



# Cozinha Brasileira



# Cozinha Brasileira

Luis 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 e de Educação Básica**

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**

Mailme De Souza Oliveira

**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, Luis Carlos

P224c Cozinha brasileira / Luis Carlos Paravati. – Londrina :

Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2018.

192 p.

ISBN 978-85-522-1102-0

1. Culinária. 2. Culinária brasileira. 3. Cozinha típica. I.

Paravati, Luis Carlos. II. Título.

CDD 640

---

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

<b>Unidade 1   Gastronomia da região Norte e Nordeste I</b>	<b>7</b>
Seção 1.1 - Cozinha paraense	9
Seção 1.2 - Cozinha amazônica	21
Seção 1.3 - Cozinha maranhense	33
<b>Unidade 2   Gastronomia da região Norte e Nordeste II</b>	<b>47</b>
Seção 2.1 - Cozinha do litoral nordestino	49
Seção 2.2 - Cozinha do sertão nordestino	65
Seção 2.3 - Cozinha do recôncavo baiano	81
<b>Unidade 3   Gastronomia da região Sudeste</b>	<b>97</b>
Seção 3.1 - Cozinha paulista	99
Seção 3.2 - Cozinha mineira	113
Seção 3.3 - Cozinhas carioca e capixaba	125
<b>Unidade 4   Gastronomia das regiões Centro-Oeste e Sul</b>	<b>141</b>
Seção 4.1 - Cozinhas goiana e pantaneira	142
Seção 4.2 - Cozinha catarinense e paranaense	158
Seção 4.3 - Cozinha gaúcha	174



## Palavras do autor

Olá, prezado aluno, bem-vindo à disciplina de Cozinha Brasileira do Curso de Tecnologia em Gastronomia. Você irá mergulhar nas diversas regiões do Brasil, verá as diferentes culturas que compõem nossa gente, por meio da alimentação e dos hábitos adquiridos com nossas famílias, e como formamos a cultura gastronômica brasileira.

Procuraremos desenvolver cada característica da comida brasileira praticada em cada região, notadamente nos aspectos dos gostos, sabores e fazeres gastronômicos das regiões do Brasil. Veremos as influências que os diversos povos deixaram e vêm deixando em nossas práticas alimentares. Iremos conhecer os diversos tipos de ingredientes utilizados de Norte a Sul do Brasil, desde ingredientes comuns à todas as regiões até ingredientes que só encontramos na região de origem. Trabalharemos as diversas técnicas de preparo dos alimentos, técnicas nativas dos indígenas, técnicas trazidas e introduzidas em nossa cultura pelo colonizador português, e técnicas de preparos alimentares incorporadas em nossa cultura e desenvolvidas preliminarmente pelos africanos trazidos para o Brasil.

Esses conteúdos serão divididos em quatro unidades, em que, nas primeiras duas, veremos a culinária das regiões Norte e Nordeste do Brasil. A região Nordeste tem particularidades que podemos elencar como diferentes formas de lidar com os ingredientes e suas técnicas de preparo. Nessa divisão, veremos o sertão nordestino, o litoral nordestino e o recôncavo baiano. Na terceira, focaremos na região Sudeste, e na quarta e última unidade conheceremos mais sobre o Centro-Oeste e o Sul do Brasil.



# Gastronomia da região Norte e Nordeste I

## Convite ao estudo

Convido você, prezado aluno, para embarcar nesse maravilhoso mundo da gastronomia brasileira. Veremos em nossas aulas os principais ingredientes de cada região do Brasil, os modos de preparo dos alimentos, suas técnicas, a elaboração de pratos regionais, as técnicas e os ingredientes relacionados à doçaria das regiões brasileiras.

Nessas quatro unidades você poderá acompanhar a produção dos diversos pratos e observar a diferença entre as regiões e suas culturas.

Assim como você, Maria Clara também vai iniciar a disciplina de Cozinha Brasileira e está ansiosa para elaborar os pratos e doces típicos de nossa gente.

Vamos então conhecê-la; certamente vocês terão muita coisa em comum.

Maria Clara tem 20 anos e é aluna do curso superior de tecnologia em gastronomia. Ela trabalha em uma hamburgueria gourmet, que, além de hambúrgueres, oferece pratos mais elaborados, como vários tipos de saladas. Ela tem experiência no manuseio dos ingredientes das saladas, como os vegetais cozidos, as conservas e as folhas, e adora criar novos molhos.

Na faculdade, ela já teve aulas práticas na cozinha, como de habilidades básicas e noções de higiene e segurança alimentar. O próximo desafio de Maria Clara é a disciplina de Cozinha Brasileira, que, embora pareça ser um conteúdo simples à primeira vista, apresenta uma certa complexidade devido às dimensões territoriais e os regionalismos do país.

Suas primeiras aulas serão de cozinha paraense, cozinha amazônica e cozinha maranhense, nas quais verá ingredientes inusitados para ela, bem como técnicas de preparo oriundas dos povos indígenas, mescladas com técnicas trazidas pelo colonizador português.

Maria Clara está muito curiosa porque também vai precisar preparar pratos salgados e doces das regiões Norte e Nordeste do Brasil. Ela já foi à biblioteca pesquisar nos livros de gastronomia regional brasileira mais informações sobre esse novo universo gastronômico em que vai mergulhar.

Na biblioteca, Maria Clara encontrou novas técnicas de preparo dos alimentos, incluindo ingredientes regionais que são utilizados em determinados estados brasileiros. Diante disso, vamos ajudá-la a conhecer esses ingredientes da cozinha Norte e Nordeste, que são, para algumas pessoas e regiões, desconhecidos?

Agora vamos com Maria Clara às nossas aulas. Vamos estudar bastante a cultura de cada região para, quando começarmos as aulas práticas, termos a certeza de um bom desempenho devido aos estudos preliminares.

# Seção 1.1

## Cozinha paraense

### Diálogo aberto

Nesta primeira seção vamos abordar a região Norte, começando pelo estado do Pará. Vamos falar da cozinha paraense, seus aspectos, seus ingredientes e as técnicas de preparos dos pratos e doces paraenses. Relembraremos os estudos da colega Maria Clara, suas dúvidas e suas ansiedades, que acredito serem as suas também.

Quais as dificuldades que Maria Clara encontrará em relação aos ingredientes, às técnicas de preparo e aos utensílios normalmente utilizados na cozinha paraense, uma vez que não são tão comuns para os moradores das demais regiões brasileiras?

Convido você para estudar, logo à frente, o Não pode faltar, em que procuraremos esclarecer todas essas indagações.

Bons estudos!

### Não pode faltar

Iniciamos a disciplina de cozinha brasileira com a cozinha paraense. A região Norte é a região que mais preserva os hábitos alimentares indígenas, sendo menos influenciada por outros povos que integraram a formação da nossa gastronomia.

Como ingredientes principais da cozinha paraense temos os subprodutos da mandioca brava, principalmente o tucupi, que é um líquido extraído da mandioca brava, que após ser ralada e prensada, libera um líquido rico em ácido cianídrico, podendo ser utilizado somente após a evaporação desse ácido. Essa técnica de extração do líquido, bem como a forma de eliminar o ácido cianídrico para purificá-lo, tornando-o próprio para o consumo, foi desenvolvida pelos povos indígenas. Trata-se do cozimento prolongado do tucupi para depois poder ser empregado como ingrediente culinário, usado em pratos da cozinha paraense, como pato no tucupi e no tacacá, conforme mostra a Figura 1.1.

Figura 1.1 | Líquido do Tucupi



Fonte: iStock.

Os subprodutos da mandioca têm destaque na cozinha dos paraenses. Pode-se elencar os vários tipos de farinha, com suas diversas granulometrias, bem como diferentes tipos de torra. Diferem ainda na forma de extração, sendo a mais comum a forma ralada, mas também deve-se considerar a farinha d'água, que é extraída prensando-se a mandioca submersa em água, tornando-a bem macia, desmanchando-a na urupema. A urupema é uma peneira feita com a palha da palmeira, chamada buriti. Essa técnica de fazer a peneira é herança indígena, e esse tipo palmeira, muito comum na região amazônica, sempre foi utilizada pelos índios para esse fim.

As farinhas, da mandioca brava, conforme demonstrada na Figura 1.2, são extraídas de diversas maneiras, podendo ser por meio da mandioca ralada ou pela imersão da mandioca em água, até fermentar. A mandioca após ralada é prensada, sendo retirado o líquido chamado tucupi. O tucupi proveniente da prensagem da massa de mandioca contém fécula de mandioca, popularmente chamado de goma, essa goma é resultante da decantação do tucupi.



#### Assimile

Como vimos, a cozinha paraense apresenta pratos de complexidade moderada, alguns dos ingredientes são conservados na salga e muitas

das técnicas foram aprendidas com os povos indígenas, como a da farinha e da tapioca.

O Tucupi é muito usado na cozinha paraense; entre os pratos mais emblemáticos com o uso do tucupi destaca-se o Tacacá e o pato no tucupi.

A goma, ou fécula de mandioca, é um agente espessante utilizado para dar consistência aos molhos. Nas regiões mais pobres da Amazônia, é utilizada goma com água na mamadeira de crianças. O Tacacá, destacado na Figura 1.4, é preparado com água espessada com goma, tornando-se um gel incolor. Esse gel associado ao tucupi e demais temperos, como o jambú, mostrado na Figura 1.3, e o camarão seco, demonstrado na Figura 1.5, compõe o tacacá. A fécula de mandioca, ou goma, é conhecida em outras regiões do Brasil como polvilho. O polvilho doce é a própria goma e o polvilho azedo é a goma fermentada.

Figura 1.2 | Farinhas de mandioca



Fonte: iStock.



Refleta

Pense na forma de produção da farinha de mandioca, todos os passos que são necessários para que esse alimento possa ser ingerido sem que haja perigo de contaminação com ácidos venenosos. Lembre-se do processo de extração do tucupi.

A cozinha paraense utiliza várias espécies de vegetais, como o Jambú, a chicória do Norte, alfavaca, coentro, manjericão, etc. Também estão presentes na cozinha do Pará o pato, a carne de vaca e vários tipos de peixe e frutos do mar.



### Exemplificando

A cozinha paraense utiliza, na preparação dos pratos, ingredientes vindos do mar, como os peixes e crustáceos, assim como vários ingredientes processados, cuja herança remonta aos povos indígenas, como a preparação das farinhas e a extração do tucupi. A floresta abastece com suas frutas, verduras e temperos, conhecimento também adquirido com os indígenas.

A diversidade de frutas é importante para a alimentação do paraense, podemos destacar: açai, cupuaçu, bacuri, taperebá, buriti, entre outras, bastante conhecidas nas diversas regiões do país.

Para o tacacá, o tucupi é fervido com ervas e jambú (erva típica da região norte) e servido com camarão seco e goma de tapioca.

O jambú é uma folha também chamada de agrião-do-Pará. O consumo das folhas e flores do jambú proporcionam uma leve sensação de formigamento nos lábios e na língua. Um exemplo dele está sendo demonstrado na Figura 1.3

Figura 1.3 | Jambú



Fonte: iStock.

Figura 1.4 | Tacacá



Fonte: iStock.

O uso do camarão seco salgado também é muito comum e pode ser encontrado desde um tamanho excessivamente pequeno, chamado Aviú, até em proporções maiores utilizadas no caruru do Pará, no tacacá, entre outros pratos. O camarão defumado e salgado é uma forma de conservação, pois se retira o máximo de água da proteína, dificultando a proliferação de microrganismos.

Figura 1.5 | Camarão seco salgado



Fonte: iStock.

O tucupi é um ingrediente fundamental do tradicional pato no tucupi. Esse prato emblemático é produzido pelas famílias paraenses, principalmente nas comemorações do Círio de Nazaré, festa religiosa muito importante, uma grande manifestação de fé e devoção, reunindo mais de 2 milhões de pessoas nas ruas em grandes procissões. O pato no tucupi é parte integrante da ceia do paraense, que pela tradição, é mais aguardada que a ceia de natal. O pato é assado e depois cozido no tucupi com folhas de jambú – demonstrado na Figura 1.6.

Figura 1.6 | Pato no tucupi



Fonte: iStock.

Os peixes são encontrados frescos, salgados e secos. Os peixes mais consumidos são o pirarucu, o filhote, gurijuba, piraquí, tucunaré, entre outros. Os peixes que encontramos na região paraenses são vistos nas Figuras 1.7 e 1.8.

Figura 1.7 | Peixes salgados



Fonte: iStock.

Figura 1.8 | Peixe tipo filhote fresco



Fonte: iStock.

O açaí é uma das frutas de maior importância para o paraense, é consumido de várias formas, conforme Figura 1.9. Para o paraense, o consumo do açaí, acompanhado de peixe frito, é uma tradição, principalmente no mercado Ver-o-Peso, que é o principal mercado público de Belém. O açaí com peixe frito é consumido como café da manhã, como almoço, a qualquer hora sempre há alguém saboreando o açaí com peixe frito no Ver-o-Peso. O peixe está em destaque na Figura 1.10.

### Pesquise mais

O nome Ver-o-Peso vem desde o Brasil Colônia, quando a corte portuguesa colocou, em 1625, um posto de aferição de mercadorias e arrecadação de impostos denominado Haver-o-Peso. Trata-se de uma instituição para o paraense, não se tratando de uma marca e sim de um nome, pelo qual o mercado é conhecido.

Figura 1.9 | Açaí



Fonte: iStock.

Figura 1.10 | Açai com peixe frito



Fonte: <<http://mulherseverino-faztudo.blogspot.com/2011/06/combinacoes.html>>. Acesso em: 28 jun. 2018.



**Pesquise mais**

Agora chegou a sua vez de pesquisar sobre a culinária paraense. As produções executadas em aula fazem parte de um pequeno universo, que é a cozinha do Pará. Sugerimos que você pesquise e discuta com seus colegas sobre outros ingredientes e outras formas de preparo dessa culinária.

Como exemplo, orientamos que assista ao vídeo sobre a confecção do doce chamado "trio regional", disponível em: <<http://g1.globo.com/pa/para/e-do-para/videos/t/receitas-do-para/v/dona-de-casa-conta-os-segredos-de-sobremesa-campea-no-dia-das-maes/4166690/>>. Acesso em: 14 mar. 2018.

## Sem medo de errar

Como vimos, Maria Clara tinha algumas dúvidas sobre as técnicas de preparo e os ingredientes utilizados na cozinha paraense, pois não são conhecidos nas demais regiões do país, como tucupi, camarão seco e salgado, peixes típicos da região Norte, etc.

Vamos lembrar as questões apontadas:

“Quais as dificuldades que Maria Clara encontrará em relação aos ingredientes, às técnicas de preparo e aos utensílios normalmente utilizados na cozinha paraense, uma vez que não são tão comuns para os moradores das demais regiões brasileiras?”

Nesta aula, procuramos desenvolver as principais técnicas de preparo e produções com ingredientes que possivelmente não são conhecidos nas diversas regiões, inclusive na região da Maria Clara, desvendando-os e indicando seus usos.

## Avançando na prática

### Mercado Ver-o-Peso Belém

#### Descrição da situação-problema

Selma, de viagem a Belém, ficou encantada com os cheiros, as cores e os sabores dos ingredientes do maior e mais famoso mercado do Pará. Lá, encontrou várias frutas diferentes, diversos tipos de farinhas, tucupi, cestos de açaí, peixes frescos e salgados, entre tantas coisas. Selma achou estranho ver que várias pessoas comiam peixe frito com açaí e tapioca. Para ela, moradora do Sudeste, o uso do açaí é sempre com banana, granola e leite condensado. Por que razão, tantas pessoas comem peixe frito com açaí?

#### Resolução da situação-problema

O açaí com peixe frito é um prato emblemático de Belém, diariamente é comum encontrá-lo nas bancas do mercado Ver-o-Peso. Essa combinação, via-de-regra, é consumida como café da manhã. Nas comemorações dos 400 anos de Belém, o açaí com peixe frito foi eleito como prato mais representativo da cidade – daí o motivo pelo qual é comum se encontrar tantas pessoas comendo açaí com peixe frito.

## Faça valer a pena

**1.** Em alguns pratos da cozinha paraense, ao ingerimos os alimentos temos a sensação de um leve formigamento nos lábios e na língua, dando a impressão de uma ligeira anestesia. Sabe-se que essa sensação é proveniente de um determinado ingrediente. Qual é esse ingrediente?

Indique a alternativa que corresponde ao ingrediente que proporciona essa sensação.

- a) Jambú.
- b) Urupema.
- c) Tucupi.
- d) Aviú.
- e) Gurijuba.

**2.** Um dos pratos mais emblemáticos com o uso do tucupi é o Tacacá. No preparo do tacacá, o tucupi é fervido com ervas aromáticas e jambú (erva típica da região norte) e servido com camarão seco e goma de tapioca. Sabe-se que o tucupi, logo após a prensagem da mandioca, é impróprio para o consumo. Que procedimento é necessário para tornar o tucupi próprio para uso na alimentação?

Identifique a alternativa que condiz a necessidade da realização do procedimento?

- a) Filtragem do tucupi.
- b) Cozimento prolongado do tucupi.
- c) Flambagem do tucupi.
- d) Congelamento prolongado do tucupi.
- e) Diluição do tucupi com água, na relação de 2:1.

**3.** O pato no tucupi é um prato importante e é parte integrante da ceia do paraense; é produzido pelas famílias principalmente nas comemorações do Círio de Nazaré. Trata-se de uma festa religiosa muito importante, uma grande manifestação de fé e devoção, reunindo mais de 2 milhões de pessoas nas ruas em grandes procissões.

Indique a alternativa que corresponde ao método de preparo do prato.

- a) O pato cru é cozido no tucupi e depois assado em forno quente.
- b) O pato cru é marinado no tucupi e depois assado.
- c) O pato cru é assado com folhas de jambú.
- d) O pato cru é assado e depois cozido no tucupi com folhas de jambú.
- e) O pato cru é cozido no tucupi com folhas de jambú até desmanchar.

# Seção 1.2

## Cozinha amazônica

### Diálogo aberto

Caro aluno, nesta seção, serão tratados os principais aspectos da culinária amazônica, seus ingredientes e as técnicas de preparo dos principais pratos dessa cozinha. A origem dessa gastronomia está ligada à cultura indígena, com utilização de peixes, frutas e hortaliças oriundas das matas e dos rios da região. É comum o uso de folhas como invólucro para preparação dos alimentos.

Relembrando os questionamentos de Maria Clara sobre a gastronomia, vamos abordar as principais dúvidas dela:

“Maria Clara já ouviu falar da utilização da folha de bananeira para embrulhar os alimentos para serem cozidos ou assados. Além de conhecer essa técnica, ela quer saber mais sobre os ingredientes entre peixes, frutas e vegetais comumente utilizados na cozinha amazônica e suas principais técnicas de preparo. O que ela aprenderá?”

A seguir, você e Maria Clara encontrarão vários tipos de ingredientes e formas de preparo que fazem a culinária amazônica tão rica. Como exemplo, podemos citar peixes como tambaqui, tamuatá, piraíba, piracuí, tucunaré; frutas como: bacuri, buriti, cupuaçu, pupunha, taperebá, tarubá, tucumã; a utilização de folha de bananeira como invólucro para cozidos e assados, e, ainda, as farinhas e os demais subprodutos da mandioca brava.

Bons estudos!

### Não pode faltar

A gastronomia amazônica é a gastronomia dos povos indígenas. É uma gastronomia com elementos da floresta, dos rios, da roça. É a cozinha dos assados em folha de bananeira, das pimentas, das farinhas, do tucupi, e do tucupi preto.

Os peixes estão entre os principais ingredientes e podem ser preparados por diversas técnicas.

Desde o peixe assado em folha de bananeira, moqueado, frito, em caldeirada, cozido no tucupi, desfiado, grelhado, ou até em forma de farinha.

Vale destaque as seguintes técnicas oriundas das tribos indígenas:

**Peixe assado em folha de bananeira.** Utiliza-se folhas de bananeira bem verdes, que depois de higienizadas, são passadas numa chama para que se tornem mais maleáveis. As folhas de bananeira funcionam como invólucros para proteger o alimento, assim como hoje, com os recursos tecnológicos, usamos o papel alumínio. Após passadas pela chama, as folhas ficam com a cor mais intensa e brilhantes. Dispõe-se o peixe, ou outro alimento, e seus temperos sobre um pedaço da folha, que é dobrada nas laterais, impedindo que os sucos provenientes do cozimento vazem, deixando o alimento macio e úmido. Em seguida, coloca-se outro pedaço de folha para fechar o alimento de forma hermética e o aproxima à chama de um braseiro, ou o coloca diretamente no forno. Veremos o peixe já cozido conforme a Figura 1.11 a seguir.

Figura 1.11 | Peixe assado em folha de bananeira



Fonte: <<https://revistacasaejardim.globo.com/Casa-e-Comida/Receitas/Pratos-principais/Peixe-e-frutos-do-mar/noticia/2017/03/papillote-de-robalo-em-folha-de-bananeira.html>>. Acesso em: 28 jun. 2018.

**Peixe moqueado.** O peixe, ou outro alimento moqueado, consiste na desidratação do alimento por meio do calor. Essa técnica indígena se fundamenta no preparo de um braseiro sob um jirau. Esse jirau é feito com várias varas dispostas lado a lado com pequenos intervalos, formando uma espécie de grade. Esse jirau deve ficar a uma distância não inferior a um metro do braseiro, de forma que o alimento seja desidratado lentamente por um processo análogo ao da defumação. Veja o exemplo na Figura 1.12.

Figura 1.12 | Peixe moqueado



Fonte: iStock.



### Assimile

Como vimos, a cozinha da Amazônia apresenta pratos de vários níveis de complexidade – alguns dos ingredientes, por exemplo, são conservados moqueados –, bem como muitas técnicas aprendidas com os povos indígenas, como o moquém, as farinhas e o tucupi.

**Farinha de peixe.** A farinha de peixe se obtém ao pilar ou processar o peixe, que foi moqueado até ficar totalmente desidratado. O ato de moquear, além de ser uma forma de preparo culinário, também é utilizado para a conservação dos alimentos. O alimento moqueado é desidratado totalmente, evitando-se que sejam criadas condições para proliferação de microorganismos. O peixe moqueado e pilado com farinha de mandioca é também chamado de farinha de guerra,

é uma espécie de paçoca que pode ser transportada embrulhada em folhas de bananeira e servir de alimento em longas viagens.

Hoje, o peixe mais usado para obtenção da farinha é o piracuí, cujo preparo com a farinha rende o famoso bolinho de piracuí. Vale destacar as imagens da Figura 1.13, farinha de peixe, e da Figura 1.14, o bolinho de piracuí preparado com a farinha de peixe.

Figura 1.13 | Farinha de peixe



Fonte: iStock.

Figura 1.14 | Bolinho de piracuí



Fonte: <<http://www.pitadinha.com/search?updated-max=2015-08-27T06:00:00-03:00&max-results=7&start=14&by-date=false>>. Acesso em: 28 jun. 2018.



Caro aluno, chegou a hora de você pesquisar mais para entender ainda melhor essa gastronomia tão rica. Sugerimos que assista ao vídeo Amazônia Rural - Férias ensina a receita de bolinho de piracuí, disponível em: <<http://g1.globo.com/am/amazonas/amazoniarural/videos/v/amazonia-rural-ferias-ensina-a-receita-de-bolinhodepiracui/4725987/>>. Acesso em: 28 mar. 2018.

As pimentas são a base de tempero e fazem parte da alimentação dos habitantes da região amazônica. Um prato tradicional é a quinhapira. A quinhapira, ou quinhampira, é um cozido de peixe no Tucupi e na pimenta. Para atenuar o ardor da pimenta, é costume saborear o prato com farinha de mandioca ou até com beiju. É usual, também, na mesa dos comensais, uma vasilha com farinha de mandioca diluída em água fria, chamada de chibé. Na Figura 1.15 podemos observar os vários tipos de pimentas da região amazônica.

Figura 1.15 | Pimentas



Fonte: iStock.

Da floresta saem diversos frutos que abastecem a mesa e o artesanato dos povos da Amazônia. A castanha-do-pará, ou castanha-do-brasil é usada tanto em pratos salgados como na doçaria. Da castanha-do-pará é extraído o leite de castanha, muito empregado em pratos ensopados, em pudins e manjares. Na Figura 1.16 encontraremos a castanha-do-pará e seu ouriço, invólucro que contém as castanhas.

Figura 1.16 | Castanha-do-pará



Fonte: iStock.

Os derivados da mandioca também estão presentes no dia-a-dia dos moradores da região amazônica. Existem vários tipos de farinha e usos da mandioca brava. A farinha d'água é feita com a mandioca submersa até fermentar, então é desfeita e assada para retirada da umidade. Essa massa fermentada, chamada de massa puba, é usada também em pratos doces e salgados, tem um sabor um pouco ácido, que contrasta bastante com o açúcar. Do tucupi, líquido amarelado, extraído da prensagem da massa de mandioca, produz-se o tucupi preto, que é o próprio tucupi cozido em alta fervura, ficando reduzido na proporção de 40 litros para 1 litro; o resultado é um líquido mais denso e de coloração escura, chamado de tucupi preto. Esse tucupi preto é utilizado e comercializado para ser usado nos molhos, preferencialmente como acompanhamento de carnes, como podemos ver na Figura 1.17.



### Exemplificando

Essa culinária tem origem nos povos indígenas, conhecedores da floresta e dos rios. Vemos todos os cuidados para o uso da mandioca brava, um conhecimento ancestral que possibilitou o uso desse tubérculo. Da mandioca extraímos a farinha, o tucupi, a maniwa para maniçoba, massa puba, goma e tapioca. Todas essas utilizações associadas aos peixes compõem grande parte do cardápio dos moradores dessas localidades.

Figura 1.17 | Costela bovina com tucupi preto



Fonte: <<http://academiadacarnefriboi.globo.com/receitas/costela-bovina-de-forno-com-tucupi-preto>>. Acesso em: 28 jun. 2018.

Ainda sobre os subprodutos da mandioca brava, temos a Maniva, que é a folha da mandioca triturada para preparo da maniçoba, espécie de feijoada da Amazônia, que para o seu preparo, é necessário que as folhas cozinhem por vários dias com a finalidade de eliminar o ácido cianídrico presente nas folhas. Após o 7º dia de cozimento das folhas são acrescentados os pertences de porco, embutidos e defumados, como numa feijoada.

A maniçoba é um prato típico, de origem indígena. A Maniva, folha tenra do pé da mandioca, é triturada e fervida por 7 dias para que depois sejam incluídas as carnes que irão compor o prato. Isso se deve à existência de ácido cianídrico nas folhas e na raiz. Esse mesmo cuidado também é tomado quando usamos o tucupi.

Na Figura 1.18 podemos observar a comercialização da Maniva e na Figura 1.19 a maniçoba pronta para o consumo, com seus acompanhamentos, tal como arroz branco, farinha de mandioca e pimenta.

Figura 1.18 | Comercialização de maniva



Fonte: iStock.

Figura 1.19 | Maniçoba



Fonte: <<http://melhordopara.blogspot.com/2011/11/o-melhor-da-culinaria-manicoba.html?m=1>>. Acesso em: 28 jun. 2018.



A mandioca brava, tanto nas folhas como na raiz, contém ácido cianídrico, que precisa ser retirado para que se possa consumir tanto as folhas como a própria raiz. Nas folhas é necessário o cozimento prolongado para eliminação do ácido. Já no tucupi, que é o líquido extraído da prensagem da massa de mandioca, é necessário a fervura para eliminação desse ácido.

A gastronomia da Amazônia é predominantemente de herança indígena, e os povos indígenas não têm hábito de confeccionar doces. Os doces existentes na região são de influência de habitantes naturais de outros estados, principalmente do Nordeste, que migraram para a Amazônia em busca de trabalho na época do ciclo da borracha, levando consigo os doces de frutas em calda, bem como pudins, bolos e biscoitos, todos típicos da região Nordeste herdados do colonizador português. Atualmente, a mídia tem se interessado muito pelo assunto gastronomia, e vemos, cada vez mais, programas de televisão versando sobre esse assunto, despertando interesse nesse quesito. Um exemplo, entre tantos, é a confecção de receitas culinárias provenientes de outras regiões, com o incremento de ingredientes locais, como o brigadeiro (emblemático doce brasileiro criado no Rio Grande do Sul), sendo preparado com tucupi e jambú, conforme demonstrado na Figura 1.20. A gastronomia brasileira é muito rica e está aberta a todos os tipos de pesquisa, inclusive com mistura de ingredientes de regiões diferentes. Compete ao pesquisador o bom senso na escolha dos ingredientes e o equilíbrio nas fusões. Todo cuidado é pouco para essas pesquisas, que somente serão consideradas viáveis após apuradas e aprovadas em rigorosos testes.

Figura 1.20 | Brigadeiro de tucupi



Fonte: <<http://g1.globo.com/pa/para/e-do-para/videos/t/edicoes/v/receita-inusitada-aprenda-a-fazer-brigadeiro-de-tucupi/2929931/>>. Acesso em: 28 jun. 2018.

## Sem medo de errar

Caro aluno, você está lembrado das dúvidas que Maria Clara tinha a respeito da cozinha amazônica, dos invólucros utilizados e dos métodos de preparo? Vamos então lembrar essas dúvidas:

“Maria Clara já ouviu falar da utilização da folha de bananeira para embrulhar os alimentos para serem cozidos ou assados. Além de mais conhecimento sobre a técnica, ela quer saber mais a respeito dos ingredientes, entre peixes, frutas e vegetais, comumente utilizados na cozinha amazônica, bem como suas principais técnicas de preparo. O que ela aprenderá?”

Como vimos, as dúvidas de Maria Clara foram abordadas; ela aprendeu sobre a utilização da folha de bananeira, a maneira correta e os cuidados para se usar essa folha; aprendeu também sobre os métodos de moquear, assar, sobre obtenção da farinha de peixe e sobre os cuidados na preparação da maniçoba. Maria Clara ficou feliz com a aula e por ter aprendido aspectos da culinária dos povos indígenas.

## Avançando na prática

### Brigadeiro de tucupi

#### Descrição da situação-problema

Clarisse é professora universitária em uma faculdade do estado de São Paulo. Visitando uma feira de produtos brasileiros, provou um brigadeiro de tucupi com jambú. Ela ficou encantada com o sabor não tão adocicado do doce e gostou muito da textura. Durante o seu passeio ela encontrou a Dona Ana, uma doceira muito conhecida na região. Dona Ana a ensinou como fazer brigadeiro com todos os ingredientes que ela utiliza; Clarisse ficou encantada e decidiu levar esses ingredientes para a sua aula. Os alunos adoraram a ideia, porém, uma aluna, chamada Mônica, fez a seguinte pergunta: professora o que a sra. acha de alterarmos essa receita? Ela, então, ficou se perguntando se era possível fazer uso de ingredientes indígenas em produções contemporâneas. Vamos descobrir?

#### Resolução da situação-problema

A gastronomia é viva e está aberta a todos os tipos de pesquisa, inclusive com mistura de ingredientes de regiões diferentes. Compete ao pesquisador o bom senso na escolha dos ingredientes e o equilíbrio nas fusões. Todo cuidado é pouco para essas pesquisas, que somente serão consideradas viáveis após apurados e aprovados em rigorosos testes.

## Faça valer a pena

**1.** Ainda sobre os subprodutos da mandioca brava, temos a folha da mandioca triturada para preparo de um prato típico, espécie de feijoada da Amazônia, que para o seu preparo, é necessário que as folhas sejam cozidas por vários dias a fim de que o ácido cianídrico presente nelas seja eliminado. Qual o nome desse ingrediente e do prato que é preparado com ele?

Indique a alternativa correta.

- a) Tucupi e tacacá.
- b) Tucupi e pato no tucupi.

- c) Maniçoba e quinhampira.
- d) Maniva e maniçoba.
- e) Quinhampira e tucunaré.

**2.** Para o peixe assado em folha de bananeira, utiliza-se folhas de bananeira bem verdes, dispõe-se o peixe e os temperos sobre um pedaço da folha de bananeira, que é dobrada nas laterais, impedindo que os sucos provenientes do cozimento vazem, deixando o alimento macio e úmido. Em seguida, coloca-se outro pedaço de folha para tapar, de forma hermética, o alimento a ser assado. Ele, então, é colocado próximo à chama de um braseiro, ou diretamente no forno.

A folha de bananeira, ao ser dobrada, pode rasgar com facilidade, porém, existe um processo que a deixa maleável. Qual é esse processo?

Indique a alternativa correta.

- a) As folhas devem ser passadas numa chama para que se tornem mais maleáveis.
- b) Devem ser utilizadas várias folhas para evitar que quebrem ou rasguem.
- c) Deve-se envolver as folhas em papel manteiga para protegê-las.
- d) Deve-se envolver as folhas em papel alumínio para protegê-las.
- e) Deve-se envolver as folhas em filme plástico para protegê-las.

**3.** A farinha de peixe se obtém pilando-se ou processando-se o peixe que foi moqueado até ficar totalmente desidratado. O ato de moquear, além de ser uma forma de preparo culinário, também é utilizado para a conservação dos alimentos.

Em que consiste esse método culinário de moquear?

Indique a alternativa correta.

- a) Processo de congelamento do alimento e depois aquecimento repentino, destruindo as moléculas.
- b) Processo de cozimento em muito líquido, cobrindo totalmente o alimento, até desmanchar.
- c) Processo de cozimento lento sobre um jirau, no mínimo a um metro de distância do braseiro, tornando o alimento totalmente desidratado.
- d) Processo de desidratação por meio da salga do alimento.
- e) Processo de fritura por imersão.

## Seção 1.3

### Cozinha maranhense

#### Diálogo aberto

Olá, caro aluno, continuando com a disciplina de Cozinha Brasileira, adentraremos no universo da cozinha do Maranhão, ou cozinha maranhense. O estado do Maranhão tem uma culinária particular, mesclando ingredientes das regiões Norte e Nordeste a ingredientes e técnicas próprias. Esses temas serão tratados nesta seção, principalmente em “Não pode faltar”, motivo pelo qual é imprescindível o estudo detalhado dessa parte do livro.

Agora, vamos lembrar as dúvidas e curiosidades de Maria Clara a respeito da culinária maranhense.

Em sua pesquisa na biblioteca da faculdade, Maria Clara observou que existe um doce chamado Doce de Espécie, típico da cozinha maranhense, e ficou muito interessada em aprender mais sobre ele, sobre os ingredientes típicos utilizados pelos maranhenses e suas principais técnicas de preparo.

Esse doce, assado, é feito de uma massa de farinha de trigo e coberto com doce de coco. Trata-se de um doce típico maranhense; inclusive, é destaque nas festas religiosas do Maranhão.

Caro aluno, estude com afinco!

#### Não pode faltar

A gastronomia do Maranhão, com influências indígenas, africana e portuguesa, é baseada nos peixes e frutos do mar. Dos índios, herdamos os assados e moqueados; a aguardente de mandioca, chamada tiquira, de cor roxa-azulada, bem como os peixes e crustáceos da praia. Nossa herança dos portugueses está nas sopas, nos caldos, cozidos, sarrabulhos, na cabidela e na doçaria. Do africano, temos o vatapá, o caruru (sempre com menos dendê), o pirão de arroz, a moqueca e o leite de coco.

Os ingredientes vegetais que merecem destaque na alimentação dos maranhenses são: a mandioca, da qual utilizam a farinha, carimã

ou puba, tucupi, tiquira, goma ou tapioca; macaxeira, ou mandioca mansa, batata doce, gergelim, coco, babaçu, dendê, mel, rapadura, açúcar, vinagreira, bacaba, bacuri, banana, buriti, cajá, caju, camapu, juçara, murici, oiti, pequi, umbu.

O preparo da tiquira consiste na fermentação da massa de mandioca misturada com água. Após a fermentação, esse preparado é destilado e depois misturado às folhas de tangerina, que irá conferir à bebida a cor roxo-azulada. A tiquira tem teor alcoólico alto, próximo ao da cachaça, e é uma bebida emblemática no Maranhão.



### Assimile

A gastronomia maranhense está baseada nos peixes e frutos do mar, não obstante, também possui diversos tipos de pratos com carnes bovinas, suínas e aves. Essa predominância dos peixes e frutos do mar está voltada à região mais densamente povoada, que é o litoral maranhense, inclusive sua capital, São Luís.

O babaçu é um coco de uma palmeira muito encontrada no estado do Maranhão; seu óleo chega a ser exportado e é muito usado na culinária maranhense. A palmeira é totalmente aproveitada, uma vez que são consumidos o palmito, as folhas (para cobertura da casas e cabanas) e o carvão. Com o óleo de babaçu pode-se temperar peixes e crustáceos, além de servir na fabricação de doces. Nas Figuras 1.21 e 1.22 podemos observar o óleo e o coco de babaçu.

Figura 1.21 | Óleo de babaçu



Fonte: <<https://www.naturalcura.com.br/beneficios-do-oleo-de-babacu-para-saude/>>.. Acesso em: 28 jun. 2018.

Figura 1.22 | Coco de babaçu



Fonte: iStock.



### Refleta

O uso das palmeiras e seus frutos, tanto no quesito alimentar, como no artesanato de utensílios, estão sempre presentes no dia a dia dos maranhenses. Peço que dedique um tempo em seus estudos para refletir sobre as palmeiras existentes em nossa flora, assim como nos diversos tipos de frutos oriundos das nossas palmeiras.

A Vinagreira é um vegetal muito usado na culinária do Maranhão, trata-se de um arbusto de nome científico *Hibiscus Sabdariffa*, seu uso na gastronomia maranhense se restringe às folhas, chamadas de vinagreira, caruru-azedo, quiabo-roxo, azedinha e quiabo-azedo. As folhas são largamente usadas no famoso prato maranhense: arroz de cuxá. Em outros estados do Sudeste e do Sul, as flores são usadas para chás, doces, xaropes e licores. Veja na Figura 1.23 as folhas da vinagreira.

Figura 1.23 | Vinagreira ou *Hibiscus Sabdariffa*



Fonte: iStock.

A bacaba é uma fruta muito apreciada na culinária maranhense, trata-se do fruto de uma palmeira cujo palmito é um excelente alimento, e o fruto de cor avermelhada, parecido com o açaí, fornece um delicioso refresco. Na Figura 1.24, os pêndulos de bacaba.

Figura 1.24 | Bacaba



Fonte: <<https://www.saudeidia.com.br/beneficios-da-bacaba/>>. Acesso em: 28 jun. 2018.

Camapu, physalis, camapum, saco-de-bode e bombom-da-moça é uma fruta que lembra um pequeno tomate envolto em uma espécie de cálice. No Maranhão, é consumida crua ou em conserva em vinagre, além de servir de enfeite em pratos. É um vegetal reconhecido internacionalmente, principalmente como adorno às finas produções da confeitaria. Confira-o na Figura 1.25.

Figura 1.25 | Camapu ou Physalis



Fonte: iStock.

Os peixes e os crustáceos, em relação às carnes, como boi, ovino, caprino, galinha, galinha d'angola e peru, são preferências na mesa dos maranhenses. Embora bastante consumidos, esses ingredientes cárneos são encontrados em escala muito menor quando comparados aos peixes e crustáceos. Os peixes encontrados no Maranhão são de água doce e de água salgada. De água salgada, temos: pescada, camurim, peixe-serra, peixe-pedra, tainha, jurupiranga, mandi, uritinga, xaréu, entre outros. De água doce, temos os peixes: piaba, acarã, jejú, traíra, mandubé, cascudo, pirapema, entre outros. Quanto aos crustáceos, temos: caranguejo, guaimu ou guaiamum, siri, camarão, sururu, ostra e sarnambi.

Entre os pratos mais emblemáticos do Maranhão, encontramos o arroz de haussá, arroz de cuxá, sarrabulho. Entre os doces, estão o beijo de moça, não-me-toques e o doce de espécie.

O arroz de haussá, de origem africana, é um prato feito com arroz cozido em água, sal e leite de coco. Deve-se mexer o arroz

para que fique unido e bem cozido; em seguida, colocar farinha de arroz ou fubá de arroz para dar liga e mais consistência a ele.

Pedaços pequenos de carne seca, devidamente dessalgada, em cebola e alho, são refogados e depositados, com os temperos, sobre o arroz ou ao seu redor. Para finalizar, decora-se com um molho de pimenta, cebola e camarão salgado, conforme Figura 1.26.

Figura 1.26 | Arroz de haussá



Fonte: <<http://acozinhadodoutorfofinho.blogspot.com/2013/05/baianidade-intrinseca-arroz-de-haussa.html?m=1>>. Acesso em: 28 jun. 2018.

O arroz de cuxá, é considerado um dos pratos mais significativos da cultura maranhense. O arroz, já cozido, é adicionado ao cuxá. O cuxá, de influência indígena, é um reparado feito com vinagreira, gergelim, camarão seco e temperos aromáticos, como cebola, pimenta e cheiro verde. A Figura 1.27 mostra o prato de arroz de cuxá.



### Exemplificando

Veja que na maioria dos pratos existe a influência do colonizador, do indígena e do africano escravizado. Temos muitos pratos com

derivados da mandioca, ingrediente pertencente à cultura indígena; pratos ensopados e com cozimento longo, herdados do colonizador português, e pratos com coco e leite de coco, arroz de herança africana.

Figura 1.27 | Arroz de cuxá



Fonte: <<http://www.aquinacozinha.com/arroz-de-cuxa-cozinha-maranhense-da-boa/>>. Acesso em: 28 jun. 2018.

O sarrabulho, prato de influência portuguesa, é preparado com vísceras de porco e com o sangue do animal. As vísceras e o sangue são cozidos e picados em pedaços pequenos. Esses elementos são refogados em azeite de oliva, com cebola, alho e tomate. Após refogados, o sangue é ralado sobre os outros ingredientes. O preparado é coberto com água fervente, aromatizado com uma folha de louro e cozido em fogo lento. Para finalização, decora-se o prato com cheiro verde picado.

Esse prato é servido acompanhado de arroz branco ou, também, de arroz de sarrabulho cozido junto com as carnes e o sangue, como reza a tradição portuguesa. Nas Figuras 1.28 e 1.29 temos as versões maranhense e portuguesa do sarrabulho.

Figura 1.28 | Sarrabulho maranhense



Fonte: <<http://gastrolandia.com.br/wp-content/uploads/2014/05/fe pasa.jpg>>. Acesso em: 28 jun. 2018.

Figura 1.29 | Arroz de sarrabulho tipo português



Fonte: <<https://www.vaqueiro.pt/receitas/detalhe/1382/arroz-de-sarrabulho>>. Acesso em: 28 jun. 2018.

Sobre os doces, temos o beijo de moça, não-me-toque e doce de espécie. O beijo de moça e o não-me-toque são biscoitos feitos com goma de tapioca, açúcar, ovos, leite de coco e manteiga. Nota-se a presença do subproduto da mandioca, que é a goma, tapioca seca ou polvilho. Embora levem os mesmos ingredientes, as proporções de cada ingrediente são diferentes entre as receitas, o que representa um produto distinto do outro. O doce de espécie, por sua vez, é preparado com farinha de trigo e doce de coco, notando-se a forte presença do coco na culinária maranhense.

Em todos esses doces temos as influências portuguesa e africana. O açúcar é notadamente influência portuguesa; o coco e, principalmente, o leite de coco, são influências africanas. Nas Figuras 1.30, 1.31 e 1.32 pode-se ver os doces beijo de moça, não-me-toque e doce de espécie.

Figura 1.30 | Beijo de moça



Fonte: <<https://amp-tudogostoso-com-br.cdn.ampproject.org/c/amp.tudogostoso.com.br/receita/120051-beijo-de-moca.html>>. Acesso em: 28 jun. 2018.



Pesquise mais

Caro aluno, sugerimos que assista aos vídeos:

*Dona Maria prepara o típico Doce de Espécie*, disponível em: <<http://entretenimento.band.uol.com.br/diadia/videos/15099783/dona-maria-prepara-o-tipico-doce-de-especie.html>>. Acesso em: 10 abr. 2018.

*Aprenda a cultivar a vinagreira*, disponível em: <<https://globoplay.globo.com/v/876542/>>. Acesso em: 10 abr. 2018.

Procure por outros vídeos sobre o assunto tratado e compartilhe com o professor e seus colegas.

Figura 1.31 | Não-me-toque



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/661607001480471496/>>. Acesso em: 10 abr. 2018.

Figura 1.32 | Doce de espécie



Fonte: <<http://heneedsfood.com/recipe/doces-de-especie/>>. Acesso em: 28 jun. 2018.

## Sem medo de errar

Sobre a situação problema desta seção, Maria Clara ficou muito interessada em aprender sobre o doce de espécie – tradicional componente da gastronomia maranhense –, bem como saber mais a respeito dos ingredientes típicos da culinária local e suas técnicas de preparo.

O doce de espécie é feito de uma massa de farinha de trigo, coberto com doce de coco, decorado com massa de farinha de trigo e assado; ele é destaque nas festas religiosas do estado e preparado em diversos formatos, como coração, tartaruga, lagartixa, etc.

Sobre as técnicas de preparo, Maria Clara verificou que obedecem às técnicas portuguesas, indígenas e africanas.

## Avançando na prática

### Vinagreira ou hibisco?

#### Descrição da situação-problema

Clarisse sempre ouviu falar sobre hibisco, muito usado para fazer chá, refresco, geleias e doces. No restaurante em que Clarisse trabalha, existe no cardápio um refresco de limão cravo com hibisco. Lendo uma reportagem sobre cozinha maranhense, ela ficou curiosa sobre a folha chamada vinagreira, usada no preparo do arroz de cuxá. Tentando reproduzir o prato em sua casa, num dia de folga, Clarisse foi ao mercado à procura da vinagreira, não encontrando a tal folha, pois Clarisse mora no Rio de Janeiro.

Pesquisando na internet, ela descobriu que o nome científico da vinagreira é *Hibiscus sabdariffa*.

#### Resolução da situação-problema

São, ambas, a mesma planta. As folhas da planta são usadas como vinagreira, na preparação do cuxá, e as sépalas (parte que protege as pétalas das flores) é chamada de Hibisco, utilizada em refrescos e chás.

## Faça valer a pena

**1.** Prato de origem africana feito com arroz cozido em água, sal e leite de coco. Durante sua preparação, deve-se mexer o arroz para que fique unido e bem cozido; em seguida, colocar farinha de arroz ou fubá de arroz para dar liga e mais consistência ao prato. Pedacinhos pequenos de carne seca, devidamente dessalgada, são refogados com cebola e alho e depositados, com os temperos, sobre o arroz ou ao redor dele. Para finalizar, decora-se com um molho de pimenta, cebola e camarão salgado.

Qual arroz estamos falando? Indique a alternativa correta.

- a) Arroz de haussá.
- b) Arroz de cuxá.
- c) Arroz de tiquira.
- d) Arroz de bacaba.
- e) Arroz de camapu.

**2.** Sabemos que a gastronomia maranhense sofreu, como toda a gastronomia brasileira, várias influências de outras culturas. Relacione as colunas abaixo, indicando a influência predominante nos preparados descritos.

- I. Sarrabulho.
- II. Arroz de haussá.
- III. Tiquira.
- IV. Arroz de cuxá.
- V. Doce de espécie.
- A. Portuguesa.
- B. Africana.
- C. Indígena.

Indique a relação correta entre as colunas.

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

**3.** Com base nos diversos vegetais utilizados na alimentação do povo maranhense, verifique os itens listados na coluna 1 e associe à descrição e aos modos empregados na culinária maranhense descritos na coluna 2.

### Coluna 1

- I. Hibiscus Sabdariffa.
- II. Physalis.
- III. Bacaba.
- IV. Mandioca.
- V. Babaçu.

### Coluna 2

- A. É um coco de uma palmeira muito encontrada no estado do Maranhão; seu óleo é muito usado na culinária maranhense e até exportado. Com ele pode-se temperar peixes e crustáceos, além de servir na fabricação de doces.
- B. Camapu, saco-de-bode e bombom-da-moça é uma fruta que lembra um pequeno tomate envolto em uma espécie de cálice. No Maranhão, é consumida crua ou em conserva em vinagre, além de servir de enfeite em pratos.
- C. Seu uso na gastronomia maranhense se restringe às folhas, chamadas de vinagreira, caruru-azedo, quiabo-roxo, azedinha e quiabo-azedo. As folhas são largamente usadas no famoso prato do Maranhão: arroz de cuxá.
- D. Tiquira é uma bebida emblemática no Maranhão. Consiste na fermentação de um vegetal misturado com água. Após a fermentação, esse preparado é destilado e, em seguida, misturado às folhas de tangerina, que irá conferir à bebida a cor roxo-azulada.
- E. É uma fruta muito apreciada na culinária maranhense; trata-se do fruto de uma palmeira cujo palmito é um excelente alimento, e o fruto de cor avermelhada, parecido com açaí, fornece um delicioso refresco.

Indique a combinação correta entre as colunas.

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

# Referências

- BOSISIO, A. **Culinária amazônica**: o sabor da natureza. Rio e Janeiro: Senac, 2002.
- CAVALCANTI, P. **A pátria nas panelas**. São Paulo: Senac-SP, 2007.
- CHAVES, G. FREIXA, D. **Larousse da culinária brasileira**. São Paulo: Larousse, 2007.
- FERNANDES, C. **Viagem gastronômica através do Brasil**. São Paulo: Senac-SP, 2009.
- GLOBO PLAY. Aprenda a cultivar a vinagreira. Disponível em: <<https://globoplay.globo.com/v/876542/>>. Acesso em: 10 abr. 2018.
- LIMA Z. M. de C. **Pecado da gula**: comeres e beberes das gentes do Maranhão. São Luís: CBPC, 1998.
- TREFAUT, M. P. **Dona Brazi**: Cozinha tradicional amazônica. São Paulo: Beê, 2013.
- UOL. **Dona Maria prepara o típico Doce de Espécie**. Disponível em: <<http://entretenimento.band.uol.com.br/diadia/videos/15099783/dona-maria-prepara-o-tipico-doce-de-especie.html>>. Acesso em: 10 abr. 2018.

