

# Gostinho de Brasil

## A tradição culinária de Norte a Sul do país

ERIKA AZEVEDO, KATIA PEIXOTO, OSWALDO COELHO E RAQUEL ARAÚJO

**Q**uando o assunto é comida, a carioca Patrícia Monteiro não tem dúvida. Na hora do almoço sua preferência, quando se senta à mesa para comer, sempre foi por uma bela macaronada. A estudante de Letras explica que a tradição começou quando ainda morava com os avós, “tinha macarrão todos os domingos. Sempre que como lembro do meu avô, pois era ele quem fazia o macarrão”. A estreita relação entre a preferência por algum prato e as tradições culturais é o que faz com que Patrícia tenha lembranças dos domingos em família. O acesso a diversos sabores e tipos de comida geralmente se origina a partir de um costume familiar, uma prática cultural ou um hábito social – a cultura alimentar. Assim como a cultura alimentar



Oswaldo Coelho

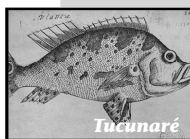
A farinha está presente na culinária de todas as regiões brasileiras

de um indivíduo depende de influências externas combinadas a suas próprias aptidões, a culinária de um povo também segue essa mesma lógica.

O Brasil possui uma rica culinária

tendo cada região características próprias com origens em marcas do passado e na geografia que determinam sua comida típica, por vezes até exóticas para outras regiões.

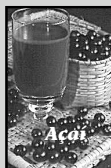
### Região Norte



Tucunaré

Com influência indígena, a culinária desta região se divide em frutos do mar e frutos da terra, elaborada à base de peixes, com destaque para o pirarucu e o tucunaré, no Amazonas.

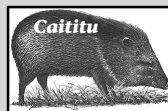
Os pratos são acompanhados por pirão e temperados com pimenta, herança dos índios que não conheciam o sal. Há também frutas típicas como o buriti, o cupuaçu, açaí e a graviola. O açaí, originário de uma palmeira que cresce nas várzeas e margens dos rios da região amazônica, conquistou Sul e Sudeste.



Açaí

### Região Centro-Oeste

A farinha é acompanhamento obrigatório. Há pratos à base de caça, elaborados com carne de caititu, de paca, de veado, de porco do mato, de capivara e, ainda, o jacaré frito, uma especialidade da região.



Caititu



Capivara

A região tem uma culinária variada e, em alguns estados, é parecida com a cozinha mineira. O Pantanal, região de criação extensiva de gado bovino, oferece os churrascos à gaúcha.



Pratos típicos do nordeste

Apesar de a comida brasileira ser conhecida como pesada e gordurosa, ela é considerada por nutricionistas como uma das mais saudáveis. O não excesso de gordura em nossa dieta se explica pelo fato de prepararmos nossa comida sempre bem temperada e refogada. Quase não se usa creme-de-leite, ou manteiga, o segredo está no bom refogado. Tem que ter tempo para refogar, saber o que vai primeiro na panela, é isso que

caracteriza uma comida gostosa. Não se pode confundir uma comida gostosa com uma comida pesada". A culinária brasileira é reconhecida por ter excelentes temperos e aromas utilizados em nossos pratos, resultado de nosso clima e solo favoráveis. A pimenta é o tempero mais conhecido, são cerca de 350 tipos catalogados, tendo a Malagueta como representante mais genuína em nossos pratos típicos. Há também

outros sabores peculiares como a púruma; o pequi, considerado o fruto mais completo do mundo em valores nutricionais; o tucupi, que é o sumo da mandioca brava; a canela e o dendê – hoje exportado pelo Brasil.

### Uma mistura de sabores

A cozinha brasileira é resultado da mistura de influências da cultura de diversos povos que vieram morar nas terras das Índias.

## Região Nordeste



Acarajé

Teve forte influência dos portugueses na elaboração de cozidos, "caldeiradas" e doces como a baba-de-moça; dos africanos, com o uso do azeite de dendê e do leite de coco no preparo de comidas como abarás, acarajés, vatapás e moquecas de peixe; e dos indígenas que usam o milho, a macaxeira (mandioca) e o jerimum (abóbora).



