Cozinha Brasileira de Raiz

Professor Me. Rafael Bruno Moreira Pereira



UniFatecie
CENTRO UNIVERSITÁRIO EAD

2021 by Editora Edufatecie
Copyright do Texto © 2021 Os autores
Copyright © Edição 2021 Editora Edufatecie
O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correçao e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores e não representam necessariamente a posição oficial da Editora Edufatecie. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação - CIP

P436c Souza, Lucas Ferreira de
Cozinha brasileira de raiz / Rafael Bruno Moreira Pereira
Paranavaí: EduFatecie, 2022.
88 p. : il. Color.

1. Culinária brasileira. 2. Gastronomia. 3. Cozinhas. I. Centro Universitário UniFatecie. II. Núcleo de Educação a Distância. III. Título.

CDD : 23 ed. 641.5981

Catalogação na publicação: Zineide Pereira dos Santos – CRB 9/1577



Reitor
Prof. Ms. Gilmar de Oliveira

Diretor de Ensino
Prof. Ms. Daniel de Lima

Diretor Financeiro
Prof. Eduardo Luiz Campano Santini

Diretor Administrativo
Prof. Ms. Renato Valença Correia

Secretário Acadêmico
Tiago Pereira da Silva

Coord. de Ensino, Pesquisa e Extensão - CONPEX
Prof. Dr. Hudson Sérgio de Souza

Coordenação Adjunta de Ensino
Profª. Dra. Nelma Sgarbosa Roman de Araújo

Coordenação Adjunta de Pesquisa
Prof. Dr. Flávio Ricardo Guilherme

Coordenação Adjunta de Extensão
Prof. Esp. Heider Jeferson Gonçalves

Coordenador NEAD - Núcleo de Educação à Distância
Prof. Me. Jorge Luiz Garcia Van Dal

Web Designer
Thiago Azenha

Revisão Textual
Beatriz Longen Rohling
Carolayne Beatriz da Silva Cavalcante
Geovane Vinícius da Broi Maciel
Kauê Berto

Projeto Gráfico, Design e Diagramação
André Dudatt

UNIFATECIE Unidade 1
Rua Getúlio Vargas, 333
Centro, Paranavaí, PR
(44) 3045-9898

UNIFATECIE Unidade 2
Rua Cândido Bertier Fortes, 2178, Centro,
Paranavaí, PR
(44) 3045-9898

UNIFATECIE Unidade 3
Rodovia BR - 376, KM 102, nº 1000 - Chácara Jaraguá , Paranavaí, PR
(44) 3045-9898

www.unifatecie.edu.br/site

As imagens utilizadas neste livro foram obtidas a partir dos sites Shutterstock e Google.

AUTOR

Professor Me. Rafael Bruno Moreira Pereira

- Graduado em Gastronomia pela Faculdade Integral e Diferencial (FACID) – Teresina/PI
- Especialização em Docência do Ensino superior pela Faculdade Latino-Americana de Educação (FLATED) – Fortaleza /CE
- Especialização em Gastronomia e Cozinha Autoral pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS) - Porto Alegre/RS;
- Mestrado em Mestrado Acadêmico em Educação pela Universidade Cidade de São Paulo (UNICID) - São Paulo/SP.
- http://lattes.cnpq.br/7470602995097634

Atualmente é Proprietário e Chefe de Cozinha do Restaurante Ponto X em Pedreiras-Ma, onde começou sua Carreira em 2005. Embaixador da Gastronomia Maranhense. Presidente da Abrasel Regional Centro-oeste do Maranhão. Estagiou no Estrelado Restaurante D.O.M. de Alex Atalla. Embaixador da ACRIA (Associação de Chef's de Cozinha e Restaurenteurs Intercontinentais & Afins), membro da FIC (Federazione Italiana Couchi), membro da Provenciale Couchi Messina Itália . Vencedor do Prêmio Dolmã e por três vezes Melhor PF do Brasil. Participou do Documentário no Projeto Expedição Fartura representando o Estado do Maranhão. Ministrou aulas sobre Culinária Maranhense no Festival Fartura nas cidades: São Paulo-SP, Belém-PA e Fortaleza-CE. Consultor Gastronômico, Personal Chef, Preceptor do curso Técnico de Sushiman no SENAC- PI. Idealizador da Expedição Virtual "Conhecendo o Brasil na quarentena". Curador e Apresentador da Mostra Gastronômica no Festival Cultural do Brasil em Viena-Ástria. Apresentador do Reality- Desafio Gastronômico Pelo Mundo.

APRESENTAÇÃO DO MATERIAL

Caro aluno (a), na Unidade I na disciplina “A Formação da Gastronomia Brasileira” será apresentado como foi construída a nossa identidade gastronômica a partir de diversos povos formada principalmente pelos índios, portugueses e africanos.

Será relatado a formação da identidade da cozinha de raiz brasileira e os ingredientes e técnicas das cozinhas do Brasil para compreender o processo evolutivo de nossa culinária.

Na Unidade II da disciplina Cozinha Regional Brasileira, vocês serão capazes de compreender sobre a cultura gastronômica através de sua identidade, técnicas e ingredientes das regiões do Sul, Centro-Oeste e Sudeste e puderam conhecer a diversidade de pratos típicos dessas regiões.

Na Unidade III, Cozinha Regional: o Nordeste, o Norte e o sertão do brasileiro vamos identificar, resgatar e compreender através da pesquisa como se deu a formação da cozinha e de seus ingredientes e as influências da região Nordeste, Norte e Sertão Brasileiro.

Na Unidade IV do Glossário da Cozinha Brasileira, terão em mãos várias receitas típicas das regiões brasileiras.

Bons estudos!!!

SUMÁRIO

UNIDADE I 3
Formação da Gastronomia Brasileira

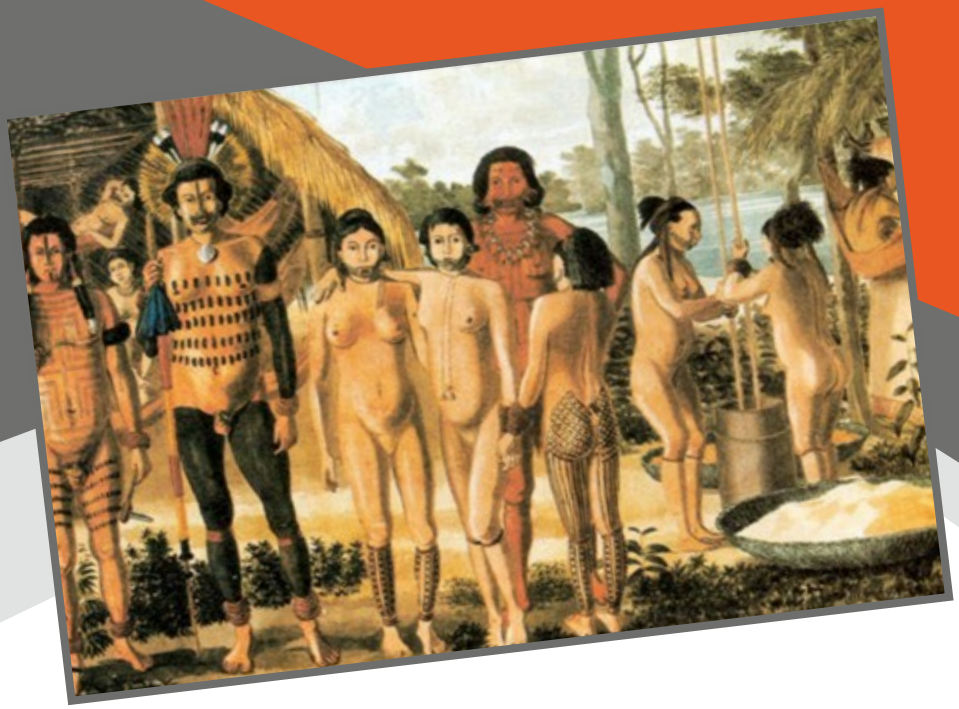
UNIDADE II 18
Cozinha Regional Brasileira

UNIDADE III 34
Cozinha Regional: O Nordeste, o Norte e o Sertão do Brasileiro

UNIDADE IV 52
Glossário da Cozinha Brasileira

UNIDADE I
Formação da Gastronomia Brasileira

Professor Me. Rafael Bruno Moreira Pereira



Plano de Estudo:

- Cozinha indígena;
- Cozinha do Brasil Colonial;
- Cozinha do Brasil: Monarquia e Império.

Objetivos da Aprendizagem:

- Conhecer a identidade da Cozinha de Raiz Brasileira, resgatando e identificando técnicas da cozinha ancestral e os principais elementos formadores da cozinha nacional;
- Identificar os ingredientes e técnicas regionais das diferentes cozinhas do Brasil, bem como compreender seu processo de evolução.

INTRODUÇÃO

Caro (a) aluno (a), vamos conhecer nessa unidade um pouco sobre a história de como foi formada a cultura brasileira.

No Tópico 1, será identificado a cozinha praticada pelos índios e quais as suas contribuições para nossa cultura gastronômica no Brasil.

No Tópico 2, vocês irão identificar as cozinhas do Brasil Colonial através da culinária portuguesa e a contribuição dos africanos para construção da nossa identidade culinária.

No Tópico 3 e último dessa Unidade I, Cozinha da Monarquia e Império, veremos diretamente a influência da cozinha portuguesa com ingredientes e técnicas.

Assim, ao longo dessa unidade teremos uma grande compreensão da identidade gastronômica do Brasil.

Desejamos a vocês uma ótima leitura!!!



1. COZINHA INDÍGENA

Estudar a cozinha indígena é remeter a história de seus hábitos e de como eles se alimentavam.

Cascudo (1967) relata que na carta de Pero Vaz de Caminha em 1500 endereçada ao rei de Portugal, em que dizia que experimentaram peixe cozido, pão, figos assados, confeitos, fartéis, mel e vinho. Numa época de conflitos e desconfiança, acabaram cuspindo tudo, nem água eles beberam. Mas esses relatos continuaram a ser publicados pelos viajantes e cronistas que aqui chegavam. Como curiosidade, tem o relato feito pelo mesmo navegante que relatou o consumo de inhame, mas na verdade era a mandioca. O inhame só foi trazido para o Brasil posteriormente pelos escravos africanos.

Gaspar (2018) cita um trecho do viajante Jean de Léry sobre os costumes dos índios e sua forma de preparar seus alimentos e bebidas:

> [...] os indígenas americanos têm nas suas terras duas espécies de raízes, a que chamam aipim e mandioca, as quais em três ou quatro meses crescem no solo e ficam tão grossas como a coxa de um homem, com o comprimento de pé e meio, mais ou menos: quando as arrancam, as mulheres (pois os homens não se ocupam disso) secando-as ao fogo no moquém, tal como logo descreverei, ou tomando-as ainda frescas, as ralam à força em pontas de pedras miúdas fixadas e arranjadas em uma peça chata de madeira (como ralamos e raspamos o queijo e a noz moscada), e as reduzem a farinha alva como a neve. [...] (LÉRY, 1889, p. 194 apud GASPAR, 2018, p. 02).

Gaspar (2018) no seu breve estudo sobre alimentação e culinária dos índios brasileiros, diz que se comiam basicamente o que a floresta e a natureza ofereciam, e alguns desses alimentos era a macaxeira, mandioca, milho, peixes, frutas silvestres e entre outras insumos.

A autora Lopes (2009) cita Câmara Cascudo que em sua obra relata sobre uma lenda sobre a mandioca que é uma planta essencial para essa cultura.

> A filha de um chefe indígena engravidara sem contato masculino, como em sonho comunicara um homem branco ao pai furioso que se acalmou. Nasceu uma menina deslumbrante, de nome Mani, morta ao fim de um ano, sem doença e sem dor. Do túmulo surgiu um arbusto novo. A terra fendeu-se, como mostrando o corpo da menina morta, encontraram raízes que eram as primeiras mandiocas, fortificantes e poderosas. Mandioca, de Manioca, a casa de Mani. (CASCUDO, 2004, p. 96 *apud* LOPES, 2009, p. 13).

> Para o indígena a farinha uí-pon, uí-puba amolecida pela infusão, darinha d'água, e a uí-atã, farinha de guerra, seca, dura, resistente, comum. Feita de mandioca crua, raspada e espremida à mão ou no cilíndrico tupiti, a prensa de palha contráctil, tecida e sensível (CASCUDO, 2004, p. 98 *apud* LOPES, 2009, p. 13).

Os relatos dos viajantes que aqui chegavam, mostram que as técnicas gastronômicas usadas pelos indígenas eram diferentes entre as tribos, inclusive alguns ingredientes eram consumidos apenas por algumas tribos, e não sendo aceitos por outras.

Tempass (2019) faz uma crítica ao Câmara Cascudo e Gilberto Freyre sobre como pensavam sobre a formação da culinária brasileira. Segundo o autor:

> Apesar das valiosas informações que eles trazem, eles nos levam a ter uma visão muito simplificada, reduzida ou coadjuvante da participação indígena na construção da cozinha nacional. E, por mais contraditório que possa parecer, é justamente nas obras destes dois importantes autores que podemos achar pistas que indicam um papel muito mais importante dos grupos indígenas na formação da culinária brasileira. Em outras palavras, nas "entrelinhas" encontramos a verdadeira contribuição indígena (TEMPASS. 2019, p.66-67)

O alimento chamado pelos portugueses que diziam ser o pão do dia a dia dos índios na realidade era a Mandioca, o alimento preferido deles que faziam farinha e Beiju. Com o Beiju, se preparavam farnéis de guerra, caça ou pesca. E a farinha era seu manjar mais precioso.

Outro prato típico de nossos indígenas, o pirão, também faz parte até hoje de nossa gastronomia, servido com carne ou peixe e engrossado com farinha de mandioca. O milho também foi bem valorizado pelos portugueses, até mais que os indígenas, seja em bolos e canjicas, e os africanos com seus angus e mungunzás.

FIGURA 1 - MILHO E PENEIRA



Fonte: Wikimedia Commons, 2005. Disponível em: https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=36583. Acesso em: 21 jan. 2022.

Pereira, Magalhães e Nazareno (2020) fazem uma reflexão referente a construção da nossa alimentação considerada brasileira que permite refletir que fomos influenciados pelo nosso colonizador que também foi influenciado pela culinária, receitas e pelo modo de saber e fazer do conhecimento dos nativos.

Segundo Tempass (2019) a alimentação no Brasil nos primeiros séculos não pode ser separada da alimentação indígena, pois na realidade era uma só e nos primórdios do Brasil era indígena. E este modelo alimentar dos índios foi de grande importância para a empreitada colonialista, pois, sem as comidas e técnicas indígenas, provavelmente os portugueses não teriam se fixado no Brasil.

Então, podemos dizer que a cozinha indígena tem grande importância na construção da nossa culinária, e ainda esta cozinha até hoje de alguma forma é resgatada por nós.



2. COZINHA DO BRASIL COLONIAL

Com a chegada dos primeiros africanos no Brasil, Portugal resolveu explorar a nossa terra. Foi desse modo que se iniciou a colonização no Brasil pelos portugueses, no qual, a principal atividade era a produção e a exportação do açúcar, um dos produtos mais valorizados naquela época.

A nossa cozinha brasileira nasceu de uma primeira integração com a culinária portuguesa e a indígena e logo depois composta com a cozinha africana, mas com forte domínio do nosso colonizador.

De acordo com Martins e Baptista (2010) os portugueses foram os que mais contribuíram para a formação da cozinha brasileira. Eles prestaram duas contribuições importantes para o nosso paladar que foi o sal e o açúcar. Além do mais, inseriram conhecimentos e técnicas de cozinha.

Daux (2018) em seu breve relato sobre a cozinha do Brasil Colônia, mostrou que a culinária indígena influenciou as receitas trazidas pelos portugueses e os escravos também foram importantes em nossa história que introduziram em nossa alimentação leite de coco, dendê, banana e pimenta-malagueta.

Os pratos que são tradicionais na nossa mesa “farinha de várias formas, como seca, ou farofa ou pirão, mingau, papa e os portugueses a utilizaram também para engrossar os caldos, as sopas e os quibebes” (LOPES, 2009, p. 13).

Os portugueses, transformaram pelas suas mãos, através da farinha em bijus, goma de tapioca, temperados a base de leite de coco que não era usado pelos indígenas.

Os portugueses trouxeram para o Brasil bois, vacas, touros, ovelhas, cabras, carneiros, porcos, galinhas, patos, gansos e plantaram uma variedade de frutas, legumes, vegetais, cereais e temperos.

"Alguns alimentos trazidos pelo português ao Brasil foram: figo, laranja, limão, melão, uva, cenoura, pepino, agrião, espinafre, chicória, mostarda, coentro, trigo, hortelã, cebolinha, manjericão, alho, gengibre, arroz e cana-de-açúcar" (LEAL, 1998, p. 71).

Os portugueses na falta de cozinheiras portuguesas contrataram como primeira cozinheira as cunhãs.

Os portugueses na falta de cozinheiras portuguesas contrataram como primeira cozinheira as cunhãs.

> Para fazer os assados as cunhãs embrulhavam em folhas a carne de caça, carne de gado trazida de Portugal, peixes, crustáceos e moluscos, entre outros, estes muito mais assados que cozidos. Com todos estes ingredientes nasce a cozinha brasileira, do assado, do sal que o português não dispensava, nos molhos de pimentas da terra. A carne malpassada era especialidade e legitimamente indígena que a cunhã preparava para o paladar europeu, e no Brasil, o "roast-beef" é um prato local, e não inglês (LOPES, 2009, p. 16).

Desta forma, a chegada dos africanos, um período muito triste em nossa história, trouxeram parte de suas identidades gastronômicas como forma de manterem um certo "conforto" afetivo através da culinária. Assim, são inseridos ingredientes como inhame, cana-de-açúcar, banana, azeite de dendê, quiabo, gengibre amarelo, erva-doce e vários tipos de inhames. No caso dos animais de origem africana, um que continua no cardápio brasileiro é a galinha-d'angola.

Segundo Paravati (2018) em sua pesquisa relata que os costumes indígenas não diferiam muito dos costumes dos escravos no que diz respeito à plantação da horta ou à criação de animais.

Os escravos tiveram que aprender com os portugueses as técnicas de fazer ensopados, guisados, refogados ou fritando alimentos. Os ingredientes que os escravos conheciam eram o inhame, o óleo de dendê, pimenta malagueta, semente de frutas e mingaus.

Lopes (2009) cita que entre as variedades do cardápio, além de arroz e feijão, podem ser citados pratos como pirão, mufete, kibeba e funji:

- **Mufete:** peixe inteiro (inclusive com as vísceras) assado nas brasas de Pirão: peixe cozido em água e óleo de palma e acompanhado de farinha;
- **Pirão:** peixe cozido em água e óleo de palma e acompanhado de farinha;
- **Kibeba:** petisco feito com mandioca, cebola e temperos;
- **Funji:** fubá cozido em água fervente que quando se encorpava, recebia carne guisada ou peixe.

Pavarati (2018) cita que nos locais em que as roças de milhos eram mais abundantes que a mandioca, e a predominância era o uso da farinha de milho, rendeu para nossa gastronomia o angu, pois, tanto o fubá e o angu são de origem africana.

O mesmo autor relata que a comida de escravos fizeram sucesso na colônia como o feijão cozido com carne seca servido com farinha, leite de abóbora, carne com tutano e frutos do mar, e a pimenta era o condimento favorito que sempre se encontrava nos pratos.

FIGURA 2 - ANGU À MINEIRA



Fonte: Wikipedia Commons, 2020. Disponível em: https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=87489453. Acesso em: 21 jan. 2022.

De acordo com o autor afirma que:

> Os fatores que influenciaram a formação da gastronomia brasileira em um primeiro momento foram a interação dos hábitos alimentares indígenas com os dos portugueses, além da contribuição africana em termos de ingredientes e modos de preparo. O africano absorveu os ingredientes dos nativos e os alimentos introduzidos pelo colonizador, e soube aprimorar as técnicas de preparo incorporando os ingredientes que eram de seu conhecimento e da sua cultura. Dos escravos podemos citar o uso do quiabo, do azeite de dendê, da pimenta e a técnica de extração do leite de coco. Os africanos souberam juntar esses ingredientes à mandioca e a seus derivados, como a farinha de mandioca, goma, tucupi. Hoje, temos pratos emblemáticos de nossa gastronomia advindos dessa formação, como a farofa, o feijão com arroz, ensopados, as sopas, o caruru, a moqueca e boa parte dos doces que utilizam massa de mandioca, leite de coco e açúcar (PARAVATI, 2018, p. 27—28).

Segundo Lopes (2009) os portugueses foram os responsáveis pela grande distribuição de alimentos, pois andavam e traziam com eficiência e traziam sementes e mudas do Oriente à África, a mandioca levava para a África, caju para Goa (Índia), de onde trouxe manga, e os coqueiros da África Ocidental.

Com o tráfico de escravos entre Brasil e África Ocidental, os escravos não se separavam dos seus alimentos prediletos como quiabo, gengibre amarelo, erva-doce, vários tipos de inhame, e entre as frutas a banana foi bem recebi no Brasil, vindo da Índia, além das pimentas. E a galinha-d´angola que até hoje continua no cardápio.

FIGURA 3 - GALINHA-D´ANGOLA



Fonte: Wikimédia Commons, 2007. Disponível em:https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2545483. Acesso em: 21 jan. 2022.