# Gastronomia da região Norte e Nordeste II

## Convite ao estudo

Continuando nesta unidade a viagem pelo Norte e Nordeste do Brasil, vamos viajar pela região Nordeste brasileira, divididas em áreas, de acordo com suas particularidades. Maria Clara em suas pesquisas na biblioteca da escola onde cursa tecnologia em gastronomia encontrou a seguinte explicação:

Maria Clara identificou, para fins de cultura alimentar que a região Nordeste do Brasil é dividida em três áreas:

○ litoral nordestino que contempla a costa do Nordeste com suas praias, fluxo de turismo, local da maioria das capitais de estado, e a área de maior poder econômico do Nordeste, e com melhor regularidade de chuva, e alimentação voltada aos peixes e frutos do mar.

○ sertão nordestino, com menor regularidade de chuva, áreas de pecuária, agricultura, embora com menor regularidade de chuva, com alimentação básica composta da carne bovina, caprina, arroz, feijão, milho, macaxeira, farinha de mandioca, goma. O sertanejo é voltado ao trabalho no campo, conhecedor do clima, sabendo a hora certa de plantar para colher bem. É ditado popular no sertão que se planta, principalmente o milho, em São José (meados de março) para colher no São João (fim de junho).

○ Recôncavo baiano, área circunvizinha à cidade de Salvador, área com influência predominante da cultura africana, com sua alimentação voltada à fé, com suas comidas de santo, oriundas dos terreiros de candomblé.

Iremos então, desvendar os principais ingredientes, técnicas utilizadas, e descrever a elaboração de pratos da culinária e da doçaria dessas três áreas da região Nordeste brasileira.

# Seção 2.1

## Cozinha do litoral nordestino

### Diálogo aberto

Nesta seção iremos descrever os ingredientes, técnicas de preparo, influências e construções de pratos da culinária e doçaria do litoral do Nordeste brasileiro. Recordando as ansiedades e curiosidades de Maria Clara com relação ao Nordeste brasileiro, e o porquê da divisão do Nordeste em três áreas, quais particularidades Maria Clara encontrará com relação aos ingredientes e produções gastronômicas na área litorânea da região Nordeste do Brasil?

Identificaremos os ingredientes e seus usos culinários, observando que o litoral fornece boa parte dos elementos para elaboração da dieta do nordestino dessa área. Vale salientar que é no litoral nordestino que encontramos a maioria dos hotéis e restaurantes de todo o Nordeste, local inclusive de grande fluxo de turistas.

Contamos com o estudo atento dos caros alunos, observando as características de ingredientes e técnicas de preparo descritas neste livro-texto.

Bons estudos!

### Não pode faltar

O litoral nordestino representa mais de 40% do litoral do território brasileiro, todos os estados do Nordeste possuem praias com um clima quente com temperaturas médias quase sempre acima dos 20 °C , com a água do mar quente e esverdeada.

A alimentação dos moradores do litoral nordestino, com forte herança portuguesa e indígena, é baseada no peixe, nos frutos do mar, na farinha de mandioca, na macaxeira, na goma para a preparação da tapioca, na carne de sol, na farinha de milho para o cuscuz, na rapadura, no mel de engenho ou melado de cana (caldo de cana, ou garapa cozida até ficar com textura próxima de um mel) e nos doces característicos herdados dos engenhos de cana-de-açúcar.



## Exemplificando

A culinária do litoral nordestino é fruto da influência indígena, portuguesa e africana. A colonização portuguesa está presente fortemente na doçaria, no preparo dos ensopados e da galinha, carne bovina e caprina. Do indígena e africano há a herança do peixe, do coco e do leite de coco nas preparações.

A macaxeira, demonstrada na Figura 2.1, sempre presente na mesa do nordestino, está presente também em outras regiões brasileiras com o nome de aipim, mandioca mansa, mandioca de mesa ou simplesmente mandioca. É um tubérculo muito parecido com a mandioca brava (mandioca própria para fabricação de farinha), porém não apresenta substância tóxica para o consumo.

Figura 2.1 | Macaxeira



Fonte: iStock.

A cesta alimentar do nordestino do litoral contempla como acompanhamento e temperos ingredientes comuns em outras regiões como o tomate, a cebola, o arroz, a batata, o inhame, a abóbora (ou jerimum), a cebola, o coco, o feijão, o limão, os ovos, o coentro, a cebolinha, a pimenta ardida, e a pimenta de cheiro.

Os peixes mais encontrados nessa região são o robalo, a tainha, o vermelho, a cioba, a cavala e a ginga (peixe bem pequeno, muito próximo da manjuba). Entre os crustáceos encontramos o pitu, a

lagosta, e majoritariamente o camarão, que também é criado em cativeiro. Dos manguezais vêm os caranguejos, muito consumidos na região.

Os pratos de peixe normalmente são preparados cozidos, na forma de moquecas, Figura 2.2, sendo o excedente de caldo transformado em deliciosos pirões, com a adição da farinha de mandioca. As moquecas também são preparadas com crustáceos como o camarão, e a lagosta.

Figura 2.2 | Moqueca



Fonte: iStock.

Nas barracas de praia é comum o uso do peixe frito, Figura 2.3; e os caldos de peixe, de ostra, de sururu. O caranguejo cozido com leite de coco, e alguns temperos, conforme Figura 2.4, é um prato muito apreciado, sendo comum encontrar siri e guaiamum um pouco maior que o caranguejo e de cor azulada, preparados de forma semelhante ao caranguejo.



**Dica**

Além do leite de coco, extraído processando-se o coco seco com água morna, são utilizados temperos aromáticos como cebola, alho, tomate, coentro, sal e pimenta do reino

Figura 2.3 | Peixe frito



Fonte: iStock.

Figura 2.4 | Caranguejo no leite de coco



Fonte: <<https://low-carbdiet.com/receita-de-caranguejo-ao-leite-de-coco-low-carb>>. Acesso em: 19 jul. 2018.

Para acompanhamento das refeições, tanto de peixe como de carne, é usual a macaxeira cozida, macaxeira frita, batata frita, além do arroz, do feijão verde, da farinha de mandioca, ou farofa, e da salada de tomate e cebola.

O feijão verde, vide Figura 2.5, é o tipo de feijão fradinho, ou feijão de corda, colhido ainda na vagem verde, seus grãos são

esverdeados, ainda não maduros na totalidade e é consumido cozido, temperado com coentro, manteiga de garrafa e temperado com cebola e alho.

Figura 2.5 | Feijão verde



Fonte: <<https://bit.ly/2JGC7bO>>. Acesso em: 19 jul. 2018.

A manteiga de garrafa, ou manteiga da terra, Figura 2.6, é a manteiga obtida através do cozimento da nata, ou creme do leite, esse cozimento faz com que a água presente na nata evapore, resultando somente a gordura do leite. Essa manteiga é acondicionada em garrafas e se mantém líquida, considerando-se a temperatura ambiente do Nordeste brasileiro. Seu uso é muito apreciado no feijão verde, na macaxeira cozida, na farofa d'água, e na carne de sol.

Figura 2.6 | Manteiga de garrafa



Fonte: <<https://www.receitassupreme.net/receita-de-manteiga-de-garrafa/>>. Acesso em: 19 jul. 2018.

A farofa d'água, ou farofa de bolão, Figura 2.7, é preparada com a farinha de mandioca escaldada com uma mistura de água quente, não fervente, aromatizada com cebola roxa, manteiga de garrafa, coentro, sal e pimenta do reino. Essa mistura quente é colocada sobre a farinha de mandioca que é mexida constantemente até ficar umedecida e com alguns grumos, ou pelotas de farinha, motivo pelo qual também é chamada de farofa de bolão. Finalizada com mais coentro e cebolinha.

Figura 2.7 | Farofa d'água



Fonte: <<https://bit.ly/2muNikZ>>. Acesso em: 19 jul. 2018.



### Assimile

O morador do litoral nordestino tem seus hábitos culinários baseados em ingredientes vindos do mar, porém também se alimenta de carne bovina, caprina e de galinha. Os vegetais entram na alimentação como a macaxeira, abóbora, batata, inhame, coco, leite e água de coco. Como acompanhamento sempre estarão presentes a farinha de mandioca e a goma para tapioca e o milho.

A carne de sol, iguaria sertaneja, é muito apreciada no litoral nordestino, trata-se da carne bovina, salgada e conservada na sombra e no vento, (como o sol é intenso no Nordeste, a carne exposta diretamente no sol desidrataria muito, o que não é a intensão), para retirada da umidade. A carne de sol difere da carne seca, ou charque,

por ter um teor de salga muito menor que o charque. Na Figura 2.8 podemos ver o prato composto pela carne de sol, macaxeira, feijão verde e demais acompanhamentos.

Figura 2.8 | Carne de sol e acompanhamentos



Fonte: <<https://bit.ly/2mwzosa>>. Acesso em: 19 jul. 2018.

Além da carne bovina, é comum o uso da galinha caipira e da galinha d'Angola, popularmente chamada no Nordeste de guiné. A galinha normalmente é servida refogada ou torrada como é chamada no Nordeste, ou à cabidela (preparada com o próprio sangue do animal), ou molho pardo como é conhecida em outras regiões. A galinha d'Angola é também preparada refogada (Figura 2.9). Como acompanhamentos desses pratos temos também arroz, feijão verde, farofa ou farinha e a macaxeira.

Figura 2.9 | Galinha d'Angola, ou Guiné refogada



Fonte: iStock.



### Refleta

Embora no litoral nordestino haja o consumo da carne bovina, o gado bovino é criado na região do sertão, onde a pecuária é forte, em contrapartida ao turismo que é mais desenvolvido no litoral.

A dieta do nordestino, morador do litoral é composta por café da manhã, almoço e ceia, ou jantar. No café da manhã é usual além do café, leite, alguma fruta, cuscuz de milho, tapioca com coco e leite de coco, mostrados nas Figuras 2.10 e 2.11, algum tubérculo como macaxeira ou inhame, peixe ou carne frita. No almoço é servido arroz, feijão ou feijão verde, peixe ensopado com o pirão; ou carne refogada, ou torrada como é comumente chamada, macaxeira e farinha ou farofa. Note-se que, caso o prato acompanhe pirão, não é usual servir farofa ou farinha de mandioca. Na ceia, ou jantar é servido tapioca com manteiga, sopa com alguma massa cozida, cuscuz e peixe ou carne.

Figura 2.10 | Cuscuz



Fonte: <<https://bit.ly/2ms0YH1>>. Acesso em: 19 jul. 2018.

Figura 2.11 | Tapioca



Fonte: <<https://www.tudoreceitas.com/receita-de-beiju-de-tapioca-1935.html>>. Acesso em: 19 jul. 2018.

As frutas típicas da região são: o caju, cajá, mangaba, graviola, seriguela, acerola, manga, melão, carambola, pinha, coco, além da laranja, limão, banana e mamão. As frutas normalmente são utilizadas em sucos, refrescos e na fabricação de doces. O consumo da água de coco é bem significativo.

Os doces merecem destaque 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.

As famílias dos senhores de engenho, normalmente numerosas, criavam seus próprios doces, que era marca de status ter doces com o nome das famílias, aliás, muito famosos até hoje, como o bolo Souza Leão, Figura 2.12, preparado com manteiga, calda de açúcar, massa de mandioca, ou massa puba (massa de mandioca fermentada) e leite de coco, e Bolo Luiz Felipe, Figura 2.13, feito com ovos, açúcar, farinha de trigo, manteiga, leite de coco e queijo do reino.

Figura 2.12 | Bolo Souza Leão



Fonte: <<https://bit.ly/2uwGroW>>. Acesso em: 19 jul. 2018.



Agora cabe a você pesquisar sobre os demais pratos e doces consumidos no litoral nordestino. Como exemplo de pesquisa acesse o link sobre o preparo passo a passo do bolo Souza Leão <<https://comidasebebidas.uol.com.br/receitas/2013/06/25/bolo-souza-leao.htm>>. Acesso em: 24 abr. 2018.

Figura 2.13 | Bolo Luiz Felipe



Fonte: <<https://bit.ly/2L6rvZl>>. Acesso em: 23 abr. 2018.

Cabe destaque para os bolos tipicamente pernambucanos, como o bolo de rolo, Figura 2.14, feito com finíssimas camadas de massa preparadas com farinha de trigo, açúcar, manteiga e ovos, recheado com goiabada e enroladas, fazendo uma delicada espiral de cor e sabor inigualável, e o bolo de noiva pernambucano, Figura 2.15, preparado com manteiga, açúcar mascavo, ovos, vinho do porto, frutas cristalizadas, ameixas secas, uvas passas, farinha de trigo e especiarias.

Hoje, o bolo de rolo e o bolo Souza Leão são reconhecidos como patrimônio cultural e imaterial do estado de Pernambuco.

Figura 2.14 | Bolo de rolo



Fonte: iStock.

Figura 2.15 | Bolo de noiva pernambucano



Fonte: <<https://eribanacozinha.wordpress.com/2011/12/27/bolo-de-frutas-bolo-de-noiva-pernambucano/>>. Acesso em: 19 jul. 2018.

Entre os demais doces encontrados na doçaria nordestina podemos elencar os doces de coco verde; a cocada; o doce de caju; “caju passa”; bolo de macaxeira; bolo da moça; bom-bocado; pé de moleque; bolo preto (feito com massa puba, rapadura, farinha de mandioca e especiarias); cuscuz de tapioca; e cartola (queijo tipo manteiga, banana, açúcar e canela) bem como os doces de frutas em calda, emblemáticas desde os tempos da colonização.

O açúcar, na forma de calda, ou adicionada às frutas na forma de marmelada, sempre foi utilizado, desde os tempos remotos da Idade Média, nos conventos e mosteiros, para conservação das frutas na época da safra, para serem consumidas o ano inteiro.

## Sem medo de errar

Maria Clara havia encontrado em sua pesquisa na biblioteca que a região Nordeste é dividida em três áreas: litoral, sertão e recôncavo baiano. Ela ficou se perguntando “Quais as particularidades que vou encontrar com relação aos ingredientes e produções gastronômicas na área litorânea da região Nordeste do Brasil?”

Os ingredientes mais comuns do litoral nordestino são os peixes e frutos do mar, também são consumidos alimentos como a carne bovina, via de regra, curtida, chamada de carne de sol, e a galinha. Os acompanhamentos mais particulares são feijão verde, macaxeira e farinha de mandioca, ou já elaborada com o nome de farofa d’água. Seguramente Maria Clara terá condições de elaborar pratos do litoral nordestino estudando este livro-texto.

## Avançando na prática

### Bolo Souza Leão

#### Descrição da situação-problema

Ester, em viagem de férias à Pernambuco, ficou maravilhada com a doçaria pernambucana, em especial com o bolo Souza Leão. Conversando com a proprietária de uma doçaria local, ela quis saber como esse bolo era preparado, considerando sua textura macia e aveludada, qual tipo de farinha era utilizada para se conseguir tal resultado?

## Resolução da situação-problema

A proprietária da doçaria disse à Ester que esse famoso e delicioso bolo não é feito com farinha de trigo ou farinha do reino (como era chamada a farinha de trigo no tempo do Brasil Colônia), e sim com massa puba, massa de mandioca brava fermentada, também chamada de carimã. A receita original é atribuída à Dona Rita de Cássia Souza Leão Bezerra Cavalcanti, esposa do proprietário do engenho São Bartolomeu, em Pernambuco. Dona Rita resolveu substituir ingredientes importados (da corte portuguesa) por ingredientes facilmente encontrados no engenho, ingredientes nativos. O bolo é preparado com massa puba, açúcar, manteiga, gemas de ovos e leite de coco. Para o preparo deve-se fazer uma calda em ponto de fio com água e açúcar, juntar a manteiga, as gemas, a massa de mandioca ou massa puba devidamente lavada, espremida e peneirada. Por fim, junta-se o leite de coco. Toda essa mistura é passada numa peneira fina por cerca de 8 a 10 vezes, para homogeneizar bem a massa, antes de ser colocada em forma untada e levada a assar, em banho-maria, em forno médio.

### Faça valer a pena

**1.** A receita original do bolo Souza Leão é atribuída à Dona Rita de Cássia Souza Leão Bezerra Cavalcanti, esposa do proprietário do engenho São Bartolomeu, em Pernambuco. D. Rita de Cássia resolveu substituir ingredientes importados da corte portuguesa por ingredientes facilmente encontrados no engenho. Sabe-se que o ingrediente substituído foi a farinha de trigo, chamada na época por farinha do reino.

Indique, entre as alternativas abaixo, qual ingrediente substituiu a farinha de trigo na receita elaborada por D. Rita de Cássia.

- a) Massa puba
- b) Fécula de batata
- c) Batata-doce
- d) Amido de milho
- e) Macaxeira

**2.** Acompanhamento da carne de sol e do feijão verde, a farofa d'água, ou farofa de bolão, é preparada com farinha de mandioca, água, cebola roxa, manteiga de garrafa, coentro, cebolinha, sal e pimenta do reino. Finalizada com mais coentro e cebolinha.

Indique a alternativa que descreve o modo de preparo da farofa d'água.

- a) A farinha é esalçada com uma mistura de água quente, não fervente, aromatizada com cebola roxa, coentro, sal e pimenta do reino. A mistura quente é colocada sobre a farinha de mandioca que é mexida constantemente e misturada à manteiga sem sal, sempre em fogo baixo, até ficar umedecida e com grumos.
- b) A farinha é colocada na manteiga onde foi frita a cebola, sempre em fogo baixo, temperada com sal e pimenta e umedecida com água para formar os grumos. O coentro e a cebolinha são usados na finalização.
- c) A farinha é esalçada com uma mistura de água fervente, aromatizada com cebola roxa, manteiga de garrafa, coentro, sal e pimenta do reino. A mistura quente é colocada sobre a farinha de mandioca que é mexida constantemente até ficar umedecida e com alguns grumos.
- d) A farinha é umedecida com água e depois colocada na manteiga onde foi frita a cebola, sempre em fogo baixo, temperada com sal e pimenta e umedecida com água para formar os grumos. O coentro e a cebolinha são usados na finalização.
- e) A farinha é esalçada com uma mistura de água quente, não fervente, aromatizada com cebola roxa, manteiga de garrafa, coentro, sal e pimenta do reino. A mistura quente é colocada sobre a farinha de mandioca que é mexida constantemente até ficar umedecida e com alguns grumos.

**3.** A doçaria nordestina está ligada aos engenhos de cana-de-açúcar existentes desde o início da colonização do Brasil. A herança portuguesa nos presenteou com a técnica no uso do açúcar, na forma de calda, ou adicionada às frutas na forma de marmelada, utilizada, desde os tempos remotos da Idade Média, nos conventos e mosteiros, para conservação das frutas, na época da safra, para serem consumidas o ano inteiro. Esse domínio proporcionou a criação de nossa doçaria, tão rica e presente no Nordeste brasileiro.

Relacione as colunas abaixo, indicando o doce e o respectivo ingrediente de sua composição.

- I. Bolo Luiz Felipe
- II. Bolo de noiva pernambucano
- III. Bolo de rolo
- IV. Bolo preto
- V. Cartola

- A. Massa puba
- B. Queijo manteiga
- C. Ameixa seca
- D. Queijo do reino
- E. Goiabada

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

## Seção 2.2

### Cozinha do sertão nordestino

#### Diálogo aberto

Olá, caro aluno, nesta seção vamos abordar o sertão nordestino, suas características de vida, seus hábitos e costumes. Você já deve ter visto os vaqueiros com suas roupas de couro, no cavalo, andando pelo sertão tomando conta do gado. É sobre este aspecto que trabalharemos para entender a relação do sertanejo com o gado.

O sertão nordestino tem menor regularidade de chuva, áreas de pecuária, agricultura, possui uma alimentação básica composta da carne bovina, caprina, arroz, feijão, milho, macaxeira, abóbora ou jerimum, farinha de mandioca, goma. O sertanejo é voltado ao trabalho no campo, conhecedor do clima, sabendo a hora certa de plantar para colher bem.

Assim, vamos relembrar as dúvidas de Maria Clara sobre o sertão?

“Quais as particularidades que Maria Clara encontrará com relação aos ingredientes e produções gastronômicas na área do sertão da região Nordeste do Brasil?”

Então, caro aluno, contamos com seu empenho e dedicação com os textos a seguir, principalmente no tocante ao “Não pode faltar, no qual discutiremos esses questionamentos de Maria Clara e vamos entender melhor a vida sertaneja.

Bons estudos!

#### Não pode faltar

A colonização do Nordeste brasileiro se deu através da pecuária, desde os tempos da colonização, o gado adentrava o sertão, seguindo as pisadas na área virgem aberta pelo colonizador. Os escravos eram poucos, e o colonizador, branco ou mulato, algumas vezes de origem judaica, seguia o sertão se embrenhando muitas vezes para fugir das perseguições da inquisição. Levava consigo o que mais poderia lhe dar sustento e força para o trabalho, o gado, vindo da corte para a colônia.



## Exemplificando

O sertão não tem regularidade climática em relação à chuva. Logo, não existe uma agricultura que necessite de muita água.

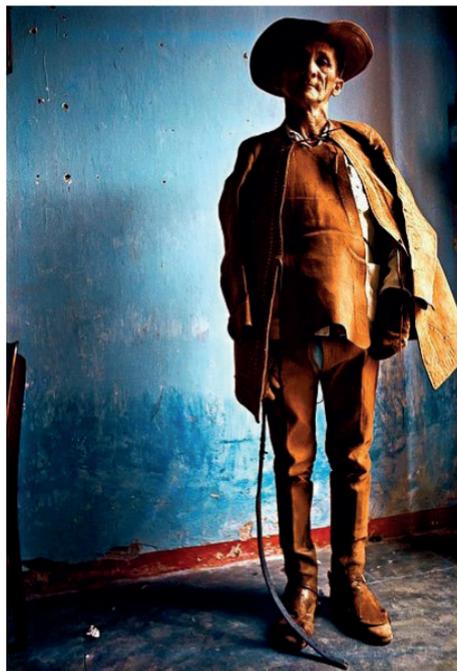
A água é considerada um bem precioso para o sertanejo, e é usada com sabedoria. A pecuária está presente no dia a dia, tanto no manejo dos animais quanto na alimentação e na vestimenta. A alimentação é simples, porém muito nutritiva.

Os currais cresciam com o passar do tempo, mudando a paisagem antes árida de plantas com muitos espinhos, cactos, índios bravos, ou como dizem os sertanejos, de caboclos-brabos, formando novas vilas e fazendas, próximas às correntes de água, formação de açudes e cacimbas; e algumas plantações para criar e formar seus rebanhos.

O gado no sertão representa desde o sustento como também a vestimenta e os utensílios do sertanejo, a vida no sertão pode ser chamada de civilização do couro, fornecendo força para o trabalho, leite, carne, queijo, vestimenta e utensílios para guarda de alimentos, transporte e guarda de água; para acondicionamento de pertences em viagens; e ainda para acondicionar as carnes salgadas.

O gado bovino está presente 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 fazem 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, conforme Figura 2.16.

Figura 2.16 | Vaqueiro



Fonte: <<https://bit.ly/2msHqLL>>. Acesso em: 2 maio 2018.



### Assimile

A relação do sertanejo é muito forte com o gado, isto se destaca na vestimenta e na alimentação. A carne de sol, a farinha de mandioca, a macaxeira, jerimum, manteiga de garrafa e a rapadura são a base alimentar do sertanejo.

A alimentação do sertanejo é simples, porém nutritiva o suficiente para possibilitar o sustento dos trabalhadores na jornada diária. O ingrediente mais usado na culinária do sertão nordestino oriundo do gado é a carne de sol, que é a base de alimentação do sertanejo. A salga desse tipo de carne é moderada, chegando entre 5 a 6% de sal em relação ao peso da carne. 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 é da ordem de 70%. Seu sabor é leve. Ela necessita de pouco tempo de dessalga, que

normalmente é feita no leite. Veja a seguir na Figura 2.17 a carne de sol que pode ser servida refogada, assada, grelhada na brasa, ou até como paçoca (Figura 2.19).

Figura 2.17 | Carne de sol



Fonte: iStock.

Figura 2.18 | Carne de sol na brasa



Fonte: <<https://www.tudoreceitas.com/receita-de-carne-de-sol-148.html>>. Acesso em: 3 maio 2018.

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. Conforme indicado na Figura 2.18.

Figura 2.19 | Paçoca de carne de sol



Fonte: <<https://bit.ly/2uxQni8>>. Acesso em: 3 maio 2018.

Figura 2.20 | Charque



Fonte: iStock.