Dendê

A região litorânea fica com o consumo de peixes, camarões e mariscos. Próximo a mangues e rios o consumo é de caranguejos, pitus (camarão de água



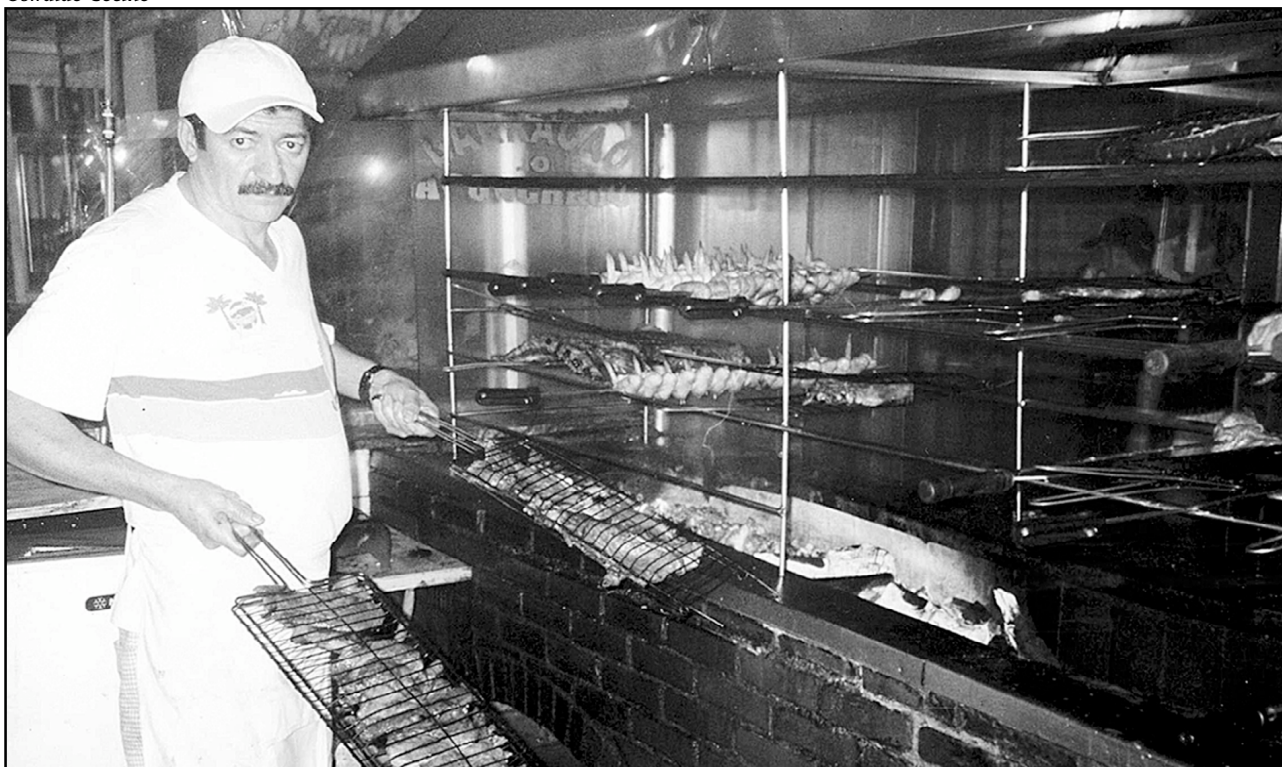
Sururu

doce) e sururus (molusco que vive em lagoas). Já no interior, a tradição está na carne de bode, carneiro e boi, sendo esta sob a forma de carne-de-sol (menor quantidade de sal) ou carne-seca (maior quantidade de sal).

Em relação às bebidas não podemos esquecer do caldo de cana, da água de coco e dos sucos de frutas como cajá, sirigüela, graviola, pitanga e sapoti.







O tradicional churrasco brasileiro

Um bom exemplo disso é a semente de dendê, trazida pelos escravos africanos e utilizada pela primeira vez na gastronomia no Brasil.

Nossa culinária recebeu heranças dos alemães, dos italianos que ocuparam o Sul e outros que foram para São Paulo, deixando o tomate, a batata, os legumes, e o macarrão que rapidamente caiu no gosto do brasileiro. Os

árabes, que vieram para o Brasil fugidos na época do domínio do império otomano entre os séculos XVI e XVII, também foram responsáveis por muitos pratos que comemos hoje, como, por exemplo, o arroz de carreteiro. No entanto, a base da culinária brasileira é de origem indígena: antes mesmo dos colonizadores aparecerem em nossas terras, os povos que aqui habitavam já

dominavam o fogo, a água, a pesca e a agricultura, sabiam aproveitar ingredientes da natureza e usavam mandioca, milho, arroz e o feijão.

Além do cultivo de alguns alimentos, os índios também já haviam desenvolvido técnicas para o armazenamento de comida. Uma destas técnicas era o moquém – uma vala onde depositavam as carnes e depois era

## Região Sudeste

São Paulo é o principal pólo gastronômico do país, onde encontramos a cozinha de diversos países. Também conserva especialidades próprias, como a galinha d'Angola à paulista, as empadinhas de Cananéia, o pastel, o cuscuz paulista e a capivara à caipira. É, também, o lugar onde se come o trivial arroz, feijão, bife e batata-frita.