De acordo com a literatura os portugueses trouxeram muitos ingredientes de sua terra natal e implantaram sua cultura, como explicado a seguir:

> O português por aqui recriou o seu ambiente familiar trazendo bovinos, suínos, caprinos, galináceos, patos e gansos, conjuntamente à implantação das festas tradicionais como seus cantos e danças, comidas típicas, entrudo, quaresma, Natal e festas juninas onde se pulavam fogueiras e pedidos aos reis eram feitos. Os portugueses que contribuíram na valorização do sal e mostraram o gosto pelo açúcar aos africanos e aos índios, trouxeram também as frutas amadas: figo, romã, laranja-lima, cidra, tâmara e semearam arroz, melão, melancia, abóbora, gengibre, pepino, mostarda, nabo, rabanete, salsa, cominho, agrião, cenoura e espinafre, entre outros. Foi tão enriquecedor o cultivo de tantas plantas, hortaliças, frutas e a criação de bichos que fez da primeira capital brasileira um imenso cinturão verde. O ovo da galinha 25 que era tão ignorado pelos índios e pelos africanos transformava-se em uma maravilha nas mãos das mulheres portuguesas (LOPES 2009, p. 24-25).

3.1 Um pouco da história da doçaria portuguesa

De acordo com a pesquisa de Leal (1998), os índios e os escravos conheceram o açúcar e as sobremesas pelas mãos da mulher portuguesa que mais tarde tornaram-se diária na mesa dos brasileiros. Os doces estavam ligados à ideia de passatempo.

Muitas dessas sobremesas nasceram com o açúcar do engenho pela facilidade e pelos produtos oferecidos pela colônia.

Por exemplo, o simples mingau dos índios e dos negros passaram a ser mais valorizados com adição de açúcar e mel. O cará (inhame) se transformou em manjar e o beiju recebeu um tratamento mais requintado, sendo preparado com goma de mandioca e regado com leite, no lugar da farinha com água.

É importante frisar que a doçaria da mulher portuguesa no Brasil incluía receitas de sobremesas preparadas a partir de velhas receitas trazidas de sua terra natal. Eram bolos, pães-de-ló, folheados, sonhos, cremes, fios de ovos etc.

A autora cita em sua pesquisa a receita do ***PÃO-DE-LÓ DE OVAR***, descrita a seguir:

FIGURA 4 - PÃO-DE-LÓ DE OVAR



Fonte: Wikipédia, 2020. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/P%C3%A3o_de_l%C3%B3_de_Ovar#/media/Ficheiro:P%C3%A3o-de-L%C3%B3_de_Ovar.png. Acesso em: 21 jan. 2022.

Trinta e duas gemas, cinco claras e 400 gramas de açúcar. Bate-se bem tudo junto e acrescentam-se 250 gramas de farinha de trigo peneirada. A farinha é apenas bem enrolada na massa e não batida. Vai para a fôrma, a qual se tem forrada com o papel próprio, cobrindo-se com outro papel para não queimar. O forno é brando.

O pão-de-ló foi um dos doces portugueses que logo se tornou popular no Brasil. O mais triste dessa época foi mesmo com a admiração dos escravos pela doçaria portuguesa, a maioria dessas sobremesas não chegavam até eles, sendo estes doces reservados as mesas mais ricas e requintadas.

Aqui, remetemos um pouco da história da cozinha do Brasil colônia e é necessário um estudo mais aprofundado nos que diz respeito a nossa identidade gastronômica, pois a colonização portuguesa e muitas outras culturas se instalaram no Brasil formando a nossa gastronomia brasileira.



4. COZINHA DO BRASIL: MONARQUIA E IMPÉRIO

Pode-se afirmar que a expressão comer bem, chegou ao Brasil com vinda da corte portuguesa, em 1808, pois com a família real, vieram também os cozinheiros e a literatura culinária. Desta forma, os costumes e sabores europeus, principalmente a cozinha francesa, vieram para influenciar toda sociedade da época.

Foi nesse tempo que muitos ingredientes passaram a vir de Portugal para facilitar a preparação do cardápio da época, pois os nobres da época estavam acostumados na corte, e assim, trouxe novos pratos para a meses brasileiras.

Relatos feitos na pesquisa de Leal (1998) depois de chegar à corte no Brasil o pão de trigo passou a ser mais usado, e o azeite doce dominou nas cozinhas, principalmente nas frituras. As famílias ricas adaptaram seu cardápio para receber a nobreza e passaram a incluir saladas, maior quantidade de vinho e uma grande variedade de sobremesas, preparadas com produtos portugueses e nativos.

O vinho português dominou por quase três séculos, depois surgiram marcas estrangeiras só depois que o Brasil passou a comercializar com outras nações.

O champanhe não podia faltar nos jantares de recepções, apesar dos preços altos mostrando a influência dos franceses em nosso território.

O Brasil se tornou independente de Portugal em 07 de abril de 1822 e o império se estendeu até 1889 em que foi proclamada a República.

Logo após a independência, em 1822, visando a dominação colonial portuguesa, a cultura francesa passou a ser muito valorizada em território nacional. Além disso, os estrangeiros que haviam chegado ao Brasil, começaram a cobrar a criação de um mercado que oferecesse os produtos importados da Europa, como conservas, salsichas, doces, frutos processados, queijo, presuntos, manteiga, chá e especiarias.

A pequena parte da sociedade brasileira que tinha um poder aquisitivo melhor, além de usar as artes e a moda, como forma de status social, também usavam a gastronomia. Será que mudou alguma coisa em dois séculos?

Por incrível que pareça, D. João VI gostava de apresentar uma boa gastronomia somente em festas, pois no dia a dia, a canja de frango e frango frito, eram os pratos prediletos do rei de Portugal e do Brasil.

Segundo Leal (1998) os cardápios franceses foram transformados com vinhos franceses, cervejas, patês, conservas, queijos, doces, nossas frutas, licores ardentes e adocicados.

A construção da nossa identidade culinária passou por muitos desafios, a cozinha brasileira iniciada da integração do português, índio e escravos, outros povos foram chegando ao nosso Brasil e a nossa cozinha foi tendo outras influências, que além dos franceses, tinha aqueles povos que vinham trabalhar nas fazendas de café que fora os espanhóis, alemães, açorianos, suíços, italianos e entre outros.

Um dos alimentos que se destacou no século XIX e ganhou prestígio foram os feijões, no qual, não podia faltar nas mesas dos ricos.

Um dos pratos nacionais muito apreciados é a feijoada, em que os portugueses tiveram a ideia de juntar dois insumos, que era a carne seca e o toucinho, obtendo uma refeição única e substancial.

Outra iguaria que se destacou no século XIX foi o azeite de dendê, com o qual se preparava frituras de peixes, ensopados, escabeches e refogados. Outros temperos apareceram na época e um deles foi o tomate, trazido da América Central, que no início não foi aceito na nossa cozinha.

Um dos pratos prediletos de D. Pedro II, era a canja de galinha, que não podia faltar em seu cardápio. Na história, dizem que ele não renunciava à canja nem mesmo quando ia ao teatro. E para as mesas requintadas, a canja era enriquecida com ovos ficando conhecida como canja dourada.

Alguns dias antes do fim do império, segundo Leal (1998) a monarquia havia dado um grande baile na Ilha Fiscal, dentre o banquete servido naquele dia estavam 18 pavões, eram iguarias sempre presentes nas festas europeias.

A abolição da escravatura foi uma de tantas razões que levaram ao fim do império.

Sendo assim, para compreenderem a Formação da Cozinha Brasileira, devem estudar os fatos históricos de forma mais aprofundada para ter base no campo da ciência e da prática.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Chegamos ao final desta unidade e espero que tenha sido prazeroso a leitura como foi para mim aprender mais sobre a Formação da Gastronomia Brasileira.

Vocês ampliaram seus conhecimentos sobre a evolução e construção da nossa cozinha, e devem ter percebido que não há cozinha sem memória, e que a cozinha se forma através da cultura.

No primeiro tópico, vocês identificaram que a cozinha indígena foi uma das nossas maiores influências e a mandioca foi uma de suas maiores heranças. Pode-se perceber que um único alimento pode ser versátil e ser criado diversos pratos utilizando aquele insumo como base.

No segundo tópico, foi obtido conhecimento sobre ingredientes trazidos pelos portugueses e a infinidade de técnicas novas inseridas em nossa culinária. Foi através da mulher portuguesa que índios e escravos tiveram contato com açúcar e aprenderam sobre a doçaria portuguesa.

No terceiro tópico, com a chegada da família real, podemos identificar a contribuição do requinte à mesa e a valorização de alguns insumos brasileiros como a feijoada.

Dessa forma, a nossa cozinha brasileira nasceu de uma primeira integração com a culinária portuguesa e a indígena e logo depois composta com a cozinha africana e de outros povos que aqui chegaram.

SAIBA MAIS

A história do sorvete está cheia de curiosidades interessantes, e no Brasil não foi diferente: A primeira sorveteria do Brasil, foi no Rio de Janeiro, por causa da monarquia, na época em que a mesma era predominante no Brasil. Para sanar a vontade da coroa portuguesa, em 1834, o navio americano Madagascar trouxe de Boston cerca de 200 toneladas de gelo (não existia geladeira, né?). E no dia 23 de agosto de 1834, Lourenço Fallas inaugurou na corte duas casas que vendiam sorvetes e produtos gelados. O gelo foi envolto em serragem e enterrado em buracos – com a técnica, durou 5 meses. O Imperador Dom Pedro II era fanático por sorvete de pitanga. Dizem, no entanto, que preparações com gelo e frutas também existiam no sul. Como naquela época não havia como conservar o sorvete depois de pronto, as sorveterias anunciavam a hora certa de tomá-lo. Um anúncio colocado em 4 de janeiro de 1878 no jornal A Província de São Paulo dizia: “Sorvetes todos os dias às 15 horas, na Rua Direita nº 14″. Às mulheres até então eram proibidas de entrar em bares, cafés e confeitarias, mas pelo sorvete elas até quebraram o protocolo!

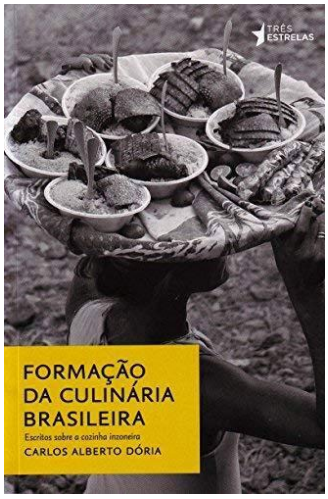
Fonte: Garbin, 2019.

REFLITA

Gastronomia Típica e tudo a ela relacionado, é percebida como um marcador étnico, aquele que identifica uma localidade e é resultante da aliança cultural de formação, colonização ou da própria evolução. São cozinhas que perpetuam a influência da cultura gastronômica na vida social e nos costumes.

Fonte: (MULLER; AMARAL e REMOR, 2010).

MATERIAL COMPLEMENTAR



LIVRO
Título: Formação da culinária brasileira
Autor: Carlos Alberto Dória.
Editora: Tres Estrelas; Edição Culinária e Gastronomia (1º de janeiro de 2014).
Sinopse: São esses os temas que Carlos Alberto Dória, um dos principais estudiosos da alimentação e da gastronomia no país, explora em Formação da culinária brasileira: escritos sobre a cozinha inzoneira. Combinando erudição e clareza, sólida, pesquisa e estilo polêmico, o autor apresenta uma trajetória de nossa cozinha desde os tempos coloniais até hoje. Uma surpreendente história do Brasil a 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 a criação dos hábitos alimentares e pratos nacionais. O autor encerra o livro com um conjunto de propostas para a renovação da gastronomia brasileira cujo objetivo é garantir a ela um vigoroso futuro.



FILME / VÍDEO
Título: A História da Alimentação no Brasil
Ano: 2020.
Sinopse: A série registra tradições e práticas da culinária brasileira originárias da miscigenação entre indígenas, africanos e portugueses. Baseada no livro homônimo de Luís da Câmara Cascudo de 1967, conta com depoimentos de chefs, artistas e estudiosos de diversas regiões do Brasil e de Portugal.
Link do vídeo: https://www.primevideo.com/detail/A-Hist%-C3%B3ria-da-Alimenta%C3%A7%C3%A3o-no-Brasil/0PZ1HALA-DKHKE47KKQTCWSKDB4

UNIDADE II
Cozinha Regional Brasileira

Professor Me. Rafael Bruno Moreira Pereira



Plano de Estudo:

- Cozinha da Região Sul;
- Cozinha da Região Centro-Oeste;
- Cozinha da Região Sudeste.

Objetivos da Aprendizagem:

- Conhecer através da literatura suas raízes, técnicas e ingredientes de cada região;
- Compreender a identidade gastronômica de cada região;
- Identificar as influências gastronômicas de outros povos de cada região.

INTRODUÇÃO

Caro (a) Aluno (a), na Unidade I da disciplina de Formação Gastronomia Brasileira vocês aprenderam um pouco da formação da cultura brasileira, identificado a contribuição da cozinha indígena, portuguesa e africana e demais povos, e as diferentes técnicas trazidas pelo nosso colonizador. Aprenderam através da história sobre a construção da nossa identidade gastronômica durante a colonização e após decadência do império.

Na Unidade II, identificamos as influências e cultura das regiões. No Tópico 1, na região sul composta por Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Paraná, perceberão a diversidade da culinária tanto na capital quanto nos interiores e as influências dos imigrantes desses estados.

No Tópico 2 e 3 da região Centro-Oeste e Sudeste, identificamos também as influências e os pratos típicos originários dessas regiões que também possuem uma diversidade de ingredientes muito grande.



1. COZINHA DA REGIÃO SUL

Segundo Freitas (2012) a cozinha da região sul pode ser chamada de a cozinha dos pioneiros, cujo teve influências de vários povos como italiano, alemães, portugueses, poloneses e ucranianos e outros povos. Em sua pesquisa, diz que um prato típico brasileiro para região sul é o Barreado (Paraná).

FIGURA 1 - BARREADO



Fonte: WIKIPEDIA. Barreado. 2008. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Barreado#/media/Ficheiro:Barreado.jpg. Acesso em: 18 jan. 2022.

A mesma autora relata que de todas as cozinhas dos imigrantes, a italiana foi a de maior influência na região sul, nos quais ela destaca o vinho, polenta, risotos e o macarrão, que foi introduzido na mesa brasileira se tornando um alimento indispensável.

> A cozinha da região Sul do país sofreu grande influência gastronômica europeia devido ao processo de ocupação do território, com ênfase para os alemães, poloneses, ucranianos e italianos. Tais povos direcionaram-se a esta região do país por conta das condições climáticas, já que nesses locais, há predominância de clima frio e condições agrícolas semelhantes às europeias. Dessa forma, o cultivar os alimentos já consumidos e introduzidos em seus hábitos alimentares era favorável. É possível observar até os dias de hoje, não só a relação direta dos costumes dos europeus nesta região, em relação à gastronomia, mas na arquitetura das cidades, no modo de vida e, até mesmo, em sua linguagem (SONATI, 2009 apud TERTULINO, [s.d.], p. 02).

A região sul é composta por três estados que são: Santa Catarina, Rio Grande do Sul e Paraná. A seguir vamos conhecer a culinária de forma mais aprofundada.

Segundo Laytano (2011), considerando que o prato típico gaúcho brasileiro seja o churrasco acompanhado do chimarrão, tem o gado proveniente da Europa e a erva que vem do Paraguai, que se estabeleceu uma união entre índios (erva-mate), os portugueses e açoriano com o gado. Então, a cozinha do gaúcho é constituída por churrasco, arroz carreteiro e puchero (cozido).

O mesmo autor relata em sua pesquisa que a culinária gaúcha no contexto geral é igual a cultura nacional, ou seja, idêntica em tudo. O churrasco ou a polenta do italiano preparada com farinha de milho, quase um bolo saboroso, ou o eisbein (Joelho ou as orelhas e o pé de porco, o *sulze* (gelatina de porco) e entre outros.

Zaneti (2016) em sua pesquisa baseada em alguns autores, traz em seu contexto dados a respeito da culinária Gaúcha. Para uma compreensão didática, observe o quadro abaixo:

QUADRO 1 - CONTEXTO DA COZINHA GAÚCHA

AUTORES	DISCUSSÃO
Marques e Campos (2013)	As autoras ressaltam alguns exemplos, como a herança indígena percebida pela utilização da mandioca e de seus produtos, no cozimento dos alimentos, que era realizado na tucuruva (trempe de pedras), no moquém (grelha de varas) utilizado para assar carne ou peixe e, finalmente, o mate, difundido como Chimarrão. As técnicas do churrasco, prato símbolo do estado e destacado como comida de festa por todos os entrevistados foram adaptadas para carne bovina quando da ocupação dos espanhóis que instituíram a criação de gado, principalmente na região dos pampas gaúchos, situado principalmente ao extremo sul do estado e nas regiões fronteiriças com a Argentina e Uruguai.

Zaneti 2016	A cultura do gado e das migrações com as boiadas desenvolveu, também, outro produto emblemático do estado: a carne de charque, que é a carne bovina cortada em mantas, salgada e seca ao sol, ingrediente principal do arroz de carreteiro, que também ocupa posição de destaque entre os preparos considerados típicos do estado. Os imigrantes italianos introduziram as massas recheadas, o galeto al primo canto (frango pequeno assado na brasa), a polenta, o salame, a sopa de *capeletti* (massa recheada de carnes cozida no caldo de frango) e o vinho. Dos alemães herdou-se o joelho de porco, as cucas, *küschimier*, as salsichas, os salsichões, preparos à base de batata e as cervejas; e, dos monastérios e portugueses, a produção de doces, principalmente de ovos, feitos na região de Pelotas.
Woortman (2007)	Com o passar dos anos, novas práticas alimentares foram sendo incorporadas ao cotidiano destas famílias, pela convivência e troca com os brasileiros (gaúchos), o que permitiu que hábitos e costumes fossem introduzidos e ressignificados. O chimarrão, hoje muito presente, é o momento em que as famílias se reúnem para conversar e assistir televisão, ou seja, não é mais o preparo da polenta e o rezar o terço que reúne a família. Este momento foi substituído, em parte, pela televisão. O churrasco, atualmente considerado nas festas da comunidade o prato principal, é comida valorizada pelas famílias
Woortman (2007)	Observa, em suas pesquisas numa colônia alemã no Rio Grande do Sul, que há uma diferença de valorização da gastronomia tradicional entre os mais velhos e os mais jovens. Para os mais velhos, comer o que é produzido em casa é fator de orgulho por terem conseguido produzir, além de considerarem mais seguro e saudável. Para os jovens comer o que é feito em casa é uma fraqueza, revelando o baixo poder aquisitivo para comprar os alimentos, por isso “ocorre o caso da desvalorização do que é “feito em casa”, pelo signo de atraso e pobreza que podem evocar”

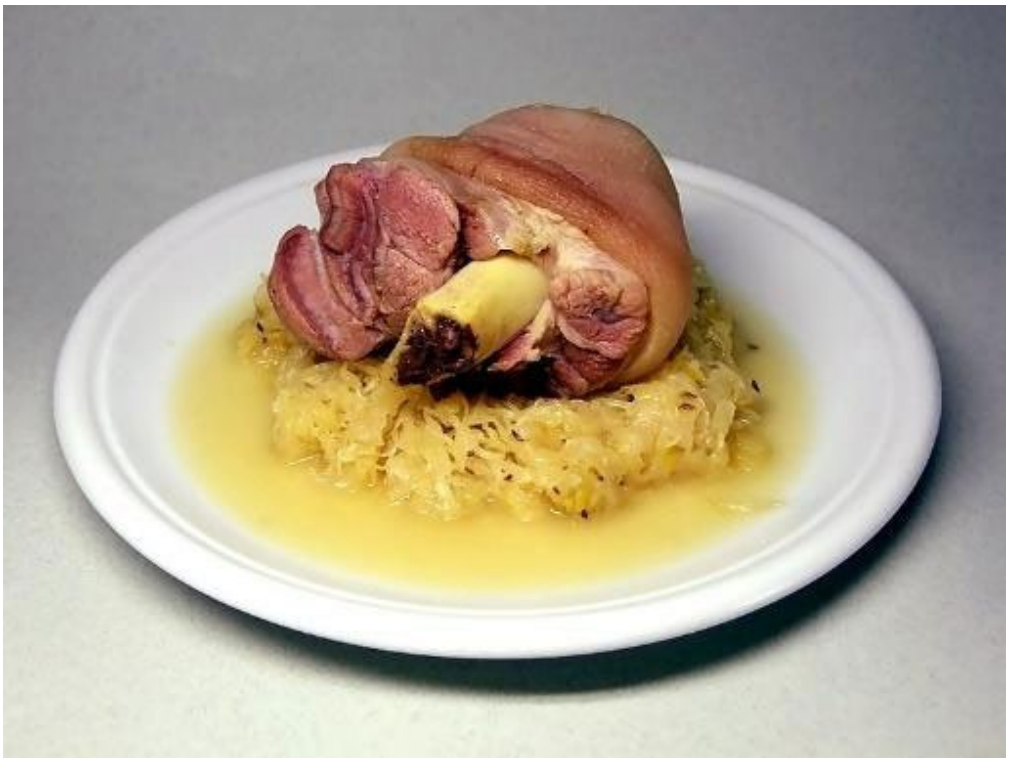
Fonte: ZANETI, 2016.