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, a Figura 2.21 mostra o escondidinho.

Figura 2.21 | Escondidinho



Fonte: <<https://bit.ly/2O40FyT>>. Acesso em: 2 maio 2018.

Além da carne de sol e do charque a carne verde (carne bovina fresca) é apreciada principalmente para cozidos e sopas.



Refleta

Com a alimentação baseada na carne de sol, manteiga de garrafa, farinha de mandioca, jerimum e macaxeira, faça uma reflexão sobre esse hábito culinário, observando a relação com as condições climáticas em que o sertanejo vive!

Do gado, ainda se utiliza o leite, manteiga, manteiga de garrafa, nata, queijo de coalho, queijo manteiga.

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 para evaporação de toda a água presente no leite. Tem seu aspecto dourado e um pouco líquido. Ela é usada na maioria dos pratos de carne.

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). É um queijo branco, firme e de sabor levemente ácido, seu aspecto é mostrado na Figura 2.22. Muito utilizado grelhado ou assado na brasa ou chapa bem quente. Acompanha desde o feijão verde até assado com melado de cana, conforme Figura 2.23.

Figura 2.22 | Queijo coalho



Fonte: iStock.

Figura 2.23 | Queijo de coalho com melado de cana



Fonte: <<https://bit.ly/2JziQc9>>. Acesso em: 2 maio 2018.

O queijo-manteiga, também muito comum no sertão, é um queijo feito de leite cozido, de modo a preservar sua gordura. A massa proveniente do cozimento do queijo é fervida em soro para se tornar mais maleável, compacta, fundida, momento em que é adicionada manteiga de garrafa para aumentar sua taxa de gordura, tornando-o mais macio e com coloração amarelada e, conseqüentemente mais gorduroso. Veja a Figura 2.24 o queijo tipo manteiga.

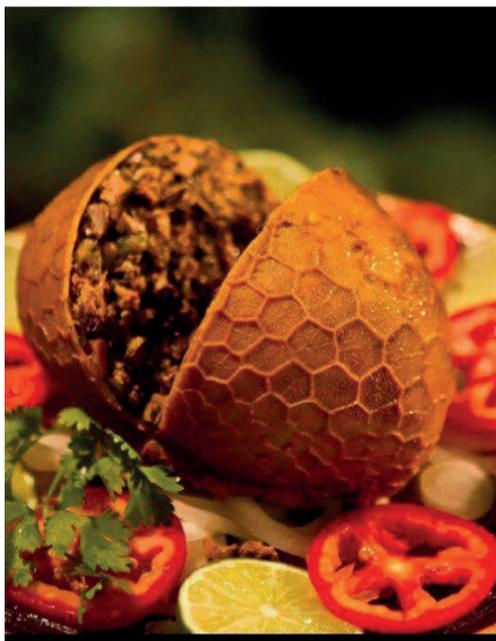
Figura 2.24 | Queijo-manteiga



Fonte: <<https://comidinhasdochef.com/queijo-de-manteiga/>>. Acesso em: 19 jul. 2018.

Outros animais criados e consumidos no sertão nordestino são a galinha, caprinos e ovinos. O caprino 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. Sendo seu preparo cozido com macaxeira, assado e preparado como buchada, o caprino é considerado uma iguaria para o sertanejo, conforme Figura 2.25.

Figura 2.25 | Buchada de bode



Fonte: <<https://bit.ly/2uNekkR>>. Acesso em: 2 maio 2018.

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

Os vegetais mais presentes na mesa do sertanejo são a abóbora, ou jerimum, macaxeira, farinha de mandioca, goma, massa puba (que é a massa de mandioca fermentada), feijão de corda, feijão verde, arroz, arroz vermelho, jerimum, maxixe, quiabo, batata-doce, milho, cebola, coentro, mungunzá, coco, cajá, cajarana, caju, banana, goiaba.

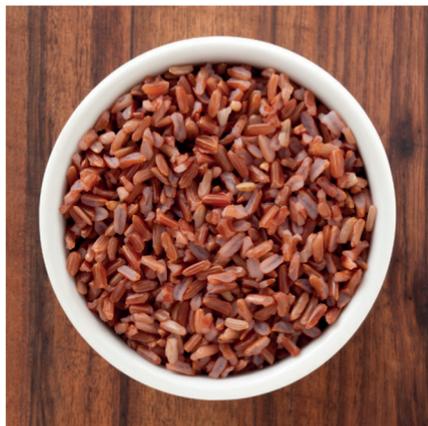


Caro aluno, pensando em acrescentar conhecimento e sedimentar as informações aqui apresentadas, sugerimos que você assista aos seguintes vídeos: **Saiba como é feita a deliciosa receita de queijo de manteiga de Caicó / RN**. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=HsX0y99REZ4>>. Acesso em: 3 maio 2018. E **Resenhas do RN - Viagem gastronômica pelos sabores do Seridó (Parte 02)**. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=2ImRdIVAjEc>>. Acesso em: 3 maio 2018. Caro aluno, localize material em vídeo sobre outros alimentos e ingredientes do sertão nordestino para dividir esse conhecimento com seus colegas.

A mandioca e o milho são itens primordiais na agricultura do sertanejo, deles se obtêm a farinha de mandioca, massa puba, goma. Do milho temos a farinha de milho, quirera, 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 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 Figura 2.26 mostra o arroz vermelho.

Figura 2.26 | Arroz vermelho



Fonte: iStock.

A farofa é outro símbolo dessa cultura, notadamente a farofa d'água, indispensável no acompanhamento da carne de sol, feijão verde, jerimum, macaxeira cozida e arroz de leite, feito com arroz vermelho.

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, conforme pode ser verificado na Figura 2.27.

Figura 2.27 | Filhós com calda de rapadura



Fonte: <<https://bit.ly/2Ln5Smx>>. Acesso em: 3 maio 2018.

Já o chouriço é um doce de festa, geralmente feito para o Natal. De origem portuguesa, é feito com sangue e banha de porco, rapadura, 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. As Figuras 2.28, e 2.29 mostram o chouriço.

Figura 2.28 | Chouriço



Fonte: elaborada pelo autor.

Figura 2.29 | Doce de Chouriço



Fonte: <<http://docesdoserido.com.br/DoceTransicao.html#Chourico>>. Acesso em: 14 maio 2018.

## Sem medo de errar

Lembra-se da situação em que Maria Clara queria saber quais as particularidades que poderia encontrar com relação aos ingredientes e produções gastronômicas na área do sertão da região Nordeste do Brasil? Pois bem, nesta seção discutimos sobre a alimentação do sertanejo. Ela é voltada quase que exclusivamente para a carne de gado, carne dos caprinos, feijão, arroz, macaxeira, jerimum, manteiga de garrafa e farinha de mandioca. O queijo, tanto o de coalho como o de manteiga são destaque dessa alimentação.

## Avançando na prática

### Carne de sol e carne de charque

#### Descrição da situação-problema

Matilde, dona de casa, ao assistir programas de televisão sobre culinária, acompanhou uma programação que estava voltada para a cozinha nordestina e ficou em dúvida, pois alguns pratos eram feitos

com carne seca (carne de charque) e outros com carne de sol. É tudo a mesma coisa, são as mesmas carnes com nomes diferentes, ou são tipos diferentes de alimentos?

### Resolução da situação-problema

Matilde, por não estar acostumada com os ingredientes do Nordeste está confusa com razão sobre esses ingredientes. Realmente são dois ingredientes distintos, a carne de charque tem maior quantidade de sal e menor umidade, já a carne de sol tem maior umidade e conseqüentemente menor teor de sal. Os usos inclusive são distintos, a carne de sol pode ser até servida grelhada como churrasco, já a carne de charque, via de regra, é preparada cozida e muitas vezes desfiada.

### Faça valer a pena

**1.** A alimentação dos moradores do sertão nordestino obedece à cultura e aos hábitos culinários dos sertanejos. Sabemos que o sertão nordestino tem índices pluviométricos menores que o litoral da região. Dentre as alternativas abaixo indique a que corresponde aos principais componentes da alimentação do sertanejo.

Indique a alternativa que corresponde aos principais ingredientes da dieta do sertanejo.

- a) Carne de sol, pão e farinha de trigo.
- b) Farinha de mandioca, palmito e peixe.
- c) Carne de sol, macaxeira e manteiga de garrafa.
- d) Farinha de mandioca, peixe e leite.
- e) Charque, macarrão e mandioquinha.

**2.** A alimentação do sertanejo é voltada quase que exclusivamente para a carne de gado, carne dos caprinos, feijão, arroz, macaxeira, jerimum, manteiga de garrafa e farinha de mandioca. O queijo, tanto o de coalho como o de manteiga são destaques dessa alimentação.

Associe as especificidades dos ingredientes relacionados na coluna 1 com os ingredientes apresentados na coluna 2.

### Coluna 1

- I. Tem baixo teor de sal, conseqüentemente tem maior umidade.
- II. É obtida através do cozimento do leite, resultando somente na gordura.
- III. É obtido com o cozimento da massa de coagulação do leite e adicionada manteiga de garrafa.
- IV. É obtido por meio da adição de coalho ao leite.
- V. É um doce obtido com o cozimento do sangue suíno com rapadura e demais ingredientes.

### Coluna 2

1. Chouriço
2. Queijo de coalho
3. Manteiga de garrafa
4. Queijo-manteiga
5. Carne de sol

Assinale qual das alternativas abaixo contém a correspondência correta da associação.

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

**3.** 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. Dentre as alternativas a seguir, indique as alternativas verdadeiras.

- I. A carne de sol não é exposta ao sol, sua cura se dá na sombra. Ela tem um teor de umidade maior 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 ela tem um teor de umidade menor que o da carne de sol, pois utiliza maior quantidade de sal na sua cura.
- IV. A carne de charque normalmente é utilizada cozida e desfiada.
- V. A carne de sol e a carne de charque são a mesma carne, o nome difere apenas entre os estados do Nordeste.

Indique a alternativa que contém as afirmações verdadeiras.

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

## Seção 2.3

### Cozinha do recôncavo baiano

#### Diálogo aberto

Olá, caro aluno, com esta seção encerraremos o estudo sobre o Nordeste brasileiro, como vimos no litoral e no sertão nordestino, embora muito próximos, eles têm suas características culturais no tocante à alimentação e costumes diversificados, isto porque, existem diferenças climáticas severas entre as localidades. Já, quanto ao recôncavo baiano, as diferenças estão voltadas à influência cultural com predominância africana, com hábitos alimentares, culturais e religiosos diferentes não só do restante do Nordeste, mas, como do Brasil.

O Recôncavo baiano, área circunvizinha à cidade de Salvador, área com influência predominante da cultura africana, com sua alimentação voltada à fé, com suas comidas de santo, oriundas dos terreiros de candomblé.

Dentro desse panorama, Maria Clara ficou curiosa sobre as diferenças que possam existir nessas áreas da região Nordeste. Quais as particularidades que Maria Clara encontrará com relação aos ingredientes e produções gastronômicas na área do recôncavo baiano?

Nas seções anteriores mostramos para Maria Clara quais as diferenças e particularidades entre o litoral e o sertão. Agora, discutiremos no “Não pode faltar” os requisitos para sanar as dúvidas de Maria Clara quanto ao Recôncavo baiano. Bons estudos!

#### Não pode faltar

Nesta seção discutiremos o Recôncavo baiano, região com cultura própria, cuja influência se dá predominantemente da cultura africana. Trata-se de uma das mais antigas regiões da colonização portuguesa, sede de governo da colônia, lugar de destaque na economia da colônia, com atividade portuária intensa, e conseqüentemente, a principal porta de entrada e escoamento dos bens produzidos e extraídos da nova terra para a coroa. No recôncavo

baiano chegaram grande parte dos africanos escravizados. Hoje, no recôncavo, a cultura, a religiosidade, a gastronomia, o artesanato, todos estão fortemente ligados aos costumes africanos.

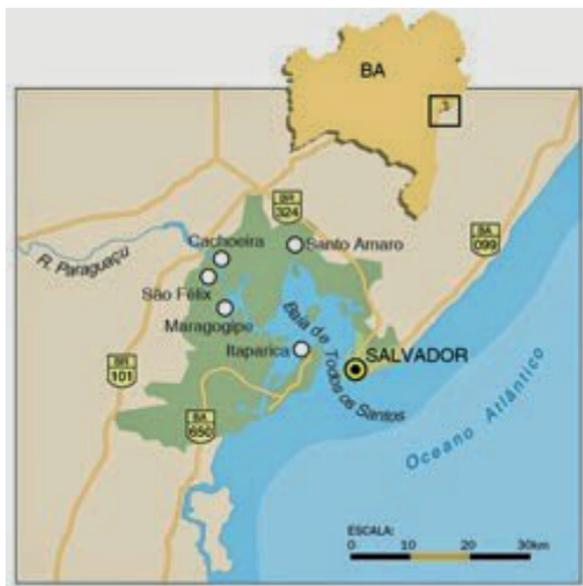
A região do Recôncavo baiano, embora pequena comparada ao restante do Nordeste brasileiro tem uma cultura própria, a região geográfica do Recôncavo baiano abrange o entorno da Baía de Todos os Santos, indo do litoral até o interior que circunda a baía. Os principais municípios do recôncavo são: Salvador, Santo Amaro, Amargosa, Cruz das Almas, Maragogipe, Cachoeira, entre outras, conforme pode-se verificar com coloração mais escura na Figura 2.30.



Refleta

A culinária do Recôncavo baiano é particular, considerando-se o restante do Nordeste brasileiro, bem como do Brasil como um todo. Trata-se de uma pequena parte do território do Nordeste com uma cultura tão diferenciada no que se refere aos costumes e hábitos. Faça um exercício, refletindo sobre a importância da cultura africana na nossa na alimentação brasileira.

Figura 2.30 | Mapa do Recôncavo baiano



Fonte: <<http://rabiscosdeouvido.blogspot.com.br/2014/07/reconcavo.html>>. Acesso em: 12 maio 2018.

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’angola, 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 pode ser encontrado facilmente nas feiras e mercados do Recôncavo baiano. O dendê é o fruto de uma palmeira chamada de dendezeiro. De origem africana a palmeira produz os frutos em cachos. A seguir, na Figura 2.31, imagem de dendezeiros, e nas Figuras 2.32 e 2.33 as imagens dos cachos e dos frutos do dendezeiro.

Figura 2.31 | Dendezeiros



Fonte: <<http://rabiscosdeouvido.blogspot.com.br/2014/07/reconcavo.html>>. Acesso em: 12 maio 2018.

Figura 2.32 | Cachos de dendê



Fonte: iStock.

Figura 2.33 | Fruto do dendê



Fonte: iStock.

O azeite de dendê é extraído com o cozimento da amêndoa, ou coquinho pilado e misturado com água. Essa mistura é aquecida para desprendimento do óleo. Este é retirado da superfície da mistura, após o cozimento. A utilização do azeite de dendê na culinária do recôncavo supera muito o azeite de oliva, ou chamado de azeite doce.

Os pratos mais tradicionais do Recôncavo baiano são de herança da culinária africana, têm cunho religioso e 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 são também chamados de Ajeum dos Orixás, ou comidas de santo.



### Assimile

O recôncavo baiano, embora compreenda uma pequena parte do Nordeste brasileiro, tem sua alimentação voltada aos costumes africanos. A cultura alimentar segue os costumes das religiões de matriz africana, isto ocorre tanto no dia a dia da maioria das famílias, como nos tabuleiros de rua, e nos terreiros de candomblé.

Entre os pratos mais emblemáticos do Recôncavo baiano, destacamos o acarajé, reconhecido pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN) como patrimônio cultural imaterial da Bahia.

A massa do acarajé é preparada com feijão fradinho triturado. Essa massa de feijão triturado é temperada com cebola ralada e sal. A massa deve ser mexida com bastante vigor para incorporar e dar leveza ao acarajé. Os bolinhos são modelados com o auxílio de duas colheres de pau, (técnica quenelle) e fritos no azeite de dendê bem quente.



### Pesquise mais

Para entender mais sobre a técnica chamada de quenelle, que é feita com duas colheres, assista ao vídeo <<https://www.youtube.com/watch?v=MXclZ4aRHBU>>. Acesso em: 20 jul. 2018.

Após a fritura, os bolinhos são condimentados com molho de pimenta malagueta, camarão seco, cebola picada, vatapá, caruru e salada vinagrete de tomate verde, veja o acarajé pronto na Figura 2.34.

Figura 2.34 | Acarajé



Fonte: iStock.

O acarajé é considerado uma comida de ritual religioso, comida de santo, característica do candomblé, servido como oferenda à orixá Iansã.

O acarajé é vendido nas ruas de Salvador, pelas baianas do acarajé, Figura 2.35. 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.

Figura 2.35 | Baiana do acarajé



Fonte: iStock.



A relação da comida do dia a dia do Recôncavo baiano com as comidas de santo oferecidas aos orixás pode ser exemplificada pelo acarajé, considerado como patrimônio cultural imaterial nacional, é uma comida de oferenda à Iansã, é vendido nas ruas, inclusive em outras regiões do país. Hoje, podemos considerá-lo um clássico da gastronomia brasileira.

O abará, Figura 2.36, é feito com a mesma massa do acarajé, envolto numa folha de bananeira, e cozido no vapor, sem contato com a água. É servido temperado com molho de acarajé e sobre a folha de bananeira. Nos terreiros é ofertado à Obá e Oxum.

Figura 2.36 | Abará



Fonte: <<https://www.tudoreceitas.com/receita-de-abara-baiano-2830.html>>. Acesso em: 12 maio 2018.

O vatapá, Figura 2.37, outro prato emblemático, preparado com pão dormido embebido em água de coco; triturado com cebola, castanhas-de-caju, amendoim, camarões secos, leite de coco e azeite de dendê. Essa mistura é cozida e acrescida de camarão seco demolhado, pimenta malagueta e sal. Pode ser servido só ou como acompanhamento de outros pratos; presente em várias produções culinárias, o vatapá é uma comida de oferenda religiosa a vários orixás nos terreiros de candomblé, e está presente na mesa das famílias, tanto das mais pobres às mais ricas.

Figura 2.37 | Vatapá



Fonte: iStock.

O caruru, Figura 2.38, é um preparado com quiabo, camarão seco, amendoim e castanha-de-caju. No candomblé o caruru representa a comida de Xangô. Também é feito em homenagem aos santos gêmeos, São Cosme e São Damião e oferecido aos santos e às crianças no final do mês de setembro.

Figura 2.38 | Caruru



Fonte: <<http://receitasdecomidas.com.br/caruru.html>>. Acesso em: 12 maio 2018.

As moquecas variam os ingredientes principais, podendo ser de peixe, de bacalhau, de camarão, de siri-mole, de mexilhão, de miolo de boi, de ovo. Todas preparadas com tomate, coentro, pimenta malagueta, cebola, leite de coco, pimentão e azeite de dendê. Trata-se de um ensopado em que no fundo de uma panela são colocadas rodellas de tomate, cebola, pimentão e coentro. Ainda dentro da panela, por cima dos vegetais coloca-se o ingrediente principal (peixe, camarão, ou outro citado), por cima deste ingrediente principal coloca-se mais rodellas de tomate, cebola, pimentão e coentro. Após o início do cozimento acrescenta-se o azeite de dendê, a pimenta amassada, leite de coco, sal. Na Figura 2.39 temos uma moqueca de peixe, oferecida à Oxum.

Figura 2.39 | Moqueca de peixe



Fonte: iStock.

Bobó de camarão, prato cremoso, muito saboroso, preparado com camarão refogado em azeite extra virgem e azeite de dendê, cebola e alho, purê de macaxeira, tomate, e leite de coco. É muito apreciado na região do Recôncavo baiano, prato de fácil preparo, e oferecido à lansã.

Figura 2.40 | Bobó de camarão



Fonte: iStock.



### Pesquise mais

Pensando em acrescentar conhecimento sobre a gastronomia do recôncavo baiano assista aos vídeos a seguir: Preparando caruru para Cosme e Damião, disponível em <[https://www.youtube.com/watch?v=BX\\_tFrfe0Pw](https://www.youtube.com/watch?v=BX_tFrfe0Pw)>, acesso em: 12 maio 2018.

Bobó de Camarão - Casa de Tereza – Bahia, disponível em <[https://www.youtube.com/watch?v=EDCzd\\_jlu0Q](https://www.youtube.com/watch?v=EDCzd_jlu0Q)>, acesso em: 12 maio 2018.

Os doces do Recôncavo baiano são herança da doçaria portuguesa, como os doces de frutas em calda, ambrosia, baba de moça, fios de ovos e as cocadas brancas e pretas. Existem também os doces clássicos da culinária brasileira como o quindim, Figura 2.41, que é feito com gema de ovos, açúcar, leite de coco e coco ralado, nos terreiros, oferecido à Oxum; e o cuscuz de tapioca, Figura 2.42, preparado com leite de coco, tapioca granulada e coco ralado, dedicado à Oxalá.

Figura 2.41 | Quindim



Fonte: iStock.

Figura 2.42 | Cuscuz de tapioca



Fonte: iStock.

## Sem medo de errar

Maria Clara estava curiosa sobre quais as particularidades que encontraria em relação aos ingredientes e produções gastronômicas na área do Recôncavo baiano. Ela já havia visto o litoral e o sertão nordestino, e por que tanta diferença dentro da mesma região?

No tocante ao Recôncavo baiano, Maria Clara após estudar o texto apresentado entendeu que os hábitos alimentares e culturais

dos moradores do Recôncavo baiano são bem diferentes do restante do Nordeste: O uso do azeite de dendê em substituição a outros tipos de azeite, como o de oliva ou mesmo óleo vegetais (soja, milho e canola) e a preparação dos alimentos seguindo rituais de fé. Os alimentos preparados representam oferendas às entidades de religiões de matriz africana e são preparados tanto nos terreiros como nas casas das famílias. Estas são as principais diferenças entre o recôncavo e as demais regiões do Nordeste.

## Avançando na prática

### Nordeste e comida baiana

#### Descrição da situação-problema

Nestor, gerente de uma indústria em São Paulo, com filial no interior da Bahia, na região do Rio São Francisco, em conversa com seu colega Diogo, gerente no Nordeste, perguntou sobre a alimentação do dia a dia do colega, se comia muito acarajé, comidas quentes (apimentadas), muito vatapá. Nestor brincou com Diogo, que gostaria de ter uma vida assim, com uma alimentação tão deliciosa como a comida baiana. Nestor questionou se em todo Nordeste encontrava essa alimentação.

#### Resolução da situação-problema

Diogo por sua vez respondeu a Nestor que a comida baiana, tão famosa no restante do Brasil, com pratos como acarajé, vatapá, caruru, e outros tantos, são característicos do Recôncavo baiano, que é a região ao redor da baía de Todos os Santos, não se aplicando ao restante da Bahia, tampouco do Nordeste brasileiro. Os pratos característicos do recôncavo baiano têm influência predominante africana, e fazem parte da alimentação dos moradores, sendo também pratos de cunho religioso e de fé.

## Faça valer a pena

**1.** O Recôncavo baiano é uma das mais antigas regiões da colonização portuguesa, primeira sede de governo da colônia, lugar de destaque na economia, com atividade portuária intensa, e conseqüentemente, a principal porta de entrada e escoamento dos bens produzidos e extraídos da nova terra para a coroa. Hoje, no Recôncavo baiano, a cultura, a

religiosidade, a gastronomia, o artesanato são herança de qual cultura que influenciou a formação da cultura brasileira?

Indique a alternativa correta.

- a) Portuguesa
- b) Indígena
- c) Holandesa
- d) Africana
- e) Bandeirante

**2.** A relação da comida do dia a dia do Recôncavo baiano com as comidas de santo oferecidas nos terreiros aos orixás pode ser exemplificada por alguns pratos. Um dos pratos mais representativos, considerado como patrimônio cultural imaterial nacional, clássico da gastronomia brasileira, é uma comida de oferenda à Iansã, e além dos terreiros é vendido nas ruas, inclusive em outras regiões do país. Qual o nome dessa produção?

Indique a alternativa correta.

- a) Acarajé
- b) Vatapá
- c) Caruru
- d) Abará
- e) Bobó

**3.** Os pratos típicos 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 da **coluna 1** (I a V) com as descrições da **coluna 2** (A a E).

### Coluna 1

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

### Coluna 2

- A. Feito com massa de feijão fradinho triturado, temperada com cebola ralada e sal. São feitos com o auxílio de duas colheres de pau e fritos no azeite de dendê bem quente.

- B. É um preparado com quiabo, camarão seco, amendoim e castanha-de-caju. No candomblé representa a comida de Xangô. Também é feito em homenagem aos santos gêmeos, São Cosme e São Damião.
- C. Feito com massa de feijão fradinho triturado, temperada com cebola ralada e sal, envolto numa folha de bananeira, e cozido no vapor, sem contato com a água. Nos terreiros é ofertado à Obá e Oxum.
- D. É preparado com pão dormido embebido em água de coco; triturado com cebola, castanhas-de-caju, amendoim, camarões secos, leite de coco e azeite de dendê. Essa mistura é cozida e acrescida de camarão seco demolido, pimenta malagueta e sal.
- E. É feito com gema de ovos, açúcar, leite de coco e coco ralado, nos terreiros é oferecido à Oxum.

Correlacione os pratos da **coluna 1** com as descrições de seu preparo da **coluna 2**.

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

# Referências

- CASCUDO, C. **História da alimentação no Brasil**. São Paulo: Itatiaia, 1983. v. 1.
- CAVALCANTI, M. L. M. **História dos sabores pernambucanos**. Recife: Fundação Gilberto Freire, 2009.
- FARIAS, O. L. **Sertões do Seridó**. Brasília: Editora do Senado Federal, 1980.
- RADEL, G. **A cozinha praiana da Bahia**. Salvador: Guilherme Radel, 2005.
- \_\_\_\_\_. **A cozinha africana da Bahia**. Salvador: Guilherme Radel, 2006.
- \_\_\_\_\_. **A cozinha sertaneja da Bahia**. Salvador: Guilherme Radel, 2002.
- SUASSUNA, A. R. D. **Gastronomia Sertaneja**. São Paulo: Melhoramentos, 2010



# Gastronomia da região Sudeste

## Convite ao estudo

Nesta nova unidade, vamos realizar uma viagem pelo Sudeste do Brasil, veremos culturas distintas dentro da mesma região, a cultura caipira, cultura herdada dos bandeirantes, a cultura caiçara dos moradores das áreas litorâneas da região e a cultura das capitais que poderemos chamar de cultura cosmopolita. As seções serão divididas em cozinha paulista, na qual abordaremos as culturas alimentares do interior e do litoral; a cozinha mineira que tratará da falta de comida na fase de mineração, em que a expectativa de encontrar ouro era maior que a necessidade alimentar, e a fartura de alimentos após a fase da mineração, com a fixação do homem no campo; a cozinha carioca com forte influência estrangeira, sobretudo portuguesa, tendo em vista o Rio de Janeiro ser a capital do Brasil desde o século XVIII, até metade do século XX; e a culinária capixaba herdada do índio com suas moquecas feitas em panelas de barro. Caro aluno, para ajudá-lo nessa nova jornada vamos dar sequência na história da Maria Clara que dessa vez vai desembarcar no sudeste brasileiro. Composto pelos estados de São Paulo, Minas Gerais, Rio de Janeiro e Espírito Santo. Ela está muito feliz com a disciplina de cozinha brasileira, já percorreu as regiões Norte e Nordeste, e seu grande desafio agora será o Sudeste. Maria Clara já ouviu muito falar de cozinha mineira, José, seu amigo de trabalho é mineiro e sempre comenta sobre as delícias que sua mãe prepara, a comida no fogão de lenha, tudo temperado com tempero mineiro, o frango com quiabo que ele acha espetacular. Mas Maria Clara conhece pouco a gastronomia dos outros três estados e tem muita curiosidade para saber mais sobre essas cozinhas. Em suas pesquisas na

biblioteca, Maria Clara verificou que existem diferenças entre essas cozinhas, embora estejam na mesma região cada estado guarda suas particularidades em termos de cultura alimentar. Ela aguarda ansiosa o início das aulas da região Sudeste para entender melhor a culinária dessa região. Vamos lá?

# Seção 3.1

## Cozinha paulista

### Diálogo aberto

Prezado aluno o objetivo desta seção é lhe apresentar as delícias da cozinha da região Sudeste, incluindo os estados de Minas Gerais, Rio de Janeiro, São Paulo e Espírito Santo. Vamos conhecer seus principais ingredientes, as técnicas utilizadas na culinária, incluindo os doces, e para isso vamos relembrar a história da Maria Clara que na sequência vai desembarcar no sudeste brasileiro. Maria Clara já ouviu muito falar de cozinha mineira, José, seu amigo de trabalho é mineiro e sempre comenta sobre as delícias que sua mãe prepara, a comida no fogão de lenha, tudo temperado com tempero mineiro, o frango com quiabo que ele acha espetacular. Mas Maria Clara conhece pouco a gastronomia dos outros três estados e tem muita curiosidade para saber mais sobre essas cozinhas. Em suas pesquisas na biblioteca, Maria Clara verificou que existem diferenças entre essas cozinhas, embora estejam na mesma região cada estado guarda suas particularidades em termos de cultura alimentar. Ela aguarda ansiosa o início das aulas da região Sudeste para entender melhor a culinária dessa região.

Lembrando as dúvidas de Maria Clara:

**“Maria Clara vai iniciar as seções desta unidade pela cozinha paulista, qual ou quais tipos de cozinha ela encontrará no estado de São Paulo? A cozinha do interior é diferente da cozinha da capital e do litoral paulista?”**



Procuraremos nesta seção esclarecer sobre essas particularidades sobre a cozinha paulista.

### Não pode faltar

Iniciaremos essa nova unidade falando sobre a região Sudeste, vamos iniciar com a seção referente à cozinha paulista. Dividiremos

as abordagens da gastronomia paulista, considerando-se os hábitos culinários do interior, do litoral e a influência dos imigrantes na capital paulista.



## Assimile

A culinária paulista pode ser dividida em três áreas distintas, sendo a cultura caipira, presente no interior do estado, a cultura caiçara do litoral e a diversidade alimentar encontrada na Grande São Paulo.

### Cozinha caipira:

A notícia da descoberta de prata na América espanhola fez com o que moradores da vila de São Paulo lançassem-se pelo sertão em busca de minerais preciosos. Eram homens que organizavam expedições pelo sertão chamadas de bandeiras, e acabaram por ficarem conhecidos como bandeirantes, responsáveis pela formação de uma cultura própria, a cultura caipira.

A cultura caipira é uma fusão de diversas culturas, a cultura do colonizador, a do indígena e a do negro. Em termos de alimentação, é a alimentação do antigo bandeirante, focada no milho, caça, peixe e mandioca. Com o bandeirante fixando-se na terra, além da implantação e manutenção das roças houve o início da criação de animais para o sustento como o porco e a galinha. Os vegetais utilizados nessa cultura são: abóbora; batata; milho em espiga, ou transformado em farinha, bem como em fubá; couve; abobrinha; feijão e arroz. Do porco usa-se a banha, o toucinho, o torresmo e a carne. A conservação da carne do porco se dá por meio da fabricação de embutidos e armazenada já cozida na banha derretida, a chamada carne na lata.

A carne na lata, Figura 3.1, é uma técnica feita com carne suína, que consiste na retirada da gordura, depois do abate do porco, separação da carne, a fabricação dos embutidos utilizando as vísceras do animal abatido, e o restante da carne cortada e frita na banha. A banha derretida usada na fritura das carnes é armazenada em recipientes que podem ser latas ou barricas (barris) de madeira. Nessa gordura, ainda quente são dispostos os pertences do porco, bem como alguns embutidos, de forma que a totalidade das carnes fiquem submersas na gordura. A conservação da carne acontece, pois está totalmente confinada na gordura, que após esfriar se solidifica.

Figura 3.1 | Carne na lata ainda quente



Fonte: <<https://bit.ly/2ANe0Ja>>. Acesso em: 18 maio 2018.

Quando surge a necessidade de gordura para preparar algum alimento, por exemplo, o feijão, uma quantidade dessa banha é retirada, Figura 3.2, aquecida e usada no tempero dos alimentos. Da mesma forma, as carnes conservadas na banha são retiradas, aquecidas e compõem com o feijão e a farinha de milho uma refeição.

Figura 3.2 | Carne na lata depois de fria



Fonte: <<https://bit.ly/2vG5Yff>>. Acesso em: 18 maio 2018.

As linguiças feitas com a carne de porco e suas vísceras também são formas de conservação da carne, após o preparo das linguiças, estas são dispostas sobre o fogão, normalmente de lenha, para serem defumadas no jirau-fumeiro e conservadas por um cozimento muito lento e gradual por meio da proximidade do calor da fumaça e vapor do fogão.

O jirau-fumeiro, instrumento importante para conservação dos alimentos perecíveis, sendo peça indispensável nas cozinhas caipiras, é composto de uma barra de madeira, bambu ou ferro presa acima do fogão de lenha, longe do fogo e da fumaça. No jirau-fumeiro são deixadas as mantas de toucinho, as linguiças, milho, rapadura, e toda sorte de alimentos que necessitam de preservação e prevenção contra o ataque de insetos e roedores.

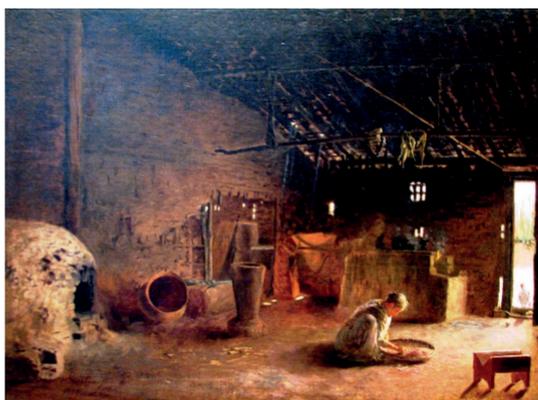
Na Figura 3.3 do final do século XIX, o autor retrata uma cozinha caipira rudimentar. Nela podemos observar um pilão, possivelmente para pilar milho, café, descascar o arroz, preparação da paçoca; um forno feito de tijolos onde deveriam ser assados os pães, bolos, carnes inteiras; um fogão de lenha com algumas panelas, e acima deste um jirau-fumeiro contendo carnes e espigas de milho penduradas.



Refleta

Caro aluno, pedimos que assista ao vídeo sobre a cultura paulista e procure encontrar casos particulares da cozinha paulista. Vídeo *Revelando São Paulo*, disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=0wUf2dZLG8E>>. Acesso em: 21 maio 2018.

Figura 3.3 | Cozinha caipira, Almeida Jr – Pinacoteca do estado



Fonte: <<https://bit.ly/2M7Cxx4>>. Acesso em: 18 maio 2018.

O feijão com toucinho e a farinha de milho fazem parte do cardápio dos moradores da região desde os primórdios, inclusive servindo às expedições nos séculos XVIII e XIX, que utilizavam os rios

partindo do interior de São Paulo em direção ao sertão brasileiro, em busca de riquezas, assim como, para o comércio de todo tipo de suprimentos necessários à exploração do ouro, bem como do dia a dia dos mineradores.

A preferência da farinha de milho em vez da farinha de mandioca, segundo estudiosos, deve-se ao fato de que as roças de milho produzem muito mais rápido que as roças de mandioca. Essa diferença foi fundamental nas bandeiras, bem como nas monções, em que os sertanistas plantavam e seguiam viagem, e quando do retorno, encontravam as roças prontas para seu sustento.

Do milho pilado, extraía-se a farinha de milho, usada inclusive no café da manhã, ou merenda da tarde, misturada ao café ou ao leite, é também fundamental nas farofas, principalmente as feitas com miúdos de frango. Além da farinha de milho, também era processado nas cozinhas caipiras o fubá de milho, a quirela, a canjiquinha, a canjica.

Do fubá são feitos angus e 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. Uma broa típica é o João deitado, também chamada de broa de pau-a-pique, cobu, ou ainda broinha da roça.

A broa João deitado, Figura 3.4, é feita com fubá, manteiga, leite, ovos e especiarias. Feita a massa, ela é enrolada em folha de bananeira e assada em forno, preferencialmente a lenha.

Figura 3.4 | Broa João deitado ou cobu



Fonte: <<https://bit.ly/2M4fhA4>>. Acesso em: 18 maio 2018.

A doçaria caipira também está ligada ao milho com pamonhas, curaus, canjica, além de paçoca de amendoim, doce de abóbora, goiabada cascão.

As farinhas estão sempre presentes nos pratos ensopados ou com muito caldo. Tanto a farinha de milho como a de mandioca. A farinha de mandioca tem uma preferência muito menor na mesa dos moradores, sendo a de milho a mais usada. As farinhas facilitam o transporte dos alimentos muito molhados, absorvendo parte do excesso de caldo da carne, ou do feijão.

Notam-se preparações típicas utilizando produções com molho, ou caldo e acrescido de farinhas, como o virado e o cuscuz. Esse processo facilitava a forma de se alimentar dos monçoeiros e tropeiros, pegando o alimento umedecido com farinha, comendando-os com as mãos.

O virado à paulista, prato do tempo das monções e dos tropeiros, Figura 3.5, hoje reconhecido como patrimônio imaterial de São Paulo, é preparado com feijão cozido com toucinho, pertences de porco, também chamado de feijão gordo. A esse feijão é adicionado de farinha de milho, até tornar-se um prato úmido, porém denso. Acompanha o virado, o arroz, o ovo frito, carne de porco frita, linguiça, couve refogada, banana empanada e torresmo.

Figura 3.5 | Virado à paulista



Fonte: <<https://bit.ly/2OIFXdV>>. Acesso em: 18 maio 2018.

O virado pode ser feito com outros ingredientes, como o virado de couve com ovo, virado de vagem, virado de abobrinha. Nestes casos, substituindo o feijão pelo vegetal.

O cuscuz paulista, outro prato emblemático que remonta da época dos sertanistas, Figura 3.6, é feito com carne de frango, peixe, vegetais e molho suculento, tendo a farinha de milho, e em alguns casos até com a combinação de farinha de milho e de mandioca, ovos cozidos, tomate e ervas aromáticas para agregar sabor e contribuir na apresentação e decoração. A farinha é colocada para absorver parte do molho, e possibilitando ser consumido também com as mãos.

Figura 3.6 | Cuscuz paulista



Fonte: iStock.

Uma iguaria do interior paulista é a farofa de içá, Figura 3.7, ou de formigas tanajuras. As formigas são capturadas entre os meses de outubro e novembro. É um costume indígena, usa-se a parte do abdômen da formiga. É frita na manteiga e acrescida de farinha de mandioca.

Figura 3.7 | Farofa de içá



Fonte: <<https://bit.ly/2M7RaR0>>. Acesso em: 12 jun. 2018.

Outro prato comum 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 quase a carne desmanchar, e servido bem quente com farinha de mandioca. É um prato servido em algumas cidades do Vale do Paraíba, principalmente na festa do divino espírito santo.



### Exemplificando

Na cozinha caiçara temos o milho, a mandioca, a carne de porco, frango. Trata-se da comida do bandeirante e depois do tropeiro. A cozinha caiçara tem objetivamente a mandioca e o peixe como fontes principais de insumos, além de outros ingredientes vindos da serra do mar como a banana, o palmito e a taioba. A cozinha paulistana hoje além do virado à paulista e do cuscuz paulista contempla várias produções culinárias muito comuns na cidade como a pizza, massas, pratos da culinária oriental chinesa, japonesa e coreana; culinária judaica e de outras tantas nacionalidades.

### Cozinha caiçara:

A cozinha caiçara é fruto da cozinha indígena, com conceitos e técnicas portuguesas e incrementadas pela cozinha africana. A caiçara é o povo instalado na região litorânea. Entende-se caiçara como morador da praia, justamente 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, a banana e o palmito. Muito versátil, a taioba é utilizada como reforço alimentar. O bolinho de taioba é emblemático para os caiçaras.

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

O café é coado na garapa da cana-de-açúcar quente, chamado de café de cana. Consumido logo cedo com batata-doce, inhame, paçoca de banana, possibilitando ao caiçara partir para o mar em busca do peixe, bem como nos trabalhos na roça.

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, além dos porcos. O porco, também era conservado primitivamente na banha, tal qual o porco na lata, usado pelo caipira.

A alimentação básica compõe-se de arroz, feijão, peixe, peixe seco no varal, pirão com farinha de mandioca, inhame, batata-doce e rapadura.

Dos pratos emblemáticos da caiçara podemos elencar o peixe azul-marinho, a caldeirada, arroz lambe-lambe, tainha assada.

O peixe azul-marinho, reconhecido como patrimônio cultural imaterial de Ubatuba, Figura 3.8, é feito com peixe tipo badejo ou garoupa, banana nanica bem verde, ervas e temperos. A banana verde é cortada e refogada no azeite e alho, e cozida até ficar macia. Acrescenta-se o peixe temperado, e deixa-se no fogo até o peixe cozinhar por completo. É servido o peixe, a banana cozida e farinha de mandioca. O comensal amassa a banana, mistura com o caldo e faz um tipo de pirão acrescentando farinha de mandioca. O caldo ficará azulado devido ao tanino presente na banana.



## Vocabulário

Tanino é uma substância geralmente encontrada em vegetais verdes, serve de proteção natural à fruta ou vegetal. É o tanino que causa adstringência quando comemos uma fruta, ou vegetal muito verde.

Figura 3.8 | Peixe azul-marinho



Fonte: <<https://bit.ly/2Mksbqw>>. Acesso em: 19 maio 2018.

O arroz lambe-lambe, Figura 3.9, é preparado com o arroz cozido junto com os mariscos. Chama-se lambe-lambe porque é saboreado comendo-se o arroz e lambendo-se as cascas dos mariscos.

Figura 3.9 | Arroz lambe-lambe



Fonte: <<https://bit.ly/2OHQgJr>>. Acesso em: 19 maio 2018.

Os doces da cultura caiçara são originários da mata com doces de banana, doce de mamão verde, doce de abóbora, doce de frutas cristalizadas.

### **Cozinha paulistana:**

Desde os primórdios, a cidade de São Paulo, berço dos bandeirantes, viveu da pequena agricultura e criação de pequenos animais. Os habitantes tinham uma típica vida de roça. Com a fundação da faculdade de direito, em 1827, muitos jovens, de várias partes do país, vieram para a cidade de São Paulo instalando-se em repúblicas estudantis, a gastronomia paulistana foi sofrendo alterações, além do típico virado de feijão, surge o picadinho de estudante, prato constituído de carne picada cozida e servida com seu caldo acompanhada de arroz e farofa. A sobremesa comum na cidade era goiabada, paçoca de amendoim e doce de batata-doce.

No final do século XIX, ocorreu uma grande imigração de trabalhadores europeus e orientais fixando-se, principalmente, no interior do estado de São Paulo, e na capital. Essa imigração trouxe novos hábitos para os paulistas. Os costumes alimentares europeus e orientais foram adaptando os ingredientes encontrados na nova terra aos seus hábitos alimentares, criando um costume alimentar, miscigenando as culturas, gerando novo cardápio paulista com

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 20 e início dos anos 30 do século passado, uma grande parte da população imigrante do interior do estado de São Paulo transferiu-se 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 tornando-se numa metrópole, mais mudanças aconteceram nos hábitos alimentares paulistanos. Pizzarias, restaurantes italianos, japoneses, sanduicheiras, pastelarias, churrascarias, restaurantes de cozinha regional, cozinha internacional passaram a fazer parte do dia a dia do paulistano, Figura 3.10.

Figura 3.10 | Ilustração da diversidade alimentar do paulistano



Fonte: iStock.

 **Pesquise mais**

Assista ao vídeo sobre a feira da culinária paulista disponível em <[https://www.youtube.com/watch?v=p\\_xWSZ01tvQ](https://www.youtube.com/watch?v=p_xWSZ01tvQ)>, acesso em 21 maio 2018. Após o vídeo instigamos você, caro aluno, a buscar por materiais sobre a cozinha dos imigrantes, comuns na culinária paulistana para debate com seus colegas.

## Sem medo de errar

Relembrando a situação-problema desta seção, em que Maria Clara vai iniciar seus estudos sobre a cozinha paulista; ela quer saber qual ou quais tipos de cozinha ela encontrará no estado de São Paulo. A cozinha do interior é diferente da cozinha da capital e do litoral paulista?

A cozinha paulista é composta pela cultura caipira, advinda dos bandeirantes e de suas andanças pelo sertão brasileiro, com base no milho e pequenos animais; da culinária do litoral, ou como é chamada a cultura caiçara que tem como base principal a mandioca e peixe e os alimentos fornecidos pela flora da Serra do Mar. Já a cozinha paulistana enfrentou grande modificação com a cosmopolitalização da cidade e o grande número de habitantes das mais variadas culturas mundiais.

## Avançando na prática

### Milho ou mandioca?

#### Descrição da situação-problema

Muito se diz a respeito do consumo de milho e de mandioca na cultura alimentar paulista. Jerônimo, que é feirante, diz que o típico da cozinha paulista é o milho e que a mandioca é ingrediente de uso na culinária nordestina. Ela assegura que a introdução da farinha de mandioca se deve à migração nordestina em São Paulo na segunda metade do século XX. Afinal qual o principal ingrediente de nossa culinária?

#### Resolução da situação-problema

Os dois ingredientes são fundamentais na alimentação do paulista. Tanto o milho como a mandioca são itens presentes na cultura alimentar paulista desde antes da colonização portuguesa. Acontece que o milho está mais presente na culinária caipira, herança das bandeiras e tropas que percorriam o Brasil, ou em busca de riquezas minerais, ou com o comércio de bens e gêneros alimentícios. Já a mandioca está mais presente na região litorânea como um dos principais ingredientes.

## Faça valer a pena

**1.** Desde os primórdios, a cidade de São Paulo, berço dos bandeirantes, viveu da pequena agricultura, e criação de pequenos animais. Os habitantes tinham uma típica vida de roça. Com a fundação da faculdade de direito, em 1827, muitos jovens, de várias partes do país, vieram para a cidade de São Paulo instalando-se em repúblicas estudantis, a gastronomia paulistana foi sofrendo alterações, além do típico virado de feijão, surge nas pensões e repúblicas estudantis um prato, que acabou por ficar famoso na cidade. Qual é o nome desse prato?

Assinale a alternativa correta.

- a) picadinho
- b) peixe azul-marinho
- c) café de cana
- d) pizza
- e) macarronada

**2.** O virado à paulista, prato do tempo das monções e dos tropeiros, hoje reconhecido como patrimônio imaterial de São Paulo, é preparado com feijão cozido com toucinho, pertences de porco, também chamado de feijão gordo. A esse feijão é adicionado de farinha de milho, até tornar-se um prato úmido, porém denso. Além do arroz e da couve refogada quais ingredientes acompanham o prato originalmente reconhecido como patrimônio imaterial?

Indique a alternativa correta.

- a) ovo frito, bisteca bovina frita, linguiça, banana caramelizada e carne de porco.
- b) ovo cozido, bife acebolado, linguiça, banana empanada e torresmo.
- c) ovo frito, filé de frango frito, bacon frito, linguiça e torresmo.
- d) ovo cozido, bisteca de porco, bacon, abobrinha refogada e torresmo.
- e) ovo frito, carne de porco frita, linguiça, banana empanada e torresmo.

**3.** A cozinha paulista tem cultura e costumes próprios, e pode ser dividida considerando-se os hábitos culinários da cultura caipira, da cultura caiçara e a influência da imigração estrangeira na capital paulista. Sobre essas considerações sobre a cozinha paulista, analise as afirmações abaixo, marcando V para verdadeiro e F para falso:

( ) A cultura caipira é uma fusão de diversas culturas, a cultura do colonizador, a do indígena e a do negro. Em termos de alimentação, é a alimentação do antigo bandeirante, focada no milho, caça, peixe e mandioca.

( ) A cozinha paulista é composta pela cultura caipira, advinda dos bandeirantes e de suas andanças pelo sertão brasileiro, com base no milho e pequenos animais; da culinária do litoral, ou como é chamada a cultura caiçara que tem como base principal a mandioca e peixe e os alimentos fornecidos pela flora da Serra do Mar.

( ) 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, a banana e o palmito.

( ) A preferência da farinha de milho em vez da farinha de mandioca, segundo estudiosos, deve-se ao fato de sua preferência pelos imigrantes estrangeiros que não tinham hábito do consumo da farinha de mandioca. Essa diferença foi fundamental para europeus e orientais, quando de suas trajetórias deixando o interior do estado em direção à capital paulista, servindo de base alimentar em sua viagem à cidade de São Paulo.

( ) No final dos anos 20 e início dos anos 30 do século passado, uma grande parte da população imigrante do interior do estado de São Paulo transferiu-se para a capital, desencadeando um movimento transformador muito grande na cidade, conseqüentemente alterando os hábitos alimentares dos paulistanos.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta:

a) V – F – V – V – V.

b) V – V – V – F – V.

c) V – F – F – F – V.

d) V – V – V – F – F.

e) F – V – V – F – V.

## Seção 3.2

### Cozinha mineira

#### Diálogo aberto

Olá, caro aluno, continuando na região Sudeste, falaremos agora da cozinha mineira, uma cozinha de aromas e sabores da roça, cheiro de fogão de lenha, cheiro de defumados.

Na seção de cozinha mineira veremos os aspectos culturais que deram origem à essa gastronomia e de que forma ela se desenvolveu. Lembrando os questionamentos de Maria Clara: “qual a diferença entre as técnicas de preparo e de ingredientes, comparando a cozinha paulista e a cozinha mineira?”

Na leitura e estudo do *Não pode faltar* encontraremos as respostas esperadas por Maria Clara, pois não existem diferenças substanciais entre as técnicas de preparo e ingredientes da cozinha mineira para a cozinha paulista, principalmente do interior de São Paulo. Ambas são cozinhas herdadas dos bandeirantes e dos tropeiros, trata-se da cultura caipira, do frango, do suíno, do fogão de lenha, e do milho.

Bons estudos!

#### Não pode faltar

Com a descoberta do ouro pelos bandeirantes, a coroa portuguesa, para melhor controle da extração do rico mineral, cria em 1709 a capitania de São Paulo e Minas de Ouro. A Figura 3.11 mostra o mapa do Brasil nessa época com as capitanias existentes. Em 1720, com novo decreto real, é feita a cisão da Capitania de São Paulo e Minas de Ouro e criada a Capitania de Minas Gerais, hoje estado de Minas Gerais.

Figura 3.11 | Mapa das capitanias brasileiras em 1709



Fonte: <<https://bit.ly/2vsZCRj>>. Acesso em: 1 jun. 2018.

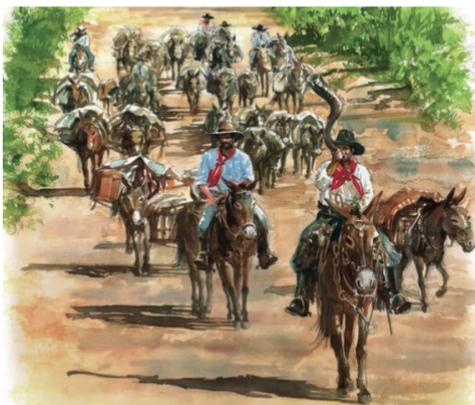
Na fase de mineração de pedras e metais preciosos, a capitania de Minas Gerais cresceu muito em termos populacionais, empresários da coroa, comerciantes, trabalhadores e escravos deslocaram-se da Europa, África e de outras capitanias para Minas Gerais em busca de enriquecimento.

Embora a população de Minas Gerais crescesse, a busca por gêneros alimentícios também crescia, e crescia também a dependência de outras capitanias da colônia para suprir as necessidades no suprimento de alimentos, devido à exclusiva dedicação à atividade mineradora dos seus moradores.

Esse suprimento de gêneros alimentícios, vestimenta, ferramentas e de outros serviços para o funcionamento da vida nas Minas Gerais foi fornecido por tropeiros, homens em comitiva que adentravam pelo interior do país para suprir as necessidades a locais sem acesso por vias marítimas.

Os tropeiros (Figura 3.12) abasteciam a região das lavras de minas com todo sortimento de mantimentos como farinha de milho e farinha de mandioca, açúcar, cachaça, vinagre, azeite, vinho, marmeladas, banha, carne de pequenos animais como suínos e aves, carne de lata conservada na banha, carnes salgadas, legumes e feijão e verduras, além de vidro, algodão.

Figura 3.12 | Tropeiros



Fonte: <<https://bit.ly/2OTBM9e>>. Acesso em: 1 jun. 2018.

Na capitania das Minas Gerais eram poucos os alimentos produzidos, apenas algumas roças nos quintais das casas, com a criação de pequenos animais, apenas para o consumo próprio de algumas famílias mais abastadas.



### Assimile

A vida na capitania das Minas Gerais era difícil para os mineradores, a comida era escassa, a grande atividade era a extração de ouro e o quesito alimentação era secundário, não era incomum alguém ter uma pepita de ouro e ao mesmo tempo não ter comida em sua mesa. A dependência para o sortimento de alimentos era atividade dos tropeiros, e quando havia alguma atividade social na capitania, a mesa farta era sinal de riqueza, muito mais do que o ouro arrecadado.

Dessa forma, a alimentação da capitania de Minas Gerais, desde o início da atividade mineradora estava baseada no uso de feijão, couve, fubá, porco, galinha, canjiquinha ou quirela (milho triturado em pequenos pedaços, mas não em pó), Figura 3.13, e ora-pronóbis (folhagem trepadeira comum na região mineira), Figura 3.14.



### Exemplificando

A gastronomia mineira seguiu os mesmos passos da gastronomia paulista, a cozinha da roça, do fogão de lenha, da comida preparada

com a banha do porco, o aproveitamento dos ingredientes através da conservação na banha, nos embutidos, no fumeiro, no milho, e depois com o declínio da mineração com a expansão agropecuária, com o leite, o queijo, as hortaliças.

Figura 3.13 | Canjiquinha ou quirela



Fonte: <<https://bit.ly/2KChH48>>. Acesso em: 1 jun. 2018.

Figura 3.14 | Ora-pro-nóbis



Fonte: iStock.

Para a cozinha mineira há um ingrediente que tem presença marcante na maioria dos pratos, é o tempero mineiro, preparado com cebola, alho, pimentão verde, temperos verdes (salsa, coentro e cebolinha), louro e sal. Os ingredientes são processados e guardados em frascos bem tampado, Figura 3.13. As cozinheiras mineiras temperam a maioria dos pratos com o tempero mineiro, utilizando inclusive como substituto do sal.

Figura 3.15 | Tempero mineiro



Fonte: <<https://bit.ly/2vQnkpV>>. Acesso em: 1 jun. 2018.

Entre os pratos mais emblemáticos da cozinha mineira podemos citar: canjiquinha com carne de porco, Figura 3.16 – a carne de porco é temperada e refogada e cozida com a canjiquinha (ou quirela) até que esta fique macia; canjiquinha com frango, Figura 3.17, do mesmo modo que a canjiquinha com carne de porco, o frango é temperado e refogado e cozido com a quirela; frango com ora-pro-nóbis, Figura 3.18, o frango é temperado e refogado e adicionado às folhas de ora-pro-nóbis próximo ao final do cozimento do frango; bambá de couve, Figura 3.19, trata-se de uma sopa de fubá com linguiça suína e couve rasgada; feijão tropeiro; frango com quiabo, Figura 3.20, o frango é temperado e frito com tempero mineiro, junta-se o quiabo cortado que é refogado na gordura do frango; tutu de feijão, angu, torresmo, leitão pururuca.

Figura 3.16 | Canjiquinha com carne de porco



Fonte: iStock.

Figura 3.17 | Frango com canjiquinha



Fonte: iStock.

Figura 3.18 | Frango com ora-pro-nóbis



Fonte: <<https://bit.ly/2OQmemC>>. Acesso em: 1 jun. 2018.

Figura 3.19 | Bambá de couve



Fonte: <<https://bit.ly/2ORT8mZ>>. Acesso em: 1 jun. 2018.

Figura 3.20 | Frango com quiabo



Fonte: <<https://bit.ly/2vN7UT>>. Acesso em: 1 jun 2018.

Com a queda da mineração, no século XIX, a agricultura e a pecuária tiveram significativo desenvolvimento em Minas Gerais e os suprimentos em termos de alimentos passaram a ser mais presentes na mesa dos mineiros como o arroz, diversos produtos agrícolas, carnes, leite e produtos lácteos, e café. Hoje a gastronomia mineira é reconhecida como patrimônio histórico e cultural de Minas Gerais.

As quitandas de Minas, ou quitandas mineiras, Figura 3.21, são doces, biscoitos, pães e diversos quitutes servidos no chá, merenda, ou até café da manhã. O nome quitanda vem da linguagem dos africanos e quer dizer tabuleiro. Antigamente era comum encontrar nas ruas das principais cidades mineiras pessoas vendendo esses produtos em tabuleiros.

Figura 3.21 | Quitandas de Minas



Fonte: <<https://bit.ly/2Meeahd>>. Acesso em: 1 jun. 2018.

Compõe as quitandas o pão de queijo, Figura 3.22, um dos mais famosos e significativos símbolos da mineiridade é preparado com polvilho azedo, queijo tipo meia cura, leite, banha de porco e ovos; bolo de fubá, bolo de fubá cremoso, Figura 3.23, feito com fubá e queijo meia cura; bolo preto de cachaça, bolo de mandioca, bolo de melado, e tantos outros. Biscoitos são dos mais diversos tipos e nomes, como os biscoitinhos amanteigados, biscoitinho caboclo, biscoitinhos benditos, biscoitinhos tipo argolinha, biscoitinho de pinga, Figura 3.24, preparados com farinha de trigo, ovos, aguardente, banha de porco, leite e ovos. Após assados, os biscoitos recebem uma calda grossa de açúcar e pinga para deixá-los açucarados, além de pães, roscas, broas. Tem ainda o curau, a pamonha e os doces de abóbora, de abacaxi, de laranja-da-terra, Figura 3.25, feito com a casca da laranja em calda; doces de leite, de figo, de cidra, de jabuticaba, e outros mais.

Figura 3.22 | Pão de queijo



Fonte: iStock.



### Pesquise mais

Caro aluno, separamos o vídeo do link a seguir como sugestão para você entender melhor sobre a formação da culinária mineira, *Manhã total - 17 de agosto é o dia do pão de queijo*, disponível em:

<<https://www.youtube.com/watch?v=FuTKgEcw85U>>, acesso em: 2 jun. 2018. Para sedimentar seu aprendizado e discutir com os colegas, procure outros vídeos sobre a culinária mineira.

Figura 3.23 | Bolo de fubá cremoso



Fonte: <<https://bit.ly/2MsHT2B>>. Acesso em: 1 jun. 2018.

Figura 3.24 | Biscoitinho ou rosquinha de pinga



Fonte: <<https://bit.ly/2MsHT2B>>. Acesso em: 1 jun. 2018.

Figura 3.25 | Doce de laranja da terra



Fonte: <<https://bit.ly/2KJ1pqg>>. Acesso em: 1 jun. 2018.



Sabemos que a comida mineira é muito diversificada, porém alguns alimentos como o queijo, o pão de queijo, doces como doce de leite, entre outros, são facilmente encontrados nessa região, será que encontramos essas especiarias somente em Minas Gerais?

## Sem medo de errar

Retomando a situação-problema da seção, em que Maria Clara comparou os ingredientes e técnicas de preparo da cozinha paulista e da cozinha mineira, ela verificou que as técnicas de preparo das duas cozinhas são oriundas da cultura caipira, porém a cozinha mineira na fase da mineração, os sortimentos de alimentos eram mais escassos comparando-se com a cozinha paulista, entretanto as técnicas de preparo eram as mesmas. Após a fase da mineração, com a produção rural bem estabelecida em Minas Gerais, a fartura de mantimentos possibilitou o desenvolvimento de novas receitas culinárias com ingredientes mais nobres, bem como com maior quantidade de insumos.

## Avançando na prática

### Quitandas mineiras ou quitandas de Minas

#### Descrição da situação-problema

Matilde estudando a respeito da culinária mineira se deparou com o termo “quitandas” tão presentes nos livros de gastronomia. Ela ficou intrigada com o termo, pois achou que se falava dos locais para venda de frutas e verduras, comuns em sua cidade. O que seria quitanda para os mineiros? Algo diferente do conceito que Matilde conhece?

#### Resolução da situação-problema

Matilde observando as fotos nos livros percebia que se tratava de, na maioria das vezes, doces, bolos e biscoitos, e procurou aprender sobre o assunto. Matilde daí encontrou o emprego do termo “Quitandas”. O nome quitanda vem da linguagem dos africanos e

quer dizer tabuleiro. Antigamente, era comum encontrar nas ruas das principais cidades mineiras pessoas vendendo esses produtos em tabuleiros, normalmente eram as negras de ganho que vendiam suas próprias produções, a mando dos seus donos.

## Faça valer a pena

**1.** No século XIX, a agricultura e a pecuária tiveram significativo desenvolvimento em Minas Gerais, e os suprimentos em termos de alimentos passaram a ser mais presentes na mesa dos mineiros como o arroz, diversos produtos agrícolas, carnes, leite e produtos lácteos, e café. Dentre as alternativas abaixo indique o principal motivo para tal fato.

Assinale a alternativa correta.

- a) Queda da produtividade da atividade mineradora.
- b) Queda da produtividade da atividade mercantil.
- c) Queda da produtividade da atividade industrial.
- d) Emancipação política da capitania das Minas Gerais.
- e) Independência do Brasil.

**2.** Para a cozinha mineira há um ingrediente que tem presença marcante na maioria dos pratos, é o tempero mineiro. Os ingredientes são processados e guardados em frascos bem tampados. As cozinheiras mineiras temperam a maioria dos pratos com o tempero mineiro.

Assinale a alternativa correta que contempla os ingredientes do tempero mineiro.

- a) cebola, alho, pimenta calabresa, azeite, vinagre e sal.
- b) cebola, alho, pimentão verde, salsa, coentro, cebolinha, louro e sal.
- c) cebola, alho, funcho, azeite, vinagre e sal.
- d) cebola, alho, pimentão amarelo, azeite, vinagre e sal.
- e) cebola, alho, pimenta dedo-de-moça, azeite, e sal.

**3.** A alimentação na capitania de Minas Gerais, desde o início da atividade mineradora, estava baseada no uso de feijão, couve, fubá, canjiquinha ou quirela, ora-pro-nóbis, além do consumo de carne animal. Com base neste texto, marque "V" para verdadeiro e "F" para falso para as afirmações abaixo:

( ) Ora-pro-nóbis é uma folhagem trepadeira comum na região mineira utilizada principalmente com frango.

( ) Canjiquinha ou quirela é o milho triturado em pequenos pedaços, porém não pode ficar totalmente em pó.

( ) O consumo de carne animal, principalmente o bovino, era muito comum em Minas Gerais na época da mineração.

( ) Quitandas de Minas ou quitandas mineiras, nome originário do dialeto africano que significa tabuleiro, são doces, biscoitos, pães e diversos quitutes servidos no chá, merenda, ou até café da manhã.

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

Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta:

a) V-V-V-F-V.

b) V-V-V-F-F.

c) F-F-V-V-V.

d) V-V-F-V-V.

e) Todas as afirmações são verdadeiras.

## Seção 3.3

### Cozinhas carioca e capixaba

#### Diálogo aberto

Caro aluno, você sabia que a feijoada é uma comida típica do Rio de Janeiro? E quanto à moqueca capixaba, você sabe a diferença desse prato emblemático do Espírito Santo e da moqueca baiana? Essas e outras perguntas responderemos nesta última seção da Unidade 3, a região Sudeste. Lembrando que Maria Clara após percorrer as regiões Norte e Nordeste e já ter conhecido as cozinhas paulista e mineira, agora vai estudar as cozinhas carioca e capixaba. Procuraremos responder as dúvidas de Maria Clara para as perguntas: “Com relação às cozinhas carioca e capixaba quais as particularidades sobre cada uma dessas cozinhas, e quais as diferenças entre as quatro cozinhas da região Sudeste?” Assim, responderemos sobre a feijoada e a moqueca capixaba e outros pratos tão emblemáticos das cozinhas carioca e capixaba.

#### Não pode faltar

##### Rio de Janeiro

Continuando na região Sudeste, vamos para o Rio de Janeiro, e veremos os pratos e a cultura carioca e fluminense. Desde os tempos do Brasil Colônia até 1960, o Rio de Janeiro sempre foi sede do governo brasileiro, tendo entre seus habitantes: figuras nobres, diplomatas internacionais, a corte real portuguesa, a corte imperial brasileira, e a administração do país já com a proclamação da república. Durante todo esse período, o Rio de Janeiro abrigava as casas do legislativo, do executivo e judiciário brasileiro, compondo toda a parte política e administrativa do país.



#### Exemplificando

A gastronomia carioca tem como base uma cozinha com forte influência do passado de capital da colônia, do reino, do império e

da república, somando à cultura portuguesa, indígena e africana, às culturas de todo o Brasil, sem deixar de citar as influências estrangeiras, produzindo uma culinária autêntica.

A gastronomia carioca é o resultado das várias culturas alimentares brasileiras, com influência estrangeira, sobretudo a portuguesa, indígena e africana. Pratos típicos da gastronomia carioca fazem parte das misturas culturais do país. Podemos citar, como exemplo, a feijoada, Figura 3.26, que é um prato típico do norte de Portugal, que existe em vários estados brasileiros, porém ganhou o feijão preto no seu preparo, tornando-se uma iguaria carioca. A cozinha carioca foi responsável pela composição do prato com o arroz, couve, torresmo e farofa.

Figura 3.26 | Feijoada carioca



Fonte: iStock.

Os cozidos (Figura 3.27) ganharam características primorosas na cozinha carioca tal qual possuíam em Portugal, tornando-se pratos de domingo e até prato de festa. Trata-se de carne cozida com legumes e embutidos. Outro prato que se tornou típico carioca foi o camarão ensopado com chuchu, Figura 3.28. Apesar de ser um ensopado, produção culinária típica portuguesa, a adição do chuchu ao ensopado de camarão, realizada na cozinha da Confeitaria Colombo, Figura 3.29, considerada uma das mais belas confeitarias do mundo, em fins do século XIX, tornou o prato um símbolo da cozinha carioca.



A Confeitaria Colombo é uma empresa particular com mais de um século de atividade na cidade do Rio de Janeiro, considerada uma das mais belas confeitarias do mundo, há 120 anos recebe autoridades nacionais e estrangeiras, como a Rainha Elisabeth II da Inglaterra, artistas internacionais. É reconhecida como patrimônio cultural de natureza imaterial da cidade do Rio de Janeiro, conforme Decreto no 43.914 de 01/11/2017, e documento disponível em:

<<https://bit.ly/2M9kAPx>>.

Acesso em: 27 jun. 2018.

Figura 3.27 | Cozido carioca



Fonte: <<https://bit.ly/2AWA9ou>>. Acesso em: 10 jun. 2018.

Figura 3.28 | Camarão ensopado com chuchu



Fonte: <<https://bit.ly/2B2YIQq>>. Acesso em: 7 jun. 2018.

Figura 3.29 | Confeitaria Colombo 1894



Fonte: <<https://bit.ly/2Mdn7qX>>. Acesso em: 7 jun. 2018.

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 do político que constantemente o pedia.

O filé Oswaldo Aranha, Figura 3.30, o prato predileto do ministro do governo de Getúlio Vargas, era preparado com arroz, batata frita, filé mignon ao ponto com muito alho frito sobre a carne, e farofa. O ministro Oswaldo Aranha sempre pedia no mesmo restaurante um filé com fritas, arroz, farofa e bastante alho frito; pela regularidade com que pedia o prato, e pela sua condição de político influente e famoso, foi homenageado com o nome do prato.

Figura 3.30 | Filé Oswaldo Aranha



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/367747125807228145>>. Acesso em: 7 jun. 2018.

A sopa Leão Veloso, Figura 3.31, é uma sopa de peixe e frutos do mar, que foi batizada com o nome do diplomata e ministro Leão Veloso, pois o mesmo levou a receita para um tradicional restaurante carioca. Esta sopa é uma variação da tradicional sopa francesa, *bouillabaisse*.



Pesquise mais

No vídeo **moqueca capixaba**, disponível em <<https://www.youtube.com/watch?v=JmOejfWxBc0>>, você terá o preparo da moqueca capixaba. Pesquise vídeos sobre a **sopa Leão Veloso** e o **filé Oswaldo Aranha**, compartilhe e discuta os preparos dos pratos com seus colegas.

Figura 3.31 | Sopa Leão Veloso



Fonte: <<https://bit.ly/2AXI2ep>>. Acesso em: 7 jun. 2018.

Outros quitutes cariocas são as comidas de bares como o aipim frito, bolinho de camarão, bolinho de bacalhau, Figura 3.30, e empadinhas.

Figura 3.32 | Bolinho de bacalhau



Fonte: iStock.

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. Podemos encontrar na gastronomia carioca os doces mais refinados das cozinhas portuguesa e francesa.

Doces emblemáticos, desde o tempo do Brasil Colônia, podemos citar o manuê, Figura 3.33, ainda hoje muito presente na cidade de Paraty, chamado também de bolo de bacia, o manuê é um bolo preparado normalmente com fubá de milho, ovos, leite de vaca, leite de coco, açúcar ou melado, assado em tabuleiro, e servido ou vendido cortado em retângulos. O manuê, inclusive registrado pelo artista Debret, Figura 3.34, era vendido nas ruas do Rio de Janeiro no século XIX.



### Assimile

Tanto as cozinhas capixaba e carioca têm as mesmas influências em suas origens, porém diferem em suas essências, a cozinha carioca está mais voltada à vida administrativa do país e a cozinha capixaba mais voltada à preservação da cultura indígena da região com suas moquecas, mumas e tortas preparadas em panelas de barro.

Figura 3.33 | Manuê de fubá



Fonte: <<https://bit.ly/2vRLlrB>>. Acesso em: 8 jun. 2018.

Figura 3.34 | Vendedores de manuê e outros doces – Debret



**"Vendedoras de aluá, de limões doces, de cana, de manuê e de sonhos."**  
Gravura de Jean-Baptiste Debret.

Fonte: <<https://bit.ly/2nowaHC>>. Acesso em: 7 jun. 2018.

Outro doce emblemático é o Mão Benta, bolinho de arroz, Figura 3.35, muito comum nas confeitarias e padarias cariocas. É preparado com fubá de arroz, ou farinha de arroz, ovos, açúcar e leite de coco, assados em forminhas redondas.

Figura 3.35 | Mãe Benta



Fonte: <<https://bit.ly/2nnl2e5>>. / Acesso em: 8 jun. 2018.

## Espírito Santo

Terminando a região Sudeste passaremos pelo estado do Espírito Santo. Muito embora a colonização portuguesa tenha se iniciado com a formação da capitania do Espírito Santo no começo do século XVI, porém sem muito sucesso, pois a colonização teve muitos embates com os povos indígenas habitantes da área, obrigando a coroa portuguesa anexar essas terras à capitania da Bahia. Somente no século XIX, logo após a Proclamação da República houve novamente a autonomia do Espírito Santo, agora como província.

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

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

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

A panela de barro faz parte da gastronomia capixaba, sobretudo as panelas da região de Goiabeiras, Figura 3.36, consideradas fundamentais nos preparos da culinária capixaba, de tradição indígena, as panelas são confeccionadas obedecendo as técnicas herdadas dos índios da região. O ofício das paneleiras da região de Goiabeiras, bem como os saberes e fazeres da confecção das panelas, são reconhecidas como Patrimônio Cultural Brasileiro pelo IPHAN – Instituto do patrimônio histórico e artístico nacional, no Livro de Registros dos Saberes, em 2002.

Figura 3.36 | Panelas de barro



Fonte: <<https://bit.ly/2nnl2e5>>. / Acesso em: 8 jun. 2018.

A moqueca capixaba, Figura 3.37, diferentemente da moqueca baiana, não utiliza azeite de dendê, nem leite de coco, sua coloração avermelhada é obtida através da tintura de urucum; as sementes de urucum são colocadas em óleo quente até que liberem sua coloração avermelhada. O preparo da moqueca capixaba, feito em panela de barro, preferencialmente de Goiabeiras, requer peixe fresco, ervas

aromáticas como coentro e cebolinha verde, cebola, alho, tomate, limão, óleo de soja e semente de urucum, sal e pimenta, tanto do reino como vermelha. Normalmente acompanham a moqueca capixaba arroz branco e pirão.

Figura 3.37 | Moqueca capixaba



Fonte: iStock.

Para a torta capixaba, Figura 3.38, utiliza-se peixes e frutos do mar: badejo, bacalhau, siri, caranguejo, camarão, ostra e sururu. Os aromáticos são os mesmos da moqueca capixaba (coentro e cebolinha verde, cebola, alho, tomate, limão, óleo de soja, semente de urucum, azeite de oliva, pimenta malagueta e sal), além de palmito. Desfia-se os peixes e frutos do mar cozidos, leva-se ao fogo com os aromáticos, juntando para decoração ovos cozidos. Transfere-se para o forno até que fique com a superfície dourada.



Refleta

A cozinha capixaba está focada nos peixes e frutos do mar, tendo a moqueca capixaba seu maior expoente culinário, preparado em panelas de barro cuidadosamente feitas de forma artesanal pelas famílias de paneleiras que tiveram seu ofício registrado como Patrimônio Cultural brasileiro pelo IPHAN. Veja que a fabricação das panelas está diretamente ligada ao prato que é a moqueca, assim como a torta capixaba. Você saberia dizer qual a influência e origem dessa cultura é tradicionalmente seguida até hoje?

Figura 3.38 | Torta capixaba



Fonte: <<https://bit.ly/2KBCGUF>>. Acesso em: 11 jun. 2018.

A muma de siri, Figura 3.39, tem o mesmo processo de preparação da moqueca capixaba, no final o caldo é espessado com farinha de mandioca, tornando-a mais densa que a moqueca.

Figura 3.39 | Muma de siri



Fonte: <<https://bit.ly/2M6x1vw>>. Acesso em: 11 jun. 2018.

Nos doces do Espírito Santo podemos destacar o Muxá, Figura 3.40, também chamado de Lelé na Bahia, é um bolo cremoso feito de canjiquinha e coco ralado, açúcar e leite de coco. A banana da terra é muito usada na gastronomia do estado, sendo sua versão frita na manteiga com açúcar, Figura 3.41, uma deliciosa e clássica sobremesa capixaba.

Figura 3.40 | Muxá



Fonte: <<https://bit.ly/2vSuKc9>>. Acesso em: 11 jun. 2018.

Figura 3.41 | Banana da terra frita



Fonte: iStock.

## Sem medo de errar

Após concluídos os estudos sobre a região Sudeste, Maria Clara pôde constatar as diferenças entre as cozinhas dessa região. Começando pela cozinha paulista ela pôde verificar que se trata de uma cozinha com raízes caiçara e caiçara, baseada na cultura dos bandeirantes, a cozinha mineira, além de baseada na cultura caiçara sofreu grande influência dos tropeiros na época da mineração. A cozinha carioca é uma cozinha com raízes portuguesas, porém com muitos detalhes da cozinha internacional, motivada pela época em que o Rio de Janeiro era capital da colônia, império e república, e por fim a cozinha capixaba, com raízes portuguesas e indígenas, voltada aos peixes e frutos do mar. Maria Clara ficou muito contente, pois acabou verificando cada uma das particularidades das cozinhas dos estados da região Sudeste.

## Avançando na prática

### Moqueca sem dendê

#### Descrição da situação-problema

Estevam é garçom de um restaurante baiano e ficou sabendo em conversa com um cliente sobre a moqueca capixaba, o cliente havia dito que existia uma diferença entre as duas moquecas, porém não sabia qual utilizava azeite de dendê. Estevam ficou curioso e pensou: “vou verificar o motivo dessa diferença”.

#### Resolução da situação-problema

Após conversar com o Chef da cozinha do restaurante em que trabalha, Estevam ficou sabendo que a moqueca capixaba usa óleo de urucum (urucum frito no óleo quente para liberar a cor) em vez de azeite de dendê, e outra particularidade em relação à moqueca baiana, a moqueca capixaba não usa leite de coco.

## Faça valer a pena

**1.** A gastronomia do Rio de Janeiro tem influências estrangeiras, sobretudo portuguesa, em razão de ter sido capital da colônia e capital do reino unido do Brasil, Portugal e Algarve. Já a gastronomia capixaba tem influências portuguesa e sobretudo indígenas, mantendo-se até hoje a tradição de confecção de panelas de barro ao estilo indígena. Verifique nas alternativas abaixo a que contém pratos clássicos tanto da gastronomia carioca como da gastronomia capixaba.

Indique a alternativa correta.

- a) Moqueca capixaba, muma de siri, mãe benta, sopa Leão Veloso.
- b) Mão Benta, sopa Leão Veloso, manuê de fubá, cozido carioca.
- c) Muxá, banana da terra frita, muma de siri, torta capixaba.
- d) Camarão ensopado com chuchu, sopa Leão Veloso, mãe benta, bolinho de bacalhau.
- e) Moqueca capixaba, muma de siri, torta capixaba, muxá.

**2.** A gastronomia carioca é o resultado das várias culturas alimentares brasileiras, com influência estrangeira, sobretudo a portuguesa, indígena e africana. Pratos típicos da gastronomia carioca fazem parte das misturas

culturais do país. Podemos citar, como exemplo, a feijoada, que é um prato típico do norte de Portugal, que existe em vários estados brasileiros, porém ganhou o feijão preto no seu preparo, tornando-se uma iguaria carioca. A cozinha carioca foi responsável pela composição do prato com o arroz, couve, torresmo e farofa.

Ainda com respeito à cozinha carioca, coloque “V” para verdadeiro e “F” para falso nas afirmações a seguir:

- ( ) Prato típico carioca, 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, em fins do século XIX, tornou o prato um símbolo da cozinha carioca.
- ( ) A sopa Leão Veloso é uma sopa de peixe e frutos do mar, que foi batizada com o nome do diplomata e ministro Leão Veloso.
- ( ) A sopa Leão Veloso é uma sopa de peixe e frutos do mar, e é uma variação da tradicional sopa francesa, bouillabaisse.
- ( ) O filé Oswaldo Aranha é um prato clássico carioca criado no restaurante Cosmopolita no Rio de Janeiro, trata-se de um prato com filé mignon, alho e batata frita, cuja criação é atribuída ao Chef Oswaldo Aranha, proprietário do restaurante.
- ( ) O manué de fubá, doce emblemático, desde o tempo do Brasil Colônia, ainda hoje muito presente na cidade de Paraty, é também chamado de bolo de bacía.

Indique a sequência correta.

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

**3.** A gastronomia capixaba está voltada para a pesca com herança indígena, portuguesa e dos povos africanos. Seus pratos mais emblemáticos são a moqueca capixaba, muma de siri, a caranguejada e a torta capixaba. Coloque “V” para verdadeiro e “F” para falso nas afirmações sobre a culinária capixaba:

- ( ) A panela de barro faz parte da gastronomia capixaba, sobretudo as panelas da região de Goiabeiras, consideradas fundamentais nos preparos da culinária capixaba, de tradição indígena, as panelas são confeccionadas obedecendo às técnicas herdadas dos índios da região.
- ( ) Muxá, também chamado de Lelê na Bahia, é um bolo cremoso feito de canjiquinha e coco ralado, açúcar e leite de coco.

( ) A moqueca capixaba, diferentemente da moqueca baiana, não utiliza azeite de dendê, nem leite de coco, sua coloração avermelhada é obtida através da tintura de urucum.

( ) A banana da terra é muito usada na gastronomia capixaba, sendo sua versão frita na manteiga com açúcar, uma deliciosa e clássica sobremesa.

( ) A tintura de urucum é obtida do tanino que é retirado do manguezal vermelho, próximo à região de Goiabeiras, na cidade de Vitória, capital do Espírito Santo.

Indique a sequência correta.

a) V – V – V – V – F.

b) V – F – F – V – V.

c) V – F – V – F – V.

d) V – F – V – V – F.

e) F – V – F – V – V.

# Referências

ABDALA, M. C. **Receita de mineiridade**. Uberlândia: Edufu, 1997.

BRASIL. **Livro de Registro dos Saberes**. Certidão folha nº 1, v. 1, do Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional – IPHAN. Disponível em: <[http://portal.iphan.gov.br/uploads/ckfinder/arquivos/Certidao\\_Goiabeiras.pdf](http://portal.iphan.gov.br/uploads/ckfinder/arquivos/Certidao_Goiabeiras.pdf)>. Acesso em: 12 jun. 2018.

BRASIL. **Decreto Rio no 43914**, de 31/10/2017, publicado em 01/11/2017. Disponível em: <<http://www.rio.rj.gov.br/dlstatic/10112/4368015/4214190/55Decreto43914LivroOdeRegistroDasAtividadesEconomicasTradicionaiseNotaveis.pdf>>. Acesso em: 27. jun. 2018.

CANDIDO, Antonio. **Os parceiros do rio Bonito**. São Paulo: Duas cidades, 1975.

CAVALCANTI, Pedro. **A pátria nas panelas**. São Paulo: Senac, 2001.

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

CHRISTO, Maria Stella Libanio. **Fogão de lenha**: quitandas e quitutes de Minas Gerais. Rio de Janeiro: Garamond, 2006.

FIGUEIREDO, Guilherme. **Comida, meu santo**. Rio de Janeiro: Civilização brasileira, 1964.



# Gastronomia das regiões Centro-Oeste e Sul

## Convite ao estudo

Olá, bem-vindos caros alunos para a última unidade da disciplina de cozinha brasileira, nesta unidade trabalharemos as regiões Centro-Oeste e Sul brasileiras. Na região Centro-Oeste percorreremos o estado de Goiás e o pantanal mato-grossense, já que o pantanal está tanto no estado do Mato Grosso como em Mato Grosso do Sul. Estas cozinhas têm forte influência caipira, herdada dos bandeirantes quando da busca de riquezas no interior do Brasil. Pratos típicos goianos como o empadão goiano, doces de frutas e tantas delícias serão tratadas, assim como as delícias pantaneiras como a chipa, a sopa paraguaia e o furrundum (doce típico pantaneiro). Logo após passaremos para a região Sul com as cozinhas catarinense, com seus pratos típicos trazidos pelos imigrantes alemães como o strudel e o marreco recheado, entre outros. Na culinária paranaense veremos o bolo de pinhão, barreado e porco no rolete, e a cozinha gaúcha nos encantará com o galeto ao primo canto, arroz de carreteiro e o sagu com creme de baunilha.

Vamos lá e bons estudos!

# Seção 4.1

## Cozinhas goiana e pantaneira

### Diálogo aberto

Nesta primeira seção discutiremos as cozinhas goiana e pantaneira, cozinhas de forte influência caipira com pratos típicos como empadão goiano, ícone da cozinha goiana, e também dos doces de Goiás, mantidos até hoje graças a sabedoria das doceiras goianas que perpetuam a tradição da doçaria resgatando técnicas ancestrais na confecção de doces. No pantanal, abordaremos as chipas e a sopa paraguaia, pratos emblemáticos da região pantaneira.

Lembrando sobre as expectativas de Maria Clara com relação à cozinha da região Centro-Oeste, de onde vem essa influência dessa culinária, e como foi provocada essa influência nos hábitos e costumes dos seus moradores?

### Não pode faltar

#### GOIÁS

Todo Centro-Oeste brasileiro foi explorado em busca de minerais preciosos pelos bandeirantes, esses homens destemidos, partindo da Vila de São Paulo de Piratininga foram os responsáveis por ultrapassar os limites do Tratado de Tordesilhas, conquistando o interior do Brasil. Os bandeirantes percorreram os estados de São Paulo, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Goiás, além de parte da região Sul do país, Figura 4.1.

Figura 4.1 | Caminhos e áreas exploradas pelos bandeirantes



Fonte: <<https://bit.ly/2x9aL9U>>. Acesso em: 14 jun. 2018.

Os bandeirantes iniciaram a colonização do Centro-Oeste do Brasil, com a criação de vilas, disseminando a cultura alimentar do milho, peixes, carne de sol, caças e alimentos oriundos da floresta como a guariroba (espécie de palmito) e o pequi.

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

O pequi, Figura 4.2, 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 4.2 | Pequi



Fonte: iStock.

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, Figura 4.3, farofa com pequi, licor de pequi.

O pequi, quando utilizado com o caroço, deve ser roçado com a mão nos dentes, e nunca mordido, pois os espinhos irão ferir a boca, língua e lábios.

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.

Figura 4.3 | Galinhada com pequi



Fonte: iStock.

A guariroba, ou gueroba, Figura 4.4, é um palmito amargo usado em larga escala na gastronomia goiana. Alguns dos pratos com guariroba são: empadão goiano, 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 4.4 | Guariroba, ou gueroba



Fonte: <<https://bit.ly/2NZCJvK>>. Acesso em: 14 jun. 2018.

Um dos pratos mais emblemáticos da culinária goiana é o empadão goiano, Figura 4.5, muito utilizado principalmente nos dias de festa, embora seja comum encontrá-lo em restaurantes, ou até vendido nas ruas. É um prato muito saboroso. É preparado no formato de uma empada com a massa feita com farinha de trigo e banha de porco, e recheado com um refogado de carne de frango, carne de porco, linguiça, queijo fresco ou meia cura, guariroba, batata, tomate, cebola e alho. Assado em forno quente e comido preferencialmente com uma colher.

Figura 4.5 | Empadão goiano



Fonte: <<https://bit.ly/2x66ST7>>. Acesso em: 14 jun. 2018.

A mandioca mansa é usada com carne, camarão, frango, carne bovina, 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, cuscuz, broas, pamonhas, empadas de milho e sopas.

A doçaria tem destaque em Goiás, com seus doces típicos e originais e de forte influência portuguesa como o pastelinho, Figura 4.6, que é um pequeno doce de massa crocante e recheado com doce de leite.

Figura 4.6 | Pastelinho



Fonte: <<https://bit.ly/2x5Xdge>>. Acesso em: 14 jun. 2018.

Ainda nos doces temos os bolinhos de fubá de arroz, doces de frutas como o de casca de limão recheado com doce de leite, Figura 4.7, que além de muito bonito é delicado e saboroso, além dos doces de doce de figo, de laranja, de cidra, de banana, e geleias.

Figura 4.7 | Doce de limão com recheio de doce de leite



Fonte: <<https://bit.ly/2p2baYa>>. Acesso em: 14 jun. 2018.

Os alfenins, Figura 4.8, são um capítulo à parte da doçaria goiana, 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.

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.

Figura 4.8 | Alfenim representando um pássaro



Fonte: <<https://bit.ly/2CLMHQ>>. Acesso em: 14 jun. 2018.

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, Figura 4.9, o menino Jesus na manjedoura, ou pombinha do divino Espírito Santo, Figura 4.10. Esses alfenins enformados são chamados de verônica.

## Verônicas

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

Figura 4.9 | Verônica com o rosto de Jesus



Fonte: <<https://bit.ly/2MqLlJU>>. Acesso em: 14 jun. 2018.

Figura 4.10 | Verônica Divino Espírito Santo



Fonte: <<https://bit.ly/2p3KpSR>> Acesso em: 14 jun. 2018.



Essa técnica de se fazer alfenim, infelizmente está se perdendo, é raro, ou quase impossível se encontrar jovens dispostos a aprender o ofício. Veja o vídeo **Cidade de Goiás - Dona Silvia Curado e seus alfenins**, disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=85&v=Ny8yBekV1qo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=85&v=Ny8yBekV1qo)>, acesso em: 14 jun. 2018, (Dona Silvia, hoje com mais de 80 anos, é a única pessoa a fazer alfenim na cidade Goiás). Neste outro link temos o vídeo **Doceiras de Goiás**, disponível em <<https://www.youtube.com/watch?v=B77NWOCO24E>>, acesso em: 14 jun. 2018, onde as doceiras de Goiás dão seus depoimentos.

As Doceiras de Goiás têm também um trabalho muito bonito que são as rosas de fita de coco; o coco é cortado em fitas que são tingidas com corante alimentar, sendo depois enroladas com maestria formando delicadas e deliciosas rosas, Figura 4.11.

Figura 4.11 | Rosas de fita de coco



Fonte: <<https://bit.ly/2Ocp8l4>>. Acesso em: 14 jun. 2018.



### Exemplificando

A herança alimentar dos moradores da região Centro-Oeste está ligada principalmente às bandeiras, à 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.

## PANTANAL

A cozinha pantaneira é a cozinha da bacia hidrográfica do alto Paraguai. Sua área abrange parte dos estados de Mato Grosso do Sul e Mato Grosso.

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 de pedras e metais preciosos.

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.



### Assimile

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. Com seus conhecimentos sobre a selva, exploração de territórios (para o índio não existia limite geográfico). 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, ficando de vez os pés na terra, vivendo de suas próprias criações de animais e de suas plantações.

A alimentação é voltada ao peixe, ele faz parte do hábito diário alimentar. Tanto o peixe de escamas como o peixe de couro têm destaque na mesa pantaneira.

A carne também é muito apreciada, usando-se todos os tipos de corte, no churrasco a ponta de costela é típica na região, linguiça de Maracajú, Figura 4.12 que é feita de carne de vaca desfiada, o matambre, ou capa de costela, além da carcaça do animal que enriquece os caldos.

Figura 4.12 | Linguiça de Maracajú



Fonte: <<https://bit.ly/2xb2fag>>. Acesso em: 15 jun. 2018.

A proximidade com a fronteira paraguaia também influencia os hábitos alimentares do pantaneiro, com pratos como a chipa, Figura 4.13 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 4.13 | Chipa



Fonte: iStock.

A sopa paraguaia, Figura 4.14, que não é uma sopa, mas um bolo salgado feito com milho verde, leva: leite, cebola, manteiga, ovos, queijo fresco ralado, fubá, fermento em pó e sal. Esse bolo, com nome de sopa paraguaia é servido no lanche, café da manhã ou mesmo com pratos de carne.

Figura 4.14 | Sopa paraguaia



Fonte: iStock.

Entre os peixes de escama podemos elencar o pacu, a piraputanga, o pacu-peba, o piabuçú, o curimatá, a piranha e o dourado. Nos peixes de couro estão o pintado, o cachara, o barbado, o jurupoca e o jaú.

Esses peixes são preparados de diversas formas, por exemplo, o pacu pode ser preparado assado, Figura 4.15, ou cozido, assado pode ser recheado com farofa de ovo e banana.

Aliás, a banana é um acompanhamento costumeiro nas refeições, do início ao fim. Essa farofa além de servir como recheio, também é utilizada como acompanhamento de outras produções culinárias com peixes.

Figura 4.15 | Pacu assado



Figura: <<https://bit.ly/2x3TFLt>> Acesso em: 15 jun. 2018.

Dos peixes de couro, o pintado tem sua versão clássica que é a mojica de pintado, Figura 4.16. 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 em 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.

Figura 4.16 | Mojica de pintado



Fonte: <<https://bit.ly/2N6j693>>. Acesso em: 15 jun. 2018.

O churrasco é considerado um dos pratos mais tradicionais do Pantanal, Figura 4.17. São diversos cortes de carne assados em grandes espetos de madeira, na qual a carne é temperada com sal grosso e acompanhada por vinagrete, arroz branco e mandioca amarela cozida ou frita.

Figura 4.17 | Churrasco pantaneiro



Fonte: <<https://bit.ly/2O8gYKq>>. Acesso em: 15 jun. 2018.

Na doçaria encontramos biscoitos; bolos; bolo de mandioca (ou aipim) feito com a mandioca mansa, açúcar, manteiga, ovos, e leite coco; doce de abóbora, e o famoso furrundu, Figura 4.18. O furrundu é um doce de mamão verde ralado, rapadura, água e casca de limão.

Figura 4.18 | Furrundu



Fonte: <<https://bit.ly/2MjVKHS>>. Acesso em: 15 jun. 2018.

O doce de abóbora, Figura 4.19, é feito com a abóbora em pedaços e deixada 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, o doce pode ser servido com ou sem calda, sem a calda a parte externa fica mais crocante. O doce pode ser deixado secar, polvilhado com açúcar cristal, tornando-se doce cristalizado.

Figura 4.19 | Doce de abóbora



Fonte: <<https://bit.ly/2N5cvf4>>. Acesso em: 15 jun. 2018.



Caros alunos, sugerimos que assistam aos vídeos a seguir, que demonstram como os pratos emblemáticos da gastronomia goiana são preparados. Bons estudos!

**Arroz com pequi**, disponível em:

<<https://www.youtube.com/watch?v=3wTslJRpNZg>>. Acesso em: 8 nov. 2017.

**Cozinheira ensina a receita de empadão goiano, em Goiânia**, disponível em <<https://www.youtube.com/watch?v=GiO5gftQhpl>>. Acesso em: 8 nov. 2017.

Agora, faça você também sua pesquisa e compartilhe com seus colegas.

## Sem medo de errar

Maria Clara sempre quis saber qual cultura mais influenciou os costumes e os hábitos alimentares dos moradores do Centro-Oeste, e como isso aconteceu? De onde vem essas origens e influências, e como foi provocada essa influência nos hábitos e costumes dos seus moradores?

As influências e costumes alimentares dos moradores da região Centro-Oeste vieram dos bandeirantes paulistas. E após a descoberta de ouro em Minas Gerais, os bandeirantes continuaram adentrando o país, fundando vilas, criando roças e povoados. Esses mesmos bandeirantes trouxeram os hábitos alimentares e os costumes até hoje vivenciados pelos moradores do Centro-Oeste, como a carne de porco, a pecuária, a utilização da pesca como insumo alimentar.

Essas origens foram provocadas pelo fato dos bandeirantes terem ficado excluídos pela coroa portuguesa da exploração de minérios em Minas Gerais, e em contrapartida, os bandeirantes procuraram outras regiões, mais ao sertão, no sentido de encontrar riquezas.

## Avançando na prática

### Dificuldade de encontrar novas doceiras

#### Descrição da situação-problema

Hoje, sobretudo no Centro-Oeste brasileiro, existe uma doçaria em extinção, é muito difícil encontrar jovens interessados nos doces com receitas ancestrais feitos pelas mãos das doceiras de Goiás. Qual será o motivo pelo qual a juventude não se interessa por esse tipo de atividade?

#### Resolução da situação-problema

Os doces encontrados no Centro-Oeste possuem um grau de complexidade maior em razão de trabalharem com açúcar muito quente, necessitando de talento para as formas de alfenins, para enrolar fitas de coco, transformando-as em rosas das mais diversas cores. O sucesso desses doces é muito regional, e não estão expostos nas grandes mídias, é difícil encontrá-los nos balcões das confeitarias dos shoppings centers. Não há um incentivo para que a juventude possa se interessar por esse conhecimento, e dificilmente encontramos esse tipo de trabalho nos programas televisivos nos mais diversos horários.

## Faça valer a pena

**1.** Importante ingrediente do Centro-Oeste, muito utilizado na culinária de Goiás, trata-se de uma espécie de palmito, de sabor amargo, porém que se caracteriza como ingrediente indispensável para o recheio do empadão goiano. Qual o nome desse ingrediente?

Indique a alternativa correta.

- a) Guariroba
- b) Furrundum
- c) Pequi
- d) Alfenim
- e) Chipa

**2.** A sopa paraguaia é um prato muito emblemático da cozinha pantaneira, feita com farinha de milho, ovos e queijo. Seu consumo pode ser no café da manhã, na merenda da tarde, e até um acompanhamento do churrasco, após um cansativo dia de trabalho.

Indique a alternativa que representa a forma de apresentação da sopa paraguaia.

- a) Trata-se de um doce de milho branco cozido.
- b) Trata-se de um bolo salgado, embora tenha o nome de sopa.
- c) Trata-se de uma sopa bem encorpada.
- d) Trata-se de uma sopa rala, tipo caldo.
- e) Trata-se de um doce cozido na palha de milho.

**3.** Os ingredientes mais emblemáticos da cozinha goiana são o pequi e a guariroba, além do uso frequente da mandioca mansa, ou aipim, ou macaxeira e do milho. Verifique as afirmações relativas à culinária de Goiás, "V" para verdadeiro e "F" para falso.

( ) 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.

( ) A polpa do pequi deve ser utilizada com cuidado, pois no interior da semente, logo após a polpa amarela existe uma quantidade acentuada de espinhos muito finos.

( ) 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.

( ) 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.

( ) O pequi, quando utilizado com o caroço, deve ser mordido para extrair todo o sabor do fruto.

Indique a alternativa que representa a sequência correta.

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

## Seção 4.2

### Cozinha catarinense e paranaense

#### Diálogo aberto

Esta seção sobre as cozinhas paranaense e catarinense mostrará as diferentes culturas encontradas em nosso país, influenciadas pelo contingente imigrante do século XIX e início do século XX. Trabalharemos as influências indígenas caiçaras do litoral do Paraná e, além dessas mesmas influências no litoral de Santa Catarina, contamos também com influência açoriana. No interior desses estados teremos a imigração alemã, italiana, polonesa e ucraniana. Relembrando a história de Maria Clara em suas pesquisas na biblioteca, ela questionava sobre “Quais as influências alimentares e costumes dos moradores dos estados de Santa Catarina e Paraná, e o que os difere?” Nossa intenção é responder esses questionamentos no decorrer deste livro texto.

#### Não pode faltar

##### Gastronomia da região Sul

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 entrada dos bandeirantes na região e consequente domínio da área, e 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, Paraná 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 e oeste do Paraná.



### Assimile

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 da cultura desses povos que contribuem com a formação da gastronomia brasileira.

## Paraná

A colonização do Paraná deve-se primeiramente aos tropeiros, que em suas viagens com gado, do Rio Grande do Sul para São Paulo, faziam pontos de parada e pouso em terras catarinenses e paranaenses. Devido à lenta viagem, a cada parada e pouso iam surgindo vilas que acabaram por se transformar em prósperas cidades.

Até meados do século XVIII, haviam poucas vilas na região, sendo as mais significativas a Vila de Curitiba e a Vila de Paranaguá. No ano de 1853, por decreto do imperador Pedro II, houve o desmembramento da província de São Paulo, criando a província do Paraná, transformando Curitiba em capital da nova província.

Devido à pequena população provincial, o governo imperial brasileiro iniciou um programa de imigração europeia para o adensamento populacional da região especialmente com povos alemães, poloneses e italianos. Mais tarde vieram ucranianos, russos e japoneses.

Com essas influências, a gastronomia do Paraná e de boa parte da região Sul é marcada por diversos pratos típicos de cultura caipira, caíçara e estrangeira, com influências indígena e africana.

No Paraná, podemos elencar pratos emblemáticos como o barreado, prato típico do litoral paranaense, mais precisamente nas cidades de Morretes e Antonina, com influência indígena, Figura 4.20. É composto de carne bovina cortada em pedaços pequenos,

toucinho de porco, cebola, tomate, alho, vinagre, folhas de louro, salsinha, manjeriço e cebolinha, cominho em pó, sal e pimenta do reino. A carne fica marinando de véspera nesses temperos. Em uma panela de barro, é colocado o toucinho para soltar sua gordura, logo após é colocada a carne com os temperos. A panela é tampada e vedada com uma massa feita com farinha de mandioca, cinza de fogão a lenha, farinha de trigo e água, para que fique bem vedada. 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. O cozimento é lento, leva várias horas, e o vapor fica preso dentro da panela até o final do preparo do prato. Essa técnica é chamada barrear, e o nome do prato vem da técnica de vedar a panela com a tampa, chamada de barrear.

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 escaldando-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.



### Pesquise mais

Caros alunos, sugerimos que assistam aos vídeos a seguir para sedimentar os conceitos trabalhados sobre a alimentação da região Sul do Brasil, especificamente com relação às cozinhas paranaense e catarinense.

**Receita barreado**, disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=wH1t\\_X7BdXQ](https://www.youtube.com/watch?v=wH1t_X7BdXQ)>. Acesso em: 20 jun. 2018.

**Apfelstrudel de maçã**, disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=YFCUIVYCLT8>>. Acesso em: 21 jun. 2018.

Pesquisem outros vídeos dessas cozinhas compartilhando com os demais colegas.

Figura 4.20 | Barreado



Fonte: <<https://bit.ly/2x7DDiD>>. Acesso em: 20 jun. 2018.

Outros pratos muito conhecidos são o porco no rolete, Figura 4.21, boi no rolete. O porco no rolete é preparado com o leitão limpo, 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 4.21 | Porco no rolete



Fonte: iStock.

Da mesma forma é muito usual, próximo à fronteira a prática do prato chamado porco à paraguaia, Figura 4.22, onde o porco é assado aberto na grelha da churrasqueira, após assado é coberto com legumes ou enlatados como ervilha, palmito e milho, coberto com mandioca (aipim ou macaxeira) cozida e amassada, embrulhado em papel alumínio, voltando à churrasqueira para finalizar o cozimento desses outros ingredientes.

Figura 4.22 | Porco à paraguaia



Fonte: <<https://bit.ly/2CMjk0c>>. Acesso em: 20 jun. 2018.

O carneiro no buraco também é destaque no noroeste paranaense, tendo até sua festa no município de Campo Mourão, Figura 4.23. Seu preparo é feito com a carne de carneiro cortada em pedaços, tomate, tubérculos (cenoura, mandioquinha ou batata baroa ou batata-salsa, batata-doce), cebola, pimentão, chuchu, abobrinha, banana nanica e maçã. A carne é temperada com sal, pimenta-do-reino, salsinha, cebolinha, e deixada nesse tempero por 3 horas, em camadas de carne, legumes e frutas, todas em grande tacho de ferro.

Em um buraco no chão de quase 2 metros de fundura é acesa uma fogueira de lenha, deixando virar brasa. Sobre as brasas coloque o tacho com a carne e os vegetais, o buraco é tampado com tábuas de madeira e vedado com folhas de bananeira e coberto de terra. O carneiro de buraco estará pronto após 6 horas de cozimento, Figura 4.24 e Figura 4.25. O excesso de caldo resultante do cozimento é utilizado para o preparo de um delicioso pirão, com farinha de mandioca.

Figura 4.23 | Festa do carneiro no buraco – Campo Mourão



Fonte: <<https://bit.ly/2N90VQe>>. Acesso em: 20 jun. 2018.

Figura 4.24 | Carneiro no buraco assando



Fonte: <<https://bit.ly/2Od1xRb>>. Acesso em: 20 jun. 2018.

Figura 4.25 | Carneiro no buraco assado



Fonte: <<https://bit.ly/2wXTH7E>>. Acesso em: 20 jun. 2018.

O pinhão, Figura 4.26, fruto da araucária, Figura 4.27, é um ingrediente muito presente à mesa do paranaense e de outros estados da região Sul. É consumido cozido, em farofa, Figura 4.28, com carne, recheio de assados e doces como bom-bocado de pinhão, pudim de pinhão e o bolo de pinhão da Figura 4.29.

Figura 4.26 | Pinhão



Fonte: iStock.

Figura 4.27 | Araucária



Fonte: iStock.

Figura 4.28 | Farofa de pinhão



Fonte: <<https://bit.ly/2MkNFCM>>. Acesso em: 20 jun. 2018.

Figura 4.29 | Bolo de pinhão



Fonte: <<https://bit.ly/2CPgnMr>>. Acesso em: 20 jun. 2018.

O Kutchiá, ou kutiá é uma produção doce com trigo em grão, semente de papoula, uva passa, mel, açúcar e nozes picadas. É de origem ucraniana, preparada normalmente na época do natal

Figura 4.30 | Kutchiá, ou kutiá



Fonte: iStock.

## Santa Catarina

Em Santa Catarina, com forte colonização de açorianos, alemães e italianos, destacamos tainha na telha, marreco recheado, entrevero e vários pratos com crustáceos. Nos doces, não pode faltar as bolachas de natal e apfelstrudel.

Tainha na telha, Figura 4.31, 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 4.31 | Tainha na telha



Fonte: <<https://bit.ly/2QdwQgh>>. Acesso em: 21 jun. 2018.

O marreco recheado, Figura 4.32, 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 4.32 | Marreco recheado



Fonte: <<https://bit.ly/2N2rary>>. Acesso em: 21 jun. 2018.



### Refleta

Uma particularidade nesta seção são os pequenos animais como marreco, porco, carneiro, isso deve-se à forma de colonização que é feita com base nas pequenas propriedades rurais, principalmente nos estados do Paraná e de Santa Catarina.

O eisbein com chucrute e wurst, Figura 4.33, (joelho de porco com repolho e salsicha) é muito encontrado nos restaurantes e nas casas de famílias de origem alemã, é servido cozido, além do chucrute, com batata cozida. Além do eisbein, e do kassler (pedaços de carne de porco salgada e defumada, normalmente lombo), existem também vários tipos de salsichas e de linguiças muito usadas pelas famílias de origem alemã, todas acompanhadas de chucrute.



### Vocabulário

Chucrute é repolho fermentado em conserva. O repolho é fatiado, salgado e deixado na salmoura por algumas semanas para liberar toda a água e desenvolver ácido lácteo, responsável pela potencialização das vitaminas presentes no repolho. É prensado para retirada do excesso de água e mantido em conserva. Normalmente é comprado em conserva.

Figura 4.33 | Eisbein



Fonte: iStock.

O entrevero, Figura 4.34, de influência do tropeirismo, é um prato para os dias frios, muito comum na região de serra, onde o frio é mais intenso. É feito com pinhão cozido, pimentão, cebola, linguiça, carne bovina, bacon, sal e salsinha para decorar. O bacon é frito para liberar a gordura, logo em seguida são colocadas as carnes e a linguiça. Depois de toda carne frita, coloca-se a cebola e o pimentão, e o pinhão cozido. É deixado cozinhar para pegar gosto.

Figura 4.34 | Entrevero



Fonte: <<https://bit.ly/2QkK5fd>>. Acesso em: 21 jun. 2018.

Especialidade alemã, o biscoito de natal, Figura 4.35, é feito com farinha de trigo, manteiga, bicarbonato, leite, ovos, canela e cravo em pó. Faz-se uma massa com os ingredientes, e é cortado 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 4.35 | Biscoitos de natal



Fonte: iStock.

Apfelstrudel, Figura 4.36, é um doce de maçã e passas com uma massa muito fina. O recheio é feito de maçã em fatias, uva passa e farinha de rosca, aromatizado com rum. A massa é aberta e o recheio é disposto na sua extensão, e enrolada como um rocambole. É assado em forno médio.

Figura 4.36 | Apfelstrudel



Fonte: iStock.



A cultura estrangeira é muito forte nos estados do Paraná e em Santa Catarina. Pode ser notado pelos pratos como o eisbein, apfelstrudel, Kutchiá, e os tradicionais biscoitos de natal.

### Sem medo de errar

Procuramos nesta seção demonstrar as culturas e os hábitos alimentares nos estados do Paraná e Santa Catarina. Relembrando a situação-problema, Maria Clara indagava sobre as influências alimentares e costumes dos moradores desses estados, e o que os difere.

As influências são as das culturas indígenas, portuguesa e africana (um pouco menor) encontradas nas outras regiões, porém com influências das culturas alemãs, italianas, polonesas e ucranianas, não encontradas com essa mesma intensidade no restante do país. Sobre o que difere as culturas desses estados, não há uma diferença significativa, os dois estados têm praticamente as mesmas influências, no entanto, algumas culturas europeias são mais representativas em um estado do que em outro.

### Avançando na prática

**Litoral e sertão (interior) tem a mesma cultura alimentar, considerando-se as culinárias paranaense e catarinense?**

#### Descrição da situação-problema

Wilma sempre ouviu dizer que a culinária de Santa Catarina e do Paraná é voltada para as culturas estrangeiras trazidas pelos imigrantes europeus em finais do século XIX. Porém em viagem à Santa Catarina ela ficou hospedada alguns dias em Florianópolis, vendo um tipo de cultura alimentar, e quando foi visitar Blumenau encontrou vários tipos de comidas não vistas nas praias de Florianópolis. O mesmo aconteceu na parada em Curitiba e na excursão à Morretes e Antonina. Afinal, não se trata da mesma cultura? Questiona ela.

## Resolução da situação-problema

De fato, o que Wilma viu é a realidade nos litorais paranaense e catarinense, nessas regiões litorâneas há raízes das culturas indígenas, e no caso particular da Florianópolis, além da indígena, também a cultura açoriana. Já no interior a cultura alimentar tem raízes em culturas de imigrantes, região onde se fixaram esses povos quando da chegada ao país. Blumenau tem forte influência alemã, já Curitiba tem influência ucraniana, alemã e italiana.

### Faça valer a pena

**1.** Prato para os dias frios, muito comum na região de serra em Santa Catarina, onde o frio é mais intenso. É feito com pinhão cozido, pimentão, cebola, linguiça, carne bovina, bacon, sal e salsinha. Tudo cozido e servido bem quente. Qual o nome desse prato?

Indique a alternativa correta.

- a) Apfelstrudel
- b) Kutchiá
- c) Chucrute
- d) Eisbein
- e) Entrevero

**2.** Nos litorais paranaense e catarinense há raízes das culturas indígenas, e no caso particular da Florianópolis, além da indígena, também a cultura açoriana. Já no interior a cultura alimentar tem raízes em culturas de imigrantes, região onde se fixaram esses povos quando da chegada ao país. Blumenau tem forte influência alemã, já Curitiba tem influência ucraniana, alemã e italiana.

Diante do texto acima, relacione os pratos indicados na coluna 1 com a descrição de suas influências na coluna 2.

#### Coluna 1

- A – Tainha na telha
- B – Eisben com chucrute
- C – Kutichiá
- D – Barreado
- E – Entrevero

## Coluna 2

1 – Alemã

2 – Caiçara e açoriana

3 – Tropeirismo

4 – Caiçara indígena

5 – Ucraniana

Indique a relação correta entre as colunas.

a) A-1; B-3; C-5; D-4; E-2.

b) A-2; B-1; C-5; D-4; E-3.

c) A-3; B-5; C-2; D-4; E-1.

d) A-4; B-1; C-5; D-3; E-2.

e) A-3; B-1; C-5; D-4; E-2.

**3.** O eisbein com chucrute e wurst (joelho de porco com repolho e salsicha) é muito encontrado nos restaurantes e nas casas de famílias de origem alemã, é servido cozido, além do chucrute, com batata cozida. Além do eisbein, e do kassler (pedaços de carne de porco salgada e defumada, normalmente lombo), existem também vários tipos de salsichas e de linguiças, todas chamadas de wurst, muito usadas pelas famílias de origem alemã, todas acompanhadas de chucrute. Com base no texto acima, classifique como “V” as afirmações verdadeiras e “F” as falsas:

( ) O chucrute é uma conserva de repolho fermentado.

( ) O repolho é fatiado, salgado e deixado na salmoura para desenvolver ácido lácteo.

( ) O ácido lácteo, desenvolvido após a fermentação do repolho, é responsável pela potencialização das vitaminas.

( ) O repolho é fatiado e deixado no vinagre e calda de açúcar por algumas semanas para liberar toda a água e desenvolver ácido lácteo.

( ) O repolho é fatiado, cozido por algumas horas para perder as bactérias, e deixado em conserva com salmoura para perder o excesso de água.

Indique a sequência correta.

a) V-V-V-F-F

b) V-F-V-F-F

c) V-F-V-F-F

d) F-V-V-V-F

e) F-F-V-V-V

## Seção 4.3

### Cozinha gaúcha

#### Diálogo aberto

A presente seção sobre a cozinha gaúcha, retrata uma gastronomia particular e própria dos pampas brasileiro. Com forte influência indígena, portuguesa, espanhola da época da colonização, na qual a pecuária era predominante, com grandes estâncias (fazendas), assim como passagem de tropeiros em direção à capitania e depois província de São Paulo. Já no segundo império com a necessidade de adensar a população da região, para determinar a posse do território, o segundo império intensificou a imigração de italianos e alemães, dando um sotaque diferente à colonização predominantemente portuguesa.

Assim abordaremos os principais aspectos de culturas da gastronomia gaúcha com receitas clássicas anteriores à imigração, bem como as trazidas pelos imigrantes, respondendo aos questionamentos de Maria Clara no tocante à origem dos hábitos culinários dos gaúchos, além de elucidar as influências oriundas dos seus costumes alimentares.

Boa leitura, e boa aula!

#### Não pode faltar

A colonização do Rio Grande do Sul é do final do século XVII, quando a coroa portuguesa para firmar presença efetiva na região funda a hoje cidade de São Borja. Até essa época, a região era objeto de disputa entre Espanha e Portugal.



#### Assimile

A cultura gaúcha é herança do indígena, do português colonizador, dos imigrantes alemães e italianos que aliados às condições climáticas e à vocação para pecuária e depois com os novos costumes europeus imigrantes constituíram essa cultura tão particular.

Só no final do século XVIII o Rio Grande do Sul se estabeleceu como província, com a criação, no início do século XIX, de cidades como Rio Grande, Rio Pardo, Santo Antônio da Patrulha e Porto Alegre, com uma economia baseada na carne de charque (carne seca).

Nessa mesma época começam as imigrações estrangeiras para povoamento na encosta da Serra e Vale dos Sinos. Os imigrantes alemães trouxeram novas dinâmicas na agricultura, rompendo a pecuária predominante até então. Os imigrantes italianos estabeleceram-se nas regiões de Garibaldi e Bento Gonçalves, dedicando-se à vitivinicultura e extração de madeiras.

Hoje o estado do Rio Grande do Sul é o maior produtor de vinhos, com rótulos premiados na Europa. O desenvolvimento da província, hoje estado, deve-se muito ao trabalho do imigrante europeu.

No Rio Grande do Sul enumeramos alguns pratos típicos: arroz de carreteiro, galetto al primo canto, mondongo (como é chamada a dobradinha, por influência dos países vizinhos), e churrasco. Para os doces temos o arroz de leite, sagu, cuca de uva, e toda a doçaria de Pelotas. 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, Figura 4.37, é um prato que remonta aos tempos dos carros de boi e carroças, em que 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, cozinha-se com a carne. Pode ser guarnecido com ovos, salsinha e cebolinha.

Figura 4.37 | Arroz de carreteiro



Fonte: iStock.

O galetto *al primo canto*, Figura 4.38, ou ao primeiro canto, é uma especialidade trazida pelos italianos. O frango é abatido com cerca de 25 dias de vida. O galetto é colocado no tempero feito 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. O galetto *al primo canto* é reconhecido como patrimônio imaterial de Caxias do Sul.

Figura 4.38 | Galetto *al primo canto*



Fonte: <<https://bit.ly/2D1qM8a>>. Acesso em: 23 jun. 2018.

Mondongo, Figura 4.39, é dobradinha, ou bucho cozido cortado em tiras refogado com cebola, tomate, cenoura, batata, vagem, podendo ser espessado com mandioca ou farinha de mandioca. Algumas receitas acrescentam o mocotó (pata de boi).



### Exemplificando

A cozinha gaúcha tem influência do tropeirismo como poderemos observar no arroz de carreteiro, influência dos imigrantes italianos como o galetto *al primo canto* e o sagu, a cuca com os imigrantes alemães.

Figura 4.39 | Mondongo



Fonte: <<https://bit.ly/2QrrcHm>>. Acesso em: 23 jun. 2018.

O churrasco, Figuras 4.40 e 4.41, 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.

Figura 4.40 | Costela gaúcha



Fonte: iStock.

Figura 4.41 | Churrasco gaúcho



Fonte: <<https://bit.ly/2CR8k1K>>. Acesso em: 23 jun. 2018.



Você pode ter percebido, caro aluno, que o churrasco está sempre ligado ao dia a dia do gaúcho. A pecuária nas planícies contribui para esta atividade. Outra particularidade são os pequenos animais como o galetto, que se deve à forma de colonização que é feita com base nas pequenas propriedades rurais. Reflita sobre quais são as principais atividades agrícolas na região da serra gaúcha?

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, Figura 4.42, que são pequenas bolinhas feitas com fécula de mandioca, cozidas no vinho com açúcar e especiarias, de forte influência italiana, é sobremesa indispensável nos restaurantes e nas casas das famílias gaúchas. É servido com creme de baunilha feito com leite, açúcar, ovos e baunilha.

Figura 4.42 | Sagu



Fonte: <<https://bit.ly/2x7TRsP>>. Acesso em: 23 jun. 2018.

Outro doce importante é a cuca de uva, Figura 4.43, um bolo à 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 separado. Assa-se em forno moderado até dourar.

Figura 4.43 | Cuca de uva



Fonte: <<https://bit.ly/2OjQAxS>>. Acesso em: 23 jun. 2018.

Até hoje é forte a influência portuguesa, sobretudo na doçaria, inclusive com festival nacional anual de doces, a Fenadoce, feira nacional do doce que acontece em Pelotas, Figuras 4.44 e 4.45, promovendo os doces portugueses da região, inclusive com certificação às doceiras envolvidas.

Figura 4.44 | Fenadoce



Fonte: <<https://bit.ly/2Ne6DQZ>>. Acesso em: 23 jun. 2018.

Figura 4.45 | Doces da Fenadoce



Fonte: <<https://bit.ly/2x7pCCD>>. Acesso em: 23 jun. 2018.

O café colonial (o café do colono, notadamente o imigrante), Figura 4.46, é o café da manhã do trabalhador rural, estanceiro também como é chamado no Rio Grande do Sul, para poder enfrentar o trabalho no campo que requer muito esforço e dedicação. É também servido no final da tarde após a volta do trabalho, composto de tortas salgadas, embutidos e pães fabricados na própria casa, suco, leite, café e doces com frutas da época, compotas e geleias caseiras.

Hoje o café colonial é uma instituição, além de servir de refeição às famílias de trabalhadores rurais, também é servido aos turistas, que às vezes aguardam por listas de espera, para deliciarem-se nas propriedades rurais abertas também ao turismo.

Figura 4.46 | Café colonial



Fonte: <<https://bit.ly/2p7Hb0F>>. Acesso em: 24 jun. 2018.

### Pesquise mais

Caro aluno, assista aos vídeos **“O verdadeiro churrasco Campeiro”**, disponível em <<https://www.youtube.com/watch?v=39laCCVVEbg>>. Acesso em: 22 jun. 2018, e **“Café Colonial”**, disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=jntHGJ83RUA>>. Acesso em: 21 jun. 2018.

Agora, faça sua própria pesquisa e compartilhe com seus colegas.

Boa pesquisa!

## Sem medo de errar

Com a leitura deste texto podemos dizer que a origem dos hábitos culinários do povo gaúcho advém da cultura indígena mesclada com a cultura portuguesa, com a vocação do gaúcho em lidar com a pecuária. Assim, podemos destacar práticas culinárias como o arroz de carreteiro e o churrasco, e os doces de origem portuguesa, ícones da cultura gaúcha. Mas com a imigração, o gaúcho diversificou ainda mais os modos e costumes, com a introdução dos costumes e maneiras de saber e fazer dos alemães e italianos, podendo destacar como pratos emblemáticos o galetto *al primo canto*, a polenta, o sagu e a cuca.

## Avançando na prática

### Bucho, dobradinha ou mondongo?

#### Descrição da situação-problema

Estela é muito fã de dobradinha, e no restaurante que frequenta todas as terças-feiras tem dobradinha no cardápio. Sua avó sempre preparava, mas chamava de bucho, fazia com molho de tomate e linguiça portuguesa, ou cozida em salada com muita cebola e salsinha.

Estela, conversando com seu amigo Victor, que é gaúcho e faz mestrado em São Paulo, estavam indo almoçar, quando viram a placa na porta do restaurante sugerindo dobradinha para o almoço.

Victor como bom gaúcho logo se lembrou do mondongo (dobradinha no Sul) e exclamou para Estela: você sabe o que é mondongo?

#### Resolução da situação-problema

Victor explicou para Estela que mondongo é a dobradinha, feita com feijão branco, linguiça e até mocotó (pé de porco) e disse que ficou admirado quando viu o prato pela primeira vez, pois para ele era mondongo. E disse que quando fossem ao Sul, ele a levaria para comer mondongo.

## Faça valer a pena

**1.** Prato típico europeu, chamado de dobrada no Porto, em Portugal; de tripa na Itália e dobradinha ou bucho em algumas regiões do Brasil, é um prato feito com o estômago bovino, cozido e cortado em tiras refogado com cebola, tomate, cenoura, batata e vagem, podendo ser espessado com mandioca, ou farinha de mandioca, ou ainda cozido com feijão branco. Algumas receitas acrescentam o mocotó (pata de boi).

Indique a alternativa que corresponde ao nome desse prato no Rio Grande do Sul.

- a) Gauchada
- b) Mondongo
- c) Charqueada
- d) Entrevero
- e) Chimarrão

**2.** O galeto *al primo canto* é uma especialidade trazida pelos italianos. O frango é abatido com cerca de 25 dias de vida, época do primeiro canto. O galeto é colocado no tempero feito com cebola, alho, ervas, especiarias, sal e vinho branco por uma noite. Marque com "V" as afirmações verdadeiras abaixo e com "F" as afirmações falsas.

- ( ) O galeto *al primo canto* é assado em um espeto.
- ( ) O galeto *al primo canto* é servido com salada de alface, beterraba, tomate e espaguete ao sugo.
- ( ) O galeto *al primo canto* é reconhecido como patrimônio imaterial de Caxias do Sul.
- ( ) O galeto *al primo canto* é cozido, frito por imersão e depois é cortado nas juntas.
- ( ) O galeto *al primo canto* é servido com maionese de legumes e arroz à piemontese.

Indique a sequência correta.

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

**3.** No século XIX começam as imigrações estrangeiras no Rio Grande do Sul para povoamento na encosta da Serra e Vale dos Sinos. Os imigrantes alemães trouxeram novas dinâmicas na agricultura, rompendo a pecuária predominante até então. Os imigrantes italianos, já no final do século, nas regiões de Garibaldi e Bento Gonçalves, desenvolveram as extrações de madeira e a vitivinicultura. Marque "V" para verdadeiro e "F" para falso nas afirmações sobre a gastronomia gaúcha:

- ( ) O galeto al primo canto é uma influência dos imigrantes italianos.
- ( ) O sagu de vinho com creme de baunilha é uma influência indígena.
- ( ) O café colonial é uma influência portuguesa da época do Brasil Colônia.
- ( ) O arroz de carreteiro é uma influência moderna do transporte de cargas em caminhões tipo carretas.
- ( ) A Fenadoce é uma feira de destaque dos produtos introduzidos pela comunidade alemã.

Indique a sequência correta.

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

# Referências

BOSISIO JR., Arthur (Coord); MAGALHÃES, Mario Osório; LODY, Raul Gionanni da Motta. **A doçaria tradicional de Pelotas**. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2004

CANDIDO, Antonio. **Os parceiros do rio Bonito**. São Paulo: Duas cidades, 1975.

CARELI, Sandra da Silva; KNIERIM, Luiz Claudio (Orgs.). **Releituras da História do Rio Grande do Sul**. Fundação Instituto Gaúcho de Tradição e Folclore. Porto Alegre: CORAG, 2011. Disponível em: <[https://issuu.com/cultura\\_rs/docs/livro\\_digital](https://issuu.com/cultura_rs/docs/livro_digital)>. Acesso em: 20 jun. 2018.

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](http://www.cidadao.pr.gov.br/arquivos/File/parana/culinaria_paranaense.pdf)>. Acesso em: 22 jun. 2018.

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

CAVALCANTI, Pedro. **A pátria nas panelas**. São Paulo: Senac SP, 2007.

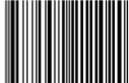
ZOTS, Werner. **Sabores de Santa Catarina**. Florianópolis: Letras brasileiras, 2006.

COMAS, Aninha; MACHADO, José Antonio Pinheiro. **Gastronomia separatista**. Porto Alegre: LPM Editores, 1993.

ORTENCIO, Bariani. **Cozinha goiana**. Goiania: Kelps, 2004.



ISBN 978-85-522-1102-0



9 788552 211020 >