cozimento prolongado da carne de vaca em caldo temperado com cebola, hortelã, alho, louro e salsinha. É cozido até a carne quase desmanchar, servido bem quente com farinha de mandioca. É um prato recorrente em algumas cidades do Vale do Paraíba, principalmente na Festa do Divino Espírito Santo.



Pesquise mais

Chegou a hora de você aperfeiçoar seus conhecimentos sobre as cozinhas caipira e piracuara. Assista aos vídeos a seguir:

Prato rural carne na lata - campo e negócio. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=orAclPgoI3Q&t=322s>>. Acesso em: 5 dez. 2017.

Farofa de içá em Silveiras - TV Vanguarda. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Gr1kFOs2VYM>>. Acesso em: 5 dez. 2017.

Sem medo de errar

Vamos relembrar os questionamentos de Felipe sobre a importância da cozinha caipira na gastronomia brasileira. De onde vem essa influência? Quais são os principais ingredientes dessa cultura? Em que parte da Região Sudeste encontramos esses hábitos alimentares?

A influência dessa cultura gastronômica nasceu com os bandeirantes e foi fortalecida pelas monções e pelos tropeiros. Nessa cultura, os principais ingredientes advêm das pequenas roças de milho, dos canteiros de verduras e vegetais, do feijão e de animais como porco e galinha.

Encontramos essa cozinha caipira predominantemente no interior de São Paulo e no interior de Minas Gerais.

Avançando na prática

Conservação de alimentos

Descrição da situação-problema

Patrícia, estudante de Gastronomia, sempre muito curiosa, quer saber como os alimentos eram conservados nos locais onde não havia energia elétrica, antes da existência de geladeiras? Você sabe como responder a esse questionamento de Patrícia?

Resolução da situação-problema

A conservação dos alimentos antes da refrigeração, principalmente das carnes, era feita por meio de embutidos defumados, em que o calor cozinhava os alimentos desidratando-os. Também era utilizado o método de confitar a carne, que consiste no seu cozimento em sua própria gordura a uma temperatura próxima e nunca superior a 100°C. Essa carne também perde água e fica submersa na gordura, de tal forma que o alimento não tem contato com o ar. Na cozinha caipira, esses métodos são muito usados, e os embutidos ficam pendurados no jirau-fumeiro, defumando, e as carnes maiores ficam em latas ou tinas de madeira, as chamadas carne na lata ou porco na lata.

Faça valer a pena

1. Na cozinha caipira, herança dos sertanistas, pratos foram criados buscando a facilidade de se transportar o alimento durante as longas viagens pelo sertão brasileiro. Como o alimento principal era preparado com muito molho, evitando, assim, que ressecasse, acrescentava-se a ele farinha de milho para que nada do prato se perdesse, ficando com uma densidade ótima para o transporte, sabor agradável e com bom valor nutricional.

Assinale a alternativa que aponta corretamente dois pratos com esse tipo de preparo na cozinha caipira.

- a) Virado e cuscuz.
- b) Carne na lata e cuscuz.
- c) Afogado e carne na lata.
- d) Virado e carne na lata.
- e) Afogado e virado.

2. A carne na lata, muito útil durante as viagens monçoeiras, é feita por meio da mesma técnica do *confit de canard* francês. Utiliza-se a carne suína, sendo retirada a gordura depois do abate do porco. Sobre o processo de preparação da carne na lata, assinale falso (F) ou verdadeiro (V) para as considerações a seguir:

() A carne crua, sem qualquer gordura, é picada e enlatada para consumo posterior.

() A carne, sem a gordura, é frita na banha derretida e colocada na lata. A gordura derretida é colocada na lata com as carnes, de modo que a carne fique submersa.

() A conservação da carne acontece porque ela está totalmente confinada na gordura, que, após esfriar, solidifica-se.

() A banha derretida e usada, inclusive, na fritura das carnes é armazenada em recipientes para ser descartada.

() Na gordura ainda quente são dispostos os pertences de porco, bem como alguns embutidos, de forma que a totalidade das carnes fique submersa na gordura.

Assinale a alternativa que aponta a sequência correta:

a) V – V – V – F – V.

b) F – F – V – F – V.

c) V – F – V – V – V.

d) F – V – V – F – V.

e) F – F – V – V – V.

3. A cultura caipira é uma fusão de diversas culturas – a cultura do colonizador, do indígena e do negro. Em termos de cultura gastronômica, a alimentação do antigo bandeirante é representativa dessa cultura caipira, focada no milho, na caça, no peixe e na mandioca. Com os bandeirantes fixando-se nas terras, além da implantação e manutenção das roças, começou a criação de animais (como porco e galinha) para o sustento dos moradores. Os alimentos utilizados são abóbora, batata, milho (em espiga, como farinha e fubá), couve, abobrinha, feijão e arroz. Dessa cultura caipira, analise as considerações da coluna I e as relacione com os termos descritos na coluna II.

Coluna I

I – Expedições, nos séculos XVIII e XIX, que utilizavam os rios partindo do interior de São Paulo em direção ao Mato Grosso.

II – É a cultura dos moradores próximos às margens do rio Paraíba do Sul, que se utilizam de peixes de água doce, dos dois tipos de farinhas (de milho e mandioca), além dos outros ingredientes da cultura tradicional caipira.

III – Broa feita com fubá, manteiga, leite, ovos e especiarias. Feita a massa, ela é enrolada em folha de bananeira e assada em forno a lenha, preferencialmente.

IV – Instrumento importante para a conservação de alimentos perecíveis, sendo peça indispensável nas cozinhas caipiras, é composto de uma barra de madeira, bambu ou ferro presa acima do fogão a lenha, longe do fogo e da fumaça.

V – Broto, com ou sem flor, da abóbora.

Coluna II

1 – Jirau-fumeiro.

2 – Cambuquira.

3 – Piracuara.

4 – João deitado.

5 – Monções.

Assinale a alternativa que apresenta a associação correta entre as colunas I e II:

a) I-1; II-3; III-4; IV-5; V-2.

b) I-5; II-3; III-4; IV-1; V-2.

c) I-5; II-1; III-2; IV-4; V-3.

d) I-2; II-3; III-1; IV-5; V-4.

e) I-3; II-2; III-1; IV-4; V-5.

Seção 4.2

História, cultura e as influências das colonizações na gastronomia da Região Sudeste II

Diálogo aberto

Caro aluno, nesta seção você aprofundará seus conhecimentos sobre a gastronomia da Região Sudeste. Felipe, estudante de Gastronomia, muito engajado em seu aprendizado e instigado a fazer novas descobertas sobre a gastronomia brasileira, começou a refletir sobre a imigração europeia e suas influências na gastronomia da Região Sudeste: Como e onde ocorreu a imigração europeia no Sudeste? Quais são os pratos principais das cozinhas caipira, piracuara (ou piraquara) e caiçara? E no Rio de Janeiro, quais são as características principais e os pratos típicos da gastronomia carioca?

Não pode faltar

Seguindo no contexto gastronômico da Região Sudeste, estudaremos nesta seção o conceito de cozinha caiçara, os principais pratos dessa cozinha, a gastronomia paulistana, a gastronomia carioca e as principais diferenças entre as cozinhas paulista e carioca.

A cozinha caiçara é fruto da cozinha indígena, porém segue alguns conceitos e técnicas portuguesas, com incrementos da cozinha africana. O caiçara é o povo instalado na região litorânea do Paraná até o Espírito Santo. Entende-se caiçara como o morador da praia, local de onde tira seu sustento.

A cozinha caiçara está focada na utilização de peixes e frutos do mar, da taioba, folhagem comum na área litorânea e sertão ao pé da Serra do Mar. Muito versátil, a taioba é utilizada como reforço de alimento. O bolinho de taioba é emblemático para os caiçaras.

Figura 4.9 | Bolinho de taioba sobre a folha da taioba



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/492440540483266393/>>. Acesso em: 7 dez. 2017.

Outro ingrediente fundamental da cozinha caiçara é a banana, também frequente na região. O uso da farinha de mandioca se sobrepõe ao da farinha de milho. Outros elementos que fazem parte da roça do caiçara são a cana-de-açúcar e o café, com plantações em vilas e pequenas comunidades.

O caiçara também cria em suas vilas pequenos animais para seu sustento, porém em menor quantidade que o caipira. São criadas galinhas, principalmente para o uso dos ovos, e porcos. A carne de porco também era conservada primitivamente na banha, tal como o porco na lata, usado pelo caipira.

A alimentação básica do caiçara compõe-se de arroz, feijão, peixe, peixe seco no varal, pirão com farinha de mandioca, inhame, batata-doce e rapadura. Também estão entre os alimentos a palmeira juçara e, principalmente, sua fruta. Muito usada no passado para extração do palmito, inclusive pelos indígenas, essa palmeira hoje está ameaçada de extinção. Ela tem sido preservada, sendo usadas somente as frutas.

Figura 4.10 | Peixe seco no varal



Fonte: iStock.

Figura 4.11 | Palmeira juçara



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/381398662167060610/>>. Acesso em: 7 dez. 2017.

O café é coado na garapa da cana-de-açúcar quente, por isso é chamado de café de cana. É consumido pela manhã com batata-doce, inhame, paçoca de banana, possibilitando ao

caiçara partir para o mar em busca de peixes, bem como para os trabalhos na roça.

Dos pratos emblemáticos do caiçara podemos elencar o peixe azul-marinho, a caldeirada, a salada de coração de banana, o arroz lambe-lambe e a tainha assada.

O peixe azul-marinho é feito com peixe tipo badejo ou garoupa, banana nanica bem verde, ervas e temperos. Corte as bananas verdes em três pedaços e refogue-as no azeite e alho. Acrescente água e deixe-as cozinhar até ficarem macias. Coloque as postas de peixe temperadas e deixe-as no fogo até cozinharem por completo. O peixe é servido com a banana cozida e farinha de mandioca. O comensal amassa a banana e a mistura com o caldo, fazendo um tipo de pirão ao acrescentar farinha de mandioca. O caldo fica azulado em razão do tanino presente na banana. Tanino é uma substância geralmente encontrada em vegetais e frutas verdes e serve de proteção a eles. É o tanino que causa adstringência quando comemos uma fruta ou um vegetal muito verde.

Figura 4.12 | Peixe azul-marinho



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/446137906828757790/>>. Acesso em 07/12/2017.

Caldeirada é um ensopado de peixe que pode conter frutos do mar. A salada de coração de banana, ou umbigo de banana, é outro prato comum entre os caiçaras, em que o coração da bananeira é fatiado, cozido e depois servido temperado como salada.

Figura 4.13 | Salada de coração de banana



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/273382639857217291/>>. Acesso em: 7 dez. 2017.

O arroz lambe-lambe consiste no arroz cozido com mariscos. Chama-se lambe-lambe porque, ao comer o arroz, lambe-se a casca dos mariscos.

Figura 4.14 | Arroz lambe-lambe



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/570198002796603078/>>. Acesso em: 7 dez. 2017.

Principalmente em festas, é costume do caiçara comer tainha assada na brasa, recheada ou não.

Figura 4.15 | Tainha assada



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/304767099776184313/>>. Acesso em: 7 dez. 2017.



Assimile

Diferentemente da cozinha caipira, a cozinha caiçara é mais próxima da cozinha indígena, pois o uso da farinha de mandioca, dos peixes e dos produtos ofertados pela floresta faz parte dos costumes e refletem a mesa do caiçara.

A cidade de São Paulo, berço dos bandeirantes, vivia da pequena agricultura e criação de pequenos animais. Os habitantes tinham uma típica vida de roça.

No primeiro Império, com a fundação da faculdade de Direito em agosto de 1827, muitos jovens, de várias partes do país, vieram para a cidade de São Paulo instalando-se em repúblicas estudantis. A antiga cidade dos bandeirantes passou a ser a cidade dos estudantes.

Nessa época, além do virado de feijão, uma comida comum era o picadinho de estudante, prato constituído de carne picada, cozida e servida com seu caldo, acompanhada de arroz e farofa, que surgiu nas pensões onde os estudantes faziam suas refeições. Além disso, eram recorrentes a goiabada, a paçoca de amendoim e o doce de batata-doce.

Figura 4.16 | Picadinho de estudante



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/291115563398150013/>>. Acesso em: 7 dez. 2017.

Entre o final do século XIX e começo do século XX, ocorreu uma grande imigração de trabalhadores europeus e orientais. Eles se fixaram, principalmente, no interior do Estado de São Paulo e na Capital. Essa imigração trouxe novos hábitos para os paulistas. Os europeus e orientais adaptaram os ingredientes encontrados na nova terra a seus hábitos alimentares, criando um novo cardápio e miscigenando as culturas. Houve, a partir de então, a introdução do consumo frequente de pães e massas trazidos pelos italianos, novos tipos de vegetais, bem como novas formas de preparo criadas pelos japoneses.

No final dos anos 1920 e início dos anos 1930, uma grande parte da população imigrante do interior do Estado de São Paulo foi para a Capital, desencadeando um movimento transformador muito grande na cidade. Já na segunda metade do século XX, com o crescimento da cidade de São Paulo e sua transformação em uma metrópole, mais mudanças aconteceram nos hábitos alimentares paulistanos. Pizzarias, restaurantes italianos, japoneses, pastelarias, churrascarias, restaurantes de cozinha regional e cozinha

internacional passaram a fazer parte do dia a dia do paulistano. Do mais premiado restaurante brasileiro ao singelo pastel de feira com caldo de cana, são encontrados paulistanos de diversas origens saboreando o caldeirão cultural da cidade de São Paulo.



Refleta

A cozinha paulistana foi se transformando ao longo do tempo. Foi a cozinha do bandeirante, a cozinha da vila de estudantes, a cozinha do imigrante até se transformar na cozinha cosmopolita que é hoje. Vamos pensar um pouco sobre como ocorreu essa transformação?

Saindo de São Paulo, mas permanecendo ainda na Região Sudeste, vamos agora discutir e aprender mais sobre a cozinha carioca. Dos tempos do Brasil Colônia até 1960, o Rio de Janeiro foi sede de governo, havendo entre seus habitantes figuras nobres, a corte e a administração do país após a proclamação da República.

A gastronomia carioca é o resultado das várias culturas alimentares brasileiras, com influência estrangeira. Pratos típicos da gastronomia carioca fazem parte das misturas culturais do país. Podemos citar a feijoada, que, apesar de ser um prato típico do norte de Portugal e existente em vários estados brasileiros, no Rio de Janeiro ele ganhou o feijão preto em seu preparo, tornando-se uma iguaria carioca. A cozinha carioca foi responsável pela composição desse prato com arroz, couve, torresmo e farofa. Os cozidos ganharam características primorosas na cozinha carioca, tal como possuíam em Portugal.

Outro prato que se tornou tipicamente carioca foi o camarão ensopado com chuchu. Apesar de ser um ensopado, produção culinária típica portuguesa, a adição do chuchu ao ensopado de camarão, realizada na cozinha da Confeitaria Colombo, no fim do século XIX, tornou o prato um símbolo da cozinha carioca.

Figura 4.17 | Camarão ensopado com chuchu



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/701224604450107298/>>. Acesso em: 7 dez. 2017.

Ainda entre os pratos famosos da cozinha carioca estão o filé Oswaldo Aranha e a sopa Leão Veloso. Esses pratos ganharam fama inclusive em outros estados e foram batizados não com o nome do chef inventor, mas com o nome dos políticos que constantemente os pediam.

O filé Oswaldo Aranha, prato predileto do ministro do governo de Getúlio Vargas, era preparado com arroz, batata frita, filé mignon ao ponto com muito alho frito e farofa.

Figura 4.18 | Filé Oswaldo Aranha



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/449023025333220325/>>. Acesso em: 7 dez. 2017.

A sopa Leão Veloso é uma sopa de peixe e frutos do mar, batizada com o nome do diplomata e ministro Leão Veloso, que levou a receita para um tradicional restaurante carioca. Essa sopa é uma variação da tradicional sopa francesa bouillabaisse.

Figura 4.19 | Sopa Leão Veloso



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/281543710564255/>>. Acesso em: 7 dez. 2017.

Outros quitutes cariocas são as comidas de bares, como aipim frito, bolinho de camarão, bolinho de bacalhau, empadinhas.



Exemplificando

A cozinha carioca é uma cozinha com forte influência do passado de capital do Reino, do Império e da República, somando as culturas de todo o Brasil e estrangeiras, produzindo uma culinária autêntica com a identidade do povo carioca.

A grande rede hoteleira internacional também contribuiu para a formação da gastronomia carioca, com a vinda de grandes chefs estrangeiros para comandar as cozinhas dos hotéis mais famosos do mundo. Essa mão estrangeira soube sofisticar pratos já existentes e incluir novos itens no cardápio carioca. Encontramos na gastronomia carioca os doces mais refinados das cozinhas portuguesa e francesa.



Pesquise mais

Assista aos vídeos a seguir para saber um pouco mais sobre dois pratos emblemáticos da cozinha carioca:

Conheça a história de uma sopa que é a cara do Rio. Disponível em: <<https://globoplay.globo.com/v/3932104/>>. Acesso em: 7 dez. 2017.

Conheça a origem do famoso 'filé Oswaldo Aranha'. Disponível em: <<https://globoplay.globo.com/v/3915974/>>. Acesso em: 7 dez. 2017.

Sem medo de errar

Curioso sobre alguns aspectos da gastronomia da Região Sudeste, Felipe quer compreender a influência da imigração europeia que aconteceu no final do século XIX na gastronomia dessa região do Brasil. Essa imigração foi resultado da necessidade de mão de obra nas fazendas brasileiras e na falta de emprego principalmente na Itália.

Sobre os principais pratos da cozinha paulista, temos na culinária caipira o uso de feijão, porco e farinha de milho, como o virado. Na culinária caiçara, temos o uso de peixe e, como exemplo de prato mais emblemático, o peixe azul-marinho. O que difere a culinária piracuara da culinária caipira é o uso do peixe e da carne; na piracuara, um prato representativo é o afogado do Vale do Paraíba.

Na gastronomia carioca há uma mistura de saberes e fazeres do português, do índio e do negro, adaptando-os ao gosto da corte e da sede da República, fazendo a culinária carioca.

Avançando na prática

Gastronomia paulistana

Descrição da situação-problema

Elizabeth, estudante de Gastronomia, confusa com os pratos do restaurante em que trabalha, quer saber quais comidas podemos considerar como paulistanas, ou seja, além da pizza, do macarrão e do sushi, o que mais podemos considerar como gastronomia paulistana?

Resolução da situação-problema

No restaurante onde Elizabeth trabalha, os pratos reproduzem as fases de colonização da cidade de São Paulo, pois serve a cozinha paulistana, ou seja, pratos dos tempos das bandeiras, do início do primeiro Império, lembrando os tempos da faculdade de Direito. Realiza essa culinária de forma atualizada, considerando técnicas de preparo e formas modernas de apresentação. Da mesma maneira, prepara pratos da culinária italiana, japonesa, árabe e de tantas outras nacionalidades. Trata-se de uma gastronomia cosmopolita, reconhecida entre os principais templos gastronômicos mundiais.

Faça valer a pena

1. A alimentação básica consiste em arroz, feijão, peixe, peixe seco no varal, pirão com farinha de mandioca, inhame, batata-doce, rapadura. Também está entre os alimentos a palmeira, principalmente a fruta da juçara. Muito usada no passado para a extração do palmito, inclusive pelos indígenas, essa palmeira hoje está ameaçada de extinção, sendo usadas somente suas frutas.

Indique a alternativa que apresenta corretamente a cultura a que se faz referência no texto-base.

- a) Caipira.
- b) Capixaba.
- c) Caiçara.
- d) Carioca.
- e) Piracuara.

2. João Henrique, estudante de Gastronomia, está pesquisando sobre a Região Sudeste do Brasil, especificamente sobre os Estados de São Paulo e Rio de Janeiro. Ele fez uma lista dos principais modos de preparo de alguns pratos das gastronomias caiçara, paulistana e carioca. Vamos ajudá-lo a relacionar as informações de preparo e ingredientes na coluna I com o nome do prato na coluna II.

Coluna I

I – Filé mignon frito e servido com alho laminado e frito, arroz, batata frita e farofa.

II – Prato preparado com peixe e frutos do mar, de origem francesa.

III – Postas de peixe cozidas com banana verde.

IV – Carne refogada e cozida, cortada em pedaços pequenos, servida com arroz e farofa.

V – Mariscos cozidos com arroz.

Coluna II

1 – Peixe azul-marinho.

2 – Arroz lambe-lambe.

3 – Filé Oswaldo Aranha.

4 – Sopa Leão Veloso.

5 – Picadinho de estudante.

Assinale a alternativa que apresenta a correlação correta entre as colunas.

- a) I-1; II-5; III-2; IV-3; V-4.
- b) I-2; II-5; III-1; IV-3; V-4.
- c) I-3; II-4; III-1; IV-5; V-2.
- d) I-4; II-1; III-3; IV-2; V-5.
- e) I-5; II-3; III-1; IV-4; V-2.

3. Um dos pratos mais emblemáticos para o caiçara é o peixe azul-marinho. Ele é feito com peixe tipo badejo ou garoupa, banana nanica bem verde, ervas e temperos. Analise as sentenças a seguir sobre o preparo desse prato e classifique-as como verdadeiras (V) ou falsas (F).

() Corte as bananas verdes em três pedaços e refogue-as no azeite e alho. Acrescente água e deixe-as cozinhar até ficarem macias.

- () Coloque as postas de peixe temperadas e deixe-as no fogo até cozinharem por completo.
- () O peixe é servido com farinha de mandioca, descartando a banana cozida.
- () O comensal amassa a banana e a mistura com o caldo, fazendo um tipo de pirão ao acrescentar farinha de mandioca. Depois, ele é enrolado em folha de bananeira e assado em forno quente.

Assinale "V" para verdadeiro e "F" para falso.

- a) F, V, F, V, F.
- b) V, V, V, V, V.
- c) F, V, V, V, V.
- d) V, F, V, V, V.
- e) V, V, F, F, V.

Seção 4.3

História, cultura e as influências das colonizações na gastronomia da Região Sudeste III

Diálogo aberto

Nesta última seção sobre a história da alimentação e da gastronomia brasileira, Felipe deseja aprender mais sobre as gastronomias mineira e capixaba. Mais especificamente, ele tem se perguntado: quais são os pratos típicos da cozinha capixaba? E, ainda, quais são as particularidades das quitandas mineiras?

Não pode faltar

Nesta última seção sobre a gastronomia da Região Sudeste, passaremos pelos Estados do Espírito Santo e Minas Gerais. A colonização do Estado do Espírito Santo teve início logo no começo do século XVI, com a formação da capitania do Espírito Santo. A colonização foi realizada pelos portugueses, porém sem muito sucesso. Esse processo de colonização gerou muitos embates com os povos indígenas habitantes da área, e o Espírito Santo foi anexado ao Estado da Bahia. Somente no século XIX, logo após a proclamação da República, o Espírito Santo retomou sua autonomia, agora como província.

A cafeicultura implantada nos primeiros anos do século XIX incentivou a vinda de imigrantes suíços, holandeses, alemães e italianos, criando pequenas propriedades rurais e obtendo sucesso.

No início do século XX, o norte do estado ganhou forte impulso com a mineração, bem como com a possibilidade de escoamento dos minérios oriundos de Minas Gerais e exportados pelo porto de Tubarão, em Vitória.

A gastronomia capixaba está voltada para a pesca e tem herança indígena, portuguesa e africana. Seus pratos mais emblemáticos são moqueca capixaba, muma de siri, caranguejada e torta capixaba.



No caso da gastronomia capixaba, suas influências vêm dos indígenas, sendo as moquecas pratos emblemáticos. Já na gastronomia mineira a herança vem dos bandeirantes e tropeiros, com comida da roça, focada no milho e em pequenos animais.

As panelas de barro fazem parte da gastronomia capixaba, sobretudo as panelas da região de Goiabeiras, consideradas fundamentais nos preparos da culinária capixaba.

Para a moqueca capixaba – que, diferentemente da moqueca baiana, não utiliza azeite de dendê nem leite de coco –, são utilizados os seguintes ingredientes: peixe fresco, coentro, cebolinha verde, cebola, alho, tomate, limão, óleo de soja, semente de urucum, azeite de oliva, pimenta malagueta e sal. O preparo desse prato é feito em panela de barro. O alho é refogado no azeite, e as postas de peixe são temperadas com limão e dispostas no fundo da panela. Em cima do peixe, são colocados o tomate, a cebola e a pimenta. À parte, as sementes de urucum são fritas no óleo, devendo ser descartadas as pimentas. A preparação é regada com óleo de urucum. Isso dá à moqueca uma cor avermelhada. O preparo deve ser tampado, permanecendo o cozimento até o peixe ficar macio. No momento de servir, são colocados coentro picado e cebolinha. Acompanha arroz branco e pirão.

Figura 4.20 | Moqueca capixaba



Fonte: iStock.

Para a torta capixaba, são utilizados os mesmos ingredientes aromáticos da moqueca (coentro e cebolinha verde, cebola, alho, tomate, limão, óleo de soja, semente de urucum, azeite de oliva, pimenta malagueta e sal) e palmito, porém com os seguintes peixes e frutos do mar: badejo, bacalhau, siri, caranguejo, camarão, ostra e sururu, os quais podem ser preparados seguindo o mesmo processo da moqueca, descartando-se o caldo (que pode ser aproveitado em um pirão). Os peixes e frutos do mar cozidos são desfiados e levados ao fogo com os aromáticos, acrescentando ovos cozidos para decorar. Por fim, a torta é levada ao forno até que fique com a superfície dourada.

Figura 4.21 | Torta capixaba



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/214976582182957507/>>. Acesso em: 11 dez. 2017.

A muma de siri tem o mesmo processo de preparo da moqueca, mas, ao final, o caldo é espessado com farinha de mandioca, tornando-se mais denso que a moqueca.

Para finalizar nossos estudos sobre a gastronomia da Região Sudeste, chegamos ao Estado de Minas Gerais. Com a descoberta do ouro pelos bandeirantes, a extração desse metal ficou a cargo da coroa portuguesa, que criou, inclusive, a capitania das Minas Gerais, de domínio exclusivo da coroa.

Durante a fase da mineração, a capitania cresceu muito em termos populacionais, porém era dependente de outras capitanias para o suprimento de gêneros alimentícios, entre outros, por causa da exclusiva dedicação à atividade mineradora. Em função da escassez de alimentos na capitania, a alimentação básica era suprida por tropeiros com farinha de milho e de mandioca, carne de lata ou carnes salgadas, legumes, feijão e verduras.



Refleta

Você já pensou sobre a mineração em Minas Gerais? Praticamente todos na região trabalhavam com a extração de metais e pedras preciosas. Então, quais suprimentos alimentares existiam na ocasião e de que forma os insumos de consumo alimentar chegavam até os mineradores?

Com a queda da mineração, a agricultura se desenvolveu, e os suprimentos, em termos de alimentos, passaram a estar mais presentes na mesa dos mineiros, como o arroz, diversos produtos agrícolas, carnes, café, leite e produtos lácteos.

Como ingredientes típicos da cozinha mineira podemos citar: feijão, couve, fubá, porco, galinha, canjiquinha, ora-pro-nóbis (folhagem trepadeira comum na cozinha mineira).

Figura 4.22 | Ora-pro-nóbis



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/489273947007815478/>>. Acesso em: 11 dez. 2017.

Na cozinha mineira há um ingrediente que tem presença marcante na maioria dos pratos: o tempero mineiro, preparado com cebola, alho, pimentão verde, temperos verdes, louro e sal. Os ingredientes são processados e guardados em frascos bem tampados. As cozinheiras mineiras temperam a maioria dos pratos com o tempero mineiro, utilizando-o inclusive como substituto do sal.

Entre os pratos típicos podemos citar: bambá de couve, feijão tropeiro, frango com ora-pro-nóbis, frango com quiabo, tutu de feijão, angu, torresmo, leitão pururuca, pão de queijo.

O bambá de couve é preparado com linguiça defumada, couve, fubá de milho, cebola, ovo, caldo de carne e tempero mineiro. A linguiça é refogada em gordura (ou óleo) com tempero mineiro; em seguida, é adicionado o caldo de carne, com acréscimo do fubá aos poucos. Junto ao cozimento é colocada a couve rasgada, com um ovo batido para finalizar o prato.

Figura 4.23 | Bambá de couve



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/354306695671776811/>>. Acesso em: 11 dez. 2017.

No caso do frango com quiabo, o frango é temperado e frito com tempero mineiro. Junto a ele é inserido o quiabo cortado em fatias finas e refogado também na gordura do frango. Quando o frango está cozido, o prato é finalizado com salsinha. Pode ser acompanhado de angu, que é fubá cozido em água.

Figura 4.24 | Frango com quiabo e angu



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/140385713354659890/>>. Acesso em: 11 dez. 2017.

O frango com ora-pro-nóbis, também emblemático em Minas Gerais, é feito praticamente da mesma forma que o frango com quiabo, substituindo apenas o quiabo por ora-pro-nóbis.

Figura 4.25 | Frango com ora-pro-nóbis



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/442408363387949783/>>. Acesso em: 11 dez. 2017.

O milho, sempre presente na cozinha mineira, é usado na deliciosa canjiquinha com costelinha de porco. A carne de porco é temperada e cozida. Separadamente, a canjiquinha (milho quebrado tipo quirela) também é cozida. Somente depois disso a carne e a canjiquinha são colocadas juntas para que seja finalizado o cozimento.

Figura 4.26 | Canjiquinha com costelinha de porco



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/596164069393597991/>>. Acesso em: 11 dez. 2017.

As quitandas de Minas ou quitandas mineiras são doces, biscoitos, pães e diversos quitutes servidos no chá, na merenda e até no café da manhã. O nome “quitanda” tem origem africana e quer dizer tabuleiro. Antigamente era comum encontrar nas ruas das principais cidades mineiras pessoas vendendo esses produtos em tabuleiros.

Compõem as quitandas o pão de queijo, bolo de fubá, bolo preto de cachaça, bolo de mandioca, bolo de melado, entre tantos outros. Os biscoitos são dos mais diversos tipos e recebem muitas nomeações, por exemplo, biscoitinho amanteigado, biscoitinho tipo argolinha, biscoitinho de pinga, biscoitinho caboclo, biscoitinho bendito, pães, roscas, broas. Há ainda o curau, a pamonha, os doces de abóbora, de abacaxi, de laranja-da-terra, de leite, de figo, de cidra, de jabuticaba, entre outros.

Figura 4.27 | Quitandas de Minas



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/415386765605881181/>>. Acesso em: 11 dez. 2017.



Assimile

As quitandas mineiras são um conjunto de pães, bolos, biscoitos, doces e geleias. Recebem esse nome em razão da língua falada pelas moças escravizadas que vendiam esses produtos nas ruas em tabuleiros. Tabuleiro, para os africanos, é muito próximo de quitanda.

O pão de queijo, um dos mais famosos e significativos símbolos da mineiridade, é preparado com polvilho azedo, queijo tipo meia

cura, leite, banha de porco e ovos. O leite é fervido com a banha e colocado por cima do polvilho para ser escaldado. Após esfriar um pouco, são agregados os demais ingredientes, enrolados e assados.

Figura 4.28 | Pão de queijo



Fonte: iStock.

Os famosos biscoitinhos de pinga são preparados com farinha de trigo, aguardente, banha de porco, leite e ovos. Os ingredientes são misturados e assados em diversos formatos. Após assados, podem receber uma calda grossa de açúcar e pinga para deixá-los açucarados.

Figura 4.29 | Biscoitinhos de pinga



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/537898749218506109/>>. Acesso em: 11 dez. 2017.



Conheça algumas receitas assistindo aos vídeos a seguir:

Receita de moqueca capixaba. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=OiYvsrXmNFA>>. Acesso em: 11 dez. 2017.

O verdadeiro pão de queijo mineiro da roça! Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=3dfqxs1_zro>. Acesso em: 11 dez. 2017.

Sem medo de errar

Felipe ficou curioso para saber o que caracteriza as quitandas mineiras e os pratos típicos mineiros e capixabas.

As quitandas de Minas são os pães, biscoitos e doces da cultura alimentar mineira. Já os pratos típicos da cozinha mineira são frango com quiabo e pratos com ora-pro-nóbis; em relação aos doces, podemos citar o doce de laranja-da-terra e o doce de leite. Na cozinha capixaba, destacam-se a moqueca capixaba, a torta capixaba, os doces de abóbora com coco, de amendoim e de caju em calda.

Avançando na prática

Moqueca capixaba

Descrição da situação-problema

Fernanda, amiga de Felipe no curso de Gastronomia, tem dúvida quanto às preparações e aos ingredientes das moquecas baiana e capixaba. Quais são as diferenças entre essas moquecas?

Resolução da situação-problema

Ingredientes como peixe e crustáceos, além dos aromáticos como cebola, alho, limão, coentro, cebolinha, são os mesmos, assim como o modo de preparo é muito parecido. A diferença fundamental está no uso do dendê e do leite de coco, presentes apenas na moqueca baiana. Na moqueca capixaba o dendê é substituído por urucum ou colorau, e não se utiliza o leite de coco.

Faça valer a pena

1. Durante a fase da mineração, a capitania de Minas Gerais cresceu muito em termos populacionais, porém era dependente de outras capitanias para o suprimento de gêneros alimentícios, por causa da exclusiva dedicação à atividade mineradora. Em função da escassez de alimentos na capitania, a alimentação básica era suprida por tropeiros. Quais eram os ingredientes comercializados pelos tropeiros?

Assinale a alternativa correta.

- a) Farinhas de milho e de mandioca, carne de lata ou carnes salgadas, feijão e verduras.
- b) Enlatados, embutidos, peixe fresco e produtos de tabuleiro.
- c) Peixes e carnes congeladas, além de pães.
- d) Doces e quitutes das quitandas mineiras.
- e) Massas, pães, biscoitos e geleias.

2. O bambá de couve, prato característico da gastronomia mineira, é preparado com linguiça defumada, couve, fubá de milho, cebola, ovo, caldo de carne e tempero mineiro, servido normalmente no jantar. Tem a consistência de uma sopa grossa. Identifique no modo de fazer apresentado, a seguir, a sequência correta do preparo.

- 1 – Rasgue a couve e junte-a ao cozimento.
- 2 – Coloque o ovo batido.
- 3 – Refogue a linguiça em gordura ou óleo e tempero mineiro.
- 4 – Coloque o caldo de carne.
- 5 – Acrescente o fubá aos poucos.

Assinale a sequência correta do preparo do bambá de couve.

- a) 3, 1, 5, 4, 2.
- b) 3, 4, 5, 1, 2.
- c) 3, 2, 5, 4, 1.
- d) 3, 5, 4, 2, 1.
- e) 3, 1, 2, 4, 5.

3. A gastronomia mineira é composta por diversos pratos típicos oriundos da fase da mineração e também da fase rural do estado. Classifique cada afirmação como verdadeira "V" ou falsa "F":

- () As quitandas mineiras são um conjunto de pães, bolos, biscoitos, doces e geleias.
- () As quitandas mineiras têm esse nome em razão da língua falada pelas

moças escravizadas que vendiam esses produtos nas ruas em tabuleiros.

() O pão de queijo, um dos mais famosos e significativos símbolos da mineiridade, é preparado com polvilho azedo, queijo tipo meia cura, leite, banha de porco e ovos.

() Como ingredientes típicos da cozinha mineira podemos citar o feijão, couve, fubá, porco, galinha, canjiquinha, ora-pro-nóbis (folhagem trepadeira comum na cozinha mineira).

() Os famosos biscoitinhos de pinga são preparados com farinha de trigo, aguardente, banha de porco, leite e ovos.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta.

a) V, V, V, F, V.

b) V, V, F, F, F.

c) F, F, V, V, V.

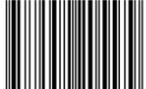
d) V, V, V, F, V.

e) V, V, V, V, V.

Referências

- ABDALA, M. C. **Receita de mineiridade**. Uberlândia: Edufu, 1997.
- CANDIDO, Antonio. **Os parceiros do rio Bonito**. São Paulo: Duas cidades, 1975.
- CASCUDO, Câmara. **História da alimentação no Brasil**. São Paulo: Itatiaia, 1983.
- CAVALCANTI, Pedro. **A pátria nas panelas**. São Paulo: Senac, 2001.
- CHRISTO, Maria Stella Libanio. **Fogão de lenha**: quitandas e quitutes de Minas Gerais. Rio de Janeiro: Garamond, 2006.
- MACEDO, Toninho. **Mesa paulista tradicional**: comer & beber juntos. São Paulo: Terceira Margem, 2016.

ISBN 978-85-522-0557-9



9 788552 205579 >