Na visão de Freitas (2012) a cozinha italiana foi a maior influência no Rio Grande do Sul, e até hoje apreciada a nível nacional,

> Foram os únicos imigrantes capazes de impor os seus pratos e os seus ingredientes ao nosso povo. De muito fácil preparo, baixo custo e excelente sabor, podendo variar os seus molhos, Um dos fatores da adoção da massa italiana entre nós foi a sua industrialização iniciada em São Paulo pelo comendador Enrico Sechi que, por volta de 1896, juntamente com outros dois irmãos fundou o Premiato Pastifício Italiano, com uma produção que atingia 2 mil quilos por dia de quarenta tipos diferentes de macarrão. Por volta de 1910 o macarrão entrava nos cardápios das festas de cerimônia do Vale do Paraíba, onde tem registro destacado em um casamento de gente muito rica, em Cachoeira Paulista, recebendo como molho, frango guisado e colorido com óleo de urucum. Na primeira metade do século XX, o macarrão já fazia parte dos almoços dominicais paulistas. Às quintas-feiras os paulistas também passaram a adotar o macarrão que, assim, tinha quase obrigatoriedade de estar na mesa duas vezes por semana (FREITAS, 2012, p. 09).

Pode-se perceber que mesmo o Rio Grande do Sul tendo sofrido influência italiana e demais culturas, o churrasco, arroz carreteiro, chimarrão são identidades culturais bem presentes e fortes no estado.

FIGURA 2 - JOELHO DE PORCO



Fonte: WIKIPEDIA. Eisbein. 2006. Disponível em:https://en.wikipedia.org/wiki/Ham_hock#/media/File:Eisbein-2.jpg.Acesso em: 18 jan. 2022.

Já em Santa Catarina, segundo Torres (2019) sua gastronomia é um caldeirão de culturas e de influência de diversos povos e de origem indígena.

Alguns pratos típicos que representam o litoral ao oeste do estado são: Tainha com pirão de mandioca, Ostras, Joelho de porco, Marreco.

A Tainha é uma das referências da gastronomia catarinense, e é encontrada durante o inverno e servida em restaurantes sofisticados, até ranchos de pescadores, e uma das formas mais autênticas de apresentação gastronômica é a Tainha escalada.

Os portugueses em seus engenhos transformaram a mandioca em farinha fina e ao invés de água fervente substituíram pelo caldo de peixe para preparar o pirão.

As ostras representam 97,7% de sua produção nacional e é concentrada em Florianópolis em fazendas marinhas de ostras. As ostras são produzidas em processo de depuração.

O joelho de porco é um prato típico da culinária alemã e é acompanhado normalmente com chucrute. É uma iguaria que faz sucesso em Blumenau na Oktoberfest e na festa de Pomerana, considerada a cidade mais alemã do Brasil.

O marreco, segundo pesquisa, não existe no Brasil, os imigrantes alemães encontraram o pato de Pequim que mais chamaram de marreco. O marreco geralmente é acompanhado por repolho roxo, e este prato é celebrado em uma festa famosa a Fenarreco que acontece em Brusque desde 1985.

Segundo Torquato (2016) em Santa Catarina, a cultura europeia é bem forte no estado e muda de acordo com a região. No leste do estado, na parte norte a alemã e no Sul a italiana e mais ao centro encontra-se uma parte da cultura austríaca.

Segundo Carneiro, a cultura paranaense é rica e diversificada e passou por várias fases desde a sua emancipação como província. O Paraná possui influência dos índios com a cultura da erva mate, dos tropeiros com alimentação com adaptações à lida campista como o café, arroz, feijão tropeiro etc. Como relata o autor,

> Com a vinda dos migrantes, sobretudo nordestinos, paulistas e mineiros, para o norte e noroeste, a roça, ou safra, do colono introduz novos modos de produção e alimentação. O safrista derrubava a mata, depois plantava a roça de milho, muitas vezes junto com abóbora e a melancia, depois soltava o porco para engorda; com isso a disseminação do consumo da carne de porco nestas regiões. Com a cultura do café, após a derrubada das matas pluviais, o Paraná ganha uma nova face. O nortista, o do Norte, o pé-vermelho, introduz o cafezinho da roça como item indispensável na alimentação dos paranaenses. Dessa incorporação de elementos, alguns aqui resumidos, a cultura do Paraná se tornou mais complexa e mais rica. A culinária reúne muitos desses elementos remanescentes e é extremamente expressiva como representante da nossa diversidade. Os sabores, os temperos e as cores dos pratos típicos paranaenses aguçam nosso paladar e podem despertar nossa gula por conhecimento: saber de onde vieram, como são preparados e por quem e onde são servidos (CARNEIRO JUNIOR, 2004, p. 09).

FIGURA 3 - PORCO A ROLETE



Fonte: WIKIPEDIA. Porco no Rolete. 2010. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:PORCO_NO_ROLETE_(4986392339).jpg. Acesso em: 18 jan. 2022.

Baseados na pesquisa Carneiro Junior (2004) são citados alguns pratos típicos do estado, que são:

- Barreado;
- Boi na Moita;
- Boi no Rolete;
- Charque a Vapor;
- Costela Assada de Apucarana;
- Costela Desossada e Recheada;
- Costelão ao Fogo de Chão;
- Costelão Recheado;
- Cupim à Moda Pato Bragado;
- *Sukiyaki;*
- Vaca Atolada;
- *Eisbein;*
- Leitão à Dois Vizinhos;
- Leitão Maturado;
- Leitão na Estufa;
- Leitoa Desossada e Recheada;
- Leitoa no Tacho;
- Pernil à Pururuca;
- Porco à Paraguaia;
- Porco no Legume;
- Porco no Rolete;
- Carneiro ao Molho de Vinho;
- Carneiro no Buraco;
- *Koziá* (Cabrito);
- Ovelha Enfarinhada;
- Frango ao Molho de Laranja e Especiarias;
- Frango na Laranja;
- Frango na Telha;
- Frango Orgânico Grelhado;
- Dourado Assado no Carrossel;
- Peixe com Banana ou Caldeirada;
- Peixe com Gengibre;
- Pintado na Telha;
- Torta de Truta.

Esses são muitos dos pratos do Paraná na parte dos salgados, mas a infinidade de pratos na cozinha paraense deve ser muitos e deve ser pesquisado de forma mais detalhada.

Percebe-se nas variadas leituras que a cozinha do sul tem uma parte da gastronomia parecida, porém com particularidades diferentes.



2. COZINHA DA REGIÃO CENTRO-OESTE

O Centro-Oeste é a região no qual localiza-se a capital federal, Brasília. A construção desse distrito impulsionou o desenvolvimento do Centro-Oeste do Brasil, com a migração de vários brasileiros vindos de outras regiões do país, trazendo consigo suas influências culturais e gastronômicas.

> A culinária da região Centro-Oeste possui uma influência direta dos povoados indígenas, sendo sua cozinha fundamentada pela sua localização territorial, onde o consumo de produtos de pesca e de caça estão presentes em quase todos os pratos típicos de seus estados, uma vez que se trata de uma vasta extensão territorial banhada por duas bacias hidrográficas - Amazônia e Prata. Os principais alimentos que são obtidos através dessas práticas são: peixes, animais selvagens e répteis. Com a fundação da nova capital federal do Brasil, Brasília, a região Centro-Oeste passou a receber influências gastronômicas de outros estados brasileiros, dos novos habitantes que começaram a povoar a região (SONATI, 2009 apud TERTULINO, 2021, p. 05).

FIGURA 4 - PEQUI



Fonte: WIKIPEDIA. Pequi. 2006. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Pequi#/media/Ficheiro:Caryocar_brasiliense.jpg.Acesso em: 18 jan. 2022.

Os principais alimentos para preparar os pratos típicos do Centro-Oeste são o pacu, pintado, piranha, dourado e são apreciadas as carnes de caças como a anta, capivara, jacaré, veado, paca, cotia e outros ingredientes como pequi, banana da terra, jurubeba e guariroba.

De acordo com a autora,

> Cada estado que formam a região Centro Oeste do país e sua cozinha, podemos dizer que Brasília possui uma culinária um tanto quanto exótica, uma vez que é comum no Distrito Federal o consumo de carne de caça, como por exemplo a paca, a capivara e o jacaré. Já um outro estado desta região, o Mato Grosso, possui uma cozinha simples e rápida, na qual a maior parte do consumo de carne leva apenas um único tempero como o sal, sendo comum também o uso da banana da terra em seus pratos típicos. O Mato Grosso do Sul possui uma rica culinária, com o consumo de carnes e peixes. Também se consome muita chipa e a sopa paraguaia, sem contar a clássica bebida, o mate gelado. No estado do Goiás o consumo do pequi é grande e está presente em muitas preparações típicas da região. Além disso, tem como um dos pratos favoritos o empadão goiano. Outro ingrediente protagonista e presente nos hábitos dos goianos são as pimentas. Também se consome muita guariroba (palmito da região) e não podemos deixar de mencionar a pamonha, que é outro prato muito conhecido no estado (TERTULINO, 2021, p. 05).

FIGURA 5 - SOPA PARAGUAIA



Fonte: WIKIPEDIA. Sopa Paraguai. 2008. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Sopa_paraguaia#/media/Ficheiro:Sopa_Paraguaya.jpg. Acesso em: 18 jan. 2022.

Os pratos típicos dessa região são paca ensopada, peixe na telha, peixe com banana, sopa paraguaia, galinhada e empadão goiano. Existem nessa região, ingredientes exclusivos e que são regionais, como o pequi encontrado no cerrado que é consumido com arroz, galinha cozida e feijão, além de ser utilizado na preparação de sobremesas e licores.



3. A COZINHA DA REGIÃO SUDESTE

A região Sudeste é composta por Minas Gerais, Espírito Santo, São Paulo e Rio de Janeiro, possivelmente é uma região que se difundiu a culinária no Brasil, e o estado de São Paulo, é talvez, a região que mais difundiu a culinária brasileira.

Como explica a autora,

> Outro estado que possui veia gastronômica marcada em sua história e em todo seu território é Minas Gerais, trataremos mais à frente com maiores detalhes sobre a comida mineira, devido a importância desta cozinha para a culinária brasileira. Já o Espírito Santo possui, além das tradições culinárias em seus alimentos, trazida pelos índios, os hábitos de técnicas de cocção dos alimentos em panelas de barro, além da prevalência de ingredientes vindo da captação de peixes e frutos do mar, o que identifica que o estado possui uma vasta extensão territorial banhada pelo litoral. (SONATI, 2009 *apud* TERTULINO, 2021, p. 02).

A feijoada, um prato apreciado a nível nacional, é marcante no estado do Rio de Janeiro, sendo o mesmo preparado com feijão preto, do focinho ao rabo de carne de porco e acompanhado por torresmo, laranja, couve, farinha de mandioca, molho de pimenta malagueta.

FIGURA 6 - FEIJOADA



Fonte: WIKIPEDIA. Feijoada. 2010. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Feijoada#/media/Ficheiro:Feijoada_01.jpg. Acesso em: 18 jan. 2022.

Outras iguarias dos cariocas é o cozido feito com camarão e chuchu, buchada de bode, suflê feito com legumes são pratos consumidos por eles apesar de não ser típico do estado.

O cozido carioca, o camarão com chuchu, a sopa à Leão Veloso, a buchada de bode, os suflês de legumes, todos com sotaque carioca, podem não ser genuínos de lá, mas são incontestavelmente saborosos e muito consumidos por todos os fluminenses. Mas os cariocas têm mesmo uma grande predileção pelas comidas de origem portuguesa: caldo verde, iscas de fígado e bacalhau à Gomes de Sá que são exemplos presentes em seus inúmeros bares e botequins. Mas se existe comida de botequim essa é legitimamente carioca.

> No Minhota surgiu o filé à Oswaldo Aranha, no Cabaça Grande, a sopa de peixes à Leão Veloso, no Copacabana Palace o Bife de Ouro (Steak Diana), nos restaurantes Sacha´s e Polonesa lançou-se o estrogonofe no país. No Nino e Antonio´s comandou-se a pratos à moda italiana.Já a Nouvelle Cuisine Francese, tão difundida nos anos 90 foi introduzida por nomes como Gaston Lenôtre e Claude Troigros na cidade do Rio de Janeiro. Parece que a mistura tomou conta da capitania, por onde franceses andaram deixando o legado do tradicional filé com fritas, cuja versão ficou memorável através do “Filé Oswaldo Aranha” (FREITAS, 2012, p. 05).

Na região sudeste, os principais ingredientes variam de acordo com a localidade geográfica, no Espírito Santo, os consumos de frutos do mar são mais comuns e em Minas Gerais, os principais ingredientes utilizados nas preparações gastronômicas são o feijão, milho e carne de porco.

Os pratos típicos da região sudeste são:

- Feijoada;
- Moqueca capixaba;
- Quibebe;
- Torta capixaba;
- Feijão tropeiro;
- Caldeirada de mexilhões;
- Pizza;
- Paella brasileira.

Outras iguarias apreciadas na região são as sobremesas como:

- Baba de moça;
- Brigadeiro;
- Bolo de banana.

Vamos falar mais um pouco da mineira que se destaca por vários fatores. Segundo a autora,

> A predominância de alguns ingredientes na culinária mineira, como os já mencionados feijão, milho, carne de porco e de frango encontram-se presentes em quase todos os pratos da cozinha mineira. Um outro ingrediente muito predominante nessa culinária é o milho, diferentemente de outros estados brasileiros, que têm como base de seus pratos a mandioca, esse alimento é utilizado nas preparações típicas como o angu, bolos e mingau. Tudo isso se deve a constituição territorial de Minas Gerais, onde boa parte do estado pertence ao bioma Cerrado, que traz consigo uma série de alimentos regionais. (MINISTÉRIO DO TURISMO, 2013 apud TERTULINO, 2021, p. 06).

Os pratos apreciados e típicos da cozinha Mineira são:

- Costela de porco à mineira;
- Quirera ou canjiquinha mineira;
- Tutu de feijão;
- Frango com quiabo;
- Angu de milho com frango com quiabo;
- Torresmo;
- Leitão à pururuca;
- Couve à mineira;
- Bambá de couve;
- Feijão tropeiro;
- Frango com ora-pro-nobis;
- Pão de queijo.

Para conhecer as diversas cozinhas de forma mais detalhada, é necessário fazer diversas pesquisas em várias fontes e aprender que a cultura gastronômica de cada estado tem suas particularidades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Caro (a) aluno (a), chegamos ao final da Unidade II, podemos conhecer a região Sul, Centro-Oeste, Sudeste e podemos perceber a diversidade da culinária dessas regiões e podemos conhecer um pouco dessas particularidades.

É importante frisar que nós cozinheiros fiquemos atentos sobre a culinária do interior, onde podemos possivelmente encontrar imigrantes ou descendentes de povos que ainda continuam sua tradição.

Na região Sul, podemos conhecer diversos pratos tradicionais como o Barreado (Paraná), Churrasco (Rio Grande do Sul) e Tainha (Santa Catarina).

Na Região Centro-Oeste, chamamos a atenção do Cerrado, um bioma tão importante e relevante para nossa culinária brasileira. Apesar de alguns ingredientes serem desconhecidos em algumas regiões como pequi, é cada vez mais importante difundir pelo Brasil através dos cozinheiros (as).

Na Região Sudeste, temos a feijoada como uma referência nacional. Mas deixo aqui uma pergunta, sabemos de fato como surgiu essa iguaria e sua raiz?

Então, o cozinheiro (a) deve estar atento a estes estudos para cada vez mais valorizar a cozinha regional e/ou local.

SAIBA MAIS

Principais alimentos substituídos pelo tradicional arroz e feijão

Como mencionado anteriormente, o arroz e feijão vem caindo em “desuso” pelos brasileiros e, sendo substituído por alimentos rápidos. Uma possível causa dessa diminuição é o desemprego, que leva muitos trabalhadores informais a venderem alimentos na rua como fonte de renda, além das mencionadas mudanças dos hábitos alimentares citados anteriormente, como a vida cada vez mais agitada, a maior participação da mulher no mercado de trabalho, entre outros fatores determinantes.

Os principais alimentos vendidos e consumidos nas ruas, são: pastéis, coxinhas, esfihas, milho cozido, cachorro-quente, hambúrgueres, churrasco grego, tapioca, frutas frescas, churros, crepe, entre outros. Esses produtos podem ser encontrados tanto em barracas, quanto nos famosos *food trucks*, que em tradução literal significa “caminhão de comida”, de modo que os alimentos são preparados em carros adaptados para essa atividade, que tem se espalhado por todas as grandes metrópoles do Brasil. (SONATI, 2009).

Fonte: EMBRAPA, 2021.

REFLITA

O consumidor é a peça central dos sistemas alimentares, visto que tudo ocorre em função do atendimento dos seus desejos e escolhas, influenciados por vários mecanismos e situações. Torna-se fundamental conhecer particularidades do comportamento, motivações, restrições, nível e tipo de informações que determinam as decisões dos consumidores sobre o arroz e o feijão.

Fonte: EMBRAPA, 2021.

MATERIAL COMPLEMENTAR



LIVRO
Título: Plantas Alimentícias não Convencionais PANC no Brasil
Autor: Valdely Ferreira Kinupp.
Editora: Plantarum (1 janeiro 2014)
Sinopse: Livro inédito, resultado de 10 anos de trabalho dos autores Valdely Kinupp e Harri Lorenzi - dois dos maiores estudiosos de plantas no Brasil. Apresenta plantas nativas e exóticas (espontâneas e cultivadas no Brasil), consumidas no passado e ou em alguma região do país e do mundo. Cada planta é apresentada em duas páginas: na primeira - suas características morfológicas para facilitar a identificação botânica, informações sobre seu uso geral e culinário com referências bibliográficas e ilustradas com 2 fotos; na segunda - 2 ou 3 fotos legendadas das partes da planta utilizadas para o consumo, seguidas de 3 receitas feitas com a planta e ilustradas com os respectivos pratos.



FILME / VÍDEO
Título: Expedição Fartura – Da origem ao prato
Ano: 2019.
Sinopse: A Expedição Fartura – nasceu da vontade de descobrir as histórias por trás da cultura gastronômica. Estamos na estrada desde 2012, conhecendo as receitas, os causos e as cozinhas mais acolhedoras do país. É das expedições que saem a inspiração e todo o conteúdo para as receitas, os vídeos e livros da Plataforma Fartura – Comidas do Brasil, além de tudo que compõe os Festivais Fartura. E você também pode ser parceiro, para traçarmos novas rotas e desbravamos muito mais segredos escondidos pelas cozinhas afora.
Link do vídeo: https://www.farturabrasil.com.br/maior-evento-gastronomico-do-brasil/expedicao-da-origem-ao-prato/

UNIDADE III
Cozinha Regional: O Nordeste, o Norte e o Sertão do Brasileiro

Professor Me. Rafael Bruno Moreira Pereira



Plano de Estudo:

- A Cozinha da região Nordeste;
- A Cozinha da região Norte;
- A cozinha do sertão Brasileiro.

Objetivos da Aprendizagem:

- Resgatar a formação da cozinha regional através dos ingredientes e suas influências;
- Identificar as comidas típicas das regiões;
- Compreender as bases históricas através da gastronomia das regiões.

INTRODUÇÃO

Caro (a) Aluno (a), na Unidade I da disciplina de Formação de Gastronomia Brasileira, vocês aprenderam um pouco da formação da cultura brasileira, identificado a contribuição da cozinha indígena, portuguesa e africana e demais povos, e as diferentes técnicas trazidas pelo nosso colonizador. Aprenderam através da história sobre a construção da nossa identidade gastronômica durante a colonização e após decadência do império.

Na Unidade II da disciplina Cozinha Regional Brasileira, vocês foram capazes de compreender sobre a cultura gastronômica através de sua identidade, técnicas e ingredientes das regiões do Sul, Centro-Oeste e Sudeste e puderam conhecer a diversidade de pratos típicos dessas regiões.

Na Unidade III, vamos identificar, resgatar e compreender através da pesquisa como se deu a formação da cozinha e de seus ingredientes e as influências da região Nordeste, Norte e Sertão Brasileiro.

Tenha uma ótima leitura!!



1. A COZINHA DA REGIÃO NORDESTE

O Nordeste é a região que tem mais estados que abrange a Bahia, Alagoas, Maranhão, Piauí, Pernambuco, Rio Grande do Norte, Paraíba, Ceará e Sergipe. Cada um com suas histórias, influências e culinárias tanto nas capitais e no interior dos estados.

No Maranhão, encontramos uma cozinha diferenciada pela sua localização geográfica, uma vez que esse território fica entre os estados do Norte e Nordeste brasileiro, o que implica a influência das duas regiões.

Pode-se, ainda, dizer que esse estado faz parte do nordeste, mas seu ecossistema, sua vegetação e fauna são, na maior parte, muito similares aos da Amazônia.

O uso dos temperos e do modo de preparo de seus peixes, de seus moluscos, e crustáceos, de tubérculos e de raízes têm muita influência portuguesa e africana. Nas suas peixadas e caldeiradas, o acompanhamento é sempre a farinha d'água e o arroz. O Maranhão também é a terra da batata doce, do cará, do inhame, da macaxeira, dos e produtos à base do babaçu; e as iguarias que encontramos nessa são a rabada, o sarapatel, chambaril, mocotó, no qual são preparados com a forte influência das técnicas portuguesas. A cozinha maranhense tem característica por conta do pouco uso de óleo e da pimenta e é considerada a mais natural do Nordeste.

FIGURA 1 - SARAPATEL



Fonte: WIKIPEDIA. Sarapatel. 2013. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Sarapatel#/media/Ficheiro:Sarapatel_em_Baga_(Goa).jpg. Acesso em: 18 jan. 2022.

Dentre seus ingredientes mais importantes está o arroz, trazido pelo europeu. Sua preferência por esse ingrediente chegou a lhe render o apelido de papa arroz, como são conhecidos os maranhenses. Entre os pratos com esse ingrediente, temos o arroz de cuxá, o de jaçanã (feito com marreco), o de carne (que lembra o arroz de carreteiro, ou ainda, o Maria Izabel do centro-oeste), o de caranguejo, o de camarão e o com feijão.

O prato que mais representa o maranhense é o arroz de cuxá, pela influência dos povos que formaram o Maranhão: a vinagreira vem da África, o caruru, dos índios, o gergelim, dos árabes, e a técnica de preparo, dos portugueses.

Dos árabes, a presença indispensável do gergelim. A herança portuguesa, o seu modo de preparo, macerando as folhas para transformá-la em uma papa, tão apreciada nos esparregados, que talvez tenham sido levados para a península pelos próprios árabes.

Dessa maneira, a cozinha do maranhense terá influência do português, do africano e do indígena, seja pelos ingredientes, seja pelas técnicas ou pelos seus pratos. Como podemos ressaltar: Tortas, suflês e cremes desenvolveram-se na gastronomia maranhense via portugueses. Cuxá é o símbolo. Compõe-se por ingredientes das culturas formadoras. A base do prato é a vinagreira, planta africana da Guiné, no Brasil o caruru-azedo, ou quiabo-azedo, azedinha, quiabo roxo ou Rosélia. Para agregar sabor, cor e consistência, emprega-se a erva índia, conhecida por João-gomes.

Falando um pouco da Bahia, ressaltamos que nenhum outro estado sofreu influência dos negros de forma tão presente e forte. Dessa forma, temos como consequência uma das maiores influências da culinária africana.

Culinária essa que representa a herança dos escravos e que desenvolveu uma das culturas com originalidade e de uma riqueza inestimável para o Brasil. Entretanto, os índios e os portugueses também contribuíram de forma a caracterizar, ampliar e diversificar a comida típica baiana.

FIGURA 2 - ACARAJÉ



Fonte: WIKIPEDIA. Acarajé. 2007. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Acaraj%C3%A9#/media/Ficheiro:Bahia_acaraje.jpg. Acesso em: 18 jan. 2022.

Dos africanos, herdamos as tradições e costumes e recebemos as influências deles para preparar suas receitas típicas, como em um dos principais pratos baianos: a moqueca, que, diferente da rival capixaba, levará em seu preparo o azeite de dendê e o leite de coco. Os africanos trouxeram da África sementes como as do dendê, do quiabo, da pimenta malagueta, que foram cultivadas no litoral baiano.

A matriz africana para continuar a religião e sua tradição foi por meio de suas oferendas, os alimentos do santo eram feitos para um orixá, como é o caso do Abará, feito com feijão fradinho, camarão seco, cebola e dendê; do Acaçá, bolo de milho ou de arroz, cozido em banho-maria na folha de bananeira; do Caruru de Dona Flor e seus dois Maridos, feitos com quiabo e camarão seco, amendoim e dendê, cozidos em guisado. Isso irá resultar, com o passar do tempo, na nossa cozinha afro-brasileira, caracterizando o maior legado da cultura africana na culinária baiana.

Do índio, percebe-se também, a influência, como em outras regiões brasileiras, do uso da farinha de mandioca, do feijão e de alguns utensílios de cozinha, por exemplo, pilões e cumbucas de cerâmica. A farinha de mandioca ou farinha de guerra representava um alimento de base, como já vimos na primeira unidade (se tem farinha de mandioca, nada falta da puba se faz pratos tradicionais: farinha seca, farofa, pirão, mingau, papa e tapioca).

A contribuição portuguesa na culinária também deixou o seu legado, principalmente nas carnes, pois introduziu em nossa cozinha o boi, os caprinos e as aves (inclusive o uso dos ovos), quanto aos peixes, incorporaram as sardinhas.

O tempo passou e com ele vieram novas tecnologias, influências de outros povos, aculturação de ingredientes, mas na mesa do baiano continuam os essenciais como a farinha, o feijão, a pimenta, o coco e o dendê: heranças de outros tempos que continuam a ser alimentos-base dessa cultura.

Outro estado do Nordeste brasileiro é o Alagoas, que seguirá um padrão parecido com os demais do Nordeste em termos de aproveitamento de ingredientes regionais e influência africana, indígena e europeia. Mas iremos encontrar alguns ingredientes e pratos típicos dessa região que têm seu nome em função das inúmeras lagoas litorâneas desse estado.

Pelo seu litoral, temos uma variedade de peixes e frutos do mar e, ainda, ingredientes do semiárido alagoano. De seus peixes e frutos do mar, destacam-se o serigado, a cavala, a arabaiana, a cioba, o pitu, a carapeba, o sururu e o camarão.

Na comida do dia a dia, podemos encontrar a feijoada regional (que, além de carnes, leva verdura), os cozidos, a buchada e a carne de sol.

Para acompanhar seus pratos, temos sempre o pirão de leite, que é uma influência do sertanejo, em que há leite farto, mas há também doce e queijo. Do semiárido virão também o umbu, a paçoca de carne dos vaqueiros.

Em Maceió, capital cercada por rios e pelo litoral, encontramos uma variedade de peixes nobres, como a cavala, a arabaiana, o serigado, o robalo (camurins) e ainda seus fartos camarões, como o pitu de água doce.

O sururu de capote, a caldeirada de frutos do mar e a ensopada no leite de coco. Sem falar do mingau pitinga, que é uma massa de mandioca com leite de coco.

A respeito dos doces, são tradicionais os da região de Riacho Doce, que são assados em forno a lenha e embalados nas folhas de bananeira, como o bolo de macaxeira, a puba e o de milho. Já as frutas costumam ser consumidas in natura, ou então como doce, refrescos e sorvetes. São alguns exemplos de frutas comuns dessa região: mangaba, seriguela, sapoti, graviola, cajá, manga, abacaxi, jenipapo,dentre tantas outras.

O Rio Grande do Norte, por sua localização geográfica, também teve forte influência do europeu. No Sertão, encontramos os queijos de coalho e de manteiga , além de carnes de sol. A influência do índio e do negro não se sobressaiu, tendo como maior influência potiguara os portugueses. E o Ceará não será diferente das demais regiões, tendo sua culinária influenciada por ingredientes da pesca e da pecuária.

Quando lembro do Piauí, me vem a lembrança de camisetas que são vendidas em pontos turísticos, elas tinham estampada a seguinte frase: “Piauí, aqui nem o vento é fresco”. Assim, podemos imaginar o quanto essa terra é quente. Lá, o peixe tem menor importância na composição dos pratos, contudo são usados alguns de água doce, como a Matrinxã, o surubim e a curimatã. Essa cozinha, que também sofreu forte influência do português e do negro, irá influenciar a comida do vaqueiro, por meio do uso das pimentas e do cominho. Destaque também para as carnes de caça, como o tatu, consumido principalmente no interior, e, quando acrescidos de leite de coco, transformam-se em uma iguaria.

FIGURA 3 - GALINHA DE ANGOLA



Fonte: MF MAGAZINE. Vantagens na criação da galinha de angola. 2021. Disponível em: https://blog.mfrural.com.br/galinha-de-angola-vantagens-na-criacao/. Acesso em: 25 jan. 2022.

Falando um pouco de Pernambuco, me vem à mente alguns pratos típicos que são o Bolo de Rolo, Bolo Souza Leão, Bolo de Noiva e tantos outros pratos. Na região do litoral temos peixes, lagostas etc.

A região sofreu influências dos europeus, índios, portugueses, negros e teve grandes contribuições de outras culturas como holandeses, franceses e ingleses.

Na visão da autora Tertulino (2021),

> As diferenças significativas na região nordeste, tanto dentro dos estados que fazem parte da região, quanto aos ingredientes que são utilizados nos seus pratos típicos é grandioso. De um lado uma região banhada pelo litoral, com possibilidade do uso de alguns produtos como peixes, moluscos, crustáceos, camarão, caranguejos, siris e frutos do mar, em contrapartida uma área mais ao sertão, extremamente seca do semiárido da caatinga, com escassez de recursos hídricos e de alimentos, o que muda completamente a questão culinária dessas regiões. Por ser uma região com um vasto território banhado por mares e uma área extensa com características típicas do sertão, os produtos consumidos bem como os hábitos alimentares são diferentes em alguns estados nordestinos. Certamente a culinária nordestina sofre forte influência da cultura indígena, mais especificamente na área banhada pelo litoral que vai desde o Piauí até a Bahia, porém a região mais ao sertão sofreu maiores influências dos povos portugueses e africanos, com o consumo de ingredientes específicos e pratos e preparações regionais (TERTULINO, 2021, p. 05).

Como herança dos grandes engenhos de açúcar, temos a fartura da rapadura, do açúcar mascavo e do melado. O paladar doce do Brasil se origina das receitas de família, de uma época em que os nomes dos doces homenageavam as famílias tradicionais latifundiárias. Assim, os bolos que eram feitos pelas mãos habilidosas da mulher portuguesa se aprimoraram, dentre eles, se destaca o Souza Leão, que é patrimônio da humanidade, tombado pelo IPHAN (Instituto do Patrimônio Histórico, Artístico e Nacional).

A cozinha nordestina possui variados ingredientes e pratos típicos e se diferenciam pelas diversidades de insumos tanto no litoral como no interior e no sertão.

O Nordeste é conhecido no Brasil e no mundo afora pelos seus sabores, saberes, aromas e cores. E os ingredientes desta região são a carne de sol, dendê, rapadura, frutos do mar, farinha de mandioca, legumes, frutas, batata doce, macaxeira, leite, manteiga e tantas outras iguarias.

Não podemos deixar de citar ingredientes típicos dessa região como o coco utilizado em várias preparações como por exemplo, peixada, na tapioca, o azeite de dendê da Bahia, utilizado para fritar o acarajé, feijão verde, de corda, vermelho e o fradinho; o queijo coalho um ingrediente típico do sertão nordestino e feito ainda artesanalmente.

Segundo Tertulino (2021), os principais pratos típicos dessa região são:

- Buchada;
- Carne de sol com pirão de coalho;
- Baião de dois;
- Paçoca de carne seca;
- Cuscuz;
- Tapioca;
- Acarajé;
- Moqueca;
- Caldo de Sururu;
- Caldo de Mocotó;
- Dobradinha;
- Sarapatel;
- Vatapá;
- Caruru.

Segundo Paravati (2018) o litoral nordestino é baseado nos peixes, frutos do mar, farinha de mandioca, farinha de milho e os doces herdados dos engenhos de açúcar. Na visão do autor, os ingredientes mais utilizados em sua gastronomia são a macaxeira, arroz, batata, inhame, abóbora, cebola, coco, feijão, limão, ovos, tomate etc.

Em sua pesquisa da culinária nordestina, Tertulino (2021), descreve cada estado e suas características da gastronomia. Segue o quadro abaixo com a visão do autor:

QUADRO 1 - CULINÁRIA NORDESTINA

ESTADO	CARACTERÍSTICAS GASTRONÔMICAS DA REGIÃO
Alagoas	Consumo de ingredientes como peixes, mariscos, crustáceos e moluscos, sendo esses pratos muito apreciados pelos turistas que visitam a capital Maceió. Além dos ingredientes como milho, a tapioca e suas variações.
Maranhão	Apresenta grande presença de peixes frescos consumidos com tomates, cebola, pimentão, alho e cebolinha verde. Consome pouca pimenta em seus pratos. As principais receitas são: arroz de toucinho, arroz de jaçanã, arroz de carne, arroz de caranguejo, arroz com camarão e arroz de cuxá.
Paraíba	Pela localização litorânea, há a presença de alguns ingredientes como peixes, camarões e os tradicionais caldinhos de caranguejo com leite de coco. O angu também é um prato típico e é servido em cultos religiosos e oferecidos para santos e divindades nos terreiros afro-brasileiro. Em vários restaurantes são servidas com feijão verde e manteiga de garrafa. Outros pratos típicos da Paraíba são as raízes e o milho e suas receitas como pamonha, canjica, mungunzá e as variações de sopa de cabeça de galo, chouriço e sarapatel de porco.
Pernambuco	Há um grande consumo de peixes, lagostas e frutos do mar e, por ser uma área com muitos manguezais, como os caranguejos e siris. Outros ingredientes são os milhos, a macaxeira e o amendoim. Os pratos também elaborados com esses ingredientes são as pamonhas, canjica e o pé de moleque. Alguns pratos com pedaços de carnes menos nobres podem ser apreciados nesta região, entre elas as de boi, porco e galinha, que podem ser encontradas nos pratos como o sarapatel e a galinha de cabidela. Na área do sertão são elaborados pratos típicos como a carne de sol com jerimum, que é muito apreciada em toda a região.
Piauí	A culinária do Piauí se utiliza muito de ingredientes como o cheiro verde, cebolinha, pimenta de cheiro e uso do corante extraído de urucum. usa muito da farinha de mandioca consumida como farofa, de modo que o pirão e a paçoca fazem parte dos hábitos alimentares dos piauiense. Também se consome muito nesse estado a carne com caldo e o arroz, que também é muito consumido com carne de seca de boi, com a carne de criação e de galinha, inclusive a galinha de angola e pato.

Rio Grande do Norte	É comum o uso de peixes e demais ingredientes em seus pratos típicos. Também é muito comum o consumo de alimentos vindos da produção agrícola e da pecuária, como a paçoca, a carne de sol, queijo de manteiga e queijo coalho, além da coalhada. São utilizados ainda ingredientes como a mandioca, coco e o milho verde.
Ceará	A peixada cearense é o prato mais consumido em toda a região. O maior exportador de lagosta por conta da grande produção do crustáceo. Também se usa muito a tapioca, sua goma e o coco. Dos engenhos da cana de açúcar se tem a extração do melaço, rapadura e da cachaça.
Sergipe	Na cozinha sergipana o consumo de carne de sol é marcante na preparação de alguns pratos típicos da região, que é servida com feijão verde e mandioca. Outras preparações muito consumidas na região são o sarapatel, a buchada e a galinha de cabidela. Além do consumo de peixes e frutos do mar, como camarões incrementados com leite de coco. No café nordestino se serve o tradicional cuscuz de milho, mingau de puba, bolo de macaxeira, macaxeira cozida, queijo coalho artesanal, sucos de frutas e ovos de capoeira.
Bahia	Os principais ingredientes da culinária baiana são os peixes, carne seca, pirão, farinha, manteiga de garrafa e, certamente, a pimenta malagueta. Também muito utilizados na culinária baiana, o azeite de dendê e o leite de coco são temperos essenciais dos peixes e mariscos, derivados da mandioca da cultura indígena, também presentes nessa gastronomia.

Fonte: Tertulino, 2021

Nesta pequena pesquisa, foi apresentada algumas características da região nordeste, mas devemos nos aprofundar na culinária de cada estado, pois devemos estar atentos estas culinárias que se fazem presente em nosso dia.



2. A COZINHA DA REGIÃO NORTE

A região norte é composta pelos estados do Amazonas, Pará, Acre, Roraima, Rondônia, Amapá e Tocantins. Esta região sofreu forte influência dos indígenas.

A sua culinária é diversificada e cheia de sabores, e nestas regiões podemos destacar ingredientes regionais como o açaí, tucupi, tucumã, jambu, pirarucu, filhote, cupuaçu, mandioca, farinha uarini, guaraná, pimenta murupi e entre outros.

Na visão de Tertulino (2021), fala sobre o alto consumo de peixes no Brasil,

> Podemos dizer que o mais consumido é o pirarucu, sendo um dos maiores peixes de água doce do Brasil, sendo conhecido como "bacalhau da Amazônia". Outro peixe muito conhecido é o tucunaré que serve de base para várias preparações típicas da região. Outros alimentos excêntricos da região é a folha de jambu sendo uma erva muito utilizada e conhecida por deixar as pessoas que à consomem com a boca dormente, levemente anestesiada. A famosa castanha do Pará ou castanha do Brasil é típica dessa região e consumida ao natural, torrada e até em sobremesas (MINISTÉRIO DO TURISMO, 2013 *apud* TERTULINO, (2021, p. 03)

FIGURA 4 - TACACÁ



Fonte: WIKIPEDIA. Tacacá. 2016. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Tacac%C3%A1#/media/Ficheiro:Tacaca.png. Acesso em: 18 jan. 2022.

Um dos pratos típicos do Norte é Pirarucu de Casaca, Maniçoba, Tacacá, Caldeirada de tucunaré, Pato no tucupi, Mojica de peixe, Caldeirada de tambaqui, entre outros.

- **Pato no tucupi:** Prato muito tradicional na região amazônica, com ênfase para o estado do Pará, onde o tucupi é um caldo extraído da mandioca brava, tendo o seu método de extração preservado de forma artesanal como eram realizados pelos indígenas. Por isso, é cozida por dias, onde posteriormente são adicionados pedaços de carne de pato para serem cozidas nesse caldo e são servidos com farinha de mandioca, arroz e folhas de jambu.
- **Tacacá:** A base do caldo do tucupi, goma da mandioca, com folhas de jambu e camarão é um prato de origem indígena, servido em cuias, um tipo de utensílio muito utilizado na região para consumo de seus produtos.
- **Maniçoba:** é conhecido como a feijoada dos paraenses; seus principais ingredientes são as carnes de sol, cabeça de porco, mocotó, toucinho, temperados com sal, alho, louro, hortelã pimenta e folhas de mandioca; podendo levar dias para ficar pronto devido a lentidão do processo de cocção.
- **Pirarucu de casaca:** o prato é composto por pedaços de peixe frito em azeite e servido com alguns acompanhamentos como banana frita, batata refogada, farinha de mandioca com ovos, leite de coco e arroz branco.
- **Caldeirada de tucunaré:** herança deixada pelos portugueses, o prato é composto por um cozido de peixes, legumes, cebola, ovos, repolho, pimentões, tomate, salsa e o coentro; muito servido no Amazonas, mais especificamente em Manaus, ainda pode ser servido com pirão.
- **Açaí:** diferentemente do consumo do açaí como polpa adocicada, muito consumido na região sudeste e atualmente exportado a nível mundial, no preparo típico essa polpa é consumida salgada, em que se mistura junto ao açaí a famosa farinha de mandioca e se usa como o acompanhamento de peixes (TERTULINO, 2021, p. 03).

Segundo Freitas (2012) por conta da geografia do norte come-se ainda o que os indígenas comiam que deixou de herança aos nativos como os peixes, caças, milho, mandioca. As frutas locais fazem parte do cardápio da região norte que são o cupuaçu, pupunha, graviola, tucumã e entre outras. Alguns peixes são tradicionais dessa região como o tambaqui, o pirarucu, filhote, tucunaré e entre outros. De acordo com o autor,

> Seus pratos regionais perpetuam-se nas tapiocas doce ou salgada, nos sanduíches de tucumã, nos pés de moleque, nos bolos de macaxeira, nas pamonhas doces ou salgadas, nas bananas fritas, assadas e cozidas, nos mungunzás, nas mandiocas cozidas, nos queijos de coalho, nos vatapás e carurus, nos caranguejos, nas pupunhas cozidas, nos baiões-de-dois, nos desfiados, moquecas, caldeiradas e bolinhos de peixes. Aparecem os feijões com verduras (maxixe, quiabo, couve, jerimum e folhas de caruru), o pato no tucupi e a maniçoba. Farinhas brancas e amarelas, assim como as pimentas de cheiro e a cheirosa do Pará, está sem nenhum ardume, também não faltam. No interior da região ainda aparecem pratos típicos de caça, como a anta e a paca. Somam-se os sorvetes, as tortas, as geleias, os licores, os docinhos de frutas e castanhas regionais, como a Castanha do Pará (FREITAS, 2012, p.10).

Como vocês devem perceber, a região do norte é muito rica e precisa ser mais valorizada e pesquisada pelos seus nativos da região principalmente pelos cozinheiros, acadêmicos, empresários, governo etc.



3. A COZINHA DO SERTÃO BRASILEIRO

A Cozinha do Sertão abrange o polígono das secas que compreende os estados da região nordeste.

Venâncio Filho (2019) relata que a cozinha sertaneja tem a marca da cultura regional. Por trás de sua comida, tem histórias, tradições, formas próprias de preparo, inclusive ingredientes que estão ligados ao meio social e cultural.

As comidas do sertão, possuindo características próprias, como já tinha indicado Mascarenhas (2007, p. 65) *apud* Venâncio Filho (2019), devem ser analisadas pela sua variedade, fruto da sua heterogeneidade cultural e diversidade, com sabores específicos, que expressam o cotidiano regional, a sua memória e o passado. As comidas do sertão estão associadas à cultura popular e compreendidas como fruto de interação das relações sociais (GARCÍA CANCLINI, 1995, p. 45) apud Venâncio Filho (2019).

FIGURA 5 - RAPADURA



Fonte: WIKIPEDIA. Rapadura. 2014. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Rapadura#/media/Ficheiro:Rapadura_de_Boa_Hora-PI.JPG. Acesso em: 18 jan. 2022.

Segundo Hazim (2012) a culinária típica do sertão nordestino é muito característica e bem diversa da culinária do litoral. Inclui ingredientes como a manteiga de garrafa (também chamada de manteiga de gado), queijo coalho, queijo manteiga, carne de sol (também chamada carne de sertão), bode, carne de charque (ou carne seca), rapadura, mel de engenho, feijão de corda, feijão verde, farinha de mandioca.

Na visão da autora sobre a cozinha sertaneja,

> Um dos principais ingredientes da gastronomia sertaneja com certeza é a criatividade: trata-se de uma comida com personalidade e de temperos fortes. Os pratos são influenciados pelas condições climáticas, geográficas e pelos povos que por lá passaram, despertando a atenção dos turistas e apreciadores de comidas típicas regionais. A região é de poucas chuvas e de temperaturas altas, motivo pelo qual, desde a época das expedições portuguesas, as comidas precisavam ser resistentes para aguentar longas viagens pela caatinga. Diante deste fato, surgiu a necessidade de se usar o sal para conservação dos alimentos, o que deu origem à carne de sol e à carne seca, confirmando o nordeste como região ideal para tais preparos, devido à baixa umidade (ECAVE, 2020).

Para compreender a cozinha sertaneja, é necessário conhecer um pouco da cozinha brasileira, na qual como já foi dito anteriormente, tivemos influências do índio, do português e do africano. Do índio herdamos as comidas preparadas a partir da mandioca e milho.

A comida do sertanejo no café da manhã tem tapioca, cuscuz, mingau ou papa, e se desenvolveu com base nos ingredientes regionais, como a carne seca, carne de bode muita utilizada por eles, batata doce, maxixe, jerimum, inhame, macaxeira, charque, manteiga de garrafa, queijo coalho, rapadura que são considerada ingredientes do sertanejo.

O bode, muito utilizado na cozinha sertaneja, pode-se fazer pratos como guisado, ensopado e a buchada, que utiliza o bucho cujo é recheado com sarapatel que é feito com os miúdos do boi. Outras iguarias que podemos citar são as galinhas, os capotes e a galinha-d'angola.

A cozinha sertaneja tem sua representatividade mas precisa ser mais estudada e evidenciada, toda e qualquer manifestação cultural é válida principalmente quando a culinária se torna um elemento agregador levando o turista a conhecer as iguarias do interior dos estados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Caro (a) aluno (a), neste capítulo aprendemos como se deu a formação da cozinha do norte, nordeste e do sertão brasileiro.

Quem leu atentamente o conteúdo, percebeu que o Norte e o Nordeste têm muita coisa em comum e em alguns estados do norte como o Acre, sofreu influência dos nordestinos e por isso a culinária é parecida.

O Nordeste é parecido pela costa litorânea, mas também se diferencia pelos ingredientes regionais e assim como o sertão por não ter litoral tem suas características na culinária.

Espero que vocês aproveitem esse material e pesquisem as regiões mais profundamente para ter uma base e se diferenciar como profissional.

SAIBA MAIS

Mood food

Seguindo a mesma proposta de garantir bem-estar aos consumidores, a *mood food* é mais uma das tendências gastronômicas que merecem atenção. Do inglês, a expressão significa “comidas do humor”. Basicamente, são pratos elaborados com alimentos que, além de manter o organismo nutrido, influenciam diretamente o humor de cada um. Alguns, até mesmo, prometem mais energia, relaxamento, calma e boas noites de sono. Isso acontece graças às substâncias presentes nos ingredientes. Uma vez atuando no corpo, elas estimulam a produção de neurotransmissores específicos, gerando grande sensação de tranquilidade. Só para ilustrar, alguns ingredientes para esses pratos poderosos:

- abacate;
- água de coco;
- banana;
- cacau;
- castanhas;
- carnes;
- gengibre;
- queijos;
- ovos;
- leites e derivados;
- vegetais escuros.

Ficou curioso para saber quais receitas podem ser preparadas seguindo esse conceito? Alguns exemplos são os smoothies de frutas, as sopas funcionais, as omeletes gourmets, entre outros.

Fonte: PRÁTICA. TENDÊNCIAS GASTRONÔMICAS PARA O ANO DE 2021. 2021. Disponível em: https://blog.praticabr.com/tendencias-gastronomicas/#:~:text=Dentre%20as%20principais%20tend%C3%AAncias%20gastron%C3%B4micas,de%20remeter%20a%20momentos%20especiais.. Acesso em: 12 jan. 2022.

MATERIAL COMPLEMENTAR



LIVRO
Título: Farinha Feijão e Carne Seca: Um tripé culinário no Brasil Colonial.
Autor: Paula Pinto Silva.
Editora: Senac.
Sinopse: Em texto fluente e agradável, a autora nos leva, pelos trilhos da antropologia, à cozinha da sociedade colonial, em que ingredientes indígenas, negros e brancos se misturam para espessar o caldo da cultura alimentar brasileira. Esse livro contribui para uma percepção mais profunda do papel da gastronomia no estudo da cultura de um povo.



FILME / VÍDEO
Título: Sabores da culinária nordestina: Desvendando Cozinhas
Ano: 2020.
Sinopse: O cozinheiro Raul Lemos explora os sabores da culinária nordestina e visita um tradicional restaurante especializado em pratos típicos da região.
Link do vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=OvNwLWG4J98

UNIDADE IV
Glossário da Cozinha Brasileira

Professor Me. Rafael Bruno Moreira Pereira



Plano de Estudo:

- Identificação e preparo de produções culinária regionais típicas brasileiras;
- Comparação das diferentes técnicas e alimentos utilizados pelas diferentes regiões;
- As peculiaridades da cozinha brasileira.

Objetivos da Aprendizagem:

- Conhecer os ingredientes das regiões através de suas receitas;
- Identificar a forma de preparo de cada receita tradicional das regiões brasileiras.

INTRODUÇÃO

Caro (a) aluno, na unidade IV do Glossário da Cozinha Brasileira, vocês irão ter em mãos várias receitas típicas das regiões brasileiras, mas é necessário fazer estudos cada vez mais aprofundados dessas receitas e suas origens, pois muitas delas com o passar dos anos foram modificadas.

Nesta Unidade, vocês também irão ter acesso às diferentes técnicas utilizadas nas regiões como serão usados os respectivos produtos e por fim as peculiaridades das cozinhas em todas as regiões.

Ao final desta unidade vocês serão capazes de identificar ingredientes típicos das regiões e suas técnicas.

Desejo um ótimo estudo, e que em sua jornada profissional vocês possam encontrar seu caminho e ter foco e sempre querer ser excelente no que faz.



1. IDENTIFICAÇÃO E PREPARO DE PRODUÇÕES CULINÁRIA REGIONAIS TÍPICAS BRASILEIRAS

O Brasil é um país rico de aromas, sabores e cores que traz em seu contexto histórico a construção de sua identidade gastronômica desde o início da colonização até os dias atuais. Os indígenas foram um dos responsáveis por muitas técnicas e componentes de preparo e sofreu modificações nas técnicas do nosso colonizador, os portugueses e os africanos e logo depois com a chegada dos imigrantes.

Com o passar do tempo, houve transformações nos pratos regionais como explica a autora,

> Os produtos alimentares, bem como os objetos e conhecimentos usados na produção, transformação e consumo de alimentos, têm sido identificados como objetos culturais portadores da história e da identidade de um grupo social. A alimentação implica representações e imaginários, envolve escolhas, símbolos e classificações, e as diferentes formas de produção e consumo dos alimentos revelam identidades culturais (SANTILLI, 2015, p. 586).

Para Santilli (2015, p. 587), “se os sistemas alimentares diferentes correspondem a sistemas culturais distintos, os produtos, práticas e saberes alimentares locais se tornaram símbolo de resistência cultural contra a homogeneização” .

De acordo com a autora, cada vez mais as bandeiras locais gastronômicas estão resistindo que sua tradição se torne igual. É cada vez mais importante defender nossos patrimônios passados de geração a geração.

É dessa forma que é necessário ter um olhar crítico nas transformações das receitas tradicionais.

O Brasil possui 05 (cinco) regiões, sendo elas: região Nordeste, Sudeste, Norte, Sul e Centro-oeste. Aqui, será apresentado receitas com técnicas de preparo de algumas receitas típicas dessas regiões.

Então, vamos conhecer as comidas típicas brasileiras?

1.1 Receitas Da Região Nordeste

BOLO SOUZA LEÃO

FIGURA 1 – BOLO SOUZA LEÃO



Fonte: MINISTÉRIO DA CULTURA. Aromas, cores e sabores do Brasil. 2013, p. 22. Disponível em: https://sistemas.mre.gov.br/kitweb/datafiles/Miami/en-us/file/Aromas_do_Brasil_17062013.pdf. Acesso em: 14 jan. 2022.

INGREDIENTES

- 18 gemas;
- 6 xícaras de leite de coco puro;
- 1 kg de açúcar;
- 1 kg de massa de mandioca;
- 2 colheres de sopa de manteiga;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Com o açúcar, faça uma calda em ponto de fio. Junte a manteiga e depois as gemas. Acrescente a massa de mandioca lavada, espremida e peneirada. E, por fim, leite de coco e sal a gosto. Passe toda a mistura em uma peneira muito fina, várias vezes. Coloque em fôrma untada com manteiga e forrada com papel impermeável, também untado. Asse em forno regular.

Receita Disponível em:

https://sistemas.mre.gov.br/kitweb/datafiles/Miami/enus/file/Aromas_do_Brasil_17062013.pdf

BOLO DE ROLO PERNAMBUCANO

FIGURA 2 – BOLO DE ROLO



Fonte: COOKPAD. Comidas tradicionais do Brasil: Guia de sabores e saberes brasileiros. 2021, p.176. Disponível em: http://cookpad-comida-tradicional.s3.amazonaws.com/Cookpad-Comida-Tradicional-do-Brasil.pdf. Acesso em: 10 jan. 2022.

INGREDIENTES

Massa

- 240g de açúcar ou 1 e 1/2 xícara (chá);
- 180g de manteiga ou 10 colheres (sopa) 5 ovos;
- 240g farinha de trigo ou 2 xícaras (chá);
- 1 colher (chá) de essência de baunilha (opcional).

Recheio

- 300 g de goiabada em barra;
- 400 g de goiabada cremosa.

MODO DE PREPARO

Massa: bata a manteiga e o açúcar até obter um creme fofo e claro. Acrescente os ovos um a um batendo sempre. Se desejar, neste momento adicione a essência. Diminua a batedeira para a velocidade mínima e, aos poucos, acrescente a farinha de trigo. Bata o suficiente apenas para misturar a massa. Pré-aqueça o forno à 240ºC. Espalhe cerca de 4 a 5 colheres de massa com o auxílio de uma espátula de cortar bolo em cada assadeira. Cada camada leva aproximadamente de 3 a 4 minutos para assar. Você saberá o ponto certo quando a massa estiver opaca e não colar no seu dedo. Tire imediatamente para não passar do ponto. Espalhe o recheio e enrole ainda quente. Faça do mesmo modo com as demais camadas, porém você irá juntá-las pela emenda. Decore com açúcar.

Recheio: se usar goiabada em barra, cozinhe em 500 ml de água. Derreta a goiabada com água em fogo baixo e deixe engrossar até atingir a textura desejada para espalhar.

Receita Disponível em:

https://www.receitas.eduguedes.com.br/bolo-de-rolo-pernambucano/

SURURU NO COCO DE ALAGOAS

FIGURA 3 - SURURU



Fonte: COOKPAD. Comidas tradicionais do Brasil: Guia de sabores e saberes brasileiros. 2021, p.19. Disponível em: http://cookpad-comida-tradicional.s3.amazonaws.com/Cookpad-Comida-Tradicional-do-Brasil.pdf. Acesso em: 10 jan. 2022.

INGREDIENTES

- 1/2 kg carneiro;
- 1 tomate picado;
- 1/2 cebola picada;
- 1/4 de 1 pimentão picado;
- 4 dentes alho;
- quanto baste de óleo;
- Use a gosto coentro, cebolinha, sal e temperos.

MODO DE PREPARO

Numa panela, coloque o alho e um pouco de óleo e deixe dourar. Acrescente a carne, coloque sal, e tempero a gosto, deixe ferver por uns 5 minutos. Acrescente a cebola, o tomate, o pimentão, o coentro e a cebolinha. Coloque 1/4 de água e coloque na pressão por 20 minutos

Receita Disponível em: http://cookpad-comida-tradicional.s3.amazonaws.com/Cookpad-Comida-Tradicional-do-Brasil.pdf

MUNGUNZÁ CEARENSE

FIGURA 4 - MUNGUZÁ



Fonte: COOKPAD. Comida tradicionais do Brasil: Guia de sabores e saberes brasileiros. 2021, p.55. Disponível em:http://cookpad-comida-tradicional.s3.amazonaws.com/Cookpad-Comida-Tradicional-do-Brasil.pdf. Acesso em: 10 jan. 2022.

INGREDIENTES

- 500 g milho canjiquinha (1 pacote);
- 500 g feijão de corda;
- 3 calabresas (unidade);
- 2 paios (unidade);
- 200 g costela suína defumada;
- 300 g charque;
- 300 g bisteca ou lombo suíno;
- a gosto cebola a gosto coentro;
- a gosto tomate para o vinagrete.

MODO DE FAZER

Preparo:

Colocar o milho de molho na água fria e deixar por 2 horas. reservar o feijão de corda na mesma quantidade do milho. cortar em rodelas o paio e a linguiça calabresa. cortar a costela defumada, a bisteca ou o lombo suíno e reservar. Cortar o charque em cubos, tirar o sal em água fervente, trocando a água no mínimo 3 vezes até tirar uma boa parte do sal. Cortar a cebola e o coentro para usar durante a receita e após o prato pronto.

COMO FAZER

Pré-cozinhar o milho por 1h numa panela de pressão. Em outra panela, colocar o milho pré-cozido + o feijão cru + a costela + paio + calabresa + bisteca ou lombo suíno + calabresa. Temperar com cebola e coentro a gosto (não coloque sal, pois os ingredientes defumados já possuem sal). Fazer um vinagrete com para acompanhar no prato na hora de servir.

Obs.: O milho é considerado um grão super digestivo, por este motivo, o prato fica nutritivo e de fácil digestão

Receita Disponível em: http://cookpad-comida-tradicional.s3.amazonaws.com/Cookpad-Comida-Tradicional-do-Brasil.pdf

1.2 Receitas da Região Sudeste

PICADINHO CARIOCA

FIGURA 5 – PICADINHO CARIOCA



Fonte: COOKPAD. Comidas tradicionais do Brasil: Guia de sabores e saberes brasileiros. 2021, p.204. Disponível em: http://cookpad-comida-tradicional.s3.amazonaws.com/Cookpad-Comida-Tradicional-do-Brasil.pdf. Acesso em: 10 jan. 2022.

INGREDIENTES

- 1 kg acém;
- 2 cebolas 1 cenoura;
- 2-3 talos salsão;
- 3 dentes alho;
- 4 tomates;
- 50 g bacon;
- 1/2 pimentão;
- 1 colher de sobremesa colorau;
- 1 colher de sopa mostarda de Dijon (opcional);
- 2 esguichos molho inglês;
- Sal e pimenta a gosto.

MODO DE FAZER

Pique as cebolas, o salsão, a cenoura, o pimentão, o bacon e os dentes de alho em cubinhos. Reserve. Faça dois cortes em cruz embaixo dos tomates e coloque-os por alguns minutos na água fervente. Quando começar a abrir a casca, retire e coloque em uma tigela com água gelada. Deixe esfriar e, com ajuda de uma faquinha, retire a pele, que deve sair facilmente. Limpe bem a carne, removendo os nervos, tendões e toda a gordura. Corte em cubinhos. Tempere com sal e pimenta do reino moída na hora. Reserve. Leve uma panela grande ao fogo e, com ela ainda fria, coloque o bacon. Frite bem o bacon na própria gordura. Retire o bacon e aos poucos, e vá dourando os cubos de carne e reserve. Se for preciso acrescente óleo. Depois que a carne toda estiver dourada, coloque um fio de óleo e uma pitada de sal na panela e refogue a cebola e o alho. Coloque o colorau e misture bem. Depois de uns minutos acrescente a cenoura, o salsão e o pimentão. Por fim acrescente o tomate. Deixe refogar por alguns minutos, mexendo de vez em quando. Tempere com o molho inglês e a mostarda (eu uso a Dijon porque além do sabor ela é um ótimo espessante por conter amido de milho).

Volte a carne e o bacon para a panela, misture bem, abaixe o fogo e deixe cozinhar em fervura bem branda até a carne estar macia e o molho bem espesso. Se não usar a mostarda pode ser necessário espessar um pouco o molho com uma colher de amido de milho dissolvida em um pouco do caldo. Sirva bem quente acompanhado de arroz branco e farofa e ovo frito ou banana da terra frita ou mandioca frita e uma salada.

Receita Disponível em: http://cookpad-comida-tradicional.s3.amazonaws.com/Cookpad-Comida-Tradicional-do-Brasil.pdf

VIRADO À PAULISTA

FIGURA 6 – VIRADO PAULISTA



Fonte: COOKPAD. Comidas tradicionais do Brasil: Guia de sabores e saberes brasileiros. 2021, p.257. Disponível em: http://cookpad-comida-tradicional.s3.amazonaws.com/Cookpad-Comida-Tradicional-do-Brasil.pdf. Acesso em: 10 jan. 2022.

INGREDIENTES

- 250 gramas arroz cozido;
- 500 gramas feijão cozido;
- 4 bistecas de porco;
- 4 ovos;
- 4 bananas grelhadas;
- 1 maço couve manteiga picado bem fininho;
- 1 pedaço bacon cortado em cubinhos bem pequenos;
- quanto baste farinha de mandioca fina;
- a gosto salsinha;
- a gosto sal;
- 1 cabeça alho;
- quanto baste vinagre ou limão;
- 3 pimentas doces cortadas em cubinhos;
- 3 pimentas dedo-de-moça picadas em cubinhos;
- 2 cebolas bem picadinhas, eu usei o triturador;
- 4 gomos linguiça mista;
- 100 ml água;
- a gosto pimenta-do-reino.

MODO DE FAZER

Tutu de Feijão: Leve o bacon em cubos para a panela com um fio de óleo e deixe fritar bem, acrescente as cebolas e dois dentes de alho amassados e frite bem, coloque as pimentas e deixe refogar por alguns minutos, acrescente o Feijão levemente amassados e coloque 100 ml de água e deixe ferver por alguns minutos, vá colocando a farinha aos poucos com o fogo ligado e mexa sem parar a textura tem que ficar de um pirão, acerte o sal e finalize com salsinha.

Ovos: Em uma frigideira antiaderente e pré-aquecida, acrescente um fio de óleo, em seguida o ovo, salpicar o sal, tampar a panela e deixar até o ponto desejado.

Bistecas Suínas: Temperar as bistecas com o vinagre ou limão, o sal e a pimenta - do - reino a gosto, pimenta dedo de moça, pimenta doce. Deixar descansar por 1 hora. Depois, em uma panela pré-aquecida acrescentar o óleo, as bistecas, e fritar com a panela tampada, adicionando água na medida em que for secando. Após uns 30 minutos, retirar do fogo.

Linguiça: Cozinhar as linguiças em água fervente por 20 minutos ou até que estejam completamente cozidas, cortar em rodelas e fritar em uma panela pré-aquecida.

Bananas Grelhadas: Corte as Bananas ao meio, aqueça uma frigideira antiaderente, coloque a manteiga e as bananas quando estiver dourada vire.

Couve: Retirar os talos das folhas de couve, enrolar as folhas formando um rocambole, com uma faca bem afiada e com a ajuda dos dedos para definir a espessura, cortar a couve fina. Em uma panela pré-aquecida acrescentar o óleo, o alho e o sal, frite o alho e refogue a couve rapidamente.

Receita Disponível em: http://cookpad-comida-tradicional.s3.amazonaws.com/Cookpad-Comida-Tradicional-do-Brasil.pdf

1.3 Receitas da Região Norte

PIRARUCU DE CASACA DA AMAZÔNIA

FIGURA 7 – PIRARUCU À CASACA



Fonte: COOKPAD. Comidas tradicionais do Brasil: Guia de sabores e saberes brasileiros. 2021, p.32. Disponível em: http://cookpad-comida-tradicional.s3.amazonaws.com/Cookpad-Comida-Tradicional-do-Brasil.pdf. Acesso em: 10 jan. 2022.

INGREDIENTES

- 1 kg filé de pirarucu seco;
- 500 g farinha ovinha;
- 5 bananas da terra ou Pacovã;
- Azeite;
- 1 cheiro verde;
- 1 cebola;
- 3 alhos;
- A gosto azeitona verde e preta;
- 1 pimentão verde e vermelho;
- A gosto sal;
- 2 limões.

MODO DE FAZER

Dessalgar o pirarucu por 24h trocando a água 3x, e após esse processo, espremer o suco dos limões no peixe e deixar marinar por 15 minutos. Cozinhar o pirarucu por 15 minutos. Desfiar o pirarucu retirando todo o couro ou pele, deixando apenas o filé. Levar ao forno em uma assadeira ele desfiado com azeite, bem molhado. Retirar quando estiver bem dourado. Fazer o mesmo preparo com a farinha, levar ao forno numa assadeira, com azeite até dourar. Mexer a cada 10 minutos. Pode colocar os dois ao mesmo tempo no forno. Fritar as bananas em filetes largos. Após estarem fritas, cortar em cubos e deixar algumas em filetes para decorar. Retirar o pirarucu após assado, refogar com as verduras e azeites e sal. Montar o Pirarucu no bowl 30 minutos antes de servir. Juntar o pirarucu, farinha, bananas e azeitonas.

Receita Disponível em: http://cookpad-comida-tradicional.s3.amazonaws.com/Cookpad-Comida-Tradicional-do-Brasil.pdf

1.4 Receitas da Região Sul

BARREADO DE MORRETES

FIGURA 8 - BARREADO



Fonte: Cookpad, 2021Fonte: COOKPAD. Comida tradicionais do Brasil: Guia de sabores e saberes brasileiros. 2021, p.148. Disponível em: http://cookpad-comida-tradicional.s3.amazonaws.com/Cookpad-Comida-Tradicional-do-Brasil.pdf. Acesso em: 10 jan. 2022.

INGREDIENTES

- 3kg músculo bovino sem osso em cubos;
- 300 g bacon em tiras;
- 600 g cebolas fatiadas finas;
- 240 ml vinagre de vinho branco;

- 50 ml óleo de soja;
- 8 dentes alho picados;
- 1 kg tomates sem sementes;
- 3 colheres sopa cominho em pó;
- 1 colher sopa coentro em pó;
- 10 bolinhas de pimenta-do-reino branca;
- A gosto salsinha e cebolinha picados;
- 5 folhas louro;
- 1 litro água;
- A gosto sal e pimenta-do-reino;
- 4 bananas da terra maduras;
- Quanto baste de farinha de mandioca branca e fina de Morretes.

MODO DE FAZER

Colocar no liquidificador os tomates, vinagre, óleo, pimenta branca, 1/12 colher sopa de sal, 1 colher sopa cominho e 500 ml de água, bater para formar o molho. Montagem na panela: primeira camada de bacon, por o músculo, polvilhar mais cominho e coentro, a cebola, alho picado, cheiro verde, repete tudo mais uma vez, o bacon só vai na primeira camada, colocar o molho de tomate e resto da água, por último o louro. Barrear a panela: misturar água quente na farinha de mandioca até formar uma massa, formar umas cobrinhas para vedar a panela, e tampa-la bem. Levar a panela vedada ao fogo baixo por 12 horas. Na panela de pressão, cozinhe por 2 horas. Se preferir, pode cozinhar a banana da terra por uns 5 minutos, depois, corte em lascas. Montar o prato: colocar umas 3 colheres de farinha e uma concha de carne com molho, mexer até virar um pirão que não caia do prato, colocar mais carnes e molho, colocar bananas em lascas grossas e mais uma colher de farinha no lado, finalizar com cebolinha picada.

Receita Disponível em: http://cookpad-comida-tradicional.s3.amazonaws.com/Cookpad-Comida-Tradicional-do-Brasil.pdf

FORTAIA

FIGURA 8 - FORTAIA



Fonte: COOKPAD. Comidas tradicionais do Brasil: Guia de sabores e saberes brasileiros. 2021, p.224. Disponível em: http://cookpad-comida-tradicional.s3.amazonaws.com/Cookpad-Comida-Tradicional-do-Brasil.pdf. Acesso em: 10 jan. 2022.

INGREDIENTES

- 2 ovos;
- 60 g queijo da colônia (ou muçarela se não estiver no RS);
- 60 g salame da colônia ou italiano.

MODO DE FAZER

Pique o queijo e o salame. Coloque o salame na panela para soltar gordura, se não for o suficiente, coloque um fio de azeite. Adicione o queijo picadinho, e em seguida os ovos levemente batidos não pare de mexer, faça isso até cozinhar os ovos, coloque sal, eu gosto de finalizar com orégano fresco, mas é opcional

ENTREVERO DE PINHÃO

FIGURA 9 – ENTREVERO DE PINHÃO



Fonte: COOKPAD. Comidas tradicionais do Brasil: Guia de sabores e saberes brasileiros. 2021, p.251 Disponível em: http://cookpad-comida-tradicional.s3.amazonaws.com/Cookpad-Comida-Tradicional-do-Brasil.pdf. Acesso em: 10 jan. 2022.

INGREDIENTES

- 100 g bacon;
- 1 cebola picada em cubos grandes;
- 2 dentes alho picados;
- 250 g coxão mole;
- 100 g linguiça artesanal;
- 1/2 pimentão vermelho;
- 1/2 pimentão amarelo;
- 1/2 pimentão verde;
- 250 g pinhão (cozido, descascado e cortado ao meio);
- A gosto cebolinha;
- A gosto sal, pimenta-do-reino e páprica.

MODO DE FAZER

Coloque o bacon na frigideira quente e deixe dourar. Aproveite para usar a gordura do bacon para o refogado, para acrescentar mais sabor ao seu preparo! Quando estiver começando a dourar, acrescente a cebola até que fique macia. Junte o alho e refogue. Abra um espaço no meio da frigideira e acrescente a carne para selar. Tempere com pimenta do reino, páprica e uma pitada de sal. Misture tudo muito bem. Acrescente a linguiça e deixe soltar o sabor. Na sequência, junte os pimentões ao refogado e misture tudo. Coloque o pinhão, misture bem e, em seguida, tampe a panela e deixe por, mais ou menos, 3 minutos. Passado esse tempo, finalize com cebolinha verde, corrija o sal e a pimenta do reino se necessário, monte o seu prato e vá ser feliz! Recomendo servir com um arroz branco, que fica uma delícia!

Receita Disponível em: http://cookpad-comida-tradicional.s3.amazonaws.com/Cookpad-Comida-Tradicional-do-Brasil.pdf

1.5 Receitas da Região Centro-Oeste

EMPADÃO GOIANO

FIGURA 10 – EMPADÃO GOIANO



Fonte: COOKPAD. Comidas tradicionais do Brasil: Guia de sabores e saberes brasileiros. 2021, p.76. Disponível em: http://cookpad-comida-tradicional.s3.amazonaws.com/Cookpad-Comida-Tradicional-do-Brasil.pdf. Acesso em: 10 jan. 2022.

INGREDIENTES

- 1 1/2 xícara farinha de trigo (210g +-);
- 1/4 de xícara manteiga (50g);
- 60 ml leite;
- 60 ml azeite;
- 2 gemas (1 para massa e 1 para pincelar);
- 1 colher de sobremesa fermento em pó a gosto sal Recheio;
- 1 peito de frango cozido e desfiado;
- 1 cebola;
- 3 dentes alho;
- 3 pimentas-de-cheiro;
- 3 tomates;
- 1 xícara requeijão;
- 1 xícara queijo muçarela ralado a gosto cebolinha;
- 1 frasco de palmito;
- A gosto sal;
- A gosto azeite.

MODO DE FAZER

Prepare o recheio. Coloque o azeite na panela e em seguida a cebola e o alho. Não precisa dourar, e assim que ficar translúcida, adicione o tomate partido em cubos. Coloque o sal, a pimenta e deixe cozinhar até que fique macio. Quando estiver bem macio, coloque o frango e misture. Coloque a cebolinha, o requeijão e o queijo. Misture novamente. Prove o sal. Deixe esfriar. Prepare a massa. Misture os ingredientes secos e depois vá adicionando os demais. Misture até a massa ficar homogênea e soltar das mãos. Caso seja necessário, coloque mais farinha. Deixe a massa descansar na geladeira por cerca de 15 minutos. Divida a massa em duas partes, uma maior para base e outra menor para cobrir. Forre o fundo da forma. Adicione o recheio. Cubra com a massa e pincele a gema. Leve para assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos ou até a massa dourar.

Receita Disponível em: http://cookpad-comida-tradicional.s3.amazonaws.com/Cookpad-Comida-Tradicional-do-Brasil.pdf

MOJICA DE PINTADO

FIGURA 11 – MOJICA DE PINTADO



Fonte: COOKPAD. Comida tradicionais do Brasil: Guia de sabores e saberes brasileiros. 2021, p.97. Disponível em: http://cookpad-comida-tradicional.s3.amazonaws.com/Cookpad-Comida-Tradicional-do-Brasil.pdf. Acesso em: 10 jan. 2022.

INGREDIENTES

- 1 kg filé de pintado cortado em cubos grandes;
- 800 g mandioca cortada em cubos c/ o tamanho eq. ao do peixe;
- 1 tomate maduro picado;
- 1 cebola picada;
- 4 dentes alho amassados;
- A gosto azeite;
- A gosto sal, pimenta-do-reino, coentro e cebolinha verde.

MODO DE FAZER

Em um recipiente, tempere o peixe com sal, pimenta do reino e alho. Leve ao fogo uma panela com um fio de azeite, doure a cebola, o alho e os tomates picados. Acrescente 3 xícaras de água na panela, adicione a mandioca e uma pitada de sal. Cozinhe a mandioca até que ela fique *"al dente".* Em seguida, coloque delicadamente os cubos de peixe, misturando com os cubos de mandioca. Deixe cozinhar por aproximadamente 5 minutos com a panela tampada sem mexer. Finalize com coentro e cebolinha verde picados.

Receita Disponível em: http://cookpad-comida-tradicional.s3.amazonaws.com/Cookpad-Comida-Tradicional-do-Brasil.pdf

SOBÁ

FIGURA 12 - SOBÁ



Fonte: COOKPAD. Comidas tradicionais do Brasil: Guia de sabores e saberes brasileiros. 2021, p.105. Disponível em: http://cookpad-comida-tradicional.s3.amazonaws.com/Cookpad-Comida-Tradicional-do-Brasil.pdf. Acesso em: 10 jan. 2022.

INGREDIENTES

- 1 maço macarrão Sobá ou Udon;
- 1 kg alcatra ou carne magra;
- 1 maço cebolinha (prefira as fininhas);
- 6 ovos 1 kg suã do porco ou ossobuco;
- 1 cebola;
- Alho e pimenta-do-reino a gosto.

MODO DE FAZER:

MACARRÃO: Cozinhe por 5 minutos (ao dente) Reserve.

CEBOLINHA: Higienize lavando e secando com papel toalha para não soltar a baba. Corte o mais fino que puder. Reserve.

CARNE: Pique a carne em tirinhas e tempere com alho, sal e pimenta do reino (ou como preferir) Frite com fio de azeite. Reserve.

CALDO: Use uma carne com osso

Receita Disponível em: http://cookpad-comida-tradicional.s3.amazonaws.com/Cookpad-Comida-Tradicional-do-Brasil.pdf



2. COMPARAÇÃO DAS DIFERENTES TÉCNICAS E ALIMENTOS UTILIZADOS PELAS DIFERENTES REGIÕES

Irei mostrar aqui algumas receitas com diferentes técnicas e alimentos usados nas regiões do Brasil, retirado do livro Alimentos Regionais Brasileiros e vale a pena estudar todo o conteúdo do livro.

Segundo o Ministério da Saúde (2015), nosso país é constituído por 5 regiões, cada um com suas particularidades, que desde a sua colonização vem construindo sua identidade gastronômica trazendo sua memória, relatos da cultura alimentar com cor, aroma e sabor.

Baseado na pesquisa do Ministério da Saúde (2015),

> A singular culinária do País incorpora a cultura original de populações indígenas, assim como vasto número de tradições, como a africana, portuguesa, espanhola, italiana, alemã, polonesa, francesa, holandesa, libanesa, japonesa, entre outras. Muitos alimentos típicos da nossa terra são bem conhecidos, como a mandioca e a goiaba. O patrimônio culinário expresso nos pratos, nas receitas tradicionais, faz parte da memória afetiva, do registro, da transmissão oral de nossa herança cultural que convive com a modernidade (BELUZZO, 2005 apud MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015, p.13).

Portanto, é necessário estarmos atentos às variedades de tipos de ingredientes e a sua forma de preparo e suas diferentes técnicas no uso desses alimentos.

Vamos agora conhecer algumas receitas regionais e suas diferenciações.

2.1 Região Norte

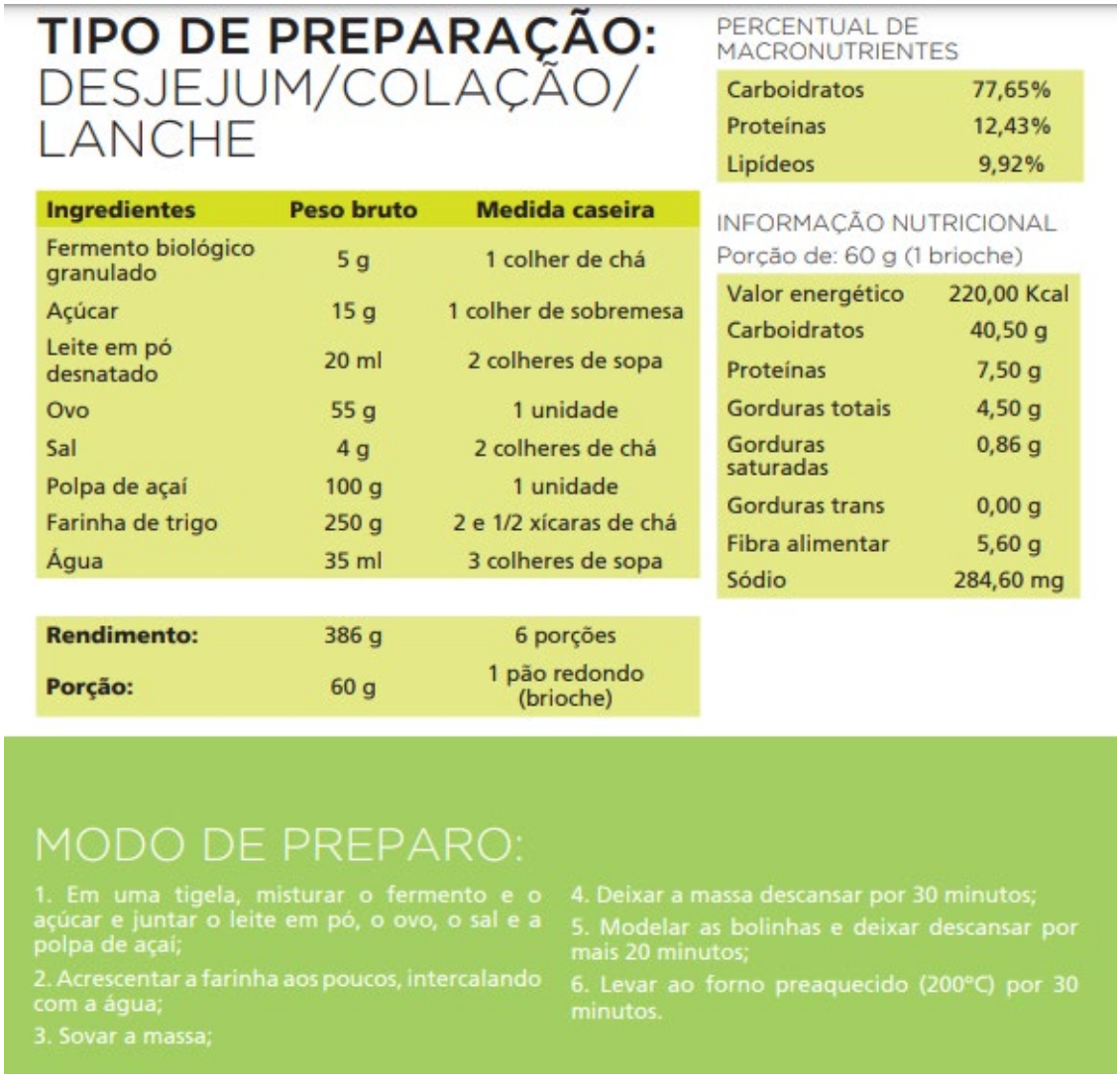
- **Pão de Açaí**

Percebe-se que o Açaí é um fruto bastante conhecido no Brasil, mas consumido de forma diferente nas regiões do país. No Nordeste, por exemplo, é consumido como se fosse um sorvete com vários complementos como leite condensado, banana etc.

> A polpa pode ser utilizada na preparação de sobremesas, sucos, vinhos, licores ou sorvetes. Os nativos extraem sua polpa, que é consumida pura ou acompanhada de farinha de mandioca ou tapioca (pode-se fazer o mingau) e com peixe assado ou camarão seco. Do açaizeiro tudo se aproveita: frutos, folhas, raízes, palmito, tronco e cachos frutíferos. As populações ribeirinhas do baixo Amazonas, desde Santarém até a Ilha de Marajó, utilizam essa palmeira como fonte de renda e para a alimentação de suas famílias praticamente ao longo de todo o ano (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015, p. 26).

Abaixo, você encontrará a receita do pão de Açaí e as técnicas e ingredientes usados.

FIGURA 13 – PÃO DE AÇAÍ



TIPO DE PREPARAÇÃO: DESJEJUM/COLAÇÃO/ LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Fermento biológico granulado	5 g	1 colher de chá
Açúcar	15 g	1 colher de sobremesa
Leite em pó desnatado	20 ml	2 colheres de sopa
Ovo	55 g	1 unidade
Sal	4 g	2 colheres de chá
Polpa de açaí	100 g	1 unidade
Farinha de trigo	250 g	2 e 1/2 xícaras de chá
Água	35 ml	3 colheres de sopa
Rendimento:	386 g	6 porções
Porção:	60 g	1 pão redondo (brioche)

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	77,65%
Proteínas	12,43%
Lipídeos	9,92%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 60 g (1 brioche)

Valor energético	220,00 Kcal
Carboidratos	40,50 g
Proteínas	7,50 g
Gorduras totais	4,50 g
Gorduras saturadas	0,86 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	5,60 g
Sódio	284,60 mg

MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela, misturar o fermento e o açúcar e juntar o leite em pó, o ovo, o sal e a polpa de açaí;
2. Acrescentar a farinha aos poucos, intercalando com a água;
3. Sovar a massa;
4. Deixar a massa descansar por 30 minutos;
5. Modelar as bolinhas e deixar descansar por mais 20 minutos;
6. Levar ao forno preaquecido (200°C) por 30 minutos.

Fonte: Ministério da Saúde, 2015.

2.2 Região Nordeste

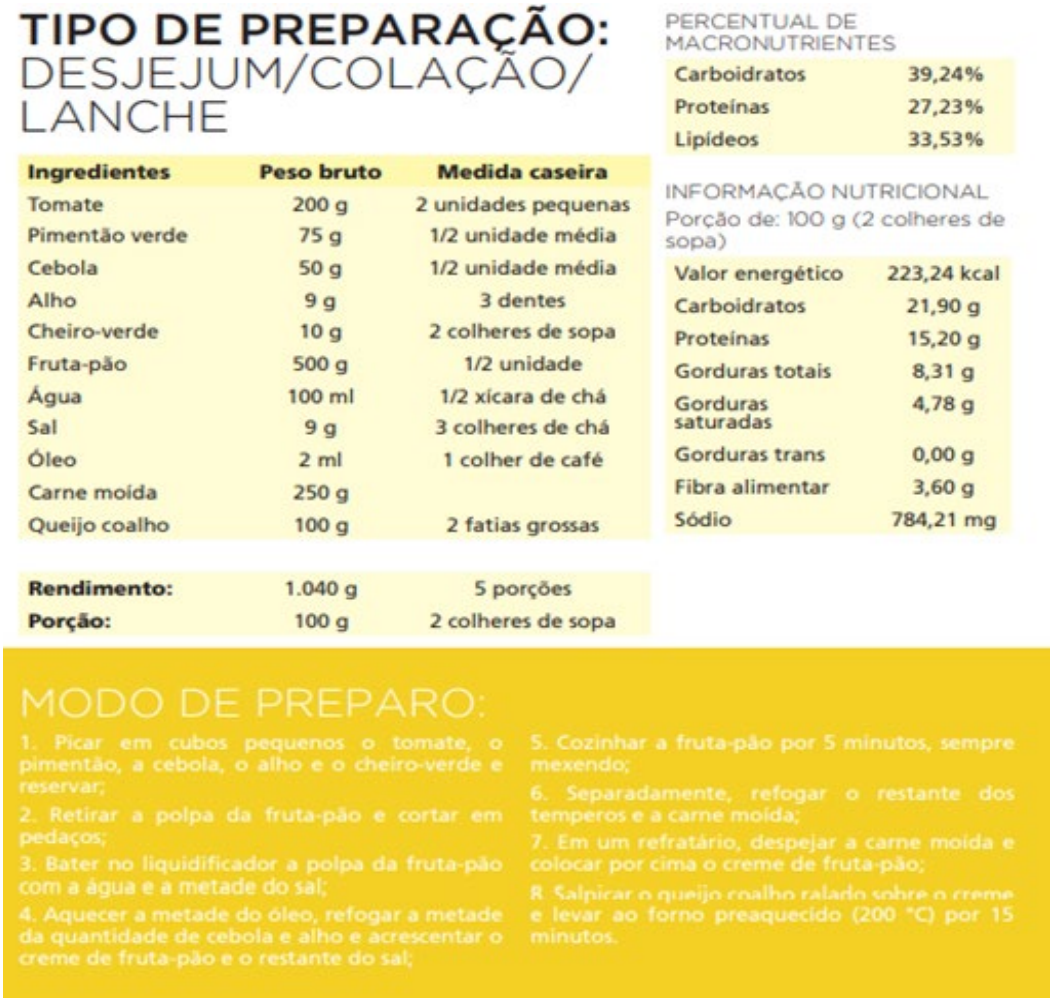
- **Gratinado de Fruta Pão**

Segundo pesquisas, a fruta pão tem pouco apelo comercial e pode ser encontrada em feiras livres e pode ser comida cozida, e também pode ser usada como matéria prima em bolos, pães etc.

> O consumo da fruta-pão sem sementes geralmente é utilizado quando não está completamente maduro, podendo sua polpa ser consumida cozida, assada, em forma de purê ou em fatias. O fruto, quando cortado, seca facilmente, sendo aproveitado para a fabricação de raspas e farinha. O produto, quando moído, torna-se um tipo de farinha, que pode ser utilizada com ótimo resultado em mistura com o trigo, na fabricação de pão caseiro. A polpa, quando cozida ou assada, apresenta paladar bastante semelhante ao da batata-doce e macaxeira, tornando-se mais agradável quando consumida com mel ou melaço, modalidade bastante comum no Nordeste. Quando maduros, os frutos podem ser aproveitados para a confecção de doces. Com relação à fruta-pão com semente, a polpa não tem valor alimentício, limitando-se a sua importância ao consumo de sementes assadas, fervidas em água e sal ou torradas, como a castanha européia, com as quais se parecem em gosto, sabor e forma. São também bastante valiosas por possibilitar a extração de uma farinha alimentícia muito nutritiva. Em alguns estados, as sementes são utilizadas no preparo de guisados ou ensopados, em substituição ao feijão. Em inúmeras ilhas do Oceano Pacífico, a fruta-pão constitui-se num recurso insubstituível na alimentação popular, uma vez que a população tem garantida sua alimentação durante o ano. Esses povos adotam tecnologias próprias, embora rudimentares, as quais possibilitam a conservação dos frutos de uma colheita à outra, armazenamento sob vários processos, tais como a fermentação, secagem ao sol, farinha etc. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015, p. 131).

Então, vocês podem está explorando essa fruta em suas preparações e ver o potencial que essa fruta tem.

FIGURA 14 – FRUTA PÃO



TIPO DE PREPARAÇÃO: DESJEJUM/COLAÇÃO/ LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Tomate	200 g	2 unidades pequenas
Pimentão verde	75 g	1/2 unidade média
Cebola	50 g	1/2 unidade média
Alho	9 g	3 dentes
Cheiro-verde	10 g	2 colheres de sopa
Fruta-pão	500 g	1/2 unidade
Água	100 ml	1/2 xícara de chá
Sal	9 g	3 colheres de chá
Óleo	2 ml	1 colher de café
Carne moída	250 g	
Queijo coalho	100 g	2 fatias grossas
Rendimento:	1.040 g	5 porções
Porção:	100 g	2 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	39,24%
Proteínas	27,23%
Lipídeos	33,53%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 100 g (2 colheres de sopa)

Valor energético	223,24 kcal
Carboidratos	21,90 g
Proteínas	15,20 g
Gorduras totais	8,31 g
Gorduras saturadas	4,78 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	3,60 g
Sódio	784,21 mg

MODO DE PREPARO:

1. Picar em cubos pequenos o tomate, o pimentão, a cebola, o alho e o cheiro-verde e reservar;
2. Retirar a polpa da fruta-pão e cortar em pedaços;
3. Bater no liquidificador a polpa da fruta-pão com a água e a metade do sal;
4. Aquecer a metade do óleo, refogar a metade da quantidade de cebola e alho e acrescentar o creme de fruta-pão e o restante do sal;
5. Cozinhar a fruta-pão por 5 minutos, sempre mexendo;
6. Separadamente, refogar o restante dos temperos e a carne moída;
7. Em um refratário, despejar a carne moída e colocar por cima o creme de fruta-pão;
8. Salpicar o queijo coalho ralado sobre o creme e levar ao forno preaquecido (200 °C) por 15 minutos.

2.3 Sudeste

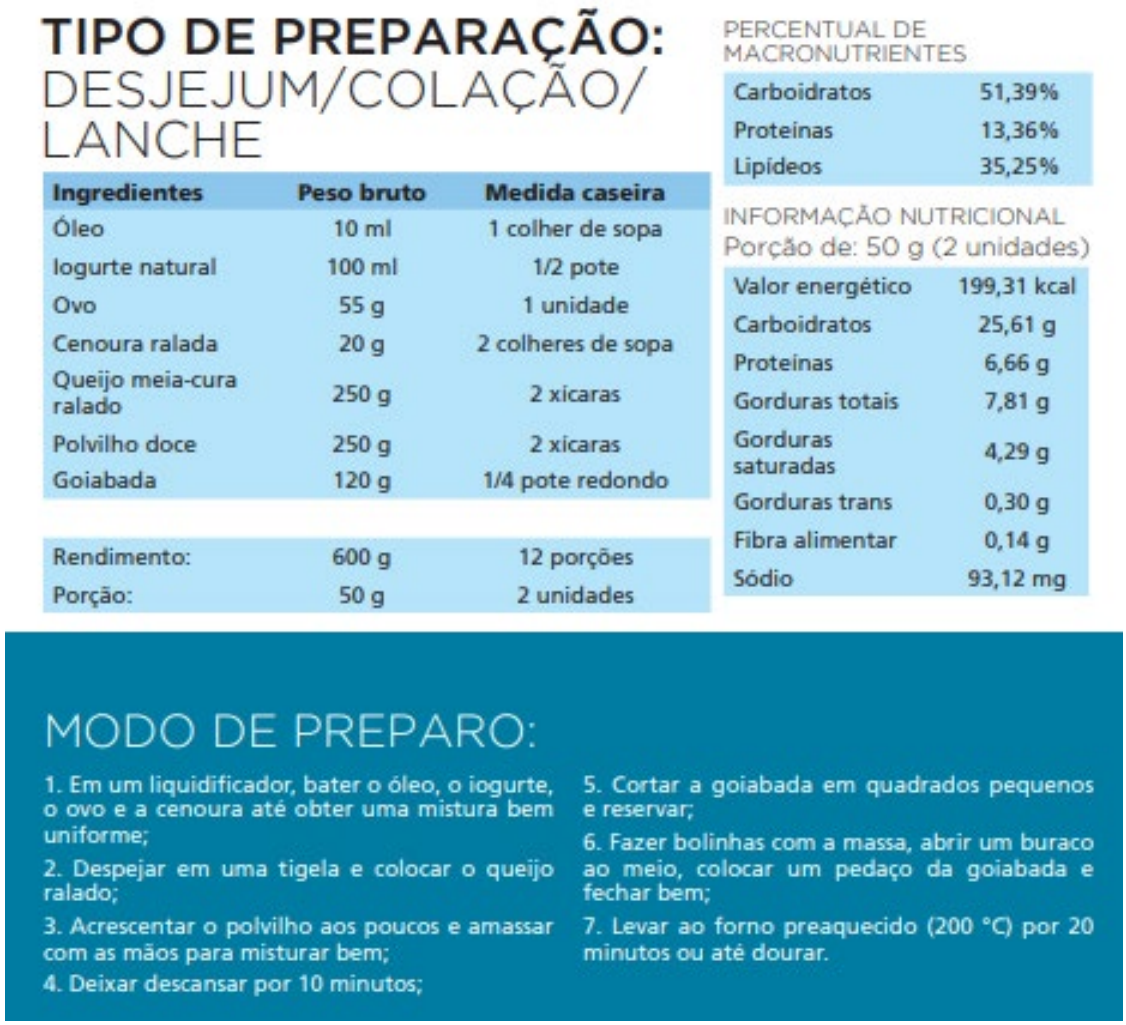
- **Pão de Queijo com Goiaba**

A goiaba é versátil e pode ser usada como doce, sucos, in natura e fonte de vitamina C.

> Pode ser consumida in natura ou utilizada na preparação de sucos, sorvetes e doces em geral. A árvore, de 3 m a 10 m de altura, possui caule tortuoso, com casca escamosa e flores brancas esverdeadas. A goiabeira é uma das árvores mais familiares do Brasil, sendo encontrada em qualquer região, devido à facilidade com que suas sementes são dispersas por pássaros e pequenos animais. Planta rústica, podendo ser cultivada até mesmo em regiões subtropicais (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015, p. 285-286).

Vale a pena nos estudos de vocês, estudar mais sobre a goiaba e inovar na construção de seus pratos.

FIGURA 15 - PÃO DE QUEIJO COM GOIABA



TIPO DE PREPARAÇÃO: DESJEJUM/COLAÇÃO/ LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Óleo	10 ml	1 colher de sopa
Iogurte natural	100 ml	1/2 pote
Ovo	55 g	1 unidade
Cenoura ralada	20 g	2 colheres de sopa
Queijo meia-cura ralado	250 g	2 xícaras
Polvilho doce	250 g	2 xícaras
Goiabada	120 g	1/4 pote redondo
Rendimento:	600 g	12 porções
Porção:	50 g	2 unidades

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	51,39%
Proteínas	13,36%
Lipídeos	35,25%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 50 g (2 unidades)

Valor energético	199,31 kcal
Carboidratos	25,61 g
Proteínas	6,66 g
Gorduras totais	7,81 g
Gorduras saturadas	4,29 g
Gorduras trans	0,30 g
Fibra alimentar	0,14 g
Sódio	93,12 mg

MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador, bater o óleo, o iogurte, o ovo e a cenoura até obter uma mistura bem uniforme;
2. Despejar em uma tigela e colocar o queijo ralado;
3. Acrescentar o polvilho aos poucos e amassar com as mãos para misturar bem;
4. Deixar descansar por 10 minutos;
5. Cortar a goiabada em quadrados pequenos e reservar;
6. Fazer bolinhas com a massa, abrir um buraco ao meio, colocar um pedaço da goiabada e fechar bem;
7. Levar ao forno preaquecido (200 °C) por 20 minutos ou até dourar.

Fonte: Ministério da Saúde, 2015.

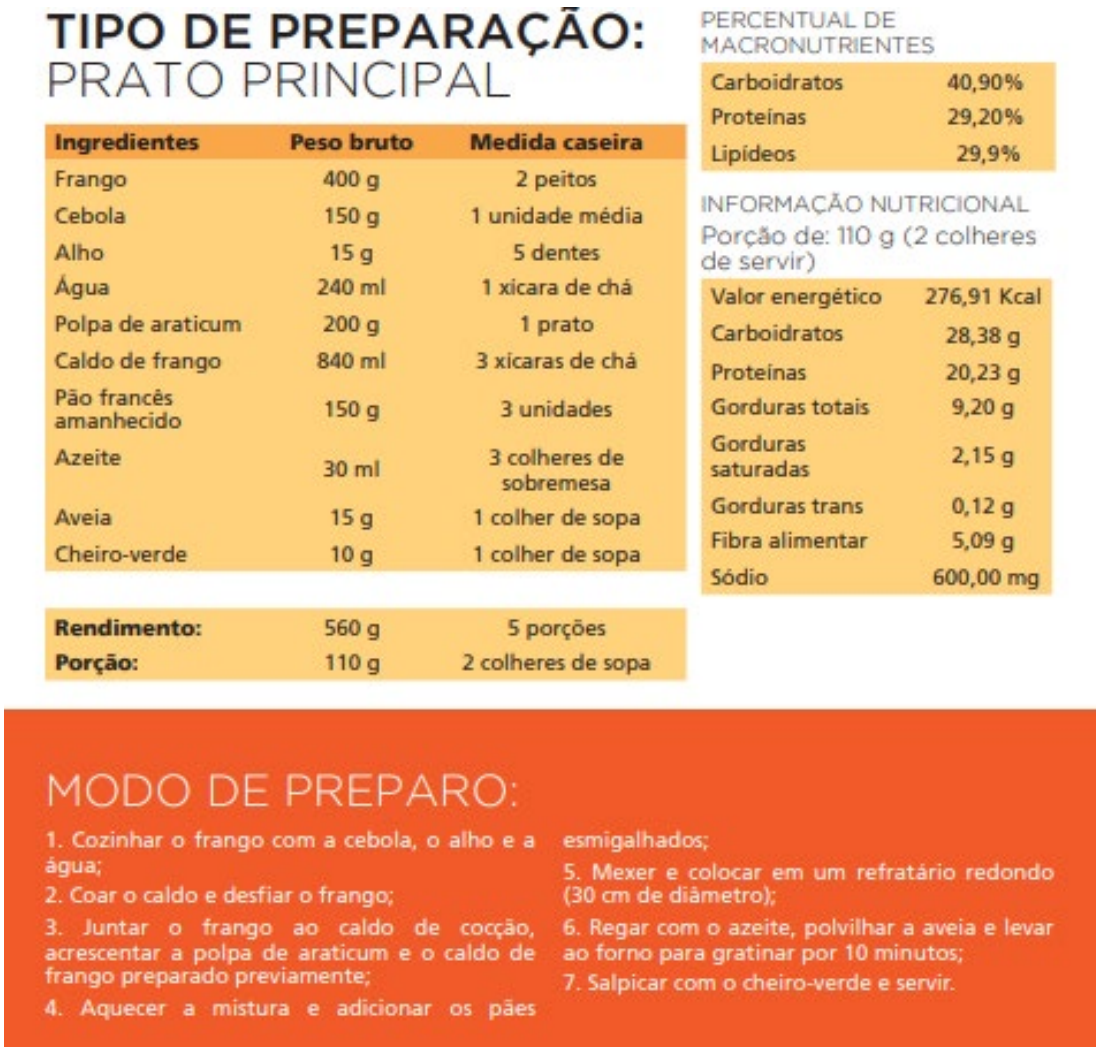
2.4 Centro Oeste

- **Açorda de Araticum**

Por ser um fruto do cerrado, possivelmente é pouco conhecido em outras regiões do país.

> Os frutos podem ser consumidos ao natural e sua polpa pode ser utilizada em doces, sucos, geleias, iogurtes, licores, tortas e sorvetes.A polpa de araticum pode ser conservada por meio de congelamento. Foi verificado que, após um ano, nessas condições, a polpa apresentou o mesmo sabor e coloração (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015, p. 202-204).

FIGURA 16 – AÇORDA DE ARATICUM



TIPO DE PREPARAÇÃO:
PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Frango	400 g	2 peitos
Cebola	150 g	1 unidade média
Alho	15 g	5 dentes
Água	240 ml	1 xicara de chá
Polpa de araticum	200 g	1 prato
Caldo de frango	840 ml	3 xícaras de chá
Pão francês amanhecido	150 g	3 unidades
Azeite	30 ml	3 colheres de sobremesa
Aveia	15 g	1 colher de sopa
Cheiro-verde	10 g	1 colher de sopa
Rendimento:	560 g	5 porções
Porção:	110 g	2 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	40,90%
Proteínas	29,20%
Lipídeos	29,9%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 110 g (2 colheres de servir)

Valor energético	276,91 Kcal
Carboidratos	28,38 g
Proteínas	20,23 g
Gorduras totais	9,20 g
Gorduras saturadas	2,15 g
Gorduras trans	0,12 g
Fibra alimentar	5,09 g
Sódio	600,00 mg

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar o frango com a cebola, o alho e a água;
2. Coar o caldo e desfiar o frango;
3. Juntar o frango ao caldo de cocção, acrescentar a polpa de araticum e o caldo de frango preparado previamente;
4. Aquecer a mistura e adicionar os pães esmigalhados;
5. Mexer e colocar em um refratário redondo (30 cm de diâmetro);
6. Regar com o azeite, polvilhar a aveia e levar ao forno para gratinar por 10 minutos;
7. Salpicar com o cheiro-verde e servir.

Fonte: Ministério da Saúde, 2015.

2.5 Sul

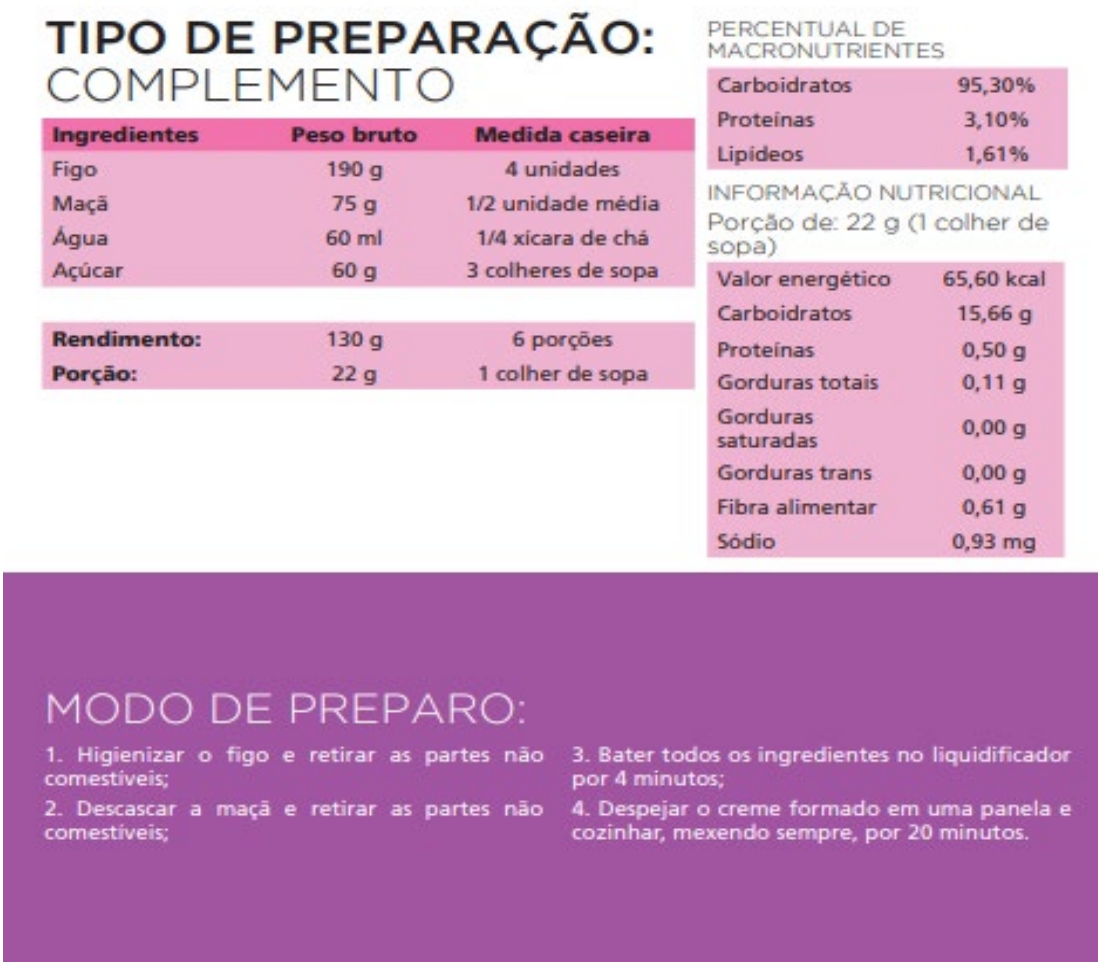
- **Chimia de Figo**

Nem todo mundo gosta dessa fruta, mas ela é bem versátil, sabendo utilizar na preparação de pratos ela pode se tornar uma estrela do prato.

O figo é consumido fresco ou industrializado na forma de doces em compota ou em pasta e figo rami, uma espécie de passa de figo. De acordo com a destinação futura, os frutos das figueiras devem ser colhidos em diferentes estágios de maturação. Os figos verdes se destinam basicamente à industrialização de doces em compotas; os inchados,

à produção do figo rami; e os maduros, à produção de doces em pasta ou ao consumo in natura. Entre as espécies cultivadas, a figueira é uma das mais antigas. A evolução do estado selvagem para o de planta cultivada acompanhou os primórdios da civilização. Na literatura descritiva das mais remotas eras, são encontradas numerosas referências à figueira, para enaltecê-la como árvore sagrada e respeitada pelo homem (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015, p. 371-373).

FIGURA 17 – CHIMIA DE FIGO



TIPO DE PREPARAÇÃO: COMPLEMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Figo	190 g	4 unidades
Maçã	75 g	1/2 unidade média
Água	60 ml	1/4 xicara de chá
Açúcar	60 g	3 colheres de sopa
Rendimento:	130 g	6 porções
Porção:	22 g	1 colher de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	95,30%
Proteínas	3,10%
Lipídeos	1,61%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 22 g (1 colher de sopa)

Valor energético	65,60 kcal
Carboidratos	15,66 g
Proteínas	0,50 g
Gorduras totais	0,11 g
Gorduras saturadas	0,00 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,61 g
Sódio	0,93 mg

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar o figo e retirar as partes não comestíveis;
2. Descascar a maçã e retirar as partes não comestíveis;
3. Bater todos os ingredientes no liquidificador por 4 minutos;
4. Despejar o creme formado em uma panela e cozinhar, mexendo sempre, por 20 minutos.

Fonte: Ministério da Saúde, 2015.



3. AS PECULIARIDADES DA COZINHA BRASILEIRA

Segundo Sonati, Vilarta e Silva (2019), cada região do Brasil desenvolveu uma cultura peculiar em suas regiões, mas dois alimentos são consumidos a nível nacional que é o arroz e feijão, e que varia de uma espécie para outra, mas nos últimos anos foi substituído por outros alimentos como exemplo o *fast food*.

As comidas regionais do Brasil possuem uma diversidade nos sabores, influenciadas por fatores ambientais (solo, clima, disposição geográfica, fauna) e pelo tipo de colonização (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2004) *apud* (SONATI; VILARTA e SILVA, 2009, p. 144). Seguem exemplos da regionalização e suas peculiaridades:

- **Região Norte:** A mandioca é o alimento típico dessa região, herdada da cultura dos índios nativos. A mandioca nessa região é servida cozida ou como farinha. Ainda se usa seu suco para o preparo do tucupi junto com alfavaca e chicória, prato típico da região. Por ser uma região de grandes rios, o peixe também é muito apreciado e entre os mais consumidos estão o tambaqui, traíra, piranha, pescada, sardinha de rio, tucunaré, pacu e pirarucu. Esse último é também chamado na região pelo nome de bacalhau da Amazônia. Outros pratos típicos: Tacacá (caldo do tucupi com folhas de jambu); Maniçoba (carne de sol, cabeça de porco, mocotó, toucinho, sal, alho, louro, hortelã-pimenta e folhas de mandioca tratada); Açaí com tapioca; Carnes assadas de jacaré e tartarugas. Além de alimentos secos como o camarão, as frutas silvestres (açaí, murici, graviola, cupuaçu, mangaba, pupunha), castanha do Pará, guaraná, manga e abacate.

- **Região Nordeste:** além da influência portuguesa, indígena e negra, recebeu contribuições de holandeses, ingleses e franceses. Podemos dizer que a parte do litoral nordestino que vai do Piauí até o sul da Bahia utilizam como alimentos básicos a farinha de mandioca, o feijão, a carne de sol (influência indígena), a rapadura, o milho, peixes e frutos do mar. Já para a população do sertão temos a carne bovina, caprina, o leite e a manteiga, o feijão, a batata doce, mandioca, alguns legumes e frutas nativas. Pratos típicos: Angu e cuscuz (que podem variar o modo de preparo dependendo do local); abóbora com leite; queijo com rapadura; batata doce com café, doce de leite com banana, polenta com leite; galinha de cabidela (influência portuguesa); acarajé, vatapá, abará, caruru (influência africana). 145

- **Região Centro-Oeste:** Por ser uma região banhada por duas bacias hidrográficas (Amazônia e do Prata), é uma região que consome produtos da pesca e da caça (pacu, piranha, dourado, pintado, anta, cotia, paca, capivara, veado e jacaré). Alguns pratos típicos: peixe na telha, peixe com banana, carne com banana, costelinha, bolinhos de arroz, pamonha, feijão tropeiro, carne seca, toucinho e banha de porco. Com a inauguração da capital Brasília essa região começou a receber influência de vários outros estados.

- **Região Sudeste:** Essa região talvez seja a que mais recebeu influência de outros povos. No Espírito Santo temos uma influência ainda marcante da cultura indígena, como exemplo a moqueca de peixe cozida em panela de barro à base de coentro e urucum. Tem-se ainda o quibebe, torta capixaba (feita de bacalhau), peixes e frutos do mar. O estado de Minas Gerais recebeu forte influência indígena e dos bandeirantes e a comida mineira é fiel até hoje à tradição do feijão, milho e porco. Como pratos típicos, podemos citar: feijão tropeiro, tutu de feijão, torresmo, angu com quiabo, couve à mineira, canjiquinha com carne, curau, pamonha, broa entre outros. São Paulo e Rio de Janeiro são estados que se destacam pelo cosmopolitismo de suas cozinhas. Isso se dá não só pela forte influência da colonização, mas também pelo número de visitantes que recebem de todas as regiões do país. É difícil eleger um prato típico para esses estados. Em São Paulo a influência mais marcante é a italiana com a pizza, lasanha, macarrão, nhoque, canelone e pães. No Rio de Janeiro predomina a influência portuguesa devido à instalação da corte de Portugal. Espanhóis, árabes e japoneses também deixaram suas marcas com a paelha, quibes, esfihas, grão de bico, gergelim, sushi e sashimi.

- **Região Sul:** foi a que mais recebeu influência dos imigrantes europeus (italianos, alemães, poloneses, ucranianos), atraídos pelo clima e ser uma região agrícola. Exemplos típicos são observados a partir da influência culinária dos poloneses com o repolho à moda, pão de leite e sopas; italianos com as uvas, vinho, pães, queijos, salames, massas em geral e sorvetes; alemães com a batata, centeio, carnes defumadas, cerveja, linguiça e laticínios, hábito do café colonial, cuca, torta de maçã, bolo de frutas. Em Santa Catarina existe ainda o hábito de consumir peixes, entre eles a tainha e os frutos do mar, e no Rio Grande o consumo de arroz com charque (arroz de carreteiro) e o famoso churrasco gaúcho.

Segundo Gasques (2016), a diversidade dos ingredientes regionais e as diferentes tradições culinárias compõem um cenário rico da gastronomia do Brasil. Em todos os lugares existem pratos típicos que fazem do nosso Brasil um imenso livro de receitas.

A autora em seu discurso, faz uma reflexão sobre as peculiaridades das regiões. Na região Sul, o barreado é uma forte identidade cultural gastronômica com influência forte da cozinha alemã e italiana.

Na região Sudeste é uma mistura de ingredientes por conta das influências dos povos como português, africano, indígena e o prato tutu de feijão, virado paulista, feijoada são símbolos na região. No Espírito Santo, seria a moqueca capixaba.

No Centro Oeste, a gastronomia é marcada pelos indígenas com pratos preparados com raízes como a mandioca, carne de sol e pequi e faz parte do mercado local criações como caldo de piranha e o pintado ao molho.

A culinária do Nordeste com influência africana e portuguesa, com temperos fortes, tais quais como tapioca, carne do sol, dendê e acarajé é uma iguaria da Bahia.

A região Norte possui uma diversidade de ingredientes e sua alimentação baseada em peixes como o pirarucu, filhote, tucunaré, tambaqui e outros pratos como o pato no tucupi, o tacacá etc.

Percebe-se que nosso Brasil é muito rico em ingrediente que tem suas particularidades regionais e locais que precisa ser mais estudado para desenvolvimento de novas receitas e identidades gastronômicas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta Unidade, caro (a) aluno (a), podemos ter conhecimento de várias receitas em suas regiões, algumas tradicionais outras que se tornaram hábitos alimentares no Brasil.

É necessário sempre estudar e ter um senso crítico nas receitas reproduzidas em livros e principalmente na internet. Com o advento da internet e a valorização da cozinha precisamos estar atentos ao que vamos criar enquanto receitas para nossos familiares e principalmente para nossos clientes.

Enquanto profissional ao escolher ou criar receitas regionais deve haver muita pesquisa para então criar seu próprio caminho.

As receitas apresentadas foram um start para vocês mergulharem no universo das culturas dos estados e experimentarem cada ingrediente principalmente em suas viagens a trabalho ou de férias isso amplia a visão de qualquer cozinheiro.

Sendo assim, não deixem de ler todo o material.

SAIBA MAIS

Diante da covid-19, a imunidade é a palavra da moda. Os consumidores querem estar mais fortalecidos para repelir ataques infecciosos. Diante desta realidade, alimentos considerados fortalecedores de imunidade, como cúrcuma, gengibre, chá verde, mel especial, cogumelos, semente de chia, ervas curativas e fermentados, como kimchi e kombucha, serão mais vistos em rótulos de produtos e nos menus de restaurantes, embora estes estabelecimentos ainda não tenham se atentado a descrever e ressaltar os benefícios dos ingredientes em seus cardápios.

Fonte: Barbo (2020).

REFLITA

Os ingredientes têm uma história, são descobertos, esquecidos, redescobertos, transformados. Muitos chefs acham que a mandioca brava, venenosa, é um produto natural. Não é. É um produto desenvolvido pelos índios como defensivo agrícola contra os predadores. Você pega os feijões, por exemplo. São brasileiros? Tinha brasileiros, mas há os que vieram da África, da Ásia. Os portugueses fizeram uma grande transação internacional de ingredientes e as pessoas hoje consideram-nos afetivamente. A manga, que muita gente considera brasileira, é indiana. Alex Atalla.

Fonte: COELHO, A. P. O pior inimigo da cozinha brasileira chama-se Alex Atala. 2014. Disponível em: https://www.publico.pt/2014/03/02/mundo/noticia/o-pior-inimigo-da-cozinha-brasileira-chamase-alex-atala-1626319. Acesso em: 25 jan. 2022.

LEITURA COMPLEMENTAR

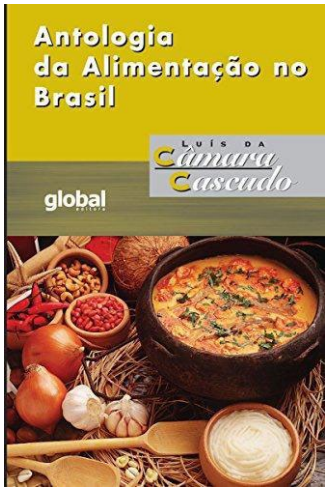
Por que usar livros de receitas para compreender hábitos alimentares?

Em livros de receitas se (re)conhecem os Hábitos Alimentares contemporâneo mescla em sua alimentação hábitos tradicionais e hábitos modernos, sendo que em determinadas situações adere aos costumes globalizados e em outros momentos opta pelos costumes populares, o que demonstra que comer é um ato social (GÓES, 2008). Dessa forma, a cozinha é considerada um lugar de trocas, em que um produto representa seu território e ao ser incorporado em uma receita torna-se o fruto de uma junção de experiências, conhecimento e práticas de cozinha (ALGRANTI, 2011).

Neste sentido, consideramos que o livro de receitas culinárias, por meio de suas receitas, é guardião do registro escrito das práticas de cozinha e possibilita conhecer os alimentos consumidos pela sociedade na época de sua publicação, as combinações culturalmente aceitas, as alternativas no preparo, a estrutura e o contexto social das refeições (REVEL, 1984 citado por GOMES; BARBOSA, 2005, p. 06). Por todas essas razões, tomamos o livro de receitas culinárias como um importante documento para analisar e compreender os diversos fatores que influenciam um padrão alimentar.

Fonte: PENONI, J. R.; NATIVIDADE, M. M. P.; JOAQUIM, N. de. F. Em livros de receitas se (re) conhecem os Hábitos Alimentares. Lavras, Minas Gerais: UFLA, 2020.

Disponível em: http://repositorio.ufla.br/bitstream/1/45950/1/Em%20livros%20de%20receitas%20se%20%28re%29conhecem%20os%20h%C3%A1bitos%20alimentares.pdf. Acesso em: 25 jan. 2022.



LIVRO
Título: Antologia da Alimentação no Brasil
Autor: Luís Câmara Cascudo
Editora: Global
Sinopse: Câmara Cascudo, o mais respeitado pesquisador do Brasil, reuniu histórias saborosas da vida do brasileiro: da introdução do sorvete, ao cotidiano de bares e cozinhas de negros e brancos, baianos e mineiros. Uma vez que a cultura brasileira também foi construída pelos alimentos, esta antologia traça um amplo panorama da gastronomia brasileira, aguçando o leitor.



FILME / VÍDEO
Título: Gosto se Discute
Ano: 2017.
Sinopse: Um chefe de cozinha (Cássio Gabus Mendes) sofre quando precisa criar um novo menu para o restaurante onde trabalha, pois perdeu seu paladar. Para piorar, durante essa fase complicada, um food truck começa a funcionar em frente ao seu estabelecimento e tem de lidar com a concorrência com o chefe moderninho de lá.

REFERÊNCIAS

CARNEIRO JUNIOR, Renato Augusto (org.). Práticos Típicos Paranaenses. Cadernos Paraná da Gente, Curitiba, v. 1, n. 5, p. 1-82, nov. 2004.

CASCUDO, L. da. C. História da alimentação no Brasil: cardápio indígena, dieta africana, ementa portuguesa. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1967. v. 1.

COOKPAD. Comidas tradicionais do Brasil: Guia de sabores e saberes brasileiros. 2021. Disponível em: http://cookpad-comida-tradicional.s3.amazonaws.com/Cookpad-Comida-Tradicional-do-Brasil.pdf. Acesso em: 10 jan. 2022.

DAUX, Luciane. Cozinhando em 1500: receitas do século xvi em homenagem ao descobrimento do brasil. receitas do século XVI em homenagem ao descobrimento do Brasil. 2018. Disponível em: https://ndmais.com.br/gastronomia/cozinhando-em-1500-receitas-do-seculo-xvi-em-homenagem-ao-descobrimento-do-brasil/#:~:text=Peixes%20variados%2C%20ca%C3%A7as%2C%20muitas%20frutas,que%20n%C3%A3o%20havia%20por%20aq. Acesso em: 07 jan. 2022.

ECAVE, Patrícia. As riquezas gastronômicas do sertão nordestino. 2020. Disponível em: https://www.gazetadopovo.com.br/bomgourmet/experiencia/as-riquezas-gastronomicas-do-sertao/#:~:text=Um%20dos%20principais%20ingredientes%20da,personalidade%20e%20de%20temperos%20fortes.&text=Alguns%20destes%20ingredientes%20s%C3%A3o%20de,em%20v%C3%A1rias%20regi%C3%B5es%20do%20nordeste.. Acesso em: 15 jan. 2022.

FREITAS, Fátima. A Cozinha Brasileira. 2012. Disponível em: https://pt.scribd.com/document/440291265/A-Cozinha-Brasileira-SENAC1. Acesso em: 11 jan. 2022.

GARBIN, M. 10 curiosidades sobre o sorvete no Brasil. 2019. Disponível em: https://www.noticiasdoaraguaia.com.br/noticias/geral/9724-10-curiosidades-sobre-o-sorvete-no-brasil. Acesso em: 16 jan. 2022.

GASPAR, Lúcia. Índios do Brasil: alimentação e culinária. Pesquisa Escolar Online, Fundação Joaquim Nabuco, Recife. 2018. Disponível em: http://basilio.fundaj.gov.br/pesquisaescolar/. Acesso em: 05 jan. 2022.

GASQUES, Vilma. Gastronomia Brasileira, diversidade é seu nome. 2021. Disponível em: https://prosacomtempero.com.br/2021/05/16/gastronomia-brasileira-diversidade-e-seu-nome/. Acesso em: 20 jan. 2022.

GUTIERREZ, Gustavo Luis.", 11/2009, ed. 1, IPES EDITORA, Vol. 1, pp. 11, pp.137-147, 2009. Disponível em:

HAZIM, Lu. Culinária Nordestina: sertão. 2012. Disponível em: https://namesacomluhazin.com/2012/07/23/cuinaria-nordestina-sertao/. Acesso em: 15 jan. 2022.

https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/cultura_alimentarcap14.pdf.Acesso em: 20 jan. 2022.

LAYTANO, D. de. A alimentação do gaúcho brasileiro. Ciência & Trópico, [S. l.], v. 8, n. 2, 2011. Disponível em: https://periodicos.fundaj.gov.br/CIC/article/view/239. Acesso em: 13 jan. 2022.

LEAL, Maria Leonor de Macedo Soares. A história da gastronomia. Rio de Janeiro: Senac, 144 p, 1998.

LOPES, Lilian Maria de Siqueira. A Alimentação no Brasil Colônia. 2009. 46 f. TCC (Graduação) - Curso de História, Centro Universitário Católico Salesiano, Lins, 2009.

MARTINS, Uiara; BAPTISTA, Maria Manuel. A gastronomia portuguesa no Brasil: um roteiro de turismo cultural. Revista Turismo & Desenvolvimento. Aveiro, p. 633-644. jan. 2010. Disponível em: https://proa.ua.pt/index.php/rtd/article/view/12245. Acesso em: 08 jan. 2022.

MINISTÉRIO DA CULTURA. Aromas, cores e sabores do Brasil. Disponível em: https://sistemas.mre.gov.br/kitweb/datafiles/Miami/en-us/file/Aromas_do_Brasil_17062013.pdf. Acesso em: 14 jan. 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Alimentos Regionais Brasileiros. 2. ed. Brasília: Ed. Ms, 2015. 426 p. Disponível em:https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf. Acesso em: 20 jan. 2022.

PARAVATI, Luís Carlos. História da alimentação e da gastronomia brasileira. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A, 168 p., 2018.

PEREIRA, Tamiris Maria Gonçalves; MAGALHÃES, Sônia Maria de; NAZARENO, Elias. Estado do conhecimento sobre história da alimentação indígena no Brasil. História: Questões e Debates, Curitiba, v. 68, n. 1, p. 368-403, jan./jun. 2020. Semestral. Disponível em: https://revistas.ufpr.br/historia/article/view/63774/40090. Acesso em: 08 jan. 2022.

SANTILLI, Juliana. O reconhecimento de comidas, saberes e práticas alimentares como patrimônio cultural imaterial. Demetra: alimentação, nutrição & saúde, Rio de Janeiro, v. 10, n. 3, p. 585-606. 2015. Disponível em: https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/viewFile/16054/13752. Acesso em: 20 jan. 2022.

SEMINTUR, 6., 2010, Caxias do Sul. Alimentação e Cultura: Preservação da Gastronomia Tradicional.. Caxias do Sul: Ucs, 2010. 16 p. 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: 18 jan. 2022.

SOARES, Maria Leonor de Macedo. A história da gastronomia. Rio de Janeiro: Senac, 144 p, 1998.

SONATI, J. G.; VILARTA, Roberto; SILVA, Cleiliane de Cassia; “Influências Culinárias e Diversidade Cultural da Identidade Brasileira: Imigração, Regionalização e suas Comidas - In Qualidade de Vida e Cultura Alimentar. - Orgs. MENDES, Roberto Teixeira; VILARTA, Roberto; GUTIERREZ, Gustavo Luis.”, “Qualidade de Vida e Cultura Alimentar. - Orgs. MENDES, Roberto Teixeira; VILARTA, Roberto;

TEMPASS, Mártin César. Antes importantes, agora estigmatizados: a contribuição dos sistemas culinários indígenas para a formação da culinária brasileira e a sua atual marginalização. Revista Eletrônica Interações Sociais, Rio Grande, v. 3, n. 2, p. 62-81, jul.-dez.2019. Semestral. Disponível em: https://periodicos.furg.br/reis/article/view/9805. Acesso em: 06 jan. 2022.

TERTULINO, Maria Juliana Franceschini. Cozinha Brasileira: cozinha região sudeste e sul. 2021. Disponível em: https://www.passeidireto.com/arquivo/93581410/cozinha-brasileira--u-3. Acesso em: 12 jan. 2022.

TORQUATO, Beneth. Comidas típicas de Santa Catarina: 10 pratos imperdíveis. 10 pratos imperdíveis. 2016. Disponível em: https://tireabundadosofa.com.br/comidas-tipicas-de-santa-catarina/. Acesso em: 13 jan. 2022.

TORRES, Aline. 4 pratos típicos de Santa Catarina que você precisa provar. 2019. Disponível em: https://www.gazetadopovo.com.br/bomgourmet/pratos-tipicos-de-santa-catarina/. Acesso em: 12 jan. 2022.

VENÂNCIO FILHO, Raimundo Pinheiro. Comidas e cozinha na cultura sertaneja: passado e presente no interior da Bahia. Fronteiras: Revista de História, Dourados, v. 21, n. 38, p. 222-232, dez. 2019. Semestral. Disponível em: https://www.redalyc.org/jatsRepo/5882/588263658013/588263658013.pdf. Acesso em: 16 jan. 2022.

WIKIMEDIA COMMONS. Milho e Peneira. 2005. Disponível em: https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=36583. Acesso em: 17 jan. 2022.

WIKIMEDIA COMMONS. Numida meleagris. 2007. Disponível em: https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2545483. Acesso em: 17 jan. 2022.

WIKIMEDIA COMMONS. Angu à mineira. 2020. Disponível em: https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=87489453. Acesso em: 17 jan. 2022.

WIKIPEDIA. Acarajé. 2007. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Acaraj%C3%A9#/media/Ficheiro:Bahia_acaraje.jpg. Acesso em: 18 jan. 2022.

WIKIPEDIA. Barreado. 2008. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Barreado#/media/Ficheiro:Barreado.jpg. Acesso em: 18 jan. 2022.

WIKIPEDIA. Eisbein. 2006. Disponível em: https://en.wikipedia.org/wiki/Ham_hock#/media/File:Eisbein-2.jpg.Acesso em: 18 jan. 2022.

WIKIPEDIA. Feijoada. 2010. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Feijoada#/media/Ficheiro:Feijoada_01.jpg. Acesso em: 18 jan. 2022.

WIKIPÉDIA. Pão de ló de ovar. 2020. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/P%C3%A3o_de_l%C3%B3_de_Ovar#/media/Ficheiro:P%C3%A3o-de-L%C3%B3_de_Ovar.png. Acesso em: 15 jan. 2022.

WIKIPEDIA. Pequi. 2006. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Pequi#/media/Ficheiro:Caryocar_brasiliense.jpg.Acesso em: 18 jan. 2022.

WIKIPEDIA. Porco no Rolete. 2010. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:PORCO_NO_ROLETE_(4986392339).jpg. Acesso em: 18 jan. 2022.

WIKIPEDIA. Rapadura. 2014. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Rapadura#/media/Ficheiro:Rapadura_de_Boa_Hora-PI.JPG. Acesso em: 18 jan. 2022.

WIKIPEDIA. Sarapatel. 2013. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Sarapatel#/media/Ficheiro:Sarapatel_em_Baga_(Goa).jpg. Acesso em: 18 jan. 2022.

WIKIPEDIA. Sopa Paraguai. 2008. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Sopa_paraguaia#/media/Ficheiro:Sopa_Paraguaya.jpg. Acesso em: 18 jan. 2022.

WIKIPEDIA. Tacacá. 2016. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Tacac%C3%A1#/media/Ficheiro:Tacaca.png. Acesso em: 18 jan. 2022.

ZANETI, Tainá Bacellar. A Cozinha Gaúcha: um resgate dos sabores e saberes da gastronomia do rio grande do sul. Ágora, Santa Cruz do Sul, v. 18, n. 1, p. 28-42, set. 2016. Semestral.

CONCLUSÃO GERAL

Caro (a) aluno (a),

Neste material sobre a Gastronomia Brasileira, busquei trazer os principais fatos históricos da formação da cozinha brasileira para que haja maior compreensão de nossa identidade gastronômica que começou sua construção do primeiro contato com os indígenas, passando pelo Brasil Colônia até os dias atuais.

Na Cozinha Regional Brasileira, trouxe alguns aspectos importantes como técnicas, história, influências e ingredientes das regiões brasileiras que compreende o Sul, Sudeste, Centro-Oeste, Nordeste e Norte para melhor compreensão de suas culinárias.

Em relação ao Glossário da Cozinha Brasileira, mostrei receitas de todos os estados brasileiros, umas tradicionais e outras não, mas não menos importantes.

Desejo que cada um de vocês possam ter aproveitado esse conteúdo para a formação da carreira profissional e que tornem pessoas críticas e possam sempre estudar as nossas bases de construção gastronômicas até os dias atuais e para que não seja preciso copiar do outro e sim ser originais em seus trabalhos.

Até uma próxima oportunidade. Muito Obrigado!



UniFatecie
CENTRO UNIVERSITÁRIO EAD

+55 (44) 3045 9898
Rua Getúlio Vargas, 333 - Centro
CEP 87.702-200 - Paranavaí - PR
www.unifatecie.edu.br