No Rio de Janeiro há a feijoada, criada pelos



negros na época colonial. Feito com feijão preto, é cozido com carnes e acompanhado pela couve picada, farofa, polenta, fatias de laranja. A caipirinha feita de "cachaça", limão e açúcar, é conhecida em todo o mundo.



Em Minas Gerais é peculiar a galinha ao molho pardo, e o tutu de feijão com torresmo e couve picada, acompanhados do feijão tropeiro. Destaque para o pão de queijo, queijo minas e doces como ambrosia e suspiro. O Espírito Santo é conhecido pelas tortas capixabas e moquecas de camarão, peixe e siri.



coberta por folhas, para evitar ir à caça todos os dias. Nestas valas, as carnes secavam ou eram assadas, e quando passavam do ponto, eram piladas para serem transformadas em uma farinha que durava muito mais tempo do que a carne fresca. Essa técnica rudimentar foi aproveitada pelos portugueses que conservavam seus alimentos para chegar o mais longe possível em suas navegações.

Outro aprendizado que os portugueses tiveram com nossos índios foi o do uso da panela de pressão, inicialmente criada através de uma panela de barro lacrada de argila. A panela era fechada com a comida e os temperos, enterrada debaixo de uma fogueira, onde ficava até que os alimentos estivessem bem cozidos, o que demorava dias.

Uma fruta que é uma particularidade de nosso Planalto Central é o pequi, de extrema importância para a população da região. Ele é tão relevante para a alimentação local que pesquisas realizadas constatarem que as mulheres da região têm uma tendência em engravidar a partir de janeiro, época de fartura do

## Já foram catalogadas no Brasil 26 tipos de feijoada.

**Por mais estranho que pareça, a mais autêntica de todas não leva feijão na receita**

pequi. Estudos indicam que as mulheres ficam mais férteis na época do pequi e os nutrientes da fruta ajudam as mães a terem uma boa gestação. O pequi é utilizado como complemento alimentar nas refeições diárias, sendo preparado com frango, com arroz, ou carne.

### Feijoada sem feijão?

Já foram catalogadas no Brasil 26 tipos de feijoada e, por mais estranho que pareça, a mais autêntica de todas não leva feijão na receita. De origem da região Norte, a manissova é uma feijoada preparada com a folha da mandioca brava moída, a maniwa. O cozimento da folha dura 84 horas, para só então se começar a colocar as carnes dentro e pacien-

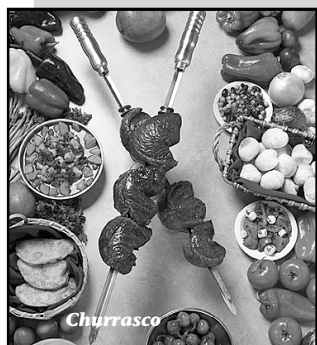
temente, após esperar por quase quatro dias, poder deliciar a iguaria – mas sem feijão!

Bem mais rápida de preparar do que a manissova, a feijoada mais conhecida é a carioca. Num panela cozinha-se o feijão temperado e em outra as carnes: lingüiça, paio, toucinho, e tudo mais que o bom gosto desejar; como resultado final teremos o prato típico do Brasil, ao lado do acarajé baiano, tão apreciados pelos estrangeiros.

Tamanha é a identidade de nosso país associada ao acarajé e à feijoada que gera uma confusão. Os turistas associam a figura da baiana cozinheira com a feijoada, como se fosse o mesmo prato servido no Rio de Janeiro, no entanto o preparo é diferente. Seja lá o que for que a baiana tem haver com a feijoada do Rio, o importante é saber que dessa mistura de culturas e ingredientes é que se forma a nossa culinária. Portanto, da próxima vez que você for comer a macarronada do avô da Patrícia, o pequi com frango do Planalto Central, ou a feijoada de manissova do Norte, lembre-se que há um valor cultural muito maior do que o gostinho que fica na sua boca.



## Região Sul



Com influência européia, principalmente a italiana e a alemã, varia de carne bovina a frutos do mar. No interior, o destaque é para o mocotó de campo e o arroz-de-carreteiro.

O churrasco é um referencial e tem o sal grosso como



bremesa fica por conta de doces de ovos como ambrosias e papos-de-anjo, e de frutas cristalizados e em calda.

único tempero. Outro destaque está nos efeitos benéficