

Cozinha Brasileira

Thamara Thaiane da Silva

Ederson Aparecido Gimenes da Rocha

INFORMAÇÕES SOBRE O AUTOR

Thamara Thaiane da Silva

- Mestra em Ciência de Alimentos (UEM, 2019).
- Graduada em Engenharia de Alimentos (UEM, 2017).

Sobre o Autor

Possui graduação em Engenharia de Alimentos, pela Universidade Estadual de Maringá (UEM, 2017). É mestra em Ciência de Alimentos também pela Universidade Estadual de Maringá (UEM, 2019). Tem experiência na área de biotecnologia e atua, principalmente, nos seguintes temas: complexos de inclusão, alimentos funcionais, corantes naturais, resíduos e biomateriais. Atualmente, cursa doutorado na área de Ciência de Alimentos.

Ederson Aparecido Gimenes da Rocha

- Especialista em Gestão de Alimentos e Bebidas (UNINTER, 2010).
- Especialista em Magistério Superior (UNINTER, 2009).
- Graduado em Gastronomia (Unicesumar, 2005).

Sobre o Autor

Possui graduação em Gastronomia pelo Centro Universitário de Maringá (Unicesumar, 2005). Tem especialização em Magistério Superior e Gestão de Alimentos e Bebidas pelo Centro Universitário Internacional (UNINTER, 2009 e 2010, respectivamente). Atualmente, é professor de culinária da Escola Inovação Educacional do Saber, *chef* de cozinha no Buffet Araucária de Eventos e instrutor de curso profissionalizante – Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial - PR. Tem experiência na área de nutrição, com ênfase em gastronomia, atuando, principalmente, nos seguintes temas: gastronomia, yakissoba, *workshop* e ceia.

INTRODUÇÃO DO LIVRO

Olá, aluno(a). A disciplina de Cozinha Brasileira está dividida em quatro unidades, que irão abordar diversos conceitos relacionados às características, às curiosidades e às práticas da gastronomia nacional e, também, conceitos que estruturam a nossa cultura alimentar.

A primeira unidade tratará de todos os acontecimentos históricos que se relacionam com a formação e com a evolução da cozinha brasileira. Estudaremos as influências e as contribuições dos povos indígenas, africanos e portugueses e os demais processos imigratórios para nossa culinária local; descreveremos, também, os traços que marcam a cozinha do Brasil colônia, monarquia e império.

Na segunda unidade, iniciaremos os estudos gastronômicos pelas regiões do Brasil e apresentaremos as particularidades das regiões sul, sudeste e centro-oeste. Conheceremos como as influências e os costumes de cada região contribuem para a construção da gastronomia brasileira.

Na terceira unidade, daremos continuidade aos conhecimentos da gastronomia regional e abordaremos os atributos que constituem a culinária da região norte, nordeste e sertão do Brasil. Desvendaremos os insumos, os modos de preparo e os sabores que marcam cada região, assim como compreenderemos os costumes que caracterizam as práticas alimentares desses povos.

Na quarta e última unidade, aprenderemos sobre cozinha caipira e conheceremos todas as características que integram a sua cultura alimentar. Além disso, iniciaremos os estudos sobre a cozinha brasileira contemporânea e abordaremos todos os conceitos que estruturam nossa gastronomia moderna. Vamos descrever ecogastronomia, cozinha autoral, *fusion* cozinha; ainda, conheceremos as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCS) e avaliaremos sua atuação na culinária nacional. Finalizaremos nossos estudos com os métodos de cocção e verificaremos como cada método contribui para o desenvolvimento de pratos e sabores que marcam e auxiliam a valorização da nossa gastronomia.

UNIDADE I

Cultura e Gastronomia

Professor Ederson Gimenes

Professora Mestra Thamara Thaiane da Silva

Introdução

Na sociedade contemporânea, a gastronomia vem ganhando grande notoriedade e parte desse fenômeno deve-se à globalização e aos valores social e simbólico do alimento. Os meios de comunicação contribuem muito para esse cenário, visto que os hábitos à mesa, os ingredientes, as receitas e as técnicas circulam pela mídia.

A sociedade brasileira tem se unido com o intuito de criar uma identidade própria e, nesse contexto, há uma grande preocupação em valorizar aspectos que estavam esquecidos, como cadernos de receitas das vovós e pratos típicos de cada região. Além disso, as novas tecnologias ajudam a cultivar as essências alimentar e cultural dos antepassados e a valorizar o alimento como maior patrimônio da humanidade. Portanto, é a partir dessas considerações que este material foi desenvolvido.



Fonte: Foodandmore / 123RF.

A Construção Social da Culinária Brasileira: Conceitos e Fatores Históricos

A cozinha brasileira é baseada em três vertentes muito fortes, ou seja, nas culturas indígena, portuguesa e africana. As grandes navegações e o período colonial marcaram, significativamente, as práticas alimentares do Brasil, que, até então, destacava-se pela produção agrícola. Posteriormente, com a chegada de novos povos, o país começou a se tornar capitalista, mudando, assim, as formas de cultivo e alimentação (DINIZ *et al.*, 2018).

A forma como cozinhamos é determinante em nossa formação, pois reúne características pessoais e intransferíveis. Por exemplo, o modo como uma pessoa cozinha pode ser seguido por outra e, mesmo assim, as receitas podem proporcionar resultados e sabores diferenciados, pois a cozinha remete à hábitos relacionados à alimentação, que podem ser hábitos de infância, modificando, portanto, os conceitos e as maneiras de preparo (FRANZONI, 2016).

REFLITA

É preciso conhecer nossas origens, a origem dos preparos dos pratos, os temperos e outros elementos para entender a gastronomia como parte de nossa cultura, como patrimônio brasileiro.

A gastronomia brasileira é um compêndio de fatores históricos e culturais, com detalhes que vão muito além da cozinha e da alimentação. Em relação a esses detalhes, é preciso ter uma visão maior e mais profunda, não apenas um olhar sobre a comida em si. Assim, é necessária uma visão clínica e abrangente sobre o todo (SONATI; VILARTA; SILVA, 2009).

Dentre todos os fatores que envolvem esse assunto, podemos destacar os costumes do povo de cada região, as histórias, as condições sociais e climáticas e a definição agrícola. Por esses motivos, alguns pratos são bem “abrasileirados”, não tendo um “dono”. Muitos aspectos relacionados aos alimentos, muitas vezes, não são explorados, devido a questões geográficas, climáticas, dificuldades de produção, locomoção, preço e adaptação ao paladar de alguns públicos (pelo sabor, pela textura e pelos aspectos visuais).

Para iniciar uma definição a respeito da alimentação, primeiro, é necessário um olhar histórico, relacionado à colonização e às raízes da alimentação. Isso porque

a comida desempenha e sempre desempenhou um papel importante na história da humanidade. Existe um vínculo indissolúvel entre a vida humana e a alimentação, e é possível encontrar as raízes desta ligação desde os tempos antigos, o que é confirmado pelo facto de as primeiras migrações estarem estreitamente ligadas à alimentação e à sua disponibilidade (FRANZONI, 2016, p. 1).

É importante descrever a cozinha brasileira considerando-se os fatores históricos e sociais da época da colonização e referentes aos primeiros habitantes do Brasil, pois esses são os pilares da alimentação, da culinária e da gastronomia do país. Os índios, os portugueses e os africanos foram fundamentais na definição de uma alimentação mais individualizada e peculiar (DINIZ *et al.*, 2018). De maneira geral, a cultura alimentar brasileira está, fortemente, relacionada às populações que aqui se instalaram e trouxeram hábitos, necessidades, variedades de alimentos, temperos, receitas, crenças e tabus de seus países. Assim, a colonização do Brasil resultou em uma culinária repleta de diversidade cultural (SONATI; VILARTA; SILVA, 2009).

No que se refere à alimentação, os indígenas tinham a mandioca como principal base de seu cardápio diário, por isso, vários textos referem-se à mandioca como a “rainha do Brasil”, tamanha a sua importância para a alimentação brasileira (AMARAL; HALFOUN, 2016). Outros alimentos, provenientes da cultura indígena e utilizados até hoje, têm importância financeira e social; são eles: amendoim, milho, inhame, palmito, feijão, banana, algumas pimentas e diversas frutas, como abacaxi, goiaba, caju, cajá, maracujá e mamão (CASCUDO, 1993).

Os africanos tiveram participação ativa na cultura alimentar brasileira, ao introduzirem o uso do leite de coco, do azeite de dendê e de várias pimentas. Dos portugueses, deriva o costume de criar para que haja consumo, como é o caso de bovinos, suínos e aves (ovos), e o cultivo de arroz, trigo, cana-de-açúcar, alface, cebolinha, coentro, couve, salsinha, hortelã, maçã, pera, pêssego, uva, limão, dentre outros. Com esses ingredientes e com técnicas de preparo diferenciadas, muitos pratos começaram a ser formados e começaram a se espalhar pelo país (DINIZ *et al.*, 2018).

Os índios são, com certeza, os primeiros manipuladores da mandioca e criaram muitas maneiras de consumi-la, além de subprodutos originados dela (CASCUDO, 1993). Algumas heranças desse produto tão importante são: farinha de mandioca, pirão, beiju, dentre outros (Figura 1.1). Outros pratos que têm origem na alimentação indígena são a paçoca, a moqueca e o caruru.



Figura 1.1 - Farinha de beiju

Fonte: Rodrigo De Souza Mendes Junqueira / 123RF.

Os portugueses, por sua vez, trouxeram para o Brasil técnicas relacionadas ao preparo dos alimentos, como cozinhar vegetais, fritar alguns alimentos, secar e desidratar carnes, adicionar sal a elas, dentre outras. Ademais, até a colonização, os doces eram desconhecidos pelos índios, logo, os primeiros doces brasileiros foram feitos com açúcar, devido à vasta doçaria portuguesa (DINIZ *et al.*, 2018).

Por sua vez, os africanos contribuíram com o cuscuz, a farinha de milho, o acarajé, a cocada, o vatapá, o mungunzá, dentre outros (Figura 1.2). Com a fusão dessas três culinárias, junto a fatores históricos e sociais, surgiram alguns pratos que, até hoje, estão presentes na mesa das famílias brasileiras, como a feijoada, o vatapá e o sarapatel e muitas outras técnicas de preparo e mistura de ingredientes.



Figura 1.2 - Costumes e influências africanas na gastronomia brasileira

Fonte: Natalia Hubbert / 123RF.

Esses povos, fundamentais para a cultura alimentar brasileira, desenvolviam suas atividades de modo específico. Por exemplo, os índios caçavam para sobreviver; os portugueses tinham horários preestabelecidos, visto que o café da manhã acontecia às 3h, o almoço entre 9h e 9h30 e o jantar às 16h; os africanos seguiam com os horários estabelecidos pelos portugueses.

É relevante salientar o cunho social proveniente das práticas desses povos, como a união na hora das refeições e a definição dos horários de alimentação. Na época da colonização, os portugueses organizaram o ritmo das refeições, dividindo-as em temáticas e estabelecendo, mais tarde, os seguintes horários: café da manhã às 6h, almoço às 12h e jantar após as 18h.

Os colonos utilizavam muito o escambo, uma forma de ter acesso a alimentos diferentes dos cultivados por determinada família. Por exemplo, se um vizinho plantava o milho e o outro o feijão, era feita a troca desses alimentos. Ademais, havia reuniões, na colheita do milho, para o preparo de pratos como pamonha, curau, bolos, e na matança do porco, que era dividido entre os vizinhos. Dessa maneira, havia a circulação dos alimentos, e as pessoas compravam apenas itens como roupas, calçados e remédios.

Existem os gêneros alimentícios ligados à sociedade agrícola e suas vertentes agroalimentares e, nesse sentido, muitas famílias, devido à condição sociocultural, tinham apenas suas roças como fonte de alimentação, por isso, utilizavam a troca de mercadorias com vizinhos.

Um agricultor não conseguia plantar vários produtos para a subsistência familiar, o que era motivo de socialização e aumentava a junção sociocultural, pois as famílias se reuniam para a troca de alimentos ou para a própria colheita.

A troca de mercadorias era constante, devido à necessidade, à escassez de alimentos e à logística. A locomoção era feita com animais e carroças e, como algumas cidades eram distantes umas das outras, demorava-se, até mesmo, dias para se chegar ao destino com os produtos. Essa dificuldade de transporte de produtos e insumos dificultava o comércio e encarecia os produtos.

Ademais, a diversidade de alimentos não era tão grande e esses alimentos destinavam-se mais à subsistência, por isso, eram comuns itens básicos e de fácil consumo e estocagem, como arroz, abóbora, milho, mandioca, porco, galinha e farinha de mandioca. Assim, a alimentação estava, diretamente, ligada a polos como agricultura, alimentação, culinária e comércio, facilitando as trocas e as negociações baseadas nas necessidades das pessoas.

Socialmente, a alimentação tem como ponto positivo reunir várias culturas e hábitos alimentares, desde a pessoa que produz até o consumidor final. Nessa socialização, também há as trocas de receitas, que proporcionam melhorias e inovações, e as festas, que promovem confraternizações. No início, ainda não existia uma identidade gastronômica, uma raiz, mas, a partir da preocupação de se alimentar cada vez melhor e de soluções mais qualificadas para alimentos e seus métodos de cocção, essa realidade começou a mudar.

Nesse contexto de inovações, com a mudança de hábitos devido ao aumento das cidades, aos novos horários de trabalho da população, ao ato de a mulher trabalhar fora de casa, dentre outros aspectos, a gastronomia também mudou. A indústria da alimentação obteve mais ganhos e abocanhou uma grande fatia de mercado, abrindo espaço para a publicidade maçante e as novas possibilidades de linhas de trabalho e diversificação, na composição do grandioso mercado de alimentação.

A evolução da gastronomia brasileira é marcada por diversos fatores históricos que incluem mudanças políticas, econômicas, sociais e culturais que influenciaram, diretamente, as práticas alimentares do país (ROCHA, 2016). Dentre as vertentes que contribuíram para o desenvolvimento da gastronomia no Brasil, está a agricultura familiar. Sem cultivo não há alimento e sem alimentos há uma quebra na cadeia que norteia a manutenção da vida, o que, secundariamente, desequilibra outros aspectos, como transporte, venda, produção, etc.

Nesse contexto, é possível mencionar a baixa oferta e, por conseguinte, a carestia de alimentos, pois quem vende especula, tornando-os mais caros, e quem sofre é a população, que se obriga a pagar valores alarmantes. Ainda, essa situação assusta os consumidores e não

possibilita experiências com produtos diversificados, pois as pessoas compram o básico e não se arriscam.

Portanto, com a globalização e os desenvolvimentos sociais e tecnológicos, houve grande mudança nos hábitos alimentares em todas as partes do mundo e, especialmente, no Brasil. Com o passar dos anos, os brasileiros foram adquirindo novos horários, hábitos e novas maneiras de se alimentar, e a sociedade moderna, de modo geral, adotou dietas multiculturais.

ATIVIDADES

1) Considerando os fatores históricos e sociais da época da colonização do Brasil, alguns aspectos tornaram-se tradição na alimentação brasileira, devido à culinária e à cultura gastronômica que foram herdadas de outros povos. Nesse sentido, assinale a alternativa correta.

- a) No Brasil, o cultivo e o consumo de bovinos, suínos e aves foram influenciados pela cultura portuguesa.
- b) No Brasil, o cultivo e o consumo de mandioca e de outras raízes foram estimulados pela cultura africana.
- c) O consumo de pimenta se intensificou no Brasil, devido à chegada dos africanos no país.
- d) O azeite de dendê ganhou destaque no Brasil por influência dos portugueses.
- e) O beiju é um prato típico da cultura africana.

Cozinha Indígena e Cozinha Africana

A história do Brasil destaca o desenvolvimento das práticas alimentares com a chegada de Pedro Álvares Cabral ao país, mas, para entender a cultura alimentar brasileira atual, é necessário compreender todas as práticas alimentares dos índios (KHATOUNIAN, 2012). A cozinha indígena tem extrema importância na culinária, visto que influenciou o que, hoje, é a gastronomia brasileira.

As influências da cultura indígena na alimentação brasileira destacam-se, principalmente, em produtos como o milho, a batata doce, a banana-da-terra, o mate e o feijão (DINIZ *et al.*, 2018). De acordo com Cascudo (2004), os índios não criavam bois ou qualquer tipo de animal, visto que tinham como base o cultivo de raízes, sendo a mandioca, também conhecida como macaxeira, a mais importante (Figura 1.3).



Figura 1.3 - Mandioca

Fonte: Pablo Hidalgo / 123RF.

Os indígenas viviam do próprio ciclo de reprodução natural das espécies. Como já se sabe, o processo de reprodução das plantas pode ser auxiliado pelos pássaros, mediante a polinização. A reprodução das espécies animais também acontecia em um ciclo natural.

Os indígenas tinham como base alimentar a mandioca, complementada com produtos da caça, da pesca e da coleta. Através de sua lente de português do século XV, assim descrevia Caminha o sistema alimentar dos índios: “Eles não lavram, nem criam. Não há aqui boi, nem vaca, nem qualquer alimária (animal) que costumada seja ao viver dos homens. Nem comem senão desse inhame (mandioca), que aqui há muito, e dessa semente e frutos, que a terra e as árvores de si lançam”. Mas a surpresa maior, aos olhos de Caminha, era que esse sistema alimentar resultava em maior vigor físico do que o dos portugueses, nas suas próprias palavras: “E com isso (essa dieta) andam tais e tão rijos e tão nédios, que o não somos nós tanto, com quanto trigo e legumes comemos” (CAMINHA, 1999 *apud* KHATOUNIAN, 2012, p. 2).

A mandioca, *manihot esculenta*, serve como base da alimentação brasileira, é classificada como doce ou amarga, branca ou amarela. A doce é considerada não venenosa e é utilizada em vários preparos, além de ser conhecida por nomes diferentes, dependendo da região do Brasil. Os indígenas tinham facilidade para cultivar a mandioca e sempre souberam diferenciar cada tipo desse alimento (FREIXA; CHAVES, 2008).

Muito utilizada em cozidos, farinhas, por ter uma quantidade grande de amido, e no preparo de bolos, há a mandioca amarga ou brava, que é versátil (Figura 1.4). Esse tipo de mandioca precisa de um preparo, para que seja retirado o veneno letal que ela contém, denominado ácido cianídrico.

Os índios ralavam a mandioca em uma prancha de madeira, cravejada de pedras, na qual a raiz era prensada e torcida dentro do *tipiti* (um artefato indígena feito com bambu ou palha, em formato de cobra), e aguardavam o tempo necessário para a fermentação. Depois, a mandioca era pendurada em árvores e, embaixo dela, ficava um recipiente para colher, completamente, o caldo que escorria da planta. Após esse processo, o líquido era fervido por um bom tempo, recebendo o nome de tucupi ou manicuera. Esse líquido de cor amarelada era usado em caldos e bebidas, como o arubé e o caxiri (caldo engrossado com a mandioca, também conhecido como mostarda indígena). Esse líquido era utilizado pelas índias para conservar as caças, como os peixes.

A mandioca ralada e seca, que ficava dentro do *tipiti*, era passada na água, para fazer a decantação, extraindo-se, assim, o amido que dá origem ao polvilho e ao mingau. Além desses preparos, quando seca, esse tipo de mandioca torna-se beiju e farinha.



Figura 1.4 - Preparo de farinha de mandioca pelos índios

Fonte: Ammit / 123RF.

Outros produtos importantes da cozinha indígena são o milho e o feijão, principalmente, porque são variados, o que permite sua utilização em diversos preparos. O milho dá origem à canjica, à farinha, etc. Por sua vez, o feijão é, até hoje, um alimento de elevado consumo, essencial para a culinária brasileira, sendo considerado o prato mais tipicamente nacional (DINIZ *et al.*, 2018).

A maior fonte de alimentação e sobrevivência dos indígenas sempre foi a mandioca, que tem variadas facetas e é conhecida por vários nomes, dependendo da região do país, como aipim, uaipi, xagala, maniva, macaxeira, castelinha, dentre outros. A mandioca, descoberta pelos índios e transformada em sua grande fonte de subsistência e em algo essencial na dieta diária, teve seu processo criativo de preparo alavancado, pois os portugueses queriam melhorar o processo de consumo dessa raiz, diversificando as maneiras de preparo e de consumo. É válido salientar que, antes de chegarem ao Brasil, os portugueses não tinham contato com essa planta (KHATOUNIAN, 2012).

Em relatos históricos, há muitas características da mandioca, como a tonalidade, além de aspectos relacionados à expansão dela pelo país. A mandioca é considerada uma das raízes mais consumidas no país e, com o auxílio de portugueses e europeus, passou a ser utilizada em diversos preparos, alcançando diferentes classes sociais.

Os índios criaram pratos por necessidade fisiológica e, devido à distância entre as regiões e às dificuldades de locomoção, faziam com que os subprodutos durassem mais tempo e pudessem ser utilizados de outras formas. Ademais, mesmo sem conhecimentos técnicos, os índios descobriram o veneno da mandioca e as demais variedades dessa raiz, que também era chamada de pão-da-terra ou pão do Brasil. Muitos subprodutos originados da mandioca e extraídos dela pelos índios são apreciados até hoje, pois se transformaram em produtos de uma atividade ampla e industrial, capaz de movimentar a economia atual e aumentar, sistematicamente, as receitas em que a mandioca pode ser utilizada.

O subproduto mais conhecido da mandioca é a farinha que, na época da colonização, os portugueses chamavam de farinha de pau, segundo Pero de Magalhães Gandavo (*apud* CASCUDO, 2004, p. 77): “O que lá se come ao invés de pão é farinha de pau. Esta se faz da raiz de uma planta chamada mandioca, a qual é como inhame”.

Apesar de, antes da chegada dos portugueses, os indígenas não terem muitos utensílios para o preparo de sua alimentação, tinham diferentes ingredientes, o que firmou a fusão dessas duas cozinhas e enriqueceu o que já existia no Brasil com as especiarias que eram utilizadas em Portugal (Figura 1.5).



Figura 1.5 - Fusão de temperos e com ingredientes da culinária indígena

Fonte: Barna Tanko / 123RF.

A culinária própria dos índios era natural, básica e composta por elementos como raízes variadas, palmito, coco, macaxeira, milho, frutas silvestres, castanhas, vegetais folhosos e formigas. Além disso, com a imensa mata virgem do país na época da colonização, havia uma grande quantidade de animais de várias espécies, que eram caçados pelos indígenas, para servirem como fonte de alimentação, por exemplo, anta, cutia, capivara, macaco, gato-do-mato, onça, javali, dentre outros.

Os índios também pescavam tanto em água salgada como em água doce, pois, naquele período, havia uma variedade muito grande de peixes, e algumas espécies existem até hoje, por exemplo, peixe-agulha, beijupirá, pirarucu, tucunaré, tambaqui, carimã, surubim, dentre outros (Figura 1.6). Os índios, à sua maneira e em sua língua, dividiam os peixes em classes e chamavam os peixes de couro de pirá e os de escamas de cará.



Figura 1.6 - Pesca característica da cultura indígena

Fonte: Alexander Kuzyberdin / 123RF.

Devido aos fatores climáticos da época da colonização e às dimensões geográficas do Brasil, havia diversos grupos indígenas em diferentes áreas do país, assim, o número de ingredientes era extenso. Por exemplo, unindo os ingredientes dos índios do Pará com os do Rio Grande do Sul, é possível definir uma quantidade enorme e variada de receitas, formas de preparo e sabores. Nesse sentido, todo o território nacional foi influenciado pela cultura indígena.

Com os vários ingredientes, aliados aos equipamentos criados e/ou adaptados para o preparo de receitas, foi possível criar diferentes preparações (Figura 1.7). Dentre esses equipamentos, é possível mencionar:

- uma panela de barro, denominada *yapuana*, que era utilizada para secar a farinha;
- um forno artesanal, chamado de *biaribi*, no qual os índios colocavam as peças de carnes em folhas de árvores;
- espetos (ou varetas), feitos com madeiras e bambus encontrados na floresta, que eram utilizados para assar as caças.



Figura 1.7 - Utensílios indígenas (panela de barro)

Fonte: Adrian Wojcik / 123RF.

Também, era muito utilizada uma espécie de grelha, chamada de moquém ou moqueteiro, na qual eram desidratadas e, em alguns casos, assadas as carnes, como se fosse um fumeiro. O alimento era deixado sobre essa grelha por vários dias, alongando seu cozimento, assim, a fumaça desidratava, conservava e dava sabor às carnes.

Os índios se orientavam pelo olfato e pela sensibilidade visual para saber se o produto estava bom para o consumo. No caso das tribos das regiões litorâneas, as carnes eram temperadas com o sal proveniente da água do mar e recebiam as cinzas de madeiras queimadas, o que

acentuava o sabor, devido à defumação (Figura 1.8). Ademais, os indígenas utilizavam pimentas e ervas variadas.



Figura 1.8 - Ambiente característico da defumação feita pela cultura indígena

Fonte: Bennymarty / 123RF.

Outros elementos utilizados na preparação dos alimentos eram: forno de barro, panela de barro, potes de barro e areia, cascos de animais, cascas de fruta, colheres de pau, pilões de madeira, cestas de palha, folhas de palmeiras, folhas de bananeira e palhas de milho (Figura 1.9).



Figura 1.9 - Cesta de palha produzida e utilizada pelos índios

Fonte: Amphawan Chanunpha / 123RF.

Alguns pratos indígenas, ainda longe do conhecimento de muitas pessoas, mantêm suas características originais, como é o caso do chibé (*xibé*, na língua tupi), também conhecido como jacuba, que é um creme feito com farinha e água. Em algumas tribos, o chibé era feito quase como um suco, para evitar a necessidade de talheres.

Em conjunto com os ingredientes que compõem o prato, o chibé, quando mais denso, acompanha algumas carnes, especialmente, peixes, e tem uma forma parecida com uma tapioca hidratada.

Outro prato que pode ser mencionado é o caribé, tipo de sopa feita com massa de beiju, acrescentando-se água à massa, para amolecê-la e formar um mingau. Era usual tomar, em cuias, o caribé feito com água morna, no período da manhã, e com água fria, à noite. Muitas vezes, o caribé recebia o aviú, uma espécie de pequeno camarão proveniente dos rios do Pará, e algum cheiro-verde, como a chicória ou o nhambi (erva muito parecida com o coentro).

Ainda, há pratos como o curadá, um beiju de tamanho maior, parecido com uma tapioca, mais umedecido, enrolado e recheado com castanhas cruas. Por sua vez, o macapatá é um bolo indígena, feito de massa de mandioca mole, que, depois de espremida no *tipiti*, é amassada com banha de tataruga e pedaços de castanha crua. Após esse processo, a massa é modelada à mão, envolvida em folhas de bananeira ou de pacova-sororoca (palavra indígena que define uma planta da família das musáceas, ou bananeira-brava) e assada.

Os índios também consumiam o turu, um molusco comprido, que pode chegar a 20 cm, encontrado em troncos podres, nos mangues, muito parecido com um bigato de leite ou uma lombriga de cor branca, tendo uma textura gelatinosa. O bigato era consumido sem a cabeça, por ser dura, e, muitas vezes, sem qualquer tempero. Os índios acreditavam que o turu era afrodisíaco, pois a proteína dele dava essa sensação ao ser consumida.

As abelhas também eram consumidas pelos índios. Primeiro, eles retiravam o mel do favo, espantando as abelhas com fogo, depois, elas eram assadas em pedras.

Ressaltando a importância de alimentos que os índios colhiam para consumir, é possível citar: açaí, cupuaçu, abacaxi, banana-da-terra ou banana-pacova, mamão-papaia, goiaba, guaraná, graviola, taperebá, maracujá, caju, dentre outros (Figura 1.10). Ainda, os índios plantavam amendoim, cará, favas e inhame.



Figura 1.10 - Frutas características da cultura indígena

Fonte: Ulf Hübner / 123RF.

Outro ingrediente da cozinha indígena, muito utilizado até hoje, é uma erva exótica, com sabor marcante, encontrada na Amazônia, chamada de jambu, que é uma planta semelhante ao agrião, mas com folhas menores, mais duras, com sabor forte, porém agradável. Ao ser mastigada, essa planta proporciona dormência, choque, leve formigamento e sensação de amortecimento, de

anestesia. Ademais, essa planta é utilizada em pratos tradicionais, como o pato no tucupi e o tacacá (Figura 1.11).



Figura 1.11 - Tacacá

Fonte: Carlos Alberto Teixeira / Wikimedia Commons.

Os índios da região da Amazônia, os *baniwas*, eram adeptos do consumo de formiga maniara (cupins), que eram retiradas de seus ninhos com a ajuda de galhos e folhas de bacaba, uma palmeira da região. Outra formiga consumida nessa região era a saúva (tanajura ou içá), capturada com a ajuda de um galho espetado sobre o formigueiro, no qual as formigas subiam. Depois de secas, os índios pilavam ou torravam as formigas e as comiam com farinha.

Os sabores e as cores desses preparos variavam, pois a formiga saúva tem cor mais esverdeada ou roxa, remete a um sabor termogênico, como o do gengibre, ao cravo e a algumas plantas, como hortelã e menta, com um toque agridoce. Muitos índios também comiam as formigas com *ionquet*, uma pasta feita com sal e pimentas moídas. Por sua vez, a formiga maniara tem cor caramelada e sabor de terra, transmitindo um sabor mais ácido, naturalmente presente na espécie (Figura 1.12).



Figura 1.12 - Formiga comestível na cultura indígena

Fonte: Chad Zuber / 123RF.

Em relação às bebidas indígenas, as mais tradicionais são:

- *kasiri*, feita com a fermentação da mandioca;
- *cauim*, feita com a fermentação de cereais e da mandioca;
- *caxiri*, bebida feita com a casca de macaxeira ralada e cozida, entre 12 e 48 horas, em panelas de barro, transformando-se em um mingau. Depois, esse mingau tem que ser diluído com água, para ter o ponto ideal;
- *mocoró*, bebida proveniente do caju;
- *aluá*, feita com milho seco e cozido, coado e guardado por alguns dias.

Para cultivar o milho, os índios tinham suas próprias sementes, que eram herdadas de seus ancestrais. Os índios tupis davam grande valor ao milho, assim como os caiapós que, inclusive, realizavam rituais para o plantio desse cereal.

Outras tribos, como a dos xavantes, também tinham suas roças, utilizadas para a subsistência. Os índios do xingu tinham o milho como principal fonte de alimentação e, até mesmo, realizavam um ritual assim que se iniciavam as primeiras espigas, com a ideia de que esse alimento nunca faltasse.

As cores dos milhos são variadas, e algumas tribos preferiam os mais escuros, outras, um tom mais claro. Quanto aos modos de preparo, o milho era colocado sob o sol, para secar e ser possível a produção de farinhas e fubás. O milho também era feito em pilão (macerado) ou utilizado fresco, assado em brasa ou direto no fogo. Ainda, poderia ser cozido, em forma de mingau e canjica, e acompanhado de outros alimentos. Esses aspectos deram origem a muitos pratos e a uma grande variedade de subprodutos, por exemplo: farinha, fubá, quirera, farelo, glicose de milho, óleo e amido, além de pratos como angu, broa, canjica, creme, croquete, cuscuz, curau, pamonha, pudim, pipoca, polenta, suflê, sorvete, tortas salgadas, etc. (Figura 1.13).



Figura 1.13 - Exemplo de prato feito com o milho, característico da cultura indígena

Fonte: Eugene03 / 123RF.

Esses são alguns pratos que têm o milho como base e que são provenientes dos índios. As tribos influenciaram a alimentação da população brasileira, visto que, sem a valorização que eles deram ao milho, por exemplo, dificilmente esse cereal seria tão utilizado atualmente. Nesse sentido, esse produto é importante para a alimentação das tribos indígenas, a formação de plantios espalhados em todo o país, a releitura de muitas receitas e para a economia.

A cozinha indígena é um patrimônio a ser explorado dia a dia, pois ainda se sabe muito pouco sobre ela, tendo em vista a contribuição dos índios para a alimentação, as formas de preparo e o consumo dos alimentos. Alguns detalhes chamam a atenção, invadem restaurantes modernos

e fazem surgir pesquisas relacionadas à alimentação, como os aspectos referentes ao consumo de formigas, farinhas, raízes e frutas. Muitos ingredientes ainda são desconhecidos do grande público, mas, há anos, fazem parte do cotidiano indígena.

Outro fator importante é a mistura de índios e portugueses. Por exemplo, quando chegaram ao Brasil, muitos portugueses vieram sem suas esposas ou nem eram casados. Nesse contexto, houve muitos casamentos entre portugueses e índias, as quais, conseqüentemente, tornaram-se esposas, mães e avós de descendentes portugueses. Essa miscigenação provocou uma grande mudança nos costumes e hábitos alimentares da população, pois, como o casamento era entre pessoas de culturas distintas, as diferenças eram inseridas na nova sociedade que estava se formando.

As terras férteis e providas de muitas espécies eram essenciais para a subsistência dos portugueses, assim, eles caçavam, buscavam insumos na mata, adaptavam-se a essa rotina e aprendiam a se alimentar como os indígenas. A dieta que os portugueses tinham na Europa não era igual aqui no Brasil, devido à forte influência da culinária indígena.

As índias preparavam alimentos locais, os quais marcaram essa alimentação miscigenada que, inclusive, foi adaptada ao paladar dos europeus. Os filhos dos portugueses já nasceram com essa forma de alimentação; eles presenciaram a fartura dos alimentos vindos de Portugal e tiveram contato com a cozinha portuguesa, mas ainda assim a cozinha do dia a dia era dirigida pelas índias. No entanto, em algumas ocasiões como festas e datas especiais, eram as portuguesas que dirigiam as cozinhas, comandando os temperos utilizados e a maneira como os pratos seriam servidos.

Considerando-se a arquitetura daquela época, a localização da cozinha nas moradias foi escolhida de forma estratégica, devido ao calor. Os portugueses que foram construindo suas casas no Brasil faziam a cozinha do lado de fora, onde se preparava um cardápio mais formal. Além disso, devido à organização e à logística da rotina familiar, a cozinha interna era utilizada em datas especiais.

É importante reforçar a valiosa e virtuosa influência do índio na alimentação nacional, resultando em uma herança fundamental para a cultura e a subsistência brasileiras. Também, é possível frisar a relevância da chegada dos portugueses, os quais utilizavam técnicas mais modernas no preparo de alimentos da época. Os portugueses plantavam aquilo que a terra oferecia, para que os futuros exploradores também tivessem acesso a essas roças, o que serviria de sustento a esses desbravadores, como é o caso da mandioca. Por fim, é inegável a contribuição de produtos como mandioca e milho, ingredientes naturais e que, até hoje, estão presentes, de forma variada, no mercado alimentício.

Africanos

Neste momento, discutiremos a importância que os escravos africanos tiveram para a alimentação dos brasileiros. Assim, abordaremos a contribuição desse povo acerca do que comemos hoje, incluindo os ingredientes que foram incorporados à culinária brasileira.

A influência africana na gastronomia brasileira ocorreu, principalmente, no período histórico marcado pela escravidão, com a vinda de escravos para o Brasil. Devido às condições precárias desse povo, não foi possível trazer utensílios e insumos da África, mas as práticas e os costumes alimentares foram associados aos produtos brasileiros e aos trazidos pelos portugueses (DINIZ *et al.*, 2018). A forma de cozinhar e de manusear os alimentos representa a primeira influência desse povo na culinária brasileira (DÓRIA, 2014). Além disso, segundo Diniz *et al.* (2018, p. 17),

Os negros de ganho, que comercializavam produtos nas ruas em nome do seu senhor, vendiam comida que se aproximavam, cada vez mais, da culinária da África, além das comidas de orixá, as quais ressignificavam a cultura africana, fortalecendo suas origens e simbolizando a resistência do povo negro.

Como exposto anteriormente, os africanos vieram em navios lotados e insalubres e não trouxeram seus ingredientes na bagagem, pois, devido à necessidade de sobreviver e resistir às dificuldades da viagem, não era possível consumir alimentos frescos. Dessa forma, os corpos dos viajantes ficavam fragilizados, e doenças, como o escorbuto, eram frequentes, o que provocava ainda mais sofrimento nessas travessias. Os africanos, que eram anulados em tudo, forçados ao novo, sem esperança de voltar para casa, traziam apenas a sua cultura em suas memórias.

Ao embarcarem no navio, em alguns casos, essas pessoas recebiam um *kit* de sobrevivência, que era consumido durante a viagem. Esse *kit* recebia o nome de carapetal e continha o milho e a farinha de mandioca, alimentos que, por serem secos, resistiam à viagem, ou apenas milho e laranja.

Em decorrência dessa alimentação deficitária, muitos não chegavam ao Brasil. Além disso, muitos escravos adquiriam doenças como disenteria e tifo, que eram comuns, devido às precárias condições de higiene. Quando faleciam, eram arremessados ao mar, e os que conseguiam sobreviver chegavam debilitados, fracos, doentes e sem forças, mas era necessária uma recuperação rápida, para que pudessem ser negociados. Para isso, os escravos eram submetidos a uma dieta à base de caju, para fortificá-los e recuperar sua saúde. Com uma alimentação fraca e viajando em um local insalubre, é possível afirmar que muitos eram, realmente, resistentes, por conseguirem sobreviver a tais condições.

Ciclo do Açúcar

No Brasil Colônia, a economia brasileira era associada aos modelos europeus, ou seja, mercantilistas. De acordo com esse modelo, o Brasil deveria produzir apenas para servir a sua metrópole e submeter-se à subordinação política, pois o Pacto Colonial determinava essa subordinação.

Quando a produção do pau-brasil começou a diminuir, foi preciso achar uma alternativa para aquecer a economia e atrair colonizadores. Nesse contexto, o açúcar atraiu a atenção dos portugueses, pois tinha boa venda no continente europeu, mas era necessária uma grande produção para a venda (Figura 1.14). Então, plantava-se muita cana-de-açúcar no Brasil, inicialmente, mediante a mão de obra indígena, depois, africana. Havia, inclusive, alguns trabalhadores livres, mas eram poucos.



Figura 1.14 - Plantação de cana-de-açúcar

Fonte: Namfon Hodes / 123RF.

A troca da mão de obra indígena pela africana teve como critério fatores como a resistência física africana, que era superior nos escravos, e o fato de esse ser um povo menos contagiado por doenças. Ademais, os índios conheciam bem a mata, o que possibilitava a fuga, ao contrário dos africanos, que não conheciam as terras brasileiras. Ainda, o tráfico de escravos era considerado barato, devido às condições precárias dos navios. Os africanos também trabalhavam nas minas, nos engenhos, em processos de limpeza e em vários outros cultivos.

Durante o dia, o povo africano alimentava-se com farinha de milho misturada com água e um pedaço de toucinho; à noite, comiam feijão. É possível afirmar que os africanos foram submetidos à cultura portuguesa, adotaram e adaptaram os costumes europeus e os produtos locais aos seus próprios hábitos de cozinhar, aspectos que, atualmente, compõem a cultura brasileira. Alguns ingredientes vieram da África e, hoje, fazem parte da agricultura, da indústria e do comércio brasileiros, por exemplo, banana, café, pimenta malagueta, azeite de dendê, quiabo, gengibre, melancia, jiló, coco verde, dentre outros.

Esses produtos foram utilizados para suprir as necessidades fisiológicas e financeiras da época, como é o caso da cachaça e do café que, hoje, estão entre as principais fontes de renda do país. A banana foi transformada em balas e doces; a pimenta foi utilizada em conservas, foi desidratada, tornou-se geleia *in natura*, etc.; o azeite de dendê recebeu o nome da palmeira do

qual se origina, para não ser comparado ao azeite europeu. Esses são apenas alguns exemplos da culinária africana em terras brasileiras.

A junção de alimentos utilizados pelos índios e africanos tem como exemplo o milho, muito consumido pelos indígenas e que foi incorporado à alimentação dos escravos, os quais criaram muitas receitas a partir desse produto, como pirão, angu e caldos. Ademais, o milho era usado no preparo de bolos, assim como o arroz e o inhame.

A popularidade do arroz com feijão já era notável, e a caça também estava presente na gastronomia do período da colonização. Até mesmo, o cão assado fazia parte dos cardápios festivos. Pirão, funge e mufete (peixe inteiro) também eram apreciados nessa época. Ademais, os escravos africanos não bebiam leite e era comum o consumo de doces, como o de abóbora.

Durante a escravidão, como exposto anteriormente, os negros trabalhavam em lavouras, nos engenhos, cafezais e nas minas de ouro, além de fazerem o serviço doméstico, cuidarem das crianças e, no caso das escravas, até mesmo, amamentarem os bebês de seus senhores. Os escravos que trabalhavam nas casas tinham uma alimentação melhor, porque podiam comer o resto de seus senhores.

Segundo o folclorista Luís da Câmara Cascudo (2004), o cuscuz é um prato originário dos mouros da África Setentrional, mais especificamente do Egito e do Marrocos, e que, com o passar do tempo, teve seu consumo difundido entre as populações do Golfo da Guiné. No Brasil, o cuscuz africano passou por algumas adaptações, mas as mais importantes foram a substituição do arroz pelo milho e o acréscimo do leite de coco. Além do cuscuz, do angu, a popular pamonha de milho também tem origem em um prato africano, o acaçá.

FIQUE POR DENTRO

“[...] Mulher,

Você vai fritar

Um montão de torresmo pra acompanhar

Arroz branco, farofa e a malagueta

A laranja-bahia ou da seleta

Joga o paio, carne seca, toucinho no caldeirão

E vamos botar água no feijão [...]”.

A letra da música “Feijoada completa”, de Chico Buarque de Holanda, dá a receita de um dos pratos mais típicos do país, que mistura feijão preto, pedaços de carne de porco, arroz, couve e farofa. Você pode ler e escutar essa música, integralmente, no link: <<https://www.kboing.com.br/chico-buarque/feijoada-completa/>>. Acesso em: 23 jan. 2020.

A história mostra duas vertentes a respeito da feijoada. Alguns relatos consideram que a feijoada é uma influência da cultura africana, visto que, apenas com sobras de carne de porco e feijão, os escravos usaram sua criatividade e desenvolveram esse delicioso prato. Em contrapartida, outros relatos mostram que o costume de misturar os ingredientes é uma característica europeia, considerando, então, que a feijoada é uma releitura de pratos europeus (DINIZ *et al.*, 2018).

Hoje, de modo geral, a feijoada brasileira é servida nos restaurantes aos sábados, junto com a caipirinha. Esse é um prato que representa muito bem a cultura brasileira, assim como o futebol e o carnaval. Independente da forma de preparo e do dia em que é servido, esse prato sempre é feito com feijão-preto e com pedaços de porco. Também, é possível utilizar carnes bovinas e outros tipos de feijão, de cores variadas.

Nesse sentido, a feijoada perdeu uma característica apresentada pela história, a qual afirma que ela era feita com sobras, pois, hoje, a feijoada pode ser encontrada em versão *gourmet*, sendo, inclusive, servida em pequenas porções individuais. Como exposto anteriormente, esse prato é motivo de pesquisas, mas não há um consenso sobre a sua criação.

Por exemplo, para Cascudo (2004, p. 446), “[...] o que chamamos de ‘feijoada’ é uma solução europeia elaborada no Brasil. Técnica portuguesa com o material brasileiro”. Por sua vez, Freixa e Chaves (2008) defendem que esse é um prato brasileiro, criado nas senzalas e que era feito com restos de porco, como rabo, orelha e pé. De certo modo, essa visão corrobora a opinião de Cascudo (2004, p. 242), pois, para o autor, a feijoada é “[...] um modelo aculturativo do cozido português”, resultado da junção do consumo do porco – introduzido pelos lusos – com ingredientes vindos de locais distintos do Brasil, como feijão-preto, carne-seca (do sertão), charque (do Rio Grande do Sul), couve, toucinho, dentre outros.

Um exemplo é o *cassoulet* francês, que é feito com feijão-branco, pedaços de porco, de pato e ervas. Por sua vez, o cozido português contém pedaços de suíno, paio, repolho, couve e cenoura, dentre outros ingredientes. A feijoada brasileira tem resquícios desses pratos e,

considerando a carência de alimentos para os escravos, é possível verificar a criatividade desse povo (Figura 1.15).



Figura 1.15 - Feijoada

Fonte: Diogoppr / 123RF.

No período em questão, o europeu tinha o costume de se alimentar com carnes bovinas, suínas, ovinas e com aves, enquanto os africanos eram acostumados a consumir elefantes, zebras, búfalos e outros animais comuns no continente africano. No Brasil, o costume de consumir carne de gado teve início por volta do século XVI, pois os índios e os africanos não consumiam essa carne antes desse período.

De acordo com Franco (2001), o cozido feito de farinha de mandioca com pedaços de carne curada, abóbora e, algumas vezes, feijão-preto e toucinho deu origem à feijoada. Por sua vez, Elias (2010), considerando que existe a ideia amplamente difundida de que os escravos africanos criaram a feijoada, ressalta que as partes salgadas do porco, como orelha, pés e rabo, nunca foram restos, porque eram apreciados na Europa, enquanto, nas senzalas, o alimento básico era uma mistura de feijão com farinha, como destacado anteriormente.

Como o cozimento é lento e o tempo de cocção pode variar, o modo de preparo tornou-se uma característica insubstituível do prato. Nesse sentido, muitos pratos com o feijão foram

sendo preparados das mais diferentes formas. A feijoada, como conhecemos hoje, só foi preparada por volta do século XIX, e não foi nas senzalas.

Independente dos vários conceitos relacionados à feijoada, ela é essencial para a cultura alimentar brasileira, inclusive, devido a sua importância comercial. Portanto, é visível a relevância da cozinha africana e a grande contribuição desse povo para a gastronomia brasileira.

FIQUE POR DENTRO

A cultura indígena é uma das raízes da gastronomia brasileira. Aprendemos muito com os índios, principalmente, com seus costumes e suas práticas alimentares. Para conhecer um pouco mais sobre as raízes da culinária brasileira, assista ao vídeo “Raízes da gastronomia brasileira: comunidades indígenas”, que está disponível, integralmente, no *link*: <https://www.youtube.com/watch?v=IfCVCqZnd6E>. Acesso em: 05 dez. 2019.

ATIVIDADES

2) No Brasil, muitos alimentos que têm amplo destaque são heranças dos povos indígenas e africanos que contribuíram, significativamente, para a diversidade alimentar brasileira. Com base nos conhecimentos adquiridos nesta unidade, assinale a alternativa correta.

- a) O leite era um alimento amplamente consumido pelos africanos.
- b) O milho é um alimento que tem grande destaque nas culturas indígena e africana.
- c) A carne de gado era amplamente consumida pelos índios, por meio da caça.
- d) O consumo de embutidos se tornou frequente no período da escravidão.
- e) O feijão era um produto típico da cultura indígena.

A Cozinha no Brasil Colônia, na Monarquia e no Império

Em 1808, o príncipe regente D. João, não tendo condições de enfrentar o exército de Napoleão, fugiu com sua corte para o Brasil, motivado pela invasão das tropas napoleônicas, o que acabou acontecendo em janeiro de 1808. O príncipe trouxe a família real, pessoas influentes da corte, o aparato do governo, a elite portuguesa, funcionários do alto escalão, serviçais, objetos de valor, baixelas, joias, livros, quadros, obras de valor e receitas. Muitos estudiosos afirmam que o Brasil ganhou muito com essa vinda.

Nunca algo semelhante tinha acontecido na história de qualquer outro país europeu. Em tempos de guerra, reis e rainhas haviam sido destronados ou obrigados a se refugiar em territórios alheios, mas nenhum deles tinha ido tão longe a ponto de cruzar um oceano para viver e reinar do outro lado do mundo. Embora os europeus dominassem colônias imensas em diversos continentes, até aquele momento, nenhum rei havia colocado os pés em seus territórios ultramarinos para uma simples visita – muito menos para ali morar e governar.

Era, portanto, um acontecimento sem precedentes tanto para os portugueses, que se achavam na condição de órfãos de sua monarquia da noite para o dia, como para os brasileiros, habituados até então a ser tratados como uma simples colônia extrativista de Portugal (GOMES, 2007, p. 111).

Na época em que a corte chegou ao Brasil, a cozinha ainda era muito “simples”, pois a base da alimentação correspondia às frutas tropicais e a ingredientes como mandioca, milho, abóbora, carnes de caça, algumas aves e carne de porco (a mais consumida). A carne bovina era mais consumida em comemorações e datas especiais. As gorduras animais também eram muito utilizadas, além de temperos, como pimentas variadas, gengibre e ervas.

Depois de fugir de Napoleão, apesar de se sentir aliviado, D. João não teve muita tranquilidade. Segundo Gomes (2007, p. 109),

[...] a sensação de alívio foi substituída pela incerteza logo na chegada a Salvador. Às 11h de 22 de janeiro de 1808, os navios ancoraram dentro da barra, perto do ponto em que hoje estão situados o Mercado Modelo e o Elevador Lacerda, mas ninguém apareceu. A ansiedade se dissipou depois de alguma espera quando o governador João Saldanha da Gama, o conde da Ponte, apareceu para cumprimentar D. João. “Não vem ninguém de terra?”, perguntou-lhe o surpreso príncipe regente. “Senhor”, respondeu o governador, “não veio imediatamente toda a

cidade porque determinei que pessoa alguma se aproximasse, sem que eu primeiro viesse receber as ordens de Sua Alteza Real”. O príncipe retrucou: “Deixe o povo vir como quiser, porque deseja ver-me”. Depois do governador, foi a vez do arcebispo, D. José da Santa Escolástica, cumprimentar D. João, mas a grande festa de recepção ficou para o dia seguinte. Exausta pela travessia do oceano, a família real dormiu mais uma noite a bordo dos navios, embalada pelas águas calmas da Baía de Todos os Santos e sob a proteção dos canhões da Fortaleza da Gamboa, que guarneciam a entrada da cidade. D. João desembarcou na manhã do dia 23. Ao contrário do dia anterior, desta vez, a multidão congestionava o cais da ribeira. Salvas de canhões disparadas das fortalezas e gritos de saudação aos ilustres visitantes se misturavam ao badalo incessante dos sinos das inúmeras igrejas da capital baiana. Ao chegar à terra firme, a família real entrou nas carruagens.

Em 26 de fevereiro de 1808, D. João e sua comitiva foram para o Rio de Janeiro, onde passaram a residir. Com essa chegada e já tomadas decisões importantes para a economia do país, foram realizadas, dentre outras medidas, a abertura dos portos para as nações amigas, fato que alavancou as finanças e o desenvolvimento da agricultura.

Nesse contexto, é possível mencionar alguns órgãos que foram importantes para o governo se desenvolver com maior tranquilidade, como o Banco do Brasil, a Casa da Moeda, a Junta Comercial, o Supremo Tribunal e a Escola de Belas Artes, com o renomado pintor e professor francês Jean Baptiste Debret, que integrou a Missão Artística Francesa.

A chegada da família real ao Brasil causou impactos, mudou toda a questão de saneamento, saúde, arquitetura e costumes, ou seja, tudo foi alterado para melhor, mas para servir bem a corte. Surgiram novos bairros e freguesias e, em consequência, aumentou o número de transportes feitos com animais, pois a população triplicou. Assim, no Rio de Janeiro, a Rua Direita tornou-se, a partir de 1824, a primeira da cidade a ter numeração e trânsito organizado pelo sistema de mão e contramão.

A Europa já era uma grande consumidora de bons produtos gastronômicos, logo, a corte portuguesa chegou às terras brasileiras já conhecendo alimentos muito sofisticados e a boa gastronomia, como o consumo de carnes diversas, peixes e frutos do mar. Nessa fase de muito

requinte, havia diversos itens de panificação e o já conhecido serviço *à la russe*, no Brasil, substituiu o *à la française*. Ainda, as louças passaram a ser importadas da Inglaterra ou da China.

Quanto ao comércio de alimentos no Brasil, em 1808, ele ainda era precário, pois, para serem vendidos, os produtos eram colocados sobre toalhas estendidas no chão e expostos na rua ou em feiras-livres por escravos a mando de seus patrões. Algumas patroas, com conhecimentos culinários, e viúvas, como auxílio à renda, faziam doces de tabuleiros, pão-de-ló, pães, sonhos, quindins, doces com coco, acarajé, dentre outros pratos, para que serem vendidos pelos escravos. Também faziam parte dessas vendas carnes, leites, vegetais e frutas.

Com a abertura dos portos e o acordo de cavalheiros feito com a Inglaterra, alguns alimentos começaram a ser consumidos por alguns privilegiados da corte, por exemplo, amêndoas, azeites, nozes, chás, embutidos, manteigas, champanhes, vinhos, frutas secas, dentre outras variedades.

No que se refere à organização da mesa nessa época, é possível destacar algumas peculiaridades. As refeições tinham características e horários estabelecidos, de acordo com o que agradava o chefe da casa. Nos horários determinados, as famílias se reuniam e faziam suas refeições. De acordo com Gomes (2007), somente os homens usavam faca; mulheres e crianças comiam com os dedos. Ao mesmo tempo, as escravas comiam em pontos diversos da sala e, às vezes, suas senhoras lhes davam um pouco de comida com as próprias mãos. Quando havia sobremesa, segundo os registros, eram servidas frutas, como laranja, banana e poucas outras variações.

Os mais abastados da corte, a maioria de origem portuguesa, desenvolveram uma cozinha que imitava a corte quanto ao uso de produtos importados, mas fazendo adaptações para produtos nacionais. Assim, a cozinha desse período foi marcada pelos costumes de uma cozinha cosmopolita, com alguns requintes internacionais, como o chá.

D. João apreciava muito os ingredientes brasileiros. A galinha era um deles, pois estava presente em todas as refeições, até mesmo, nos momentos de lazer do príncipe. Como era um apreciador de frango, consumi-o junto com fidalgos e tinha estoque de galinhas desossadas.

Outro exemplo é o pão de trigo, que já era comum na Europa. Romio (2000) afirma que, aos poucos, o consumo desse alimento foi ganhando novas proporções e, a partir dos fornos reais, o pão de trigo ganhou as ruas, ficando conhecido como pão francês, devido, acredita-se, à presença da Missão Francesa na cidade.

A receita do pão mais consumido atualmente no Brasil surgiu no início do século XX, perto da Primeira Guerra Mundial, por meio de brasileiros que voltavam de países da Europa. Até o fim do século XIX, o pão mais comum no Brasil era completamente diferente, pois tinha miolo e casca bem escuros. Na época, em Paris, era comum um pão curto, com miolo branco e casca dourada. Os viajantes de famílias abastadas que voltavam de lá narravam o produto a seus empregados, que, então, tentavam reproduzir a receita. O resultado foi a invenção do pão francês brasileiro, que tem diferentes apelidos por todo o país.

Com Portugal enfrentando uma revolução em 1821, o povo pedia a volta de D. João ao país. Mesmo contra a sua vontade, D. João voltou para Portugal, deixando seu filho Pedro como príncipe regente. Em 7 de setembro de 1822, D. Pedro I declarou o país independente de Portugal e se tornou imperador do Brasil.

Com hábitos simples, D. Pedro I não tinha o mesmo apetite de seu pai. Sua alimentação era muito menos requintada, pois ele preferia carne de porco, toucinho e arroz, que eram devorados após uma sopa simples, composta por caldo de carnes e legumes. De seu pai, D. Pedro I herdou a paixão pela música. Hiperativo, ele acordava às 6h da manhã, dormia após as 23h, almoçava às 9h e jantava às 14h. Gastava menos de vinte minutos em cada refeição. Tinha o apetite voraz, mas hábitos gastronômicos simples, como já exposto (GOMES, 2015).

O prato preferido dele era “Um pedaço gorduroso de carne de porco ou de boi com arroz, batata e abóbora cozida – tudo misturado no mesmo prato. Ou arroz, feijão e mandioca. A carne era tão dura que poucas facas conseguiriam cortá-la” (GOMES, 2015, p. 77). Ademais, o imperador fabricava cachaça e a comercializada nos botequins cariocas (Figura 1.17). Para os padrões da época, é possível afirmar que ele era um visionário.



Figura 1.16 - Cachaça

Fonte: Brent Hofacker / 123RF.

D. Pedro II desenvolveu a cultura, a botânica, influenciou as pesquisas da época e fez florescer as manifestações de escritores e pintores nacionais. Era um homem simples à mesa, comia pouco e tinha hábitos amenos no cotidiano. No café da manhã, tinha o hábito de comer ovos e tomar café com leite. D. Pedro II também gostava muito de canja, a qual podia ser preparada com galinha ou com uma ave tradicional do Brasil, o macuco. “Tomava água com açúcar como refresco. Gostava também de doces simples como figo” (FREIXA; CHAVES, 2008, p. 200). Ainda que apreciasse uma boa sopa de galinha, Dom Pedro II não gostava dos grandes banquetes e era seletivo; gostava de comer sozinho e rapidamente. Dessa forma, serviu apenas dois banquetes em todo o seu reinado de 58 anos.

Por fim, é preciso salientar que

devemos a esta época algo raro até então, uma obra de grande valor até os dias atuais, pois é datado de 1840 o primeiro livro sobre culinária, “O cozinheiro imperial”, que é um apanhado das receitas da corte, sendo o ponto inicial para se fazer nascer uma cozinha brasileira (WÄTZOLD, 2012, p. 158).

Por todos esses motivos, fica evidente a importância que a vinda da família real teve para o país, devido à influência gastronômica e à cultura advinda dessa ação. Portanto, essa vinda influenciou, diretamente, a cultura e os alimentos, e, sem ela, haveria um atraso em diversas áreas sociais do Brasil.

ATIVIDADES

3) Em 1808, com a vinda da corte para o Brasil, visto que o príncipe regente D. João não tinha condições de enfrentar o exército de Napoleão e fugiu com sua corte para o Brasil, o país sofreu algumas modificações. Com a chegada da corte, alguns aspectos mudaram para melhor, dentre eles, é possível citar:

- a) o fim da escravidão e a maior liberdade para a cultura africana.
- b) o fim do consumo e do cultivo de milho e mandioca, alimentos característicos da cultura indígena.
- c) o saneamento, a saúde, a arquitetura, a cultura, as artes e novos costumes que influenciaram as práticas alimentares.
- d) as fartas reuniões e festas que D. Pedro II oferecia, para promover sua socialização.
- e) o consumo de galinhas pelos escravos, o que era uma prática comum na cultura africana.

A Gastronomia como Influência dos Processos Migratórios

No Brasil, a imigração teve início por volta de 1530, com a vinda de muitos portugueses para trabalhar nas lavouras de cana-de-açúcar. Em 1818, houve um aumento da imigração, com a chegada de mais pessoas de outras nações, durante a regência de D. João VI. Nesse sentido, a imigração foi essencial para o desenvolvimento do Brasil no século XIX.

Em busca de emprego e de uma nova vida, chegaram suíços, alemães (que se instalaram mais no sul do Brasil), eslavos, italianos e árabes, mas a maior parte era de portugueses que vieram em grande número antes, durante e após o período da independência. Após a abolição da escravatura, o governo percebeu a necessidade de estimular a entrada de imigrantes da Europa, a fim de que essa mão de obra substituísse a escrava. Por exemplo, por volta de 1908, a imigração japonesa começou a chegar ao Brasil, buscando trabalho nas fazendas de café.

Desde o descobrimento, o país sofreu influência francesa, mas, com a chegada da corte, essa influência aumentou. Também, a chegada de imigrantes italianos, ingleses e alemães proporcionou novos hábitos alimentares, como o consumo de massas, salames, azeite e queijos. Devido à diferença em relação aos costumes de quem já residia no Brasil, muitos brasileiros tiveram dificuldades para se adaptar, mesmo os que tinham melhores condições de vida.

Segundo Souza (2008, p. 70),

a nova avenida e suas lojas de artigos importados, seus cafês e restaurantes e, principalmente, seu charme, trouxeram os ares da Europa para o tropical Rio de Janeiro, o novo *boulevard* sem dúvida; era o emblema dos novos tempos, palco perfeito para as novas práticas nele encenadas.

Esse cenário de influências dos imigrantes e as mudanças que estavam acontecendo no período em questão, de acordo com Algranti (2016, p. 25),

[...] deixam entrever a importância da alimentação como fator de identidade dos indivíduos e nos ajudam a perceber que o gosto ou o paladar é também uma construção cultural. Isto é, um produto social que advém de uma vivência coletiva, e que sofre transformações ao longo do tempo por meio do contato com novos produtos e novos alimentos.

Com o fim do império, desenhou-se uma nova linha do que seria a alimentação, devido aos novos imigrantes, a seus hábitos e costumes. Os imigrantes iniciaram diversas atividades agrícolas, nos ramos do comércio, dentre outras. Conforme expõem Diniz *et al.* (2018), com a chegada de novos povos ao Brasil, em busca de melhores condições de vida, o país transformou-se em uma grande corrente empreendedora e remodelou a conjuntura da cultura alimentar existente, promovendo, assim, uma nova cozinha brasileira (Figura 1.18).



Figura 1.17 - A influência dos processos migratórios na gastronomia brasileira

Fonte: Alexander Raths / 123RF.

A partir dessas contribuições dos processos migratórios, a diversidade de produtos era enorme, o que impactava o mercado local, os hábitos de consumo, a mistura de sabores, enfim, a construção de uma nova identidade, por meio de formas, cheiros, sabores e consumo de novos alimentos. Nessa esteira, misturaram-se ao paladar brasileiro produtos como: presuntos e queijos de diversos tipos, conservas, *whisky*, mostardas, molhos, biscoitos, salmão, farinha de aveia, vinhos, ostras, batatas, cebolas, frutas (uva, pera, figo, maçã, tâmara, etc.), arroz, bacalhau, óleo, azeites, azeitonas, nozes, castanhas, manteigas, champanhe, arenque, sardinhas, alhos, carnes, aspargos, cevada, dentre outros alimentos de uma lista enorme.

A cozinha italiana fundiu-se com a cozinha brasileira, por meio de trocas simplificadas, feitas pelas pessoas que se estabeleceram nas regiões onde se cultivava o café, no interior paulista. Com as riquezas adquiridas por meio do ouro verde, o café, famílias enriqueceram e começaram a frequentar lugares mais sofisticados, da moda e a refinar seus hábitos alimentares. Assim, restaurantes, cafés, confeitarias e casas de chá passaram a oferecer banquetes, champanhe e mesas cheias com o que havia de melhor na época.

Mas a comida do dia a dia ainda era a adquirida pelos colonos e introduzida na alimentação, muito simples e feita pelas cozinheiras e

serviçais. No almoço, comia-se, por exemplo, frango ensopado, cuscuz e virado à paulista. Na ceia, à luz do lampião de querosene, havia caldos e sopas. No café da manhã ou da tarde, não faltavam o bolo de fubá com erva-doce, o pão de queijo, a geleia de laranja-cavalo azeda e os sequilhos (FREIXA; CHAVES, 2012, p. 203).

Assim, ressalta-se a influência dos imigrantes sobre a forma cultura gastronômica brasileira. É possível encontrar, com facilidade, uma gama de produtos de todos os povos que aqui se instalaram. Devido à necessidade desses povos de relembrarem sua terra, algumas adaptações foram feitas e receitas foram criadas, fazendo a gastronomia evoluir bastante e cada vez mais.

FIQUE POR DENTRO

A culinária brasileira é formada por uma miscigenação que marcou a evolução da gastronomia do país. A chegada da corte ao Brasil foi um acontecimento que estruturou a construção da história e da culinária brasileiras. Para saber mais acerca das influências portuguesas sobre a culinária do Brasil, leia o texto “A influência portuguesa em nossa cultura”, que está disponível, integralmente, no *link*: <https://www.saboravida.com.br/gastronomia/2018/03/06/a-influencia-portuguesa-em-nossa-cultura/>. Acesso em: 05 dez. 2019.

ATIVIDADE

4) A imigração no Brasil teve início por volta de 1530, com a vinda de muitos portugueses para trabalharem nas lavouras de cana-de-açúcar. Em 1818, houve um aumento da imigração, com a chegada de pessoas de outras nações, durante a regência de D. João VI. Assim, a chegada de imigrantes italianos, ingleses e alemães proporcionou novos hábitos alimentares, como:

- a) o consumo de massas, salames, azeite e queijo.
- b) o fim do consumo de milho na culinária local.
- c) o uso do azeite de dendê, que era muito importante na cultura italiana.
- d) o consumo de feijoada.

- e) a criação e o consumo de carne de vaca, de vitela e de carneiro.

INDICAÇÕES DE LEITURA

Nome do livro: Gastronomia brasileira

Editora: Pioneira.

Autor: Roberto Pinto.

ISBN: 10:8567362199.

Comentário: Esse livro é um apanhado sobre a gastronomia no Brasil e apresenta as transformações da cozinha brasileira nas últimas quatro décadas, como a valorização de produtos regionais e dos profissionais da área. A leitura desse livro contribui, ainda mais, com os conhecimentos adquiridos nessa área.

INDICAÇÕES DE LEITURA

Nome do livro: Gastronomia no Brasil e no mundo

Editora: Senac São Paulo.

Autor: Dolores Freixa e Guta Chaves.

ISBN-10: 8539612992.

Comentário: Para quem deseja conhecer um pouco mais sobre a gastronomia e suas vertentes, esse livro esclarece muitos aspectos relacionados à gastronomia atual.

INDICAÇÕES DE LEITURA

Nome do livro: Formação da culinária brasileira

Editora: Três Estrelas.

Autor: Carlos Alberto Dória.

ISBN-10: 8565339270.

Comentário: Uma surpreendente história do Brasil à mesa emerge dos ensaios, que propiciam, tanto ao especialista como ao leigo, uma nova visão sobre os ingredientes, as técnicas culinárias e os processos sociais que levaram à criação dos hábitos alimentares e pratos nacionais.

INDICAÇÕES DE FILME

Nome do filme: Por que você partiu?

Gênero: Documentário.

Ano: 2013.

Elenco principal: Emmanuel Bassoleil, Erick Jacquin, Laurent Suaudeau, Alain Uzan, Frédéric Monnier e Roland Villard.

Comentário: Esse é um documentário brasileiro, de 2013, dirigido por Eric Belhassen. O filme acompanha a vida de cinco chefs da culinária francesa que residem no Brasil, com base em suas histórias familiares.

REFERÊNCIAS

ALGRANTI, L. M. Alimentação e cultura material no Rio de Janeiro dos vice-reis: diversidade de fontes e possibilidades de abordagens. **Varia Historia**, Belo Horizonte, v. 32, n. 58, p. 21-51, jan./abr. 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-87752016000100021&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 09 dez. 2019.

AMARAL, R.; HALFOUN, R. **Histórias da gastronomia brasileira**: dos banquetes de cururupeba ao Alex Atala. Rio de Janeiro: Rara Cultural, 2016.

BUARQUE, C. Feijoada completa. Kboing. 2020. Disponível em: <<https://www.kboing.com.br/chico-buarque/feijoada-completa/>>. Acesso em: 23 jan. 2020.

CASCUDO, L. da C. **História da alimentação no Brasil**. São Paulo: Companhia Nacional, 1993. _____ . **História da alimentação no Brasil**. 3. ed. São Paulo: Global, 2004.

DINIZ, R. V. W. *et al.* **Gastronomia Brasileira I**. Porto Alegre: SAGAH, 2018.

DÓRIA, C. A. **Formação da culinária brasileira**. São Paulo: Três Estrelas, 2014.

ELIAS, R. Feijoada: breve história de uma instituição comestível. **Sabores do Brasil**, n. 13, p. 33-39, 2010. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/11075863-Feijoada-breve-historia-de-uma-instituicao-comestivel.html>>. Acesso em: 09 dez. 2019.

FRANCO, A. **De caçador a gourmet**: uma história da gastronomia. São Paulo: SENAC, 2001.

FRANZONI, E. **A gastronomia como elemento cultural, símbolo de identidade e meio de integração**. 2016. 74 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação) – Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, 2016. Disponível em: <https://run.unl.pt/bitstream/10362/19832/1/_ELISA%20FRANZONI%20-%20A%20gastronomia%20como%20elemento%20cultural_%2C%20s%C3%ADmbolo%20de%20identidade%20e%20meio-.pdf>. Acesso em: 09 dez. 2019.

FREIXA, D.; CHAVES, G. **Gastronomia no Brasil e no mundo**. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2008.

_____. **Gastronomia no Brasil e no mundo**. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2012.

GOMES, L. **1808**. São Paulo: Editora Planeta do Brasil, 2007.

_____. **1822**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2015.

KHATOUNIAN, C. A. Breve história ambiental e sociocultural da alimentação no Brasil: do descobrimento a meados do século XX. **Agrária**, São paulo, n. 17, p. 59-92, 2012. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/agraria/article/view/89763/106168>>. Acesso em: 03 dez. 2019.

MENDES, B. A influência portuguesa em nossa cultura. **Sabor à vida**, 06 mar. 2018. Disponível em: <<https://www.saboravida.com.br/gastronomia/2018/03/06/a-influencia-portuguesa-em-nossa-cultura/>>. Acesso em: 05 dez. 2019.

ROCHA, K. A. A evolução do curso de gastronomia no Brasil. **Contextos da Alimentação** – Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade, São Paulo, v. 4, n. 2, 2016. Disponível em: <http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/wp-content/uploads/2016/03/79_CA_artigo-revisado.pdf>. Acesso em: 13 dez. 2019.

ROMIO, E. **Brasil 1500/2000: 500 anos de sabor**. São Paulo: ER Comunicações, 2000.

SLOW FOOD BRASIL. Raízes da gastronomia brasileira: comunidades indígenas. **YouTube**, 28 jan. 2014. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=lfCVCqZnd6E>>. Acesso em: 05 dez. 2019.

SONATI, J. G.; VILARTA, R.; SILVA, C. C. Influências culinárias e diversidade cultural da identidade brasileira: imigração, regionalização e suas comidas. *In*: MENDES, R. T.; VILARTA, R.; GUTIERREZ, G. L. (Orgs.). **Qualidade de Vida e Cultura Alimentar**. 1. ed. Campinas: IPES, 2009. v. 1. p. 137-147.

SOUZA, I. de. **Nova história de Natal**. 2. ed. Natal: Departamento Estadual de Imprensa, 2008.

WÄTZOLD, T. **A proclamação da cozinha brasileira, como parte do processo de formação**

da identidade nacional no Imperial do Brasil (1822-1889). Belo Horizonte: TCS EDITORA
2012.

UNIDADE II

Cozinha Regional Brasileira: Sul, Sudeste e Centro-Oeste

Professor Ederson Gimenes

Professora Mestra Thamara Thaiane da Silva

Introdução

O Brasil é um país rico em miscigenação, em que diversas culturas, gostos e hábitos se misturam, formando uma nação rica em diversidade. A formação do país também contribuiu para que essa diversidade resultasse em novos hábitos alimentares, assim, muitas influências ocorreram, gradativamente, e foram sendo modificadas, considerando os imigrantes que aqui chegavam.

As colonizações foram determinantes para a visão gastronômica que enriqueceu o país. Os imigrantes que fizeram parte da colonização das regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste deixaram suas peculiaridades em ingredientes, temperos e formas de preparo, elementos que marcam, até hoje, a culinária dessas regiões.

A seguir, estudaremos cada região, seus pratos, influências, como eram no passado e como sua gastronomia se desenvolveu até os dias de hoje.



Fonte: Iuliia Timofeeva / 123RF.

Os Elementos Culturais e as Técnicas de Preparo

Cada povo tem suas peculiaridades e hábitos quando se trata de alimentação, culinária ou gastronomia. Hábitos, condições de tempo e clima, localização, sazonalidade, herança cultural, entre outros fatores, estão todos interligados. A gastronomia de uma região está diretamente ligada à sua identidade regional, e a alimentação atua como um símbolo cultural que descreve os costumes e hábitos de uma população (GARCIA, 1999).

Grandes diferenças sociais são representadas por meio dos alimentos, dos temperos, da maneira de cozinhar, da maneira de se degustar um determinado prato, assim, todos esses detalhes são importantes para a gastronomia e para a cultura de cada povo. Nesse contexto, a alimentação é considerada uma prática que vai além do ato de se alimentar, pois ela contribui para a construção de uma identidade específica, própria de cada grupo social (CASTRO; MACIEL; MACIEL, 2016).

A esse respeito, Da Matta (1987 *apud* MACIEL, 2005) define a comida não simplesmente como uma substância alimentar, mas como um estilo de comer. A forma de comer define não só aquele alimento que está sendo consumido mas também quem o consome. O indivíduo, por meio de atitudes do cotidiano, afirma sua própria identidade e passa a fazer parte de um contexto social e cultural (CASTRO; MACIEL; MACIEL, 2016). Os seres humanos nascem e, ao longo do crescimento, vão recebendo as informações que os tornam seres sociais. Compreendemos, então, que esse processo determina a formação do gosto e dos hábitos alimentares. O gosto não é inato, mas algo que é aprendido no convívio social, que é parte da cultura dos povos (FRANZONI, 2016).

A alimentação é apresentada ao ser humano logo ao nascer e, assim, ele tem a oportunidade de aprender e ir criando seus hábitos alimentares. Mas, caso ele não tenha a oportunidade de viajar ou conhecer gostos diferentes, esse paladar nunca será globalizado, ficará restrito a sua condição de alimentação local, dessa forma, ele não saberá diferenciar os paladares (MULLER; AMARAL, REMOR, 2010).

A globalização incentivou novas reflexões sobre a cultura alimentar e as práticas alimentares que caracterizam as diferentes identidades culturais do mundo, valorizando, assim, cada vez mais, a cultura local. Dessa forma, a evolução da gastronomia se relaciona à mistura de alimentos, ingredientes e técnicas que marcam os acontecimentos de várias épocas de uma determinada região (CASTRO; MACIEL; MACIEL, 2016).

Índios, africanos, europeus, asiáticos, entre outros povos, transformaram os ingredientes para serem degustados, e mesmo que alguns pratos tenham sido criados por questões de subsistência, hoje se tornaram pratos típicos na mesa dos brasileiros (FRANZONI, 2016).

A gastronomia mundial muitas vezes relaciona o preparo de alimentos com o uso de ingredientes semelhantes de um cultura para outra, mas a principal diferença nas práticas alimentares são os métodos de preparo de um alimento e o valor simbólico que cada técnica e ingrediente representa para uma determinada cultura. Dessa forma, há uma grande diversidade gastronômica que se diferencia principalmente pelo modo de preparo (FRANZONI, 2016).

Cada cultura e cada produto alimentar é resultado da história, das trocas, da contaminação e, portanto, das mudanças sociais de cada época

histórica. As práticas alimentares, neste contexto, são delineadas como resultado das migrações e dos deslocamentos de pessoas, produtos, costumes e técnicas culinárias (FRANZONI, 2016, p. 34).

No Brasil, em especial, a gastronomia é amplamente diversificada e isso se deve principalmente à mistura de tradições, à ampla disponibilidade de ingredientes e à localização (SANTOS, 2011). Nesse contexto, cada região apresenta uma característica própria, que varia não só com as influências adquiridas no decorrer da história do país, mas também com sua localização geográfica e respectivas condições climáticas.

A comida típica que representa uma tradição não necessariamente faz parte do dia a dia de seu povo, o importante é que ela desperta um sentimento de apropriação, que faz com que a comida vista a ‘roupagem’ de seu país de origem (SONATI *et al.*, 2012, p. 139 *apud* REINHARDT, 2007, p. 103).

A variedade e a diversidade na gastronomia da região Sudeste do nosso país, por exemplo, surgiu, basicamente, em função da chegada de imigrantes, dos colonizadores e também dos povos que já moravam no Brasil. Desde a colonização, muitos valores, contextos e hábitos foram alterados, graças ao contato dos jesuítas com os índios. Dessa forma, a culinária foi incorporada aos costumes que hoje existem. Os bandeirantes, que entraram e exploraram o interior em busca de riquezas, principalmente de Minas Gerais, ao realizarem grandes viagens, precisavam carregar alimentos que não estragavam rápido, tais como feijão e milho, que, posteriormente, deram origem ao virado paulista que, atualmente, é feito com cebola, alho e toucinho.

Em São Paulo, as influências também vieram de imigrantes italianos e japoneses, assim como as técnicas de preparo, técnicas estas que tornam os sabores tão especiais. Assim, esses imigrantes trouxeram a *pizza*, o *sushi* e o *sashimi*. Para o Rio de Janeiro, árabes e espanhóis trouxeram esfirras, tabules, quibes, kaftas, paella, entre outras. Para o estado do Espírito Santo, alemães e italianos trouxeram pratos como polenta, café colonial, entre outros.



Figura 2.1 – Influência japonesa na gastronomia brasileira

Fonte: oksix / 123RF.

A diversidade gastronômica do Brasil caracteriza e destaca a cultura alimentar do país no mundo. Iremos, agora, estudar a culinária brasileira de cada região e esperamos que você compreenda as características de cada estado e saiba diferenciar as peculiaridades e os sabores que marcam cada região.

FIQUE POR DENTRO

A gastronomia e sua história podem contribuir significativamente para a valorização da cultura e da identidade de uma determinada região. Os ingredientes regionais e os modos de preparo podem marcar uma região e influenciar o turismo local, de forma a atrair a atenção daqueles que buscam novos sabores e conhecimento.

Nesse sentido, convidamos você a conhecer mais sobre a identidade gastronômica brasileira, por meio do link: <<https://www.youtube.com/watch?v=TO5Evj52dkU&t=16s>>. Acesso em: 05 dez. 2019.

ATIVIDADES

1) A gastronomia e as práticas alimentares caracterizam e formam a identidade de uma sociedade. Muitos elementos estruturam a alimentação de uma região e muitos são os fatores que podem influenciar a culinária local. Com base nos conhecimentos adquiridos nesta unidade, assinale a alternativa correta.

- a) Apenas os ingredientes podem caracterizar a gastronomia de uma região.
- b) O modo de preparo dos alimentos é o principal item que pode caracterizar a culinária de uma região.
- c) Os insumos são caracterizados por serem únicos, logo, são utilizados apenas em uma única região.
- d) No Brasil, apenas os insumos típicos nativos caracterizam a culinária nacional.
- e) O modo de preparo é o mesmo em todas as culturas.

Cozinha Regional Sul

A gastronomia brasileira foi formada por muitos acontecimentos históricos que influenciaram e marcaram para sempre a gastronomia nacional, possibilitando, assim, a construção de uma cultura alimentar amplamente diversificada (DINIZ *et al.*, 2018).

A região Sul do país é composta pelos estados do Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Paraná. Esses três estados são mundialmente conhecidos como a “Europa brasileira”, principalmente por terem sofrido forte influência da colonização europeia, que contribuiu, significativamente, com a formação da cultura regional (DINIZ *et al.*, 2018).



Figura 2.2 – Criação de gado, atividade econômica da cultura gaúcha por influência dos espanhóis
Fonte: rochu2008 / 123RF.

O estado do Paraná, até meados do século XVIII, ainda não tinha estrutura de produção alimentícia que estivesse à altura das necessidades da população daquela época. A base da sua economia era a criação e o comércio de gado. Os escravos eram responsáveis pelo cuidado com o gado, e uma parte desses escravos cuidava das mais diversas atividades nas fazendas. Essa era a economia regional da época. Alguns alimentos, como milho, feijão, mandioca, arroz, farinha de mandioca e peixe, eram e ainda são as maiores riquezas que abastecem o litoral paranaense.

A cidade de Curitiba, mesmo sendo um importante polo da região, e a cidade de Paranaguá, que propiciava comunicação e escoamento da produção via litoral, não possuíam capacidade de produzir e de suprir o consumo de suas populações, sendo as produções de gêneros alimentícios muito precárias.

Nas primeiras décadas do século XIX, os mercados de Curitiba e Paranaguá comercializavam produtos básicos, como milho, feijão, charque, toucinho, e importados, tais como açúcar, sal, vinho, vinagre, gado e aguardente. Considerando esse cenário, muitas medidas tiveram que ser instituídas, no intuito de combater a escassez e o aumento abusivo de preços.

No século XIX, a erva-mate passou a ser o produto mais produzido e exportado pelo Paraná. Desde o início da década de 1840, o Paraná aumentou de forma considerável sua produção, fazendo com que a atividade passasse a tomar conta das capitais. Mudanças aconteceram apenas quando as províncias de Santa Catarina e Rio Grande do Sul passaram a produzir erva-mate com qualidade superior, o que afetou a produção e a exportação do produto nas terras paranaenses.

Com a colonização estimulada pela Lei de Terras, a região Sul do Brasil recebeu uma quantidade considerável de imigrantes europeus, que trouxeram consigo novos consumos, hábitos, gostos e sabores. As cozinhas locais, regionais, nacionais e internacionais são produtos dessa mistura cultural, pois estabelecem trocas enriquecedoras, por meio das diferentes culinárias,

evidenciando que o gosto alimentar não se dá, exclusivamente, pelos seus aspectos biológicos ou nutricionais, mas se constitui como uma categoria histórica e cultural.

Baseado no transporte de mercadorias, o tropeirismo sobressaiu-se, por volta de 1731, quando a exportação de animais do extremo Sul para as regiões centrais do Brasil tornou-se um comércio promissor. Mas essa fonte esgotou-se por volta de 1870, quando a construção das estradas de ferro, em São Paulo, fez decair o valor do muar como meio de transporte.

Nas paradas que faziam, os tropeiros reuniam várias tropas, que se ajudavam mutuamente no cuidado dos animais e no preparo da comida. Em relação à alimentação, eles usavam o fogão de trempa e o tripé, onde cozinhavam feijão e charque. Também tomavam chimarrão e faziam o "café tropeiro", além de tocarem viola e contarem causos. Como as paradas eram frequentes, nesses "pousos" começaram a surgir ranchos rudimentares, que garantiam aos tropeiros um pouco mais de conforto e refúgio das chuvas e geadas.

Em nosso dia a dia, podemos identificar hábitos e costumes que nos foram deixados de herança pelos tropeiros. Cada sociedade desenvolve seus hábitos particulares, formas de falar, jeitos de se vestir, o preparo da comida etc., e tudo isso pode ser chamado de cultura, que varia de uma sociedade para outra.

Com os tropeiros, não foi diferente. Esse grupo de homens desbravadores e destemidos foi adquirindo hábitos que caracterizaram a vida dos criadores de gado, o preparo de refeições, o vestuário e as festas. Por isso, podemos dizer que o atual Paraná foi formado pela sociedade de criação de gado e pelo movimento dos tropeiros. Ainda hoje, ao visitar cidades como Lapa, Castro, Tibagi, Guarapuava, entre outras dessa região, é possível perceber um pouco do modo de vida dos tropeiros.

Paraná

A culinária tropeira está presente em todas as partes do estado, mas também sofreu influências. Os principais ingredientes utilizados na culinária tropeira eram oriundos da própria região, como o pinhão, ingrediente típico da região produzido pela árvore símbolo do Paraná, a araucária, e que é geralmente servido em festas e utilizado em muitos preparos, desde assado, cozido, em doces e na famosa paçoca de pinhão. A comida tropeira tem como exemplos o arroz, o feijão e a carne salgada desfiada, conhecida também como charque. As comidas eram cozidas em uma armação de três varas, como um improviso. Os ingredientes para cocção são arroz carreteiro, café tropeiro e feijão tropeiro.



Figura 2.3 – Pinhão, comida típica da região do Paraná
Fonte: Iuliia Timofeeva / 123RF.

Os imigrantes contribuíram diretamente na formação cultural do Sul do Brasil, e o Paraná recebeu grande influência, principalmente, dos povos europeus, africanos e indígenas. Posteriormente, com a chegada de imigrantes alemães, italianos, japoneses, árabes, poloneses, entre outros, a culinária se tornou ainda mais rica (DINIZ *et al.*, 2018). Esses imigrantes de diferentes nações contribuíram com a vasta gastronomia típica do estado do Paraná. Ucrânios, que se instalaram na região de Mallet e Prudentópolis, apresentaram-nos os caldos e as sopas, e os poloneses o tradicional *pierogi*, entre muitos outros pratos.

A capital do Paraná tem um cenário miscigenado e farto, composto pela cultura alemã, polonesa, entre outras. Em Curitiba, há um bairro dedicado à cultura italiana, chamado Santa Felicidade, que conta com estabelecimentos que servem molhos artesanais, massas, polentas e risotos. O litoral apresenta também variados peixes e a farinha de mandioca refinada. Em Morretes, há a cachaça e, no interior do estado, pratos que se tornaram temas de festas, como o carneiro ao vinho, o carneiro no buraco, o porco e boi no rolete, entre outros.

Os hábitos alimentares dos paranaenses são bem diferentes entre determinadas regiões. Um exemplo é o consumo de pimenta nos locais onde o clima é mais elevado. Já nas regiões mais frias, o consumo de carne é maior, enquanto em outras regiões prevalece o consumo de massas e vinhos. Até mesmo nas regiões do litoral, a influência europeia é tão preponderante que o prato que tem maior representatividade é um cozido de carnes. Toda essa diversidade gastronômica é justificada, principalmente, pela imigração dos povos europeus, africanos e orientais (DINIZ *et al.*, 2018, p. 229).

A região do Paraná é caracterizada pela predominância de pratos quentes. O prato típico, o barreado, é o mais conhecido da gastronomia paranaense e originário do litoral, dividindo-se entre Morretes e Antonina.



Figura 2.4 – O barreado, prato típico do Paraná
Fonte: Click Foz, 2019.

A panela de barro faz parte da cultura desse estado, pois preserva bem o calor e o sabor dos alimentos. É um elemento muito tradicional, sendo apontada como o melhor recipiente para preservar o gosto dos alimentos. Para preparar o barreado, a panela vai ao fogo, e os ingredientes, como a carne de boi e os legumes, são refogados e colocados em camadas. É muito comum usar folhas de bananeira para cobrir e auxiliar na vedação. Esse preparo fica semelhante a uma panela de pressão após tampada. O ponto do cozimento fica perfeito, desde que realizado com bastante precisão. De acordo com Cascudo (2004), essa técnica já era dominada, tanto por ameríndios quanto por africanos, desde o século XVII. É muito comum utilizar fogão à lenha também. Um prato de barreado demora, em média, 24 horas para ser preparado, mas já existem locais que preparam barreados em menos tempo.

O barreado também tem suas especificidades, que fazem parte de seu folclore. A abertura da panela precisa ser feita por uma pessoa que tenha prática, pedindo cuidados na remoção da massa barreada e da folha da bananeira.

Santa Catarina

Neste lindo estado do Sul, que é Santa Catarina, de belezas raras e abençoadas pela própria natureza, há relatos que, antes da chegada dos exploradores, os índios nativos habitavam essas terras e se alimentavam, possivelmente, de peixes, pela abundância dos pescados. De forte colonização europeia, mas desbravadas pelos bandeirantes, as terras catarinenses têm muitos

detalhes que lembram seus colonizadores. Se fizéssemos uma divisão do estado, teríamos um desenho nítido dessa colonização e o porquê de determinados costumes e maneiras de se alimentar.

Por volta dos séculos XVIII e XIX, chegaram ao Brasil os imigrantes portugueses e alemães, formando novas culturas, novas práticas e identidades, tendo em vista o patrimônio alimentar.

A alimentação da região norte do estado tem grande base vinda dos alemães e dos italianos. No litoral do estado, há forte influência portuguesa e espanhola na alimentação, tamanho o uso de peixes e frutos do mar e das frituras. O *chopp* foi a maior herança dos alemães para o estado, que conta até com uma festa, realizada anualmente na cidade de Blumenau, a Oktoberfest, que tinha o intuito inicial de reunir as famílias para comemorar e hoje tomou grandes proporções.



Figura 2.5 – Foto típica da festa Oktoberfest, com *chopp* típico da influência alemã
Fonte: Frank Gaertner / 123RF.

De maneira geral, a culinária de Santa Catarina é caracterizada por sua riqueza, que é proveniente da influência de italianos, alemães, portugueses, poloneses e ucranianos, que contribuíram para a construção da culinária local (DINIZ *et al.*, 2018).

Em Lages, há a festa nacional do pinhão. Os açorianos presentes no litoral e na grande Florianópolis são conhecidos pela festa que realizam, a Fenaostra, e pela realização da pesca da tainha, entre maio e junho, criando, com esse pescado, uma variedade de receitas. A região também é referência em carnes suínas e seus derivados, tendo os embutidos como principal fonte de renda e receitas, criando uma variedade de pratos, criados e até hoje saboreados por essas culturas, como a tainha na brasa, a lula a dorê e a sequência de camarão. Também são proporcionados pratos da cultura portuguesa e, com os alemães chegando em terras catarinenses, criou-se a maionese, a cuca de banana, o pão de aipim, a cuca de farofa, o marreco recheado, as tortas, o *chucrute*, a *chimia*, o *apfelstrudel* com doce de maçã, entre outros. Os italianos contribuíram com queijos artesanais, salames, pães, massas frescas e vinhos, além de cafés coloniais, linguiças e deliciosos embutidos artesanais.



Figura 2.6 – Gastronomia típica de Santa Catarina
Fonte: Alexander Raths / 123RF.

Na Ilha dos Açores, as terras eram vulcânicas e, devido a essa característica, eram imensamente férteis, mas, no litoral, surgiram dificuldades para o plantio do trigo, pois ele não se adaptava a essas terras.

Como já apresentado, os açorianos que chegaram à ilha de Santa Catarina precisaram se adaptar a uma nova cultura alimentar e de vida em vários aspectos. Essa chegada acabou coincidindo com a implantação e o desenvolvimento das “armações de baleia”. As armações, localizadas no litoral Brasil, foram empreendimentos coloniais dedicados à pesca da baleia e ao beneficiamento das partes econômicas desse cetáceo. O nome “armação”, presente na toponímia em muitas regiões do litoral brasileiro, advém da instalação dessas unidades produtivas ou simplesmente da realização da pesca da baleia, em que era necessário “armar-se” para o confronto com o ‘grande peixe do mar’. O óleo de baleia era usado em construções e iluminações públicas e a carne servia de alimentação para os escravos que trabalhavam nas armações.

A região também apresentava uma grande produção de cachaça e de mandioca, como também de vinhos, cervejas artesanais, bananas e seus derivados, farinha e muitos pescados e frutos do mar, que servem como base da alimentação catarinense.

Rio Grande do Sul

O Rio Grande do Sul é outro estado muito importante que constitui a cultura brasileira e, por sua posição geográfica, também tem uma história importante a ser contada. Por fazer divisa com o Uruguai, ao leste e, com a Argentina, a oeste, esse elemento ajudou muito a enriquecer sua cultura por meio dos costumes e dos hábitos dos vizinhos, que os ensinaram muito sobre a carne, tanto de origem ovina como bovina, e consumir com frequência a carne de churrasco.



Figura 2.7 – Churrasco gaúcho
Fonte: Hernan Caputo / 123RF.

Ao imaginarmos o Rio Grande do Sul, já pensamos em um bom churrasco e em um mate quente (chimarrão), mas, ao nos aprofundarmos nessa rica cultura, vemos que o estado tem muito mais a oferecer.

A tradição gaúcha é ponto fundamental para entendermos a realidade desse povo e de suas raízes. Ao analisarmos sua colonização por meio dos índios guaranis, vemos a importância desse povo, pois, com a chegada dos portugueses e dos espanhóis, a região, que hoje é conhecida como Pampas, fortalece-se em uma cultura alimentar mais calcada em uma cozinha do campo, devido à necessidade oriunda do traslado de gado e ovinos, tendo o charque como o principal alimento de sua sobrevivência.

A serra gaúcha sofreu forte influência dos europeus, principalmente dos italianos, que vieram com a intenção de trabalhar com a uva, devido ao clima e às questões geográficas, que ajudaram em sua produção. Com isso, muitos pratos foram originários desse contexto, como o galetto, as polentas, as sopas de *capeletti*, as massas artesanais, o ravióli de abóbora, os tortéis, os doces em compotas, entre outros. Os missionários europeus contribuíram com uma cozinha mais urbana, por exemplo, os alemães, com suas cucas, enchidos, embutidos e os famosos cafés coloniais, presentes ainda hoje nessa cultura.



Figura 2.8 – Café colonial
Fonte: foodandmore / 123RF.

A partir do século XIX, o governo brasileiro começou a incentivar a vinda de imigrantes europeus para o país, com o intuito de povoar a região, garantindo-lhes uma propriedade de pequeno porte, mas não seu sustento. Como os primeiros imigrantes eram, em sua maioria, camponeses alemães, estes encontraram na região Sul toda a base necessária para o trabalho, desenvolvendo uma economia baseada na agropecuária, sendo a presença do gado um atrativo a mais para aqueles que se aventuravam em terras brasileiras. Assim, o gado foi um fator econômico essencial para a ocupação do território gaúcho.

O churrasco nasceu em comunidades indígenas, por volta do século XV, e, mais tarde, foi modificado pelos tropeiros, com suas técnicas inovadoras. Inicia-se aí o famoso fogo de chão, e um fator diferenciado, criado pelos gaúchos, é o uso da costela nesse tipo de assamento.

A carne transformada em charque torna-se um importante ícone para a economia local, e teve início com os tropeiros, de uma maneira mais artesanal, mas, conseqüentemente, industrializou-se, dando início às charqueadas, onde a carne era salgada em tanques e seca ao sol. O arroz e o charque vieram de hábito dos carreteiros, que sempre levavam esses ingredientes em suas viagens.

Junto com o churrasco, o chimarrão é um dos símbolos gastronômicos e culturais mais famosos do Rio Grande do Sul, é uma bebida amarga, de origem indígena, preparada a partir de ervas secas e moídas, imersas em água quente, cuja representatividade folclórica simboliza a paz e a concórdia entre os povos. É visto dessa forma pois seu consumo é normalmente feito por grupos que compartilham uma mesma cuia (recipiente onde se coloca a erva-mate) e bomba (espécie de canudo metálico). Na roda de chimarrão, quem estiver com a bomba e encher a cuia com água deverá tomar até chiar, e assim passar para o próximo.



Figura 2.9 – Chimarrão

Fonte: Karolina Maliszewska / 123RF.

Dentro das correntes migratórias que fizeram o Rio Grande do Sul, já por volta dos séculos XIX e XX, o estado recebeu forte influência migratória de japoneses, sírio-libaneses e holandeses, povos que vieram para contribuir com a cultura do estado.

Na época, não era bem visto que as moças ficassem ao ar livre, então, elas desenvolveram hábitos mais caseiros. “As moças durante o dia realizavam suas atividades dentro dos sobrados, a fazer rendas e doces, a estudar piano e dança, a tomar lições particulares” (MAGALHÃES, 1999, p. 49).

Outro fator que chama muito a atenção é a doçaria de Pelotas, conhecida como a “capital nacional do doce”, termo usado por muitos para definir a cidade, tamanha foi a influência dos portugueses.

Percebemos a importância que esse estado e sua população dão aos seus costumes e à sua cultura, valorizando e aperfeiçoando cada vez mais seus gostos. Tamanha a contribuição para o país é a prática do famoso churrasco gaúcho. Com a industrialização, a carne teve e tem peso fundamental no estado. A carne impulsionou a economia do estado e a maneira de produzir maravilhosos pratos com carnes dessa região.

FIQUE POR DENTRO

A diversidade da culinária brasileira enriquece ainda mais nosso país. Cada região tem uma história e, conseqüentemente, um alimento típico que marca sua identidade. Assim, convidamos você a conhecer mais sobre os pratos típicos que constituem a culinária brasileira, por meio do link: <<https://www.youtube.com/watch?v=mz1sEhTX2SE>>. Acesso em: 07 dez. 2019.

FIQUE POR DENTRO

A culinária de Santa Catarina se destaca por toda sua riqueza, e um elemento de grande destaque é a produção de conservas. Nessa região, indústrias investem cada vez mais na produção de conservas de produtos como ovo de codorna, pepino, palmito, entre outros. A alta qualidade caracteriza as conservas de Santa Catarina, que contribuem, significativamente, para a economia e para a cultura gastronômica local. Assim, convidamos você a conhecer mais sobre esse ramo de destaque do estado de Santa Catarina por meio do *link*: <<http://g1.globo.com/sc/santa-catarina/sc-que-da-certo/noticia/2016/09/setor-de-alimentos-e-conservas-de-sc-se-destaca-pela-qualidade.html>>. Acesso em: 07 dez. 2019.

ATIVIDADE

2) A região Sul do país é caracterizada por sua riqueza gastronômica, que é proveniente da miscigenação, fruto da imigração de diferentes povos. Tais influências marcam a culinária local e caracterizam sua cultura alimentar. Com base nos estudos da culinária da região Sul do Brasil, assinale a alternativa correta.

- a) O barreado é um prato típico da região de Santa Catarina, feito com ingredientes como carne bovina, *bacon*, entre outros.
- b) O chimarrão é muito consumido por toda a região Sul do país, mas seu consumo é maior no estado do Paraná.
- c) O barreado é um prato típico da região do Paraná e apresenta grande importância para a culinária local.
- d) O pinhão é o alimento que mais se destaca na região de Santa Catarina, por conta de sua localização.
- e) O carneiro no buraco é um alimento típico da região do Rio Grande do Sul.

Cozinha Regional Sudeste

A gastronomia brasileira é caracterizada por um processo de articulação entre ingredientes disponíveis, técnica utilizada para o preparo e criatividade de quem a prepara (DINIZ *et al.*, 2018). Os estados de São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais e Espírito Santo são também de grande importância cultural, histórica, financeira e alimentar para o país, pois obtiveram participação no Ciclo do Ouro, na produção de café e na industrialização, fatores importantes para seu desenvolvimento. Esses estados têm importantes metrópoles, cidades litorâneas e do interior. A seguir, veremos a culinária típica de cada um deles.

Minas Gerais

A cultura alimentar mineira é caracterizada por riqueza e fartura, principalmente por apresentar cardápios completos, com uma ampla variedade de alimentos que marcam a culinária local, culinária esta que nunca muda e que é passada de geração em geração (DINIZ *et al.*, 2018).



Figura 2.10 – Alimentos típicos da culinária mineira
Fonte: Alexandre Camilo Bonato / 123RF.

O ouro de Minas Gerais, entre o fim do século XVII e a primeira metade do século XVIII, contribuiu para o crescimento e o desenvolvimento do estado, a partir da chegada dos bandeirantes e da abertura de novas vilas e estradas, o que, conseqüentemente, influenciou o comércio. Nesse primeiro momento, o estado é responsável por manter a Coroa e, com a chegada do novo ciclo que se desenhou, o do café, que culminou com o surgimento de novos ricos, os “barões do café”, essa nova elite criou grandes fazendas, que eram mantidas por meio do trabalho escravo e, depois, com a ajuda dos imigrantes, que vieram substituir essa mão de obra.

Os bandeirantes que desbravaram as matas e viajavam de São Paulo para o estado de Minas Gerais, em busca de riquezas, são os responsáveis diretos pela nova alimentação que surge, devido à abertura de acampamentos. Por se alimentarem junto com os índios e terem contato com seus costumes, criaram uma cozinha de viagem, que tem a obrigação de misturar várias cozinhas para sobreviver, a portuguesa, a do índio e a do mameluco. Com um cardápio limitado, eles carregavam o básico e com esses ingredientes elaboravam seu cardápio. Geralmente, utilizavam a “farinha de guerra”, feita com mandioca cozida, caças, pescas, alimentos secos, como a rapadura, um de seus pratos originários, chamado jacuba, farinha de milho e água, além de angus, toucinho e carne-seca.



Figura 2.11 – Rapadura, doce típico da culinária mineira
Fonte: xb100 / 123RF.

Por meio dessas cozinhas de necessidade e improviso, é criada uma cozinha caipira. A grande migração de pessoas em busca de ouro em Minas Gerais acabou gerando desabastecimento, com a falta de muitos produtos básicos, como roupas, comidas e animais.

O porco, assim como o milho, ganhou destaque na culinária regional. Dele, era extraída a gordura para refogados e frituras. O toucinho era utilizado para temperar o feijão e, da carne, eram feitos linguiça, paio, entre outros. A carne também era consumida fresca.

Calcada no milho, na mandioca e no porco, a cozinha mineira teve suas bases sólidas, devido ao grande uso desses ingredientes em sua mesa. O milho é muito presente em pratos da cozinha mineira, como em bolos de fubá, broas, angus, quirelas, polentas, bolinhos de chuva, pamonhas, entre outros, que são servidos em cafés da manhã ou em lanches.



Figura 2.12 – Pamonha, prato que denota a presença do milho na culinária mineira
Fonte: Paulo Leandro Souza De Vilela Pinto / 123RF.

O gado estará presente apenas no século XVIII. Com a decadência mineira, o aumento da produção de leite e o surgimento de uma variedade de doces e queijos, Minas Gerais preparase para ser uma potência em produção de leite e queijo, indispensáveis para a mesa, e utilizados frescos ou no preparo de outros pratos.

O queijo representa tanto Minas Gerais que se tornou patrimônio, levando o estado a ganhar prêmios em outros países, sendo sinônimo de orgulho para o povo mineiro. Pelo seu legado e importância, o queijo produzido na Serra da Canastra é um produto tombado e patrimônio imaterial, com produção artesanal e passado de geração em geração.



Figura 2.13 – Diversidade de queijos que se destacam na culinária mineira
Fonte: magone / 123RF.

Alguns ingredientes que dão suporte à cozinha mineira, como abóbora, milho, quiabo, taioba, *ora-pro-nobis*, couve, cambuquira, chuchu, feijão, porco, toucinho, carne-seca, farinha, queijo, leite e cachaça, são utilizados em vários pratos. Assim, podemos destacar alguns pratos que são considerados os destaques da mesa mineira:

- tutu de feijão;
- feijão-tropeiro;
- bambá de couve;
- vaca atolada;
- feijoada mineira;
- bistequinha de porco;
- angu;
- ambrosia;
- canjiquinha;
- maneco de jaleco;
- leitoa à pururuca;
- lombo de porco;

- frango ao molho pardo;
- frango com quiabo;
- pão de queijo;
- doces caseiros;
- doce de leite;
- biscoito de polvilho;
- broa;
- brevidade;
- goiabada cascão.

O tutu de feijão é um prato de grande relevância para a gastronomia mineira e é preparado com ingredientes como feijão cebola, alho, *bacon*, linguiça calabresa, farinha de mandioca, ovos e diversos temperos.



Figura 2.14 – Tutu de feijão, característico da culinária mineira

Fonte: Rodrigo De Souza Mendes Junqueira / 123RF.

A culinária mineira é caracterizada, também, pelo costume de se consumir doces após as refeições. Doces como doce de leite, geleias, compotas, doces em caldas, entre outros, constituem a gastronomia local, que tem como costume o consumo de doces acompanhados de um pedaço de queijo (DINIZ *et al.*, 2018).

São Paulo

A cozinha paulista tem, pela proximidade, muita familiaridade com a cozinha mineira. Devido ao fluxo de bandeirantes e tropeiros, talvez pela falta de opções e por serem mais rústicos e rudimentares, a mandioca, o feijão e o milho foram sempre o braço forte da cozinha paulista.

O arroz com feijão, comum nos dias de hoje, foi incluído mais tarde, pelos portugueses. O milho e a mandioca viraram farinha, pela necessidade de aumentar a carga que era levada pelos animais. A farinha, misturada ao feijão e à carne, deu origem ao virado que, por sua vez, tem obtido excelentes resultados, devido ao trabalho desenvolvido por alguns *chefs* renomados, que acrescentaram ao preparo a carne de porco, transformando-o e obtendo prêmios internacionais com essa criação, melhorando-o e aumentando seu consumo.

Essa alimentação muito simples, por ser a base de subsistência de viagens, precisava ser mais seca e prática, por precisar resistir às viagens e às temperaturas das regiões pelas quais os viajantes passavam. Assim, foram criados: o feijão seco com farinha e couve, que deu origem, muito provavelmente, ao tutu; a farinha de milho com palmito, que, provavelmente, deu origem ao famoso cuscuz paulista, presente em muitas mesas simples ou abastadas; e as farinhas variadas, que deram origem às farofas. Pelo caminho, esses viajantes alimentavam-se com alguns legumes encontrados nas matas, como a taioba, além de frutas, como a juçara, e pescados.



Figura 2.15 – Cuscuz paulista

Fonte: Kleber Cordeiro Costa / 123RF.

No litoral, a cozinha caiçara era de extrema importância, devido à sua variedade, com pesca, agricultura rudimentar, mas de subsistência, e extração de produtos da mata.

Nas fazendas, a cozinha caipira era muito presente, com a produção de bolos de milho e fubá, de doces artesanais, feitos em tachos de cobre, como a goiabada, e com a laranja e a abóbora.

Também era muito comum o uso de panelas de ferro para preparar chuchu, milho cozido, cozido de carne, porco na lata, frango caipira, entre outros.



Figura 2.16 – Cozido de carne característico da cultura paulista

Fonte: Luiz Ribeiro Ribeiro / 123RF.

Com a forte imigração, a cidade de São Paulo precisou modificar sua maneira de se alimentar, pois várias etnias criam seus hábitos e seus gostos por meio do alimento. Um forte exemplo é a cozinha italiana, que chega com força total e, nessa alimentação diária, pratos que antes não estavam no cardápio tornam-se parte do dia a dia, como a pizza. Assim, herdamos as massas, vindas da Itália, e pratos de outras etnias, como os quibes, herança dos árabes, o *sashimi*, o *yakissoba* e o *sushi*, dos japoneses, além de muitos outros.



Figura 2.17 – Influência italiana na culinária paulista

Fonte: nontoxicguy / 123RF.

A capital paulista passou, então, a ter, em sua industrialização, uma constante mudança nos hábitos de alimentação, o que refletiu diretamente na alimentação de seus trabalhadores. Foi com a chegada desses imigrantes que os hábitos dos paulistas foram modificados. Em meados do século XX, os italianos incorporaram suas massas, *pizzas*, vinhos, salames, mortadelas, polentas e queijos e consumiam muito tomate, pimentões, rúculas e *radicchio*. Os japoneses, por sua vez, utilizaram *shoyu*, *tofu*, *sushis*, *sashimis*, conservas, chás e legumes. Já os sírio-libaneses trouxeram esfirras, quibes, charutinhas e doces à base de amêndoas, para citar só alguns exemplos. Por fim, alguns nomes de origem francesa acompanham-nos até os dias atuais, como *toilette*, *à la carte*, *maitre*, *menu*, *mousse*, entre outros termos.

As cantinas vieram para a evolução dos restaurantes. Com muita simplicidade, tornaram-se típicas na capital paulista, oferecendo pratos como a macarronada de domingo, o frango, o risoto, entre outros, todos heranças dos italianos. Outro fator importante foi que, com o crescimento da cidade, a mão de obra precisava se alimentar em locais próximos do trabalho, com isso, foram criados restaurantes para suprir essa necessidade, oferecendo pratos fixos em cada dia da semana, como a macarronada, aos domingos, virados, na segunda-feira, e assim por diante.



Figura 2.18 – Exemplo de restaurante criado para suprir as necessidades dos paulistas
Fonte: Marko Poplasen / 123RF.

O prato típico mais famoso de São Paulo, o **virado à paulista**, virou patrimônio imaterial do estado. A receita foi tombada e reconhecida como bem cultural pelo Conselho de Defesa do Patrimônio Histórico, Arqueológico, Artístico e Turístico do Governo do Estado de São Paulo (Condephaat). São Paulo é, por si só, um centro diferenciado, com hábitos e costumes variados. A mais cosmopolita das cidades tem um estilo bem diferente e sempre busca inovações. Seu interior é tradicionalista e o litoral supre as necessidades com variedades de produtos e com uma culinária caçara bem presente.

FIQUE POR DENTRO

É importante saber um pouco mais sobre a culinária de São Paulo, região que hoje influencia todo o Brasil. Conhecer receitas simples e tradicionais enriquece o repertório e remete a novos sabores. Saiba mais acessando a reportagem da revista Veja “Pratos e petiscos clássicos da culinária paulista”. Para saber mais, acesse: <<https://vejasp.abril.com.br/comida-bebida/pratos-classicos-culinaria-paulista/>>. Acesso em: 08 dez. 2019.

Rio de Janeiro

O estado, que teve forte presença da colonização portuguesa, foi capital da Colônia, do Império e da República e, por esse motivo, sofreu grande influência desse povo. De clima predominantemente quente, a capital pede bares até altas horas da madrugada, noites movimentadas e uma vida noturna e boêmia. Os bares do Rio de Janeiro servem muitos quitutes portugueses, como bolinhos de bacalhau, assim como croquetes, linguiça com cachaça, aipim frito, além de muita comida de boteco e uma variedade de caipirinhas, bebidas e cervejas para acompanhar.



Figura 2.19 – Costumes típicos da vida noturna do Rio de Janeiro
Fonte: kaninstudio / 123RF.

Alguns pratos caracterizam a culinária carioca, como o picadinho carioca, o mate, a feijoada, os pastéis, os croquetes, o bolinho de feijoada, o caldinho de feijão, o galeto assado, entre outros. Tais alimentos representam muito a gastronomia local e, sem dúvida, esse estado é berço da nossa cultura e dos primeiros restaurantes brasileiros.



Figura 2.20 - Feijoada, característica da culinária do Rio de Janeiro
Fonte: diogopr / 123RF.

Alguns de seus pratos mais famosos são o picadinho carioca, feito com carne de acém, na ponta da faca, acompanhada de farofa e ovo; os casadinhos e pastéis de nata, da tradicional confeitaria Colombo; a sopa Leão Veloso, feita com frutos do mar; a feijoada carioca; o mate gelado e um dos pratos mais famosos, o filé Oswaldo Aranha, criado na Lapa, pelo Restaurante Cosmopolita.



Figura 2.21 – Mate gelado, bebida característica do Rio de Janeiro
Fonte: Elena Veselova / 123RF.

De maneira geral, a culinária carioca não apresenta uma gastronomia diferenciada e independente dos demais estados do Brasil, mas destaca-se principalmente a preferência pelo arroz branco e pelo feijão preto, alimentos considerados a cara do Brasil (DINIZ *et al.*, 2018).

Espírito Santo

Um dos estados do Sudeste que tem uma vasta faixa litorânea e uma forte tradição de pesca, remetendo às raízes indígenas, é o Espírito Santo, que também ganhou destaque com a chegada dos imigrantes, em meados do século XIX. Como a geografia do estado é um pouco diferente da dos demais – de um lado, a serra do mar e, do outro, o oceano atlântico –, isso acabou prejudicando a chegada de muitos mantimentos à região, obrigando os exploradores a se isolarem nessa região. Assim, eles exploravam os ingredientes locais, como o urucum, o milho e a mandioca, e muitos peixes e frutos do mar.

No Espírito Santo, podemos perceber a herança deixada pela imigração italiana, com pratos como risoto, polenta e tortei. Os alemães trouxeram uma culinária que tem como base batatas e carnes. Já os portugueses, trouxeram o famoso bacalhau. Outros alimentos foram surgindo, como pães e tortas, geleias, licores, queijos, ricotas, embutidos, entre outros, além de broas, bolinhos de arroz, bolinhos de aipim, papas de milho, que, junto com outros pratos, formam a culinária capixaba.



Figura 2.22 – A moqueca capixaba

Fonte: Heinz Leitner / 123RF.

Os capixabas gostam de cozinhar em panelas de barro, o que faz parte de sua cultura local. A panela de barro de goiabeira é característica da região de Goiabeira, que, por influência

de povos antigos, se destacou por produzir as panelas de barro. Entre seus pratos mais conhecidos, pode-se dizer que a moqueca é o mais típico dessa região, e é feita a partir de frutos do mar e peixes. Os capixabas têm grande orgulho desse prato famoso e, ao mesmo tempo, tradicional, por ele ser único e de preparo muito tradicional.

No Espírito Santo, a importância de índios, africanos e caiçaras foi fundamental para a cultura alimentar, e a tradição das panelas de barro tem sua produção marcada por ser repassada pelas mulheres da família, como uma tradição, de geração para geração.

ATIVIDADE

3) Estudamos, nesta unidade, que a região Sudeste do país é responsável por uma ampla diversidade gastronômica que enriquece significativamente a culinária do nosso país. Com base nos conhecimentos adquiridos sobre a gastronomia da região Sudeste, assinale a alternativa correta.

- a) Ingredientes como o milho, a mandioca e a carne de porco são amplamente difundidos na região de Minas Gerais.
- b) Embora a produção de queijo seja grande em Minas Gerais é em São Paulo que sua produção se destaca.
- c) O estado do Espírito Santo é o que mais se destaca no consumo de *pizzas*.
- d) A moqueca feita em panela de barro é um prato característico da culinária carioca.
- e) As comidas de boteco se destacam, principalmente, no estado de São Paulo.

Cozinha Regional Centro-Oeste

A região Centro-Oeste é a maior, em área de extensão, do Brasil, mas não é banhada pelo mar. Tem, como belezas, o Pantanal e o Cerrado, e conta com cozinhas muito bem fundamentadas, pois sua cultura gastronômica vem de seus pioneiros. A seguir, veremos a influência de seus elementos.

Centro-oestinos têm diversidade gastronômica influenciada por exploradores que passaram ou se instalaram ali. Lá, existem elementos de todo o país, como a carne de sol nordestina, o milho, dos mineiros, o arroz de carreteiro, dos gaúchos, entre outros. A culinária regional recebeu indígenas, africanos e portugueses e as primeiras incidências por riquezas naturais, em que as terras eram férteis e mais baratas. Houve participação relevante da Bolívia e do Paraguai. Os bolivianos trouxeram as saltenhas (pastéis de frango assado), e os paraguaios as chipas paraguaias (biscoitos em formato de ferradura). Entretanto, guariroba, pequi, banana-da-terra, peixes e caças (capivara, tatu, anta, paca e marreco) fazem a festa da terra.



Figura 2.23 – Linguiça cuiabana
Fonte: Yuliia Mazurkevych / 123RF.

Essa região do país sofreu forte influência de exploradores que por lá passaram, contribuindo, de certa maneira, com o modo de comer, o que colabora, até hoje, com essa alimentação, que é calcada em peixes e alguns ingredientes únicos, como o pequi, a guariroba, a guavira, o jatobá e a bocaiuva, além da mandioca e do milho.

Um dos pratos típicos dessa cozinha pantaneira é a famosa Maria Izabel, (arroz carreiro), além de muitos pratos à base de milho, como o curau, a pamonha, o angu. Os peixes são abundantes e oferecem: caldo de piranha, matrinxã assado, mujica de pintado (peixe ensopado com mandioca), moqueca de pintado, ventrecha de pintado, carne de jacaré, pirão, acompanhados de farofa de banana.



Figura 2.24 – Arroz carreteiro

Fonte: Paulo Leandro Souza De Vilela Pinto / 123RF.

Por influência dos paraguaios, a região Centro-Oeste também consome a sopa paraguaia, que é mais parecida com uma torta assada ao forno e feita com queijo e milho; a *chipa*, que lembra um pão de queijo; e utilizam muita carne bovina, devido à abundância na região. Consequentemente, também são produzidos muitos queijos artesanais, requeijão de corte, doces de leite em pasta, para cortar ou pastosos, e a junção de carne com mandioca, que propagam ser a melhor do país. Além desses pratos, há o doce de mocotó e o doce de mamão, chamado de furrundum, as linguiças, como a maracajú, de criação dos tropeiros e feita com carnes nobres, e a linguiça de pacu. Como costume, também tomam uma bebida gelada e macerada com ervas, chamada tereré, em confraternizações.

No Cerrado, encontramos pratos como o empadão goiano, que pode ser recheado com frango, carne de porco ou queijo, o arroz de pequi, a galinhada, o arroz com linguiça e *bacon*, além de pamonhas. Também são comercializados doces de limão, compotas, cajuzinho, guariroba, castanha-de-baru, e, ainda, doces cristalizados e licores artesanais.



Figura 2.25 – Empadão característico da culinária local goiana

Fonte: sereznij/ 123RF.

O pequi é de extrema importância para a região, e é conhecido como piqui, pequiá, piquiá, pequerim ou suari. Seu significado na língua indígena é “fruto espinhoso”, um fruto com pouca carne, e que, internamente, tem uma grande quantidade de espinhos.



Figura 2.26 – Arroz com pequi e galinha caipira
 Fonte: Joshua Resnick / 123RF.

O pequi pode servir para extração do caroço, de onde é extraído o óleo que é adequado para a produção do biodiesel. De grande importância para a cozinha brasileira, a região Centro-Oeste, que conta com o Pantanal e o Cerrado, torna-se essencial para a junção da cozinha brasileira e de suas regionalidades. Assim, podemos perceber que, com as novas perspectivas alimentares, essa cozinha tem crescido e evoluído, a partir do surgimento de Brasília como o Distrito Federal.



Figura 2.27 – Pequi e o óleo extraído do caroço
 Fonte: Rodrigo de Souza Mendes Junqueira / 123RF.

Ao finalizarmos mais esta unidade, esperamos que você tenha conseguido absorver da melhor maneira possível a contribuição de todas as regiões do Brasil, com seus ingredientes ou toques culinários, com suas cozinhas e características principais.

Podemos perceber a importância de todas as cozinhas brasileiras para firmar nossa própria culinária. Vemos a importância da cozinha Indígena, o uso da mandioca como base alimentar, ao receber os portugueses e lhes ofertar a nova descoberta, a cozinha africana, com suas raízes, como o dendê e as pimentas, os mineiros, com sua abundância em queijos e com uma cozinha simples e saborosa, calcada em abóbora, mandioca e porco, os paulistas, com sua cozinha desbravada pelos bandeirantes, criando e elaborando pratos simples e presentes até os dias de hoje.

Destacamos, também, os cariocas, com seu bolinho de bacalhau, herança dos portugueses, a cozinha do Sul, com o Paraná, com o pinhão, Santa Catarina, com seus peixes e frutos do mar, e os gaúchos, com seus preparos de carne, sendo esse o ingrediente principal de sua cozinha. Por fim, vimos também os capixabas, com sua inigualável moqueca e sua panela de barro, o Centro-Oeste, dividido entre o Pantanal, com sua abundância em peixes, e o Cerrado, com o pequi, seu principal ingrediente, além de seus doces artesanais, enfim, todas as regiões contribuindo para a formação da culinária brasileira.

REFLITA

A forma de comer define não só aquele alimento que está sendo consumido, mas também quem consome. Em que aspectos podemos melhorar nossa alimentação baseando-se nos ingredientes típicos que abordamos?

ATIVIDADE

4) A culinária da região Centro-Oeste destaca a importância de alguns insumos, como o pequi, também conhecido como piqui, pequiá, piquiá, pequerim ou suari, e seu cultivo e consumo caracterizam a história e a cultura alimentar local. De acordo com os conhecimentos adquiridos, é correto afirmar que seu significado na língua indígena é:

- a) fruto espinhoso.
- b) cana-de-açúcar.
- c) grão-de-bico.
- d) feijão.
- e) açafraão.

INDICAÇÕES DE LEITURA

Nome do livro: Cozinha brasileira – histórias e receitas

Editora: DBA

Autor: Heloisa Bacelar

ISBN: 9788572345620

Comentário: O livro “Cozinha brasileira – histórias e receitas” proporciona uma leitura que remete às raízes dessa vasta culinária. Relacionar os contextos históricos com as receitas na íntegra amplia a capacidade de conhecer melhor os ingredientes e utilizá-los corretamente, obtendo melhores resultados. Assim, sua leitura é bastante importante para ampliar o conhecimento de quem estuda essa área da gastronomia.

REFERÊNCIAS

- CASCUDO, L. da C. **História da Alimentação no Brasil**. 4. ed. São Paulo: Global, 2004.
- CASTRO, H. C.; MACIEL, M. E.; MACIEL, R. A. Comida, Cultura e Identidade: conexões a partir do campo da gastronomia. **Revista Ágora**, v. 18, p. 18-27, 2016.
- CLICK FOZ. Foz do Iguaçu terá noites do tradicional barreado de morretes. **Clickfoz**, 18 jun. 2019. Disponível em: <<https://www.clickfozdoiguacu.com.br/foz-do-iguacu-tera-noites-do-tradicional-barreado-de-morretes/>>. Acesso em: 24 set. 2019.
- COMERLATO, F. A instalação das armações de pesca da baleia em Santa Catarina no século XVIII. **Núcleo de Estudos Açorianos da UFSC**. Disponível em: <<https://nea.ufsc.br/artigos/artigos-fabiana-comerlato/>>. Acesso em: 08 dez. 2019.
- DINIZ, R. V. W. *et al.* **Gastronomia Brasileira I**. Porto Alegre: Sagah, 2018.
- EMBRAPA. Valor nutricional do pinhão. **Embrapa Florestas**. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/florestas/valor-nutricional-do-pinhao>>. Acesso em: 24 set. 2019.
- FRANZONI, E. **A Gastronomia como Elemento Cultural, Símbolo de Identidade e Meio de Integração**. 81 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação) – Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Nova de Lisboa, 2016. Disponível em: <https://run.unl.pt/bitstream/10362/19832/1/_ELISA%20FRANZONI%20-%20A%20gastronomia%20como%20elemento%20cultural_%2C%20s%C3%ADmbolo%20de%20identidade%20e%20meio-.pdf>. Acesso em: 08 dez. 2019.
- GARCIA, R. W. D. **A Comida, a Dieta o Gosto**. Mudanças na Cultura Alimentar Urbana. 305 f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999.
- HESSEL, M. Receita de Cuscuz de atum fácil/cuscuz paulista. **Youtube**, 14 set. 2018. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=q_gXM8mX83s>. Acesso em: 27 set. 2019.
- MACARRÃO da Mama Cantina e Trattoria Italiana – romantismo a dois! **Com Pé na Estrada**, 14 nov. 2014. Disponível em: <<https://compenaestrada.com.br/2014/11/14/macarrao-da-mama-cantina-e-trattoria-italiana-romantismo-a-dois/>>. Acesso em: 24 set. 2019.
- MACIEL, M. E. **Gastronomia em Gilberto Freyre**. Recife: Fundação Gilberto Freyre, 2005. Disponível em: <<https://www.yumpu.com/pt/document/read/12751747/anais-do-seminario-gastronomia-em-gilberto-freyre-fundacao->>. Acesso em: 13 dez. 2019.
- MAGALHÃES, M. O. **História e Tradições da Cidade de Pelotas**. 3. ed. Pelotas: Armazém Literário, 1999.
- MULLER, S. G.; AMARAL, F. M.; REMOR, C. A. Alimentação e Cultura: Preservação da Gastronomia Tradicional. *In*: SEMINÁRIO DE PESQUISA EM TURISMO DO MERCOSUL,

6., 2010, Caxias do Sul. **Anais...** Caxias do Sul: Universidade de Caxias do Sul, 2010, p. 1-16. Disponível em: <https://www.ucs.br/ucs/eventos/seminarios_semintur/semin_tur_6/arquivos/13/Alimentacao%20e%20Cultura%20Preservacao%20da%20Gastronomia%20Tradicional.pdf>. Acesso em: 08 dez. 2019.

PROTESTE. Queijo minas: ele tem mais gordura do que você imagina. **Proteste**, 26 jun. 2017. Disponível em: <<https://www.proteste.org.br/alimentacao/seguranca-alimentar/noticia/queijo-minas-tem-mais-gordura-do-que-voce-imagina>>. Acesso em: 24 set. 2019.

REINHARDT, J. C. **Dize-me o que Comes e te Direi quem És**: alemães, comida e identidade. 2007. 204 f. Dissertação (Doutorado em História) – Faculdade de Ciências, Letras e Artes, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2007. Disponível em: <<https://acervodigital.ufpr.br/handle/1884/15966>>. Acesso em: 08 dez. 2019.

SANTOS, C. R. A. A comida como lugar de história: as dimensões do gosto. **História: Questões & Debates**, Curitiba, n. 54, p. 103-124, 2011. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/historia/article/view/25760/17202>>. Acesso em: 08 dez. 2019.

SONATI, J. G.; VILARTA, R.; SILVA, C. C. **Influências Culinárias e Diversidade Cultural da Identidade Brasileira**: imigração, regionalização e suas comidas. Qualidade de Vida e Cultura Alimentar. 1. ed. v. 1. Campinas: IPES, 2009, p.137-147.

TÔ BEM NA COZINHA. Arroz carreteiro – receita de arroz de carreteiro. **Youtube**, 17 ago. 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=9jM4U5_NuVI>. Acesso em: 27 set. 2019.

UNIDADE III

Cozinha Regional Brasileira
Nordeste/Norte e Sertão do Brasil

Professor Ederson Gimenes

Professora Mestra Thamara Thaiane da Silva

Introdução

Prezado(a) aluno(a), continuaremos os estudos sobre as cozinhas regionais do Brasil, para que você possa compreender mais a respeito dessa rica culinária, cheia de nuances e detalhes interessantes, que se destacam na gastronomia do país.

Nesta unidade, apresentaremos as características das cozinhas das regiões nordeste, norte e do sertão do Brasil. Essas três cozinhas e suas diversidades têm pratos únicos, que retratam cada estado e região, e que, ao se juntarem, oferecem pratos típicos e peculiares, os quais evidenciam uma mistura de cores, sabores e aromas, deixando, assim, suas marcas na história da gastronomia brasileira.

O nordeste é uma das regiões mais ricas em diversidade cultural e elementos naturais que influenciam, diretamente, a gastronomia local. A região norte, por sua vez, tem uma cozinha heterogênea, cheia de atributos e com ampla variedade de produtos, insumos e aromas.

Há mais de 30 mil espécies catalogadas em relação à biodiversidade da região norte, o que não se compara com outras partes do mundo. Nesse bioma, há frutas como açaí, cupuaçu, taperebá e graviola, além de temperos variados, de plantas como alfavaca, vinagreira e jambu, e de uma vasta seleção de pimentas e peixes. Essa cozinha é rica de herança indígena, devido a algumas técnicas que ainda são utilizadas no preparo dos alimentos.

O sertão é uma cozinha reconhecida por resistir às condições adversas, aos recursos parcos e por ter como principal característica a condição seca. O sertanejo é um povo que resiste, por vezes, às condições nada favoráveis e, nesse contexto, consegue se alimentar. Essa luta fez esse povo inventar pratos, dando vida a alguns ingredientes. Ademais, nessa região, utiliza-se muito a carne-seca, o bode, a rapadura e o feijão.



Fonte: Tatiana Bralnina / 123RF.

Os Elementos Culturais e as Técnicas de Preparo

A alimentação alinhada a tradições no preparo dos alimentos, caracterizando a gastronomia local e o preparo final dos alimentos, correspondem a um forte elemento cultural de um povo, visto que essas tradições envolvem receitas e peculiaridades. Essas práticas se unem à cultura e aos hábitos diferenciados na maneira de plantar, cultivar ou criar, devido às questões geográficas, históricas e culturais, muitas vezes, herdadas dos colonizadores.

Outro fator que pode ser salientado refere-se aos hábitos adquiridos ao longo do tempo e que integram a cultura alimentar de um povo. Assim, é muito importante analisar os detalhes de um grupo, entender como as receitas são geradas e detalhar todos os métodos de preparo. Isso porque, segundo Franco (2001), o processo de cozinhar compreende a formação dos gostos e hábitos alimentares.

Nesse sentido, o gosto não é algo inato, mas é ensinado e faz parte da cultura. Entender isso permite compreender como e com o que se alimentar, pois a sociedade forma o caráter do homem, o que inclui sua maneira de pensar e se alimentar. Assim, a comida é um meio de identificação, afirmação e de pertencimento, além de ser uma poderosa ferramenta de expressão (Figura 3.1). Por meio dos alimentos e do ato de comer, comunicam-se valores e cultura e são produzidos significados relacionados à identidade, inclusive, mediante os hábitos alimentares individuais.

Comer não é um ato solitário ou autônomo do ser humano, ao contrário, é a origem da socialização, pois, nas formas coletivas de se obter a comida, a espécie humana desenvolveu utensílios culturais diversos, talvez até mesmo a própria linguagem (CARNEIRO, 2005, p. 71).



Figura 3.1 - Influência da alimentação na comunicação entre as pessoas
Fonte: Katarzyna Białasiewicz / 123RF.

A relação entre a gastronomia e a identidade regional mostra a alimentação como linguagem ligada à cultura regional, por meio dos costumes e comportamentos de uma sociedade. Esse fato integra as preparações alimentares, pois o modo de cozinhar se relaciona, diretamente, com o modo de vida de uma população (MULLER; AMARAL; REMOR, 2010).

O que se denomina cozinha nacional é, na verdade, um conjunto de fatores migratórios, com temperos adaptados e junção de sabores que enriquecem e melhoram a cultura alimentar brasileira, antes, baseada na mandioca, em raízes, na caça e na pesca, apenas. Dessa forma, os brasileiros devem aos colonizadores, em especial, aos europeus e africanos, a gratidão por juntarem várias formas de se alimentar em uma única cozinha.

As técnicas de preparo e manipulação dos alimentos foram ganhando adaptações. Por exemplo, os índios comiam alimentos *in natura* e, muitas vezes, no moquém, mas, com a chegada dos portugueses, a carne passou a ser salgada, para a sua conservação, as frutas começaram a ser utilizadas em conservas e compotas, o fogão à lenha começou a ser usado (na parte de fora da casa grande, nas refeições do dia a dia), e as pessoas passaram a empregar a técnica de fazer guisados.

Como exemplo da influência dos escravos, é possível mencionar os alimentos fritos, imersos em azeite de dendê. Dos europeus, a culinária herdou o aproveitamento integral dos alimentos, e, dos japoneses, o hábito de comer alimentos crus, como *sushis* e *sashimis*. Todos esses povos têm seus próprios métodos de cocção e suas técnicas de conservação e manipulação dos alimentos (DINIZ *et al.*, 2018).

ATIVIDADES

1) O gosto não é algo inato, mas é ensinado, é parte da cultura. Nesse sentido, além de influenciar o caráter do homem, a sociedade molda a forma como ele pensa e se alimenta. Com base nos estudos apresentados nesta unidade, assinale a alternativa correta.

- a) A cultura alimentar de um povo relaciona-se às necessidades biológicas, apenas.
- b) A cultura alimentar de uma sociedade é uma poderosa ferramenta de comunicação.
- c) A alimentação não se relaciona com a forma de se comunicar de um grupo de pessoas.
- d) As técnicas de preparo dos alimentos não se relacionam com a cultura de um povo.
- e) A cultura alimentar não integra as técnicas utilizadas no preparo dos alimentos que caracterizam uma região.

Cozinha Regional: Região Nordeste: principais Produções Clássicas e Populares; Métodos de Cocção; Bases, Molhos e Técnicas de Preparo; Guarnições e Sobremesas. Cozinha do Recôncavo: Influências Multiculturais

A região nordeste é caracterizada por um estilo de vida que se diferencia das demais regiões do Brasil. Nesse contexto, há peculiaridades típicas da região, como festas (Figura 3.2), tradições e uma gastronomia única, que se destacam na cultura brasileira (DINIZ *et al.*, 2018).



Figura 3.2 - Comidas típicas da festa de São João da região nordeste
Fonte: Paulo Leandro Souza De Vilela Pinto / 123RF.

Os acontecimentos históricos e culturais e as influências alimentares proporcionaram um grande leque alimentar para o Brasil, com muita diversificação de insumos e pratos culinários.

O nordeste brasileiro abrange os estados de Alagoas, Bahia, Ceará, Maranhão, Paraíba, Piauí, Pernambuco, Rio Grande do Norte e Sergipe. Cada um desses estados tem suas peculiaridades, devido a questões demográficas, aspectos econômicos e características territoriais. Essa região abriga Salvador, que foi a primeira capital brasileira, entre 1549 e 1763. Foi nessa cidade que, em 22 de janeiro de 1808, a família real chegou com toda sua corte, vindos de Portugal, e permaneceu por alguns dias.

A influência estrangeira nos hábitos alimentares dos nordestinos está presente até hoje. Historicamente, segundo Freyre (2003), a tríade índio, africano e europeu influenciou a culinária do nordeste. Dessa maneira, a miscigenação étnica e cultural foi a base para a composição da população nordestina, mas a mistura de etnias não ocorreu de modo uniforme em todo o nordeste. Conforme expõem Diniz *et al.* (2018, p. 132),

a culinária nordestina foi diretamente influenciada pelos fatores socioeconômicos da região. Os pratos têm características da culinária portuguesa, conhecida durante o período colonial; da cultura africana, a qual foi absorvida na época da escravidão; e da comida indígena, sendo esta herança herdada da população nativa. Devido ao bioma da Caatinga, os pratos adquiriram um sabor forte, apimentado e com alto teor calórico. Já no litoral, essas comidas receberam um sabor carregado, além de uma variedade de ingredientes e cores.

Na região nordeste, o sertão tem uma cozinha mais simples, por causa da distância em relação ao mar, da escassez de água e das fontes precárias de agricultura e pecuária, por exemplo. Nesse contexto, a comida é mais seca, devido ao clima. Nessa região, é preciso adaptar a alimentação, para que a sobrevivência das pessoas se torne mais fácil.

Algumas carnes, como a de bode, são amplamente consumidas, e a carne-seca é comum nos pratos preparados pelo sertanejo (Figura 3.3). A vaca é muito importante para a produção de leite, que é utilizado para produzir manteiga de garrafa e queijos, como o coalho e do sertão.



Figura 3.3 - Carne-seca, uma característica da região nordeste
Fonte: jirkaejc / 123RF.

Os hábitos alimentares da região nordeste incluem uma variedade muito grande de peixes e frutos do mar, como pescada-amarela, robalo, peixe-pedra, cioba, camarão, siri e caranguejo, devido à ampla faixa litorânea que permeia essa região. A diversidade de legumes e frutas possibilita uma maior quantidade de receitas, como os doces e as compotas. O litoral também oferece o coco e alguns de seus derivados, como o leite de coco, que é utilizado, principalmente, em moquecas, cocadas e doce de coco-verde.

Da agricultura, obtém-se coco-de-dendê, jerimum, macaxeira, milho e frutas. Dessa forma, as frutas são outra fonte de alimentação que se destaca nessa região, devido à variedade e aos possíveis usos. Como exemplo, há: abacaxi, acerola, caju, cajá, carambola, mangaba, manga, pitomba, sapoti, seriguela, jaca e goiaba (Figura 3.4) (DINIZ *et al.*, 2018).



Figura 3.4 - Caju - fruta típica da região nordeste
Fonte: Kittiphath Inthonprasit / 123RF.

As farinhas, provenientes do amplo uso da mandioca e da cultura de subsistência, são abundantes no litoral e são incluídas em pratos variados, como farofa, pirão e tapioca (Figura 3.5). As farinhas são a base de muitos pratos que acompanham outros ou são o principal elemento, como no caso do peixe-seco, da carne de sol e dos caldinhos de feijão, camarão e peixe.



Figura 3.5 - Tapioca alimento característico da região nordestina
Fonte: Paulo Leandro Souza De Vilela Pinto / 123RF.

Gilberto Freyre, em seu livro “Açúcar”, afirma que

a marmelada, o caju e a goiabada tornaram-se, desde os tempos coloniais, os grandes doces das casa-grandes. A banana assada ou frita com canela, uma das sobremesas mais estimadas das casas patriarcais, ao lado do mel de engenho com farinha de mandioca, com cará, com macaxeira; ao lado do sabongo (doce de coco com o mel de engenho) e do doce de coco verde e, mais tarde, do doce com queijo – combinação tão saborosamente brasileira (FREYRE, 1987, p. 57).

A herança da época dos engenhos da região inclui os métodos de preparo de muitos doces, como geleias e compotas, que têm as frutas como base. Ainda, há o uso de melado de cana, rapadura, açúcar mascavo, dentre outros produtos, além dos bolos e alguns, inclusive, recebem o nome de latifundiários e personalidades da época dos engenhos, a fim de homenagear essas pessoas (Figura 3.6).



Figura 3.6 - Bolo de rolo, prato característico da culinária pernambucana

Fonte: betochagas / 123RF.

O bolo Souza Leão é um muito conhecido na culinária pernambucana, em especial, por estar relacionado a acontecimentos históricos que marcaram a cultura local. Assim, é um registro da gastronomia desse local, tanto que, em 22 de maio de 2008, o então governador Eduardo Campos sancionou a Lei Ordinária nº 357/2007, de autoria do deputado Pedro Eurico, que deu ao bolo Souza Leão o título de Patrimônio Cultural e Imaterial do Estado de Pernambuco.

Ademais, outros pratos típicos representam a região de Pernambuco, como a buchada de bode e o sarapatel, que é feito com vísceras e miúdos de porco (Figura 3.7) (DINIZ *et al.*, 2018).



Figura 3.7 - Sarapatel

Fonte: Mychko Alexander / 123RF.

O Maranhão, por estar entre o norte e o nordeste, conseguiu absorver estilos dessas duas regiões. A geografia desse estado permite o uso de diversos produtos que estão à disposição na região, o que promove a criação de diferentes pratos.

O Maranhão é um “estado de fronteira”, privilegiado por vegetação e flora diversificadas, além das especiarias e da vasta quantidade de peixes que enriquecem a gastronomia local. A cozinha maranhense é mais saudável que a dos estados vizinhos, pois, além de utilizar tomate e temperos como cebola, pimentão, alho e cebolinha, usa pouca pimenta e quantidades mínimas de gordura (CAMPOS *et al.*, 2009).

Um dos ingredientes de maior destaque na cozinha maranhense é o arroz, devido à quantidade de receitas feitas com esse grão, inclusive, os maranhenses têm o apelido de papa-arroz. O arroz de jaçanã, por exemplo, é feito com um tipo de marreco selvagem, além de carne de sol, toucinho, mariscos, caranguejo, camarão e vinagreira.

Por sua vez, o arroz de cuxá é preparado com pasta de cuxá, vinagreira (erva regional que tem um leve amargor, também conhecida como azedinha), camarão seco, *pignoli* (tipo de castanha) e gergelim, ingredientes que são amassados em um pilão. O arroz de cuxá é um símbolo do Maranhão e tem um contexto mais histórico, visto que os ingredientes utilizados no preparo desse prato remetem à globalização e aos formadores desse estado, além disso, o caruru é herança dos índios, a vinagreira ou azedinha tem origem africana, o gergelim é herança dos árabes e o modo de preparo tem origem portuguesa. Assim, a cozinha do maranhense tem influências dos ingredientes, das técnicas e dos pratos portugueses, africanos, árabes e indígenas.

Os peixes encontrados no litoral maranhense são peixe-pedra, pescada-amarela, camurim, pirapema, dentre outros, preparados, geralmente, como escabeche, o que inclui pimentão, cheiro-verde e tomate. Os frutos do mar mais consumidos são: camarão, patinha de caranguejo e tarioba, um marisco que tem concha esverdeada e que, em geral, é feito no vapor.

Quanto aos tubérculos utilizados na culinária maranhense, é possível mencionar: cará, inhame, macaxeira e batata doce. Ademais, pratos maranhenses mais fortes e que têm influência dos colonizadores são o mocotó (Figura 3.8), o chamberil (*ossobuco*) e a rabada.



Figura 3.8 - Mocotó

Fonte: Igor Moskalenko / 123RF.

O Maranhão tem uma vasta abundância de frutas, como abricó, juçara e bacuri, que são utilizadas no preparo de doces muito consumidos na região. Ademais, é possível mencionar um óleo muito especial, denominado babaçu, que é retirado de uma palmeira alta e tem propriedades benéficas à saúde. As bebidas também dão fama ao estado, como é caso da tiquira, uma aguardente feita de mandioca e que tem uma cor um pouco lilás.

Outro estado que tem muitas características gastronômicas peculiares é a Bahia. Nesse caso, é válido ressaltar a importância dos africanos e como eles contribuíram, de forma positiva, para a gastronômica e a cultural desse local. No cenário litorâneo da Bahia, há muitos coqueirais e dendezeiros, plantas que foram trazidas pelos africanos escravizados.

É importante salientar que a palavra “moqueca” tem raiz indígena, ou seja, não é um vocábulo de origem africana, mas tupi (FREIXA, 2015). Essa palavra vem de “pokeka”, como afirma Câmara Cascudo, em “História da alimentação no Brasil” (2011).

O prato que conhecemos hoje é uma evolução de outra receita, moqueca enfolhada, de origem indígena, que é mais seca, sem caldo, com tomate e coentro, envolvida em folhas de bananeira e assada. A versão baiana incorporou leite de coco, dendê e pimenta-malagueta.

No contexto dos ingredientes mencionados, salienta-se que, ao desembarcarem no Brasil, em suas bagagens, os africanos trouxeram sementes que se aclimataram tão bem que parecem locais. Dentre esses ingredientes, há: coco, dendê, quiabo e pimenta-malagueta (tempero fundamental na culinária africana e que é utilizada em muitas preparações, de formas variadas: fresca, em conserva e em geleias e compotas).

As “comidas de santo” também têm influência africana e são uma maneira de esse povo praticar sua crença religiosa. Essas comidas são feitas como oferendas a um orixá do candomblé, o que reforça a cultura afro na “Bahia de todos os santos”. Um dos pratos desse contexto religioso é o abará (Figura 3.9), que é feito com camarão seco, feijão-fradinho, cebola e azeite de dendê. Por sua vez, o acaçá é um bolo de arroz ou de milho, envolvido em folhas de bananeira e cozido em banho-maria. O apreciador desse prato é o Oxalá, pai de todos os orixás.

O guisado caruru, o vatapá, que serve como prato principal, e, também, o acarajé, o bolinho mais famoso da Bahia, feito à base de feijão-fradinho amassado e frito na hora em azeite de dendê, são os principais pratos que representam a Bahia. Espalhado por todas as barracas baianas, esse bolinho é tão importante que foi considerado patrimônio cultural imaterial brasileiro pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN).

Outro fator nesse estado é a sua rica fruticultura, que engloba frutas como cacau, umbu, licuri, biri-biri, maracujá e manga. Essas frutas rendem muitos doces, sobremesas e sucos saborosos. Na Bahia, há um cardápio extenso que faz parte da rotina alimentar das pessoas. Nesse cardápio, há: bobó de camarão, feito com creme de mandioca, camarão e alguns temperos; xinxim de galinha, que, dentre outros ingredientes, tem coentro e dendê; arroz de hauçá que, dentre seus ingredientes, tem camarão, carne-seca e leite de coco; sarapatel, feito com miúdos de porco e alguns temperos.



Figura 3.9 – Abará

Fonte: casadaphoto / 123RF.

A mistura de temperos africanos, com toques indígenas e portugueses resulta em uma variedade de pratos e sabores exclusivos desse estado da alegria. O acarajé, abará, caruru e moquecas são um convite à degustação. Mas, para além da cozinha afro-baiana, a culinária característica do sertão baiano inova em receitas à base de pirão, farofa e carne seca, ingredientes fundamentais na panela – ou tacho – do sertanejo (CAMPOS *et al.*, 2009, p. 3).

O cacau (Figura 3.10) é um dos frutos muito presentes na Bahia. O escritor Jorge Amado descreveu esse fruto em muitas de suas obras, inclusive, há uma com esse nome, *Cacau* (1993), que remete a muitas fazendas dos arredores de Ilhéus. Esse fruto era exportado e foi o responsável por enriquecer muitos fazendeiros, os coronéis do cacau, em outras épocas. Assim, essa era considerada a cozinha dos coronéis do cacau, tamanha a importância desses senhores para a economia local.



Figura 3.10 - Cacau

Fonte: Sirichai Asawalapsakul / 123RF.

Um hábito cultural da Bahia corresponde aos almoços realizados aos sábados, com um cardápio variado. Em muitas cidades desse estado, o sábado é o dia de feira, dia de comprar frutas, legumes, verduras e peixes e de aproveitar o frescor desses alimentos para preparar o almoço.

O litoral da Bahia oferece uma quantidade vasta de peixes, como a pititinga, e frutos do mar, como camarões, lambreta, siri-mole e caranguejos. É possível descrever vários elementos da cozinha baiana e fazer uma divisão por regiões, mas, independente da época e de novas receitas, por exemplo, o povo continua a utilizar alimentos considerados base, como pimenta, farinha, azeite de dendê (Figura 3.11), feijão e coco. Portanto, mesmo com as novas tecnologias e ofertas de alimentos no mercado, a culinária baiana mantém o propósito de passar, de geração para geração, essa rica cultura alimentar.



Figura 3.11 - Azeite de dendê
Fonte: oqba / 123RF.

Quando se trata do recôncavo baiano e de suas influências multiculturais, é possível afirmar que esse é um dos poucos lugares que conseguiram preservar suas raízes africanas e valorizar essas tradições.

Por sua vez, Alagoas é um famoso estado do nordeste brasileiro que une belas águas e paisagens. Os destaques na alimentação das pessoas que vivem nesse local são, com certeza, os peixes e frutos do mar (DINIZ *et al.*, 2018). Os coqueiros também compõem a beleza do estado e fornecem o fruto (coco) que completa alguns pratos, como o siri, que é acompanhado de farofa de coco, e a pituzada (Figura 3.12) que, além do pitu, contém leite de coco.



Figura 3.12 - Pituzada

Fonte: Paulo Leandro Souza De Vilela Pinto / 123RF.

O coco está presente em muitos pratos quentes e frios, sendo uma marca importante dessa culinária tão atrativa e saborosa. A polpa do coco, por exemplo, é muito utilizada no preparo de doces, assados em forno à lenha e embalados em folha de bananeira, assim como o bolo de milho, a macaxeira e a puba.

Outro prato característico da culinária alagoana é feito com carne de sol, que é consumida de várias maneiras, substituindo as carnes tradicionais. A carne de sol é saboreada com fava, macaxeira, feijoada, etc. Em relação às frutas, é possível mencionar: mangaba (Figura 3.13), tamarindo, cajá, umbu, dentre outras. Os alagoanos têm o costume de fazer doces com essas frutas, cozinhando-as em tachos. Também, há diferentes licores, como o de jenipapo, e uma bebida denominada cachimbo, que é feita com mel e aguardente.



Figura 3.13 - Mangaba (fruta)

Fonte: Zaichenko Iryna / 123RF.

No estado denominado Paraíba, por sua vez, assim como em outros estados, há mariscos, camarões, lagostas e caranguejos, que podem ser saboreados com leite de coco, tomate, batatas, cebolas e cheiro-verde. No sertão da Paraíba, há muito consumo de cuscuz, jerimum e carne de sol (Figura 3.14), que podem ser acompanhados com macaxeira, manteiga de garrafa, cebolas, pirão de mandioca, etc.



Figura 3.14: Carne de sol
Fonte: Funandrejss / 123RF.

No Rio Grande do Norte, houve uma influência muito forte dos portugueses e dos índios na cultura, inclusive, em relação ao cultivo dos alimentos. O estado é um dos maiores produtores de camarão do Brasil, sendo um dos responsáveis por abastecer o mercado interno.

Pela sua localização geográfica privilegiada, o Rio Grande do Norte, às margens do Atlântico, tem uma culinária que se divide entre os produtos da terra e os frutos do mar. Entre as mais variadas comidas que o povo consome há séculos, no interior do Estado estão aquelas que derivam da atividade pecuária: a carne-de-sol, a paçoca, o queijo de manteiga e de coalho, a coalhada, etc. Também é comum as comidas preparadas com produtos da terra como a mandioca, milho verde, coco, etc. (DINIZ *et al.*, 2018, p. 138).

O estado também pode se orgulhar da produção de carne de sol e por apresentar excelência nessa técnica. Essa carne, geralmente, é utilizada no preparo de uma iguaria do estado: o baião de dois. Esse prato é feito com arroz, temperos, feijão, queijo coalho, pedaços de carne de sol (ou linguiça, dependendo do local), coentro e tomate.

O arroz de leite (Figura 3.15) também é famoso. Esse prato pode ser feito com arroz-vermelho e serve de acompanhamento. No fim do cozimento, acrescenta-se leite com manteiga, algo que confere sabor e textura cremosa ao prato. Outro acompanhamento da carne de sol é o feijão-verde ou o feijão-de-corda.



Figura 3.15 - Arroz de leite
Fonte: Olga Vorobeva / 123RF.

O caju, por ser uma fruta abundante, é a base de muitos doces em forma de compota e calda. No Rio Grande do Norte, há uma sobremesa chamada cartola, que é feita com bananas em tiras, fritas ou cozidas, queijo coalho ou queijo manteiga, açúcar mascavo e canela. Na região de Mossoró, a flor-de-sal (Figura 3.16) é aclamada pela gastronomia; os cristais são colhidos na superfície das salinas dessa região.



Figura 3.16 - Flor de sal
Fonte: Baiba Opule / 123RF.

O estado denominado Sergipe é caracterizado pelo grande consumo de peixes, principalmente na capital, Aracaju, e em suas cercanias. A ampla variedade de peixes deve-se ao rio São Francisco, conhecido como Velho Chico. Nesse sentido, a proximidade litorânea promove um cardápio que se identifica com essa proximidade. Dentre os pratos dessa região, destaca-se o que é feito com surubim (Figura 3.17), muitas vezes, na brasa e com leite de coco.

Aracaju pode ser considerada uma das capitais nordestinas mais tranquilas. Por ter uma ótima arborização, essa cidade transmite a mensagem de paz.



Figura 3.17 - Surubim
Fonte: Rodrigo Moreira / 123RF.

Outros alimentos que se destacam na região são: moqueca, caranguejo, aratu (caranguejo de mangue muito consumido), casquinha de caranguejo, caldo de frutos do mar, caldeirada sergipana e castanha-de-caju.

A maneira de se alimentar das pessoas que vivem no sertão difere-se bastante da forma como as pessoas que vivem no litoral se alimentam, pois as que moram no sertão consomem mais carnes, em pratos como buchada e rabada. De forma geral, no Sergipe, há muito consumo de: macaxeira, inhame, jerimum, batata-doce, cuscuz, beiju de tapioca e frutas (pitomba, mangaba, jaca dura, araçá, graviola e seriguela) (Figura 3.18), que são servidas *in natura* ou como sorvetes, geleias e doces caseiros.

Na cidade de São Cristóvão, no Sergipe, é produzida a queijadinha, um doce de origem portuguesa, que é a marca da cidade. Apesar desse nome, no processo de produção desse doce não se adiciona queijo. Na verdade, o doce é feito como uma broa coberta com cocada.



Figura 3.18 - Seriguela - fruta típica do Sergipe
Fonte: Ratchapol Yindeesuk / 123RF.

O Ceará é um estado que tem uma faixa litorânea que chega a 573 quilômetros e que sofreu influências de índios, europeus e africanos. Essa herança tem reflexo nas práticas alimentares da região. Devido ao mar, há abundância de peixes, siris, caranguejos, lagostas e camarões, que possibilitam cardápios variados. Por exemplo, a peixada, feita com beijupirá ou robalo, cebolas, batatas, ovo, leite de coco e tomate.

Outro estado que tem receitas típicas é o Piauí, que tem como capital Teresina. As pessoas dessa região consomem pescados, como curimatã e surubim, peixes de água-doce. No litoral, também são consumidos muitos peixes e frutos do mar, como caranguejos, ostras e camarões.

Dentre as contribuições dos índios para a culinária desse estado ser tão apreciada, é possível mencionar alimentos já citados em outros estados, como pimenta, milho, macaxeira, mel e farinha de mandioca. Quanto à preparação dos pratos, a influência indígena refere-se ao uso da panela de barro.

A contribuição indígena no Piauí também está relacionada à chamada cozinha de vaqueiro, que utiliza diversos temperos no preparo de carne de sol, galinha à cabidela (cozida no próprio sangue) e buchada de bode, a qual utiliza os miúdos do bode, cozidos dentro do bucho do animal, com vários temperos de origem indígena.

Outro prato muito apreciado é o capote, galinha-da-angola, e o capão, galo capado, recheado com seus miúdos e assado. Dentre as carnes de caça, consome-se o tatu, que é preparado de diversas maneiras, inclusive, com o uso de leite de coco.

Ademais, o piauiense utiliza temperos como cominho, pimenta e açafrão (Figura 3.19), que, comumente, é adicionado ao arroz no sertão do estado. Uma bebida famosa no Piauí é a cajuína, considerada patrimônio local, que é feita à base de caju.



Figura 3.19 - Açafrão (curcumina)
Fonte: Alicja Neumiler / 123RF.

Nesse estado, também há o consumo de doces feitos com as frutas da região, como mangaba, bacuri, buriti e goiabas.

FIQUE POR DENTRO

A gastronomia do nordeste brasileira é marcada por sua riqueza e sua diversidade. Dentre tantos pratos típicos, um dos que mais caracterizam a região é o baião de dois, que contém arroz e feijão, dois insumos muito apreciados pelos brasileiros. Para saber um pouco mais a respeito do preparo desse prato tão saboroso e famoso na região nordestina, acesse o *link*: <<https://www.youtube.com/watch?v=JgLuE9lcudI>>. Acesso em: 17 jan. 2020.

ATIVIDADE

2) A gastronomia nordestina é marcada por uma ampla variedade de insumos e práticas que se diferenciam das demais regiões do país. Essa é uma culinária diferenciada e que impressiona a todos que conhecem seus sabores. Com base nos estudos desta unidade, assinale a alternativa correta.

- a) O sarapatel é um prato típico, que caracteriza a região de Pernambuco.
- b) A cajuína é uma bebida feita a partir do caju e é típica da Bahia.
- c) Muitos bolos fazem sucesso na região do Maranhão, como o bolo de rolo.
- d) A seriguela é uma fruta característica do Rio Grande do Norte.
- e) As carnes-secas são alimentos excluídos da culinária nordestina.

Cozinha regional: região norte: cozinha de raiz, principais produções clássicas e populares; métodos de cocção; bases, molhos e técnicas de preparo; guarnições e sobremesas

A região norte do Brasil tem uma biodiversidade extremamente rica, é considerada patrimônio da humanidade e é o berço da cultura indígena. Por longos anos, a densa floresta tropical, protegida por rios e que tem chuvas torrenciais, esteve resguardada em relação a outras regiões, devido, por exemplo, à dificuldade de acesso. Nesse sentido, muitos hábitos alimentares foram preservados por causa dessa dificuldade. Hoje, ainda há lugares a serem desbravados; muitos só têm acesso com barco, o que pode demorar dias (Figura 3.20).

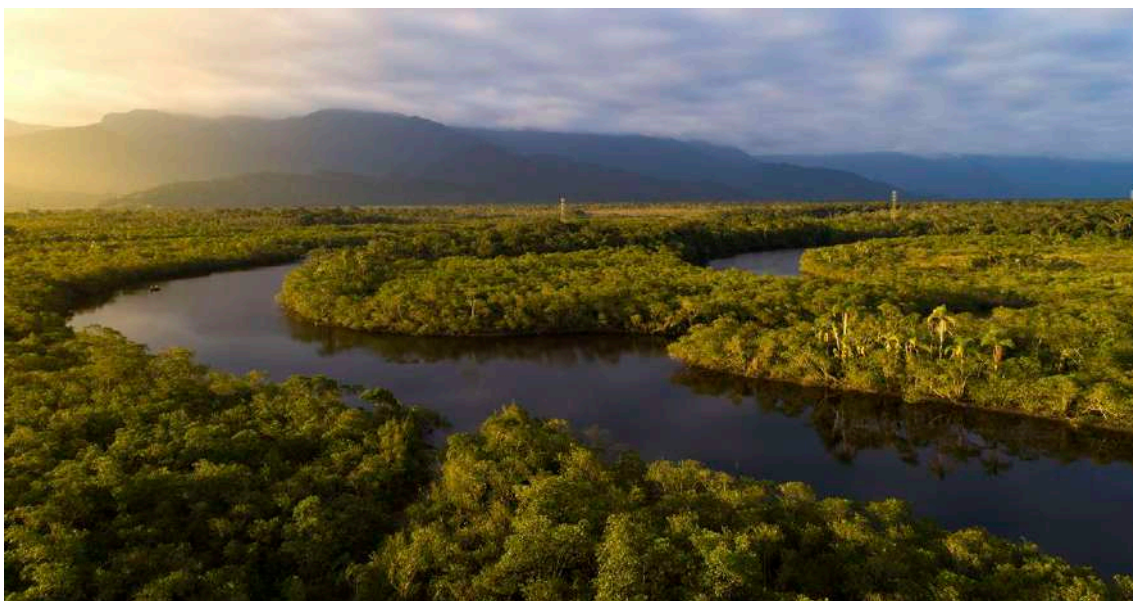


Figura 3.20 - Região norte do Brasil
Fonte: Gustavo Frazao / 123RF.

A região norte é formada por Amazonas (AM), Acre (AC), Roraima (RR), Rondônia (RO), Pará (PA), Amapá (AP) e Tocantins (TO), estados caracterizados por sua rica biodiversidade (DINIZ *et al.*, 2018). Nessa região, já foram catalogados 180 tipos de frutas comestíveis, mais de 30 mil espécies de plantas, além de uma enorme quantidade de peixes, aves e mamíferos. O norte do Brasil ainda preserva muito da cultura indígena. Nessa região, nasceu o que se denomina cozinha brasileira, por ter raízes próprias e originais.

Como exposto anteriormente, um dos pilares mais fortes dessa cozinha é a mandioca, presença constante em muitos pratos. O consumo dessa raiz é herança dos indígenas. Com a mandioca, é possível produzir diferentes tipos de farinhas (como a tapioca), polvilho (Figura 3.21), goma, xibé, caldo de tucupi, dentre outros preparos. Essas são as bases de outras receitas, aumentado, assim, o leque de produtos feitos com essa raiz.



Figura 3.21 - Polvilho

Fonte: Belchonock / 123RF.

Os peixes mais consumidos nessa região são: tambaqui, pirarucu, filhote, tucunaré e gurijuba.

No Pará, os pratos mais consumidos são: pato no tucupi, tacacá, maniçoba, açaí com filhote e tapioca. Dentre as ervas, é possível mencionar o jambu que, ao ser consumido, produz uma leve sensação de dormência na língua. Além desses alimentos, há:

- feijão-manteiga, típico da cidade de Santarém;
- aviú, um camarão pequeno, que por ser encontrado na foz do rio Tapajós e que é considerado uma iguaria;
- açaí, taperebá, cupuaçu, guaraná, inajá, biribá, pupunha, camapu e tucumã;
- pimenta-de-cheiro e pimenta-cumari;
- queijo do marajó, da Ilha de Marajó, produzido com leite de búfala;
- castanha.

Por sua vez, o Amapá, que tem como capital Macapá, tem uma rica fauna e uma grande riqueza escondida em seus rios, nos quais há uma quantidade enorme de camarões de água-doce, como o pitu, utilizados em muitos pratos saborosos.

A culinária no Amapá também está diretamente ligada ao bioma Amazônia e a toda a sua cultura. Porém, este é um dos estados cujo diferencial é ser banhado pelo Oceano Atlântico, por essa razão tem como ingrediente clássico o camarão, o qual é muito usado em bares e restaurantes em diversas produções, como o clássico camarão no bafo (DINIZ *et al.*, 2018, p. 76).

A cozinha amazônica tem fortes influências indígenas, é exótica, singular e tem sabor marcante. Apesar das novas tecnologias e da globalização, essa cozinha não perdeu sua essência, pois nessa região prevalece o consumo de raízes, milho, ervas, frutas e pescados. A alimentação na Amazônia preserva os recursos naturais, o que inclui os peixes oriundos das bacias hidrográficas ou do mar.

Segundo Diniz *et al.* (2018), os pratos típicos da Amazônia são: mojica de tambaqui (Figura 3.22), preparada com um caldo grosso de tambaqui desfiado e servida como entrada nas refeições; bolinho de piracuí, feito de farinha de peixe-frito; pirarucu de casaca, produzido com peixe pirarucu, farinha Uarini embebida em leite de coco e banana-da-terra.



Figura 3.22 - Mojica de tambaqui

Fonte: Paulo Leandro Souza De Vilela Pinto / 123RF.

No Acre, destaca-se o consumo de frutas como cupuaçu, graviola, açaí, banana e abacaxi de Tarauacá (QUINZANI; CAPOVILLA, 2015). Por sua vez, a gastronomia roraimense é caracterizada por uma grande diversidade cultural, pois, além das influências indígenas, portuguesas e africanas, teve influências nordestinas. Nessa culinária, destaca-se o peixe pirarucu, que tem um preparo bem característico, pois ele é desfiado e refogado em óleo e temperos, depois, recebe leite de coco e castanha (DINIZ *et al.*, 2018).

Em Rondônia, as frutas e os peixes são amplamente utilizados no preparo dos pratos regionais. A fruta de maior destaque é a buriti (Figura 3.23).



Figura 3.23 - Buriti
Fonte: Mircea Dobre / 123RF.

Em Tocantins, os elementos típicos são: paçoca de carne de sol, que é preparada com carne de sol bem seca, pilada com farinha de mandioca e alho; licores de Natividade, produzidos com as frutas do cerrado; amor-perfeito, que é um sequilho feito com polvilho; chamberil, que é um prato preparado com músculo bovino, com o osso, e condimentos (DINIZ *et al.*, 2018).

ATIVIDADE

3) O norte brasileiro se caracteriza por sua rica biodiversidade. As influências indígenas e europeias foram fortes na região e ajudaram a construir a história da gastronomia local. Com base nos conhecimentos adquiridos nesta unidade acerca da região norte, assinale a alternativa correta.

- a) Apenas os indígenas e europeus influenciaram a gastronomia local.
- b) A mandioca não apresenta tanta importância na culinária local como antigamente.
- c) O consumo de peixes é amplo apenas da região da Amazônia.
- d) O prato típico amor-perfeito, sequilho feito com polvilho, é característico do Pará.
- e) A fruta buriti é amplamente consumida em Rondônia.

Cozinha Regional: Sertão do Brasil: principais Produções Clássicas e Populares; Métodos de Cocção; Bases, Molhos e Técnicas de Preparo; Guarnições e Sobremesas

A região do sertão é uma sub-região que se localiza no meio norte do nordeste brasileiro, o que inclui Piauí, Rio Grande do Norte, Paraíba, Alagoas, Sergipe, Bahia e Pernambuco (DINIZ *et al.*, 2018).

A cozinha do sertão nordestino é mais rústica; é uma cozinha de lutas constantes pela sobrevivência. Em busca de alimentos, essa culinária, dentro de suas possibilidades, retira o melhor que pode dos alimentos, sendo uma culinária mais autodidata, autêntica, intensa e forte, características marcantes de sua gente. Ademais, essa é uma região marcada pelos longos períodos sem chuva, o que interfere na preparação dos pratos.

Os estados pertencentes ao sertão compõem uma cozinha simples e, ao mesmo tempo, farta. Há pratos que vão além do conhecimento nacional e surpreendem os visitantes. Certamente, além de ser uma cozinha de resistência, tem riqueza cultural e demonstra a força do povo sertanejo que, com poucos ingredientes e recursos, consegue elevar o nível de seus pratos: simples, saborosos e consistentes.

Essa cozinha pode ser considerada muito prática, mas, concomitantemente, tem um conjunto de requintes. Os alimentos que compõem a cozinha sertaneja estão em um ponto do país no qual, para resistirem, devem ser mais secos. Nesse contexto, a maior parte deles é preparada assada e cozida, porque, assim, o tempo de preparo é mais longo.

Aproveitando a herança do açúcar e o hábito de transformar as frutas em compotas e doces, evita-se o desperdício e cria-se uma doçaria um pouco mais elaborada. Esses modos de preparo, tanto doces como salgados, devem-se à herança deixada por escravos (preparo de cozidos), índios (preparo de assados e grelhados) e portugueses (uso do açúcar).

A base da alimentação no sertão é composta por alimentos que conseguem resistir às altas temperaturas. Como exemplo, é possível citar: jerimum (Figura 3.24), maxixe, inhame, batata-doce, macaxeira, milho e feijão-de-corda. Com o milho, também é possível fazer pamonha, bolo, canjica (mungunzá), além de farinhas.

Geralmente, no desjejum, as pessoas que vivem nessa região comem tapioca e cuscuz de mandioca ou de milho, feito com água e sal, e, muitas vezes, acompanhados com leite, jerimum, batata-doce cozida ou algum tipo de mingau.



Figura 3.24 - Jerimum

Fonte: Paul Brighton / 123RF.

Outros produtos que compõem a mesa do sertão nordestino são: rapadura, manteiga de garrafa e queijo-manteiga e coalho (branco, de casca dura e amarelado).

Como exposto anteriormente, os ingredientes dessa região resistem a temperaturas altas e a longas viagens, como é o caso da carne de sol, carne-seca e do jabá, utilizados em muitas preparações. As carnes se dividem basicamente em dois grupos:

- carne de sol, também conhecida como carne de vento, carne serenada e carne do sertão;
- carne-seca, que inclui a carne-seca encontrada no supermercado como *jerked beef*, jabá (também conhecido como charque ou carne-do-ceará) e outras denominações regionais menos conhecidas.

Nesse contexto, outra carne muito importante é a de bode, animal símbolo do sertanejo. Devido a sua resistência e à vasta lista de preparações, o bode é servido em partes, assado no forno ou como churrasco, guisado, ensopado e na forma de buchada (prato típico da região).

O bode alimentou e ainda alimenta a população do sertão, sendo um símbolo para esse povo. Em outras épocas, era um prato muito utilizado por vaqueiros e retirantes. A carne desse animal pode ser usada integralmente. Nas paneladas, são preparadas as partes menos nobres (cabeças, pés, patas e pernas), e as mais nobres tornam-se carne de sol, devido à necessidade de conservação e à previsão de escassez.

Portanto, a cozinha do sertão nordestino é mais rústica, cheia de lutas constantes em busca de alimentos e de sobrevivência. Assim, caro(a) aluno(a), os conteúdos apresentados nesta unidade visaram ampliar seu conhecimento gastronômico e cultural relacionado à cozinha do nordeste, norte e sertão do Brasil.

REFLITA

O bolo de bacia, o bolo de rolo e o bolo Souza Leão são referências na culinária local do Pernambuco. Como exposto anteriormente, o Souza Leão é um patrimônio da humanidade, tombado pelo IPHAN (BARBOSA, 2008).

REFLITA

De acordo com os conhecimentos apresentados nesta unidade, sabe-se que a cozinha do sertão nordestino é mais rústica, repleta de lutas pela sobrevivência. Nesse sentido, a dificuldade em cultivar e obter certos tipos de alimentos torna a cultura dessa região mais rica e criativa? Esse estímulo acontece de outras formas em outras regiões do Brasil?

ATIVIDADE

4) A cozinha sertaneja está localizada em uma região do país na qual, para resistirem, os alimentos devem ser mais secos. Apesar disso, é possível produzir diferentes tipos de alimentos, com sabores marcantes. Em relação às compotas doces, é possível afirmar que elas são preparadas com:

- a) ervas diversas e vários tipos de carnes.
- b) frutas.
- c) frutos do mar.
- d) carnes de aves.
- e) frutas e cozidos de legumes diversos.

INDICAÇÕES DE LEITURA

Nome do livro: O grande sertão: Veredas

Editora: Companhia das Letras.

Autor: João Guimarães Rosa.

ISBN: ISBN-10: 8535931988; ISBN-13: 978-8535931983.

Comentário: Uma leitura envolvente, que possibilita o conhecimento das raízes de uma vasta cultura, das origens de seus mais peculiares hábitos alimentares. Ao atribuir ao sertão uma dimensão universal, a obra é um modo de conhecer, profundamente, os seres humanos e suas potencialidades.

INDICAÇÕES DE FILME

Nome do filme: O auto da Compadecida

Gênero: Comédia.

Ano: 2000.

Elenco principal: Matheus Nachtergaele, Selton Mello e Denise Fraga.

Comentário: O enredo do filme permite conhecer um pouco mais a cultura do sertão brasileiro. Dessa forma, é possível aprender mais sobre as características da região, o que inclui as práticas alimentares que marcam o sertão.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, V. Bolo Souza Leão. **Pesquisa Escolar Online**, 22 dez. 2008. Disponível em: <http://basilio.fundaj.gov.br/pesquisaescolar/index.php?option=com_content&view=article&id=488&Itemid=181>. Acesso em: 17 jan. 2020.

CAMPOS, R. F. F. *et al.* Gastronomia Nordestina: uma mistura de sabores brasileiros. In: ENCONTRO DE INICIAÇÃO À DOCÊNCIA, 11., 2009, João Pessoa. **Anais eletrônicos...** João Pessoa, 2009. Disponível em:

<http://www.prac.ufpb.br/anais/xenex_xienid/xi_enid/monitoriapet/ANAIS/Area6/6CCSDNMT01.pdf>. Acesso em: 20 jan. 2020.

CARNEIRO, H. S. Comida e sociedade: significados sociais na história da alimentação. **História: questões e debates**, n. 42, p. 71-80, 2005. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/historia/article/view/4640/3800>>. Acesso em: 20 jan. 2020.

CASCUDO, L. da C. **História da Alimentação do Brasil**. São Paulo: Editora Global, 2011.

CTN São Paulo. Saboreie a gastronomia Nordestina. **Youtube**, 21 jul. 2017. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=JgLuE9lcudI>>. Acesso em: 17 jan. 2020.

DINIZ, R. V. W. *et al.* **Gastronomia Brasileira I**. Porto Alegre: SAGAH, 2018.

FRANCO, A. **Capital social**. Leituras de Tocqueville, Jacobs, Putnam, Fukuyama, Maturana, Castells e Levy. Rio de Janeiro: Instituto de Política Millennium 6 Capital Social, 2001.

FREIXA, D. **Gastronomia no Brasil e no Mundo**. Rio de Janeiro: Senac, 2015.

FREYRE, G. **Açúcar**: em torno da etnografia da história e da sociologia do doce. 3. ed. Recife: Fundação Joaquim Nabuco; Editora Massangana, 1987.

_____. **Casa Grande & Senzala**. 48. ed. Recife: Editora Global, 2003.

MULLER, S. G.; AMARAL, F. M.; REMOR, C. A. Alimentação e cultura: preservação da gastronomia tradicional. Seminário de Pesquisa em Turismo do Mercosul, 6., 2010, Caxias do Sul. **Anais eletrônicos...** Caxias do Sul, 2010. Disponível em: <https://www.ucs.br/ucs/eventos/seminarios_semintur/semin_tur_6/arquivos/13/Alimentacao%20e%20Cultura%20Preservacao%20da%20Gastronomia%20Tradicional.pdf>. Acesso em: 17 jan. 2020.

QUINZANI, S. S. P.; CAPOVILLA, V. M. A identidade da cultura acreana. **Contextos da Alimentação**: revista de comportamento, cultura e sociedade, v. 3, n. 2, p. 3-12, maio 2015. Disponível em: <http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/wp-content/uploads/2015/05/50_artigo_Contextos_ed-vol-3-n-2-ano-14.pdf>. Acesso em: 17 jan. 2020.

UNIDADE IV

Cozinha Brasileira Contemporânea

Professor Ederson Gimenes

Professora Mestra Thamara Thaianne da Silva

Introdução

Caro(a) aluno(a), nesta unidade, apresentaremos as características da cozinha caipira brasileira, suas peculiaridades, tradições e seus sabores, aspectos que representam muito a culinária brasileira. Ademais, descreveremos quais são os traços que marcam a cozinha contemporânea e como os cozinheiros profissionais estão atuando neste moderno cenário gastronômico. Para isso, analisaremos os novos conceitos que integram a gastronomia, como cozinha autoral e *fusion* cozinha, e abordaremos os conceitos, benefícios e o papel das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) na gastronomia.

Também, os métodos de cocção e toda a sua evolução serão avaliados nesta unidade, para que o profissional da área de gastronomia compreenda a importância de entender os métodos, a fim de utilizá-los em diferentes tipos de preparo.



Fonte: Artit Wongpradu / 123RF.

Cozinha Caipira

A gastronomia brasileira se destaca, principalmente, pela diversidade e pela riqueza de sabores e texturas. Os acontecimentos históricos e as tradições que caracterizam cada época contribuíram, significativamente, para o desenvolvimento da culinária brasileira, em especial, para a conhecida e prestigiada cozinha caipira, que é caracterizada por pratos típicos feitos com ingredientes, técnicas de preparo e utensílios herdados, principalmente, das culturas tupi-guarani e portuguesa (PORTELA, 2019).

Há uma razoável tradição de obras clássicas abordando os hábitos alimentares como manifestações de processos históricos e sociais. Para ficar em apenas duas menções, é o caso de História da alimentação no Brasil, de Câmara Cascudo, ou de Os parceiros do Rio Bonito, de Antonio Candido. Citar justamente estes dois livros não é mero acaso. O primeiro deles é referência incontornável como inventário gastronômico e explicação das relações entre comida e cultura na formação do país, mostrando tanto as contribuições individuais das culinárias indígena, africana e portuguesa como suas intersecções. O segundo é uma obra-prima sobre o modo de vida caipira, com passagens especialmente dedicadas aos gêneros e às práticas alimentares (DÓRIA; BASTOS, 2018 *apud* FAVARETO, 2019, p. 207).

A cultura caipira retrata um povo que vive no interior, com hábitos marcados pela simplicidade, e que, muitas vezes, é um pouco desajeitado e fala “errado”. O homem caipira simboliza, também, características da vida rural, as práticas e os costumes desenvolvidos na roça (QUINZANI *et al.*, 2016).

No Brasil, a cozinha caipira se destaca, principalmente, nas regiões do interior de São Paulo e de Minas Gerais. O milho é o alimento responsável por evidenciar essa culinária, pois é considerado um ingrediente fundamental na cultura alimentar caipira. Além do milho e de produtos derivados dele, a gastronomia caipira é marcada pelo consumo de carne suína, pela preferência por galinha e pelo amplo uso de hortaliças e temperos que fazem essa culinária ter um sabor único (Figura 4.1) (FAVARETO, 2019).



Figura 4.1 - Galinha caipira ao molho; prato típico da cozinha caipira
Fonte: Yana Gayvoronskaya / 1263RF.

O fato de o milho ser mais utilizado do que a mandioca, a qual se destaca em muitos acontecimentos que marcam a história do país, está relacionado ao tempo de cultivo desse grão, que apresenta um ciclo de produção mais curto do que o ciclo da mandioca. Esse aspecto favorece o cultivo e a utilização do milho. Isso também acontece no destaque dado à carne de porco, em vez da carne bovina, porque o trato e a manipulação dos suínos são mais simples e fáceis, se comparados à criação de gado (DÓRIA; BASTOS, 2018).

Ademais, as comidas à base de milho se relacionam a elementos culturais e festividades que representam a cozinha caipira, como a festa junina, que é celebrada por todo o país (Figura 4.2). Essa festa “tem como base a figura do caipira, o homem simples que habitava os campos paulistas cujos traços, roupas, trejeitos e linguajar simbolizam até hoje o tipo junino clássico de se vestir e de se sentir caipira” (QUINZANI *et al.*, 2016, p. 100). Portanto, as festas juninas têm comidas doces e salgadas feitas à base de milho, além de danças, músicas, balões, fogueira e trajes que representam a vida simples do povo caipira (QUINZANI *et al.*, 2016).



Figura 4.2 - Alimentos feitos à base de milho
Fonte: Paulo Leandro Souza de Vilela Pinto / 123RF.

Amendoim, pé de moleque, pipoca, paçoca, cuscuz, arroz-doce, bolo de milho, pamonha, curau e canjica são exemplos de alguns alimentos considerados indispensáveis nas festas juninas e que retratam o povo caipira (Figura 4.3). No que se refere à canjica, no Brasil, ela retrata

[...] preparações diferentes. Em São Paulo, é uma sopa densa de milho branco, servida fria, às vezes quente, feita com grãos inteiros cozidos em água. No Nordeste, batizam a receita de mungunzá. Alguns acreditam que nos séculos XVI e XVII a canjica foi espalhada pelos bandeirantes, outros acreditam que os índios de São Paulo já a tivessem como comida (LOPES, 2014 *apud* QUINZANI *et al.*, 2016, p. 105).

De maneira geral, o milho é o ingrediente responsável por caracterizar as comidas típicas das festas juninas, em especial, por estar ligado, diretamente, aos costumes caipiras. Hoje, essas festas estão presentes em diversas regiões do Brasil e são comemoradas nos meses de junho e julho, principalmente. Nesse contexto da cozinha caipira, o milho é consumido cozido, assado, em forma de fubá, no angu, dentre outras formas de preparo.



Figura 4.3 - Alimentos típicos de festas juninas
Fonte: Kleber Cordeiro Costa / 123RF.

A cozinha caipira também é marcada pelo uso de utensílios específicos. Antigamente, utilizava-se muito a panela de barro, depois, a panela de ferro se destacou, visto que dá um gostinho especial aos preparos e mantém os alimentos aquecidos por mais tempo. Além disso, a panela de ferro é menos porosa do que a de barro, o que contribui ainda mais para a qualidade do alimento.

Outra marca registrada da culinária caipira é o fogão à lenha que, apesar de proporcionar uma cocção mais lenta, atribui um sabor único e característico aos alimentos (Figura 4.4).



Figura 4.4 - Panela de ferro
Fonte: Svetlanka / 123RF.

Além do milho, produtos como o feijão e a abóbora também se destacam na culinária caipira, e ingredientes caseiros e regionais são amplamente valorizados nessa culinária, como é o caso do quiabo. É comum o uso de temperos, como cebola e alho, e de banha de porco no lugar do óleo vegetal, produtos que oferecem um sabor especial aos preparos.

Com a industrialização dos alimentos, a cozinha caipira começou a ser desvalorizada, dando lugar a produtos feitos com conservantes e diversos aditivos, mas, com o passar do tempo, ganhou destaque novamente, principalmente, por apresentar um sabor acentuado e característico de comida fresca. Assim, as pessoas que buscam um alimento com sabor mais acentuado, com o realce do sabor natural dos ingredientes, frequentemente, optam por uma cozinha caipira.

Nesse contexto, os cozinheiros profissionais começaram a valorizar os ingredientes utilizados na cozinha caipira, a fim de agregar sabor aos preparos e “gourmetizar” essa culinária, atraindo ainda mais a atenção para essa cozinha, mesmo que de forma adaptada.

FIQUE POR DENTRO

A cozinha caipira é muito importante para a gastronomia brasileira, pois seus atributos sensoriais característicos, em especial seu sabor, enriquecem as culinárias locais e os ingredientes que as compõem. É possível conhecer mais os conceitos dessa cozinha tão saborosa no *link*: <<https://www.youtube.com/watch?v=Auf6pOTqWRc>>. Acesso em: 26 dez. 2019.

ATIVIDADES

1) A cozinha caipira é famosa pelo seu sabor característico, proveniente dos seus ingredientes e da forma de preparo dos alimentos. Essa é uma culinária simples, que dá origem a muito sabor e contribui muito para a gastronomia brasileira. Com base nos conhecimentos adquiridos nesta unidade, assinale a alternativa correta.

- a) A cozinha caipira retrata apenas a culinária da região de Minas Gerais.
- b) O milho é o único ingrediente de destaque na cozinha caipira.
- c) A carne suína é mais utilizada do que a carne bovina na cozinha caipira.
- d) A cozinha caipira valoriza o uso de ingredientes regionais, em especial, dos industrializados.
- e) O milho, na cozinha caipira, destaca-se apenas no consumo *in natura*, cozido ou assado.

2. O que é ser Contemporâneo em Gastronomia, o Cenário e a Tendências da Gastronomia Contemporânea Brasileira (Ecogastronomia, Cozinha Autoral e *Fusion* Cozinha)

Com a globalização e a evolução das tecnologias, diversos segmentos que estruturam a sociedade se modificaram de forma rápida e continuam, até hoje, em constante processo de inovação. No caso da gastronomia, isso não é diferente. Sob a influência das cozinhas tradicionais (francesa, italiana, espanhola, portuguesa, árabe, oriental e brasileira) que se destacam no mundo, surgiu a gastronomia contemporânea (PINHEIRO, 2018).

A cozinha contemporânea mistura técnicas que marcaram épocas antigas com a era tecnológica atual (Figura 4.5). Há uma miscigenação de culturas e costumes que, juntos, estruturam a gastronomia da era moderna. Não há regras fixas estabelecidas; a única regra é desenvolver pratos diferenciados que surpreendam e conquistem o paladar dos consumidores.



Figura 4.5 - Mistura de ingredientes que caracterizam a gastronomia contemporânea
Fonte: Olga Miltsova / 123RF.

A dinâmica de mudar ou criar novos contextos acelera essas práticas e faz os pratos evoluírem e se tornarem internacionais, regionais ou caseiros. Com a mudança de pequenos detalhes, os pratos se tornam novos e essa inovação atribui maior frescor e riqueza de detalhes aos preparos.

Nesse sentido, a gastronomia contemporânea pode utilizar diversos ingredientes, destacar a mistura de sabores e empregar distintas técnicas de cocção. Alguns profissionais utilizam, amplamente, diferentes métodos de cocção, enquanto outros cozinham de modo mais simples, por exemplo, sem usar o fogo, empregando técnicas de baixa cocção com a ajuda de aparelhos de última geração e de métodos de monitoramento de temperatura e tempo, empregando ingredientes novos ou exóticos, etc.

Na gastronomia contemporânea, a apresentação dos pratos, por exemplo, é inovadora, demonstrando que essa cozinha tem muito conhecimento aplicado e que envolve a pesquisa de novos ingredientes e novas técnicas de preparo, sempre com o intuito de inovar. Assim, há maior criatividade e liberdade de criação, sem que sejam perdidas as bases e técnicas envolvidas no processo; há possibilidades e usos criativos, a fim de inovar os sabores já conhecidos, as texturas, as cores e, até mesmo, a maneira de servir alguns pratos (Figura 4.6).



Figura 4.6 - Novas formas de montar os pratos
Fonte: Milkos / 123RF.

Hoje, cada vez mais, a cozinha contemporânea ganha novos adeptos, devido a sua versatilidade, a sua fácil aceitação pelos consumidores, à criação e ao preparo de pratos, e por ser uma cozinha de união, ou seja, que ajuda a alavancar os insumos que são utilizados. “Na Cozinha Contemporânea, é permitido reunir elementos culinários de várias cozinhas em um único prato colorido e criativo” (PINHEIRO, 2018, p. 6).

Com esse crescimento em nível nacional, cada vez mais, é possível verificar os cozinheiros profissionais preocupados em alavancar e fazer prosperar suas cozinhas e, para isso, utilizam novos ingredientes, técnicas variadas, preocupam-se com a louça, a vestimenta do garçom, a decoração do salão, o *couvert*, enfim, com todos os detalhes que podem valorizar a cozinha.

Essas inovações e preocupações podem ser vistas, por exemplo, na apresentação de uma porção de atum asiático, feito com um molho clássico da cozinha francesa, acompanhado de guarnições como risoto ou massa, pratos italianos. Outros acompanhamentos podem ser *crème brûlée*, molho pesto ou wasabi. Essas são maneiras de se recriar e impulsionar a gastronomia.

A sociedade contemporânea tem buscado melhor qualidade de vida, conseqüentemente, isso aumenta a busca por alimentos com melhor qualidade nutricional e livre de agrotóxicos e de substâncias químicas que sejam prejudiciais à saúde. Nesse sentido, cada vez mais, a gastronomia contemporânea tem se interessado pela ecogastronomia, principalmente por ela estar relacionada ao preparo de alimentos mais naturais, capazes de atender os clientes que buscam qualidade de vida (Figura 4.7).



Figura 4.7 - Ecogastronomia e a seleção de ingredientes orgânicos
 Fonte: Nito500 / 123RF.

A ecogastronomia, também conhecida como *Slow Food*, é responsável por relacionar o prazer em comer bem com a ética em se alimentar, sempre respeitando os alimentos, a maneira de produzi-los, as técnicas utilizadas nesse manejo, o meio ambiente e o consumo com a maior responsabilidade possível (FREITAS, 2014). Ademais, a ecogastronomia visa à sustentabilidade e, com isso, a diminuição de lixo e poluição provenientes das práticas alimentares, a fim de colaborar com o meio ambiente e conscientizar a população. Com bases sólidas e uma filosofia mais firme, a ecogastronomia é a cozinha do futuro, tendo pilares como a defesa total e parcial da biodiversidade e o planejamento de práticas saudáveis, naturais e saborosas.

O Slow Food é um movimento que defende a biodiversidade e as tradições alimentares em todo o planeta, buscando uma produção e consumo sustentáveis. Esse movimento foi fundado em 1986 por Carlo Petrini e se tornou uma associação internacional sem fins lucrativos em 1989. Sua ideia principal é a valorização da alimentação, utilizando produtos artesanais e de qualidade, porém, produzidos de uma maneira que respeite o meio ambiente e os produtores. O Slow Food defende uma alimentação mais rica e segundo seu fundador, o alimento deve ser bom, limpo e justo (FREITAS, 2014 *apud* NARCISO *et al.*, 2017, p. 2).

Os fundamentos da ecogastronomia têm o objetivo de ampliar seus conceitos para a produção agrícola, para que produtores e agricultores evitem o desperdício de água, façam o manejo correto da terra, não utilizem agrotóxicos, desenvolvam adubação sustentável e pratiquem o reaproveitamento de materiais orgânicos na adubação.

Na cozinha contemporânea, outro destaque pode ser dado à cozinha autoral. Nesse caso, os cozinheiros profissionais criam pratos prestigiados, provenientes da mistura de ingredientes e

técnicas que geram atributos sensoriais de alta qualidade. Essa cozinha autoral é caracterizada por desenvolver um *menu* diferenciado, de acordo com experiências já vivenciadas anteriormente. Os atos de criar sabores, texturas, cores e desenvolver pratos inovadores integram a cozinha autoral, que, geralmente, é desenvolvida por um cozinheiro profissional, que tem muito conhecimento e domínio das técnicas culinárias (Figura 4.8).



Figura 4.8 - Receitas inovadoras que marcam a cozinha autoral
Fonte: Alphaspirit / 123RF.

A globalização permitiu o surgimento da cozinha contemporânea e proporcionou o que, hoje, chamamos de *fusion* cozinha, ou cozinha de fusão, que se refere à preparação de pratos que empregam características e sabores de diferentes etnias em um único preparo. Nesse contexto, a *fusion* cozinha tem muitas funções e ações conjuntas e é uma parte da gastronomia que relaciona a criatividade e as mais diversas formas de preparo, alinhando, por exemplo, ingredientes árabes com asiáticos, temperos da cozinha tailandesa com a clássica francesa ou ingredientes indianos com pratos italianos.

De maneira geral, a *fusion* cozinha é uma cozinha global, resultante da troca de experiências alimentares, insumos e culturas, e que se destaca por utilizar a criatividade para misturar ingredientes e dar vida a elementos não muito usuais ou que se unem em um único prato. Dessa forma, ela consegue valorizar muitos ingredientes e técnicas (Figura 4.9).



Figura 4.9 - Mistura de ingredientes e técnicas que caracteriza a *fusion* cozinha
Fonte: Pinkyone / 123RF.

A evolução dessas bases clássicas e os profissionais inovadores oferecem uma vertente muito mais ampla, que caracteriza a atual realidade gastronômica. Assim, é possível identificar um *mix* de pratos e sabores que fortalece e modifica as práticas alimentares.

FIQUE POR DENTRO

Hoje, tudo que se relaciona à preservação do meio ambiente é muito importante. Nesse contexto, a ecogastronomia tem grande relevância, principalmente por incentivar práticas alimentares mais conscientes, que impactam, de modo positivo, nosso *habitat* e nossa qualidade de vida. Você pode conhecer um pouco mais da ecogastronomia, por meio do [link](https://www.youtube.com/watch?v=XtxMJv37etI): <<https://www.youtube.com/watch?v=XtxMJv37etI>>. Acesso em: 26 dez. 2019.

ATIVIDADES

2) A cozinha contemporânea é caracterizada por muitas evoluções, as quais permitiram que, hoje, essa gastronomia seja mais valorizada e conceituada. Os novos sabores ganharam o paladar do mundo e revolucionaram as práticas alimentares mais conservadoras. Com base nos conhecimentos adquiridos, assinale a alternativa correta.

- a) A cozinha contemporânea incentiva o uso de receitas fixas.
- b) A ecogastronomia visa à mistura de culturas no preparo dos pratos.
- c) A *fusion* cozinha emprega a diversidade cultural no preparo de um único prato.
- d) A cozinha *fusion* visa ao uso de ingredientes de uma mesma vertente, por exemplo: frutas com frutas e legumes com legumes.
- e) A *fusion* cozinha é caracterizada como a cozinha da criatividade, mas que utiliza apenas carnes no preparo dos pratos.

Mapeamento de Ingredientes por Região, Produção Regional e PANCs

O interesse pelas Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) cresce de forma significativa, principalmente no caso de profissionais que visam investir em alimentos com maior qualidade nutricional e livres de produtos químicos, conservantes e agrotóxicos. Em outras palavras, prioriza-se a produção e o uso de alimentos orgânicos.

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) são classificadas como as plantas que apresentam uma ou mais partes comestíveis, sendo elas espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas que não estão incluídas em nosso cardápio tradicional (KELEN *et al.*, 2015, p. 7).

As PANCs podem apresentar diversas propriedades benéficas, que variam de acordo com a planta, assim, cada vez mais, estão sendo utilizadas por *chefs* profissionais no preparo de pratos variados (BRASIL, 2019). Grande parte das PANCs se desenvolve com facilidade, principalmente, porque essas plantas se adaptam, de modo natural, a diversos locais. Elas podem nascer no meio de hortas abandonadas, em quintais e, até mesmo, em calçadas (NARCISO *et al.*, 2017).

Espécies como vinagreira, taioba, azedinha (Figura 4.10), serralha, beldroega e ora-pro-nóbis são exemplos de PANCs utilizadas na alimentação. Existem “pelo menos 3 mil espécies de plantas alimentícias com ocorrência conhecida no Brasil. Estima-se que em nosso país pelo menos 10% da flora nativa (4 a 5 mil espécies de plantas) sejam alimentícias (KELEN *et al.*, 2015, p. 7).



Figura 4.10 – Azedinha

Fonte: Roman Fernati / 123RF.

As PANCs ainda não são produzidas em alta escala e, muitas vezes, estão presentes apenas em algumas regiões. Em Minas Gerais, a PANC que mais se destaca é a ora-pro-nóbis (Figura 4.11), a qual é amplamente utilizada nas receitas culinárias da região, em especial, no preparo de frango ao molho.

Merece destaque o ora-pro-nobis ou carne-de-pobre (*Pereskia* spp. - Cactaceae) verdura típica da culinária mineira. Este é um dos dois gêneros da família que apresentam folhas verdadeiras. Inclusive, em 1997, foi criado o Festival do Ora-Pro-Nobis no município de Sabará, Minas Gerais (MG). Dentre as hortaliças nativas cabe destacar também as taiobas, taiás, mangarás e mangaritos (*Xanthosoma* spp. - Araceae). Algumas espécies deste gênero, tais como a taioba (*X. sagittifolium* (L.) Schott), além das folhas cordiformes ricas em vitamina A e recomendadas para quem sofre com prisão de ventre, produzem grande quantidade de tubérculos amiláceos saborosos consumidos cozidos e fritos, ensopados ou transformados em pães e bolos (KINUPP, 2009, p. 2).

No Pará, o jambu é um forte exemplo de PANC, assim como o licuri, um coquinho que tem o seguinte nome científico: *syagrus*. No sertão, um exemplo é o capim-dourado, que é uma das preciosidades do cerrado.



Figura 4.11 - Planta ora-pro-nóbis
Fonte: Rodrigo Moreira / 123RF.

A composição nutricional das PANCs não é completamente estabelecida e consolidada, mas a ora-pro-nóbis, por exemplo, é rica em proteínas, aminoácidos e tem cálcio, magnésio, vitamina A, vitamina B9, vitamina C, triptofano, zinco e fibras (TAKEITI *et al.*, 2009). Por sua vez, sabe-se que a taioba é rica em fibras, carotenoides, vitamina C, ferro, cálcio, potássio, fósforo e cobre (PASCHOAL; GOUVEIA; SOUZA, 2015).

A maioria das PANCs apresenta propriedades antioxidantes, assim, pode auxiliar a prevenção de certas doenças e, dessa forma, atuar como alimentos funcionais. Nesse contexto, essas plantas têm um forte potencial de mercado, com uma visão mais abrangente e fundamentada, devido à vontade de muitas pessoas de aprender a consumi-las, de maneira correta, para proporcionar uma alimentação saudável. Portanto, a utilização das PANCs na gastronomia é uma alternativa que favorece o desenvolvimento de pratos, ao mesmo tempo, saudáveis e saborosos (NARCISO *et al.*, 2017). Isso porque

essas plantas possuem um enorme potencial para complementar a alimentação das pessoas, diversificar cardápios e nutrientes consumidos e até mesmo fontes de renda, como a venda das partes das plantas ou de produtos como geleias, farinhas e outros (LORENZI; KINUPP, 2014 *apud* NARCISO *et al.*, 2017, p. 2).

Algumas hortaliças nativas, como as taiobas, têm grande aceitação, devido a seu sabor característico, por isso, são amplamente utilizadas em cozidos e ensopados ou são transformadas em pães e bolos (Figura 4.12) (KINUPP, 2009).



Figura 4.12 - Bolo de milho feito com a PANC capeba
Fonte: Narciso *et al.* (2017, p. 17).

O uso desses novos ingredientes ainda é recente, mas é possível perceber que a aplicação deles na gastronomia está em expansão. Nesse sentido, é muito importante que os cozinheiros profissionais estudem e se atualizem constantemente acerca dos benefícios e dos novos sabores que as PANCs podem proporcionar aos preparos alimentícios. Isso porque as PANCs podem ganhar o paladar dos clientes e atender às novas demandas do mercado, especialmente, das pessoas que buscam melhor qualidade de vida e uma alimentação mais equilibrada e saudável.

FIQUE POR DENTRO

O interesse pelo uso de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) cresce, de forma significativa, no mundo da gastronomia, por isso, é muito importante que todos os profissionais da área conheçam os benefícios e as propriedades dessas plantas. Você pode conhecer mais sobre essas plantas no *link*: <<https://www.youtube.com/watch?v=SLjWNAUu5fM>>. Acesso em: 26 dez. 2019.

FIQUE POR DENTRO

Há diferentes possibilidades de aplicação das PANCs nos preparos gastronômicos, visto que elas podem enriquecer todos os atributos sensoriais e as propriedades nutricionais dos alimentos desenvolvidos. Diferentes *menus* da cidade de São Paulo utilizam as PANCs no preparo dos alimentos. Você pode saber mais a respeito desse assunto, lendo o texto de Cíntia Marcucci, disponível no *link*: <<https://www.uol.com.br/urbantaste/noticias/redacao/2018/11/19/tem-panc-no-prato.htm>>. Acesso em: 26 dez. 2019.

ATIVIDADES

3) O uso de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) está em crescente expansão na gastronomia nacional e tem enriquecido, significativamente, os preparos culinários, tanto em sabor como em qualidade nutricional. Com base nos conhecimentos adquiridos nesta unidade, assinale a alternativa correta.

- a) As PANCs podem ser utilizadas apenas em preparos salgados.
- b) As PANCs são utilizadas apenas para enriquecer os atributos sensoriais dos preparos gastronômicos.
- c) As PANCs podem ser benéficas à saúde, por apresentarem propriedades funcionais.
- d) As PANCs são encontradas apenas na região sudeste do Brasil.
- e) As PANCs ainda não são liberadas para o consumo.

4. Técnicas de Cocção, Transformação do Alimento e Equipamentos (novas Técnicas de Cozimento, Transformação de Ingredientes Físico-químicos, Cocção a Vácuo *Sous-vide*)

As técnicas de cocção colaboraram, e continuam contribuindo significativamente, para a evolução da gastronomia e são responsáveis por provocar a transformações nos alimentos, por meio da aplicação de calor. Essas modificações possibilitaram o desenvolvimento de pratos variados, com texturas e sabores diferenciados, visto que o calor é o grande responsável por intensificar os atributos sensoriais dos alimentos. Nesse contexto, segundo Gisslen (2012, p. 64),

os alimentos são compostos de proteínas, gorduras, carboidratos e água, além de pequenas quantidades de outros componentes, como minerais (incluindo sal), vitaminas, pigmentos (agentes corantes) e elementos de

sabor. É importante entender como esses componentes reagem quando são aquecidos ou misturados com outros alimentos. Dessa forma, você estará mais bem equipado para corrigir falhas no cozimento quando elas ocorrerem e antecipar os efeitos de mudanças nos métodos de cozimento, nas temperaturas ou na proporção de ingredientes.

Para que o alimento passe por modificações, é necessário que o calor chegue até ele. Nesse sentido, as técnicas de transmissão de calor são denominadas condução, convecção e irradiação (GISSLEN, 2012). A condução transmite o calor por meio do contato direto com o alimento; a convecção envolve o movimento de partículas; no caso da radiação, ondas eletromagnéticas chegam até o alimento e se transformam em calor (Figura 4.13).



Figura 4.13 - Transferência de calor para os alimentos
Fonte: Didecs / 123RF.

Os métodos de cocção, que são baseados em princípios físico-químicos, são classificados em calor úmido, calor seco e calor misto e são responsáveis por melhorar as propriedades sensoriais dos alimentos. O calor úmido utiliza líquidos e/ou o vapor para modificar os alimentos. Por sua vez, o calor seco não utiliza umidade para o processo de preparo dos alimentos, e o calor misto envolve tanto o calor seco quanto o úmido nesse preparo.

Ademais, métodos de cozimento diferentes servem para alimentos diferentes. Por exemplo,

algumas carnes são ricas em tecido conjuntivo e ficam duras se esse tecido não for quebrado, lentamente, pelo calor úmido. Outras carnes são pobres em tecido conjuntivo e naturalmente macias, assim, ficam melhores e mais suculentas quando cozidas em calor seco, até ficarem malpassadas ou “no ponto” (GISSLEN, 2012, p. 68).

O primeiro método de cocção de alimentos descoberto pelo homem foi o de calor seco, sem a utilização de gordura, com o alimento sendo assado na brasa, diretamente. Esse método é utilizado até hoje e não há grande sofisticação tecnológica a respeito dele. Essa técnica pode ser utilizada com braseiro feito no chão ou em recipientes adequados, que otimizem a reflexão e a distribuição do calor, como as churrasqueiras.

A evolução das técnicas de cocção é marcada pelo uso da cerâmica, possibilitando que o homem diversificasse os métodos de cozimento.

A cerâmica era um equipamento rudimentar, que, depois, foi aperfeiçoado, a partir da Idade Média. Assim, surgiram as panelas, destinadas, primeiramente, para o armazenamento de alimentos, mas que passaram a ser utilizadas na cocção com calor seco ou com calor úmido, utilizando-se ou não a gordura (COLLETI, 2016, p. 51).

Um marco importante para o homem foi o surgimento da cerâmica. O ser humano iniciou seu uso com a finalidade de estocagem dos excedentes produzidos pela agricultura, passando a utilizar o barro moldado queimado como panelas, transformando a alimentação com novas perspectivas e possibilidades de interação entre novos alimentos, ingredientes e especiarias, representada como parte da bagagem cultural e tecnológica de diversos grupos humanos (LUNA, 2003, p. 69).

Os métodos de cocção com calor úmido correspondem às técnicas de ferver, cozinhar em fogo brando, escalfar e branquear. Cada técnica apresenta características próprias e é utilizada em preparos diversos, como nos seguintes casos:

- ferver: preparo dos alimentos em líquido fervente (100 °C), borbulhando rapidamente (Figura 4.14);
- cozinhar em fogo brando: os alimentos serão preparados em um líquido que está borbulhando lentamente, em uma temperatura de, aproximadamente, 85-96 °C;
- escalfar: utiliza pouca quantidade de líquido, o qual deve estar na temperatura entre 71-82 °C, ou seja, não pode estar fervendo;
- branquear: consiste em mergulhar os alimentos no líquido quente, por alguns minutos; em seguida, o alimento é resfriado em água fria. Esse método é muito utilizado para conservar alimentos, pois pode eliminar toxinas e enzimas que provocam deterioração (RIPPINGTON, 2014; GISSLEN, 2012).

Geralmente, esses métodos são realizados em fogões convencionais a gás ou por indução.



Figura 4.14 - Método de cocção por calor úmido – ferver
Fonte: Nitr / 123RF.

O método de cocção com calor seco inclui técnicas com e sem gordura, incluindo assar, assar no dourador, grelhar, chapear, saltar e fritar. A técnica de assar consiste em preparar os alimentos, geralmente, em equipamentos como forno, utilizando-se ar quente e seco, mas também pode ser realizada na frente do fogo aberto, por exemplo, em churrasqueiras. Por sua vez, assar no dourador significa preparar os alimentos com calor intenso, de forma rápida, em equipamentos como douradores, que utilizam calor irradiado em cima do alimento.

A técnica de grelhar utiliza equipamentos como grelhas vazadas que ficam em cima de uma fonte de calor, que pode ser gás, eletricidade ou carvão (Figura 4.15). A técnica de chapear utiliza uma chapa que apresenta uma superfície sólida e, para o preparo dos alimentos, a temperatura fica em torno de 177 °C (RIPPINGTON, 2014; GISSLEN, 2012).



Figura 4.15 - Método de cocção com calor seco, sem gordura – grelhar
Fonte: Joshua Resnick / 123RF.

As técnicas denominadas saltear e fritar pertencem ao método que utiliza calor seco, no qual há gordura para o preparo dos alimentos. Os alimentos salteados, ou refogados, são preparados em uma pequena quantidade de gordura. Os alimentos fritos, por sua vez, utilizam uma quantidade maior de gordura e, geralmente, são feitos em frigideiras. Por fim, o método de fritar por imersão consiste em mergulhar os alimentos em gordura quente (Figura 4.16) (GISSLEN, 2012).



Figura 4.16 - Método de cocção com calor seco, com gordura – fritar por imersão
Fonte: Parilovv / 123RF.

A técnica de calor misto integra tanto calor úmido quanto calor seco. Fazem parte desse grupo técnicas como brasear e guisar. Os alimentos braseados são cozidos em panelas com algum líquido e, depois, são refogados até dourar. Por sua vez, os alimentos guisados são feitos de forma semelhante aos braseados, mas guisar é uma técnica mais utilizada para alimentos pequenos, enquanto a técnica de brasear é utilizada em alimentos maiores (RIPPINGTON, 2014; GISSLEN, 2012).

Além disso, os alimentos podem ser cozidos a vácuo. O método de cocção a vácuo, também denominado *sous-vide*, consiste em acondicionar os alimentos em embalagens fechadas e sem ar, que, posteriormente, são mergulhadas na água, em temperatura e tempo controlados por sensores digitais (Figura 4.17).

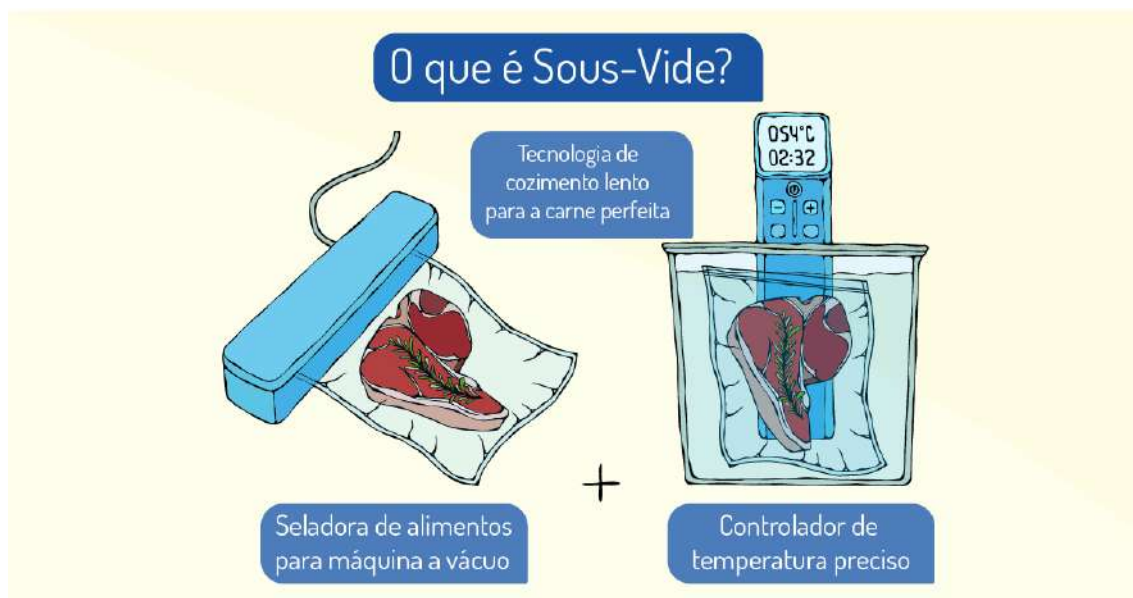


Figura 4.17 - Método de cocção *sous-vide*
 Fonte: Leensavoyar / 123RF.

O método de cocção a vácuo é muito interessante e vem se destacando, principalmente por ser uma técnica que conserva melhor as propriedades nutricionais dos alimentos durante o preparo deles, visto que a perda de nutrientes é menor, se comparada aos métodos de cocção citados anteriormente.

FIQUE POR DENTRO

O método de cocção *sous-vide*, além de prevenir a perda de nutrientes, é muito interessante para os preparos gastronômicos, pois pode otimizar os processos de produção, reduzir desperdícios e aumentar o tempo de validade dos alimentos. Você pode conhecer mais sobre esse método de cocção e suas vantagens, por meio do link: <<https://foodsafetybrazil.org/utilizacao-do-sous-vide-e-seguranca-dos-alimentos/>>. Acesso em: 26 dez. 2019.

ATIVIDADES

4) Os métodos de cocção são os grandes responsáveis por modificar os atributos sensoriais dos alimentos e contribuíram para todo o processo de evolução da gastronomia. Com base nos conhecimentos adquiridos nesta unidade, assinale a alternativa correta.

- a) Os métodos de cocção podem ser classificados em: calor seco, calor úmido e calor misto.
- b) O método de cocção a vácuo não é interessante para a gastronomia.
- c) O método de cocção por calor seco, também conhecido como *sous-vide*, não utiliza umidade.
- d) O método de cocção por calor úmido só pode ser feito em fogão a gás.
- e) O método de cocção a seco só pode ser feito com gordura.

INDICAÇÕES DE LEITURA

Nome do livro: Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil

Editora: Plantarum.

Autor: Valdely Ferreira Kinupp e Harri Lorenzi.

ISBN: 9788586714467.

Comentário: Esse livro aborda, com detalhes, propriedades e conceitos das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs). Essa é uma leitura interessante para os profissionais de gastronomia, pois é necessário conhecer as propriedades das plantas, para utilizá-las em diversos preparos gastronômicos.

INDICAÇÕES DE FILME

Nome do filme: Tapete vermelho

Gênero: Comédia.

Ano: 2006.

Elenco principal: Matheus Nachtergaele, Gorete Milagres e Paulo Betti.

Comentário: Nesse filme, é possível observar as características da vida mais simples e na roça, que caracterizam a figura do homem caipira. Consequentemente, é possível identificar as práticas alimentares que integram a cozinha caipira do Brasil.

REFERÊNCIAS

ASSEMBLEIA DE MINAS GERAIS. Conheça as delícias da culinária mineira. **YouTube**, 2015. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Auf6pOTqWRc>>. Acesso em: 26 dez. 2019.

AVELAR, V. de. Utilização do método “sous vide” e a segurança dos alimentos. **Food Safety Brazil**, 18 jun. 2019. Disponível em: <<https://foodsafetybrazil.org/utilizacao-do-sous-vide-e-seguranca-dos-alimentos/>>. Acesso em: 26 dez. 2019.

BRASIL. **Hortaliças PANCs atraem agricultores que querem diversificar produção de alimentos**. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, 22 maio 2019. Disponível em: <<http://www.agricultura.gov.br/noticias/hortalicas-pancs-atraem-a-atencao-de-agricultores-que-querem-diversificar-producao-de-alimentos>>. Acesso em: 02/12/2019.

COLETTI, G. F. Gastronomia, história e tecnologia: a evolução dos métodos de cocção. **Contextos da Alimentação** – Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade, São Paulo, v. 4, n. 2, p. 41-55, mar. 2016. Disponível em: <http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/wp-content/uploads/2016/03/56_CA_artigo_revisado.pdf>. Acesso em: 26 dez. 2019.

DÓRIA, C. A.; BASTOS, M. C. **A culinária caipira da paulistânia** – a história e as receitas de um modo antigo de comer. São Paulo: Três Estrelas, 2018.

FAVARETO, A. A culinária caipira da Paulistânia – a história e as receitas de um modo antigo de comer, de Carlos Alberto Dória e Marcelo Corrêa Bastos. **Estudos Sociedade e Agricultura**, v. 27, n. 1, p. 207-214, fev. 2019. Disponível em: <https://revistaesa.com/ojs/index.php/esa/article/view/ESA27-1_a_culinaria_caipira>. Acesso em: 26 dez. 2019.

FREITAS, J. L. de. **Alimentação sustentável: uma revisão de literatura sobre Slow Food**. 2014. 42 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2014. Disponível em: <<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/865/1/JLF23022015.pdf>>. Acesso em: 26 dez. 2019.

GISSLEN, W. **Culinária profissional**. São Paulo: Manole, 2012.

KELEN, M. E. B. *et al.* **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs)** – hortaliças espontâneas e nativas. Porto Alegre: UFRGS, 2015.

KINUPP, V. F. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs): uma riqueza negligenciada. REUNIÃO ANUAL DA SBPC, 61., 2009, Manaus. **Anais...** Manaus: SBPC, 2009. Disponível em: <<https://grupos.moodle.ufsc.br/file.php/346/referencias/PANCS-uma-riqueza-negligenciada-artigo-Kinupp.pdf>>. Acesso em: 26 dez. 2019.

LUNA, S. Sobre as origens da agricultura e da cerâmica pré-histórica no Brasil. **Clio Arqueológica**, v. 1, p. 67-77, 2003. Disponível em: <<https://www3.ufpe.br/clioarq/images/documentos/2003-N16/2003a4.pdf>>. Acesso em: 02 jan. 2020.

MARCUCCI, C. Tem PANC no prato: restaurantes de SP colocam plantas diferentes no menu. **Uol Urban Taste**, 19 nov. 2018. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/urbantaste/noticias/redacao/2018/11/19/tem-panc-no-prato.htm>>. Acesso em: 26 dez. 2019.

NARCISO, G. *et al.* Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) na gastronomia: a capeba (Pothomorphe Umbellata) como base para elaboração de pratos. **Revista Pensar Gastronomia**, v. 3, n. 1, p. 1-25, abr. 2017. Disponível em: <<http://revistapensar.com.br/gastronomia/artigo/no=a53.pdf>>. Acesso em: 26 dez. 2019.

PASCHOAL, V.; GOUVEIA, I.; SOUZA, N. S. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC): o potencial da biodiversidade brasileira. **Revista Brasileira de Nutrição Funcional**. Disponível em:

<<https://www.vponline.com.br/portal/noticia/pdf/69c8eaa376fded1bf13a053e868facf0.pdf>>.
Acesso em: 02 jan. 2020.

PINHEIRO, R. O chambari como um elemento da cozinha contemporânea. **Revista Pensar Gastronomia**, v. 4, p. 1-11, 2018. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/110777228-O-chambari-como-um-elemento-da-cozinha-contemporanea.html>>. Acesso em: 02 jan. 2020.

PORTELA, M. Resgatada pela alta cozinha, comida caipira volta a ocupar lugar de destaque entre chefs. **Bom Gourmet**, Gazeta do Povo, 30 jul. 2019. Disponível em: <<https://www.gazetadopovo.com.br/bomgourmet/conheca-ingredientes-e-tecnicas-da-culinaria-caipira/>>. Acesso em: 26 dez. 2019.

QUINZANI, S. S. P. *et al.* A tradição do milho: o ingrediente base da cozinha caipira e das festas juninas. **Ágora**, Santa Cruz do Sul, v. 18, n. 1, p. 99-107, jan./jun. 2016. Disponível em: <<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:jN-St3lFO14J:https://online.unisc.br/seer/index.php/agora/article/download/6917/5287+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br&client=firefox-b-d>>. Acesso em: 26 dez. 2019.

REDE TVT. Pancs, as plantas consideradas “mato” e que são super nutritivas. **YouTube**, 09 nov. 2018. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=SLjWNAUu5fM>>. Acesso em: 26 dez. 2019.

RIPPINGTON, N. **Curso Introductório de chef profissional**. São Paulo: Manole, 2014.

TAKEITI, C.Y. *et al.* Nutritive evaluation of non-conventional leafy vegetable (Pereskia aculeata Miller). **International Journal of Food Sciences and Nutrition**, v. 60, n. 1, p.148-160, 2009.

TV ALERJ. Ecogastronomia em foco (bloco 1). **YouTube**, 29 jun. 2016. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=XtxMJv37etI>>. Acesso em: 26 dez. 2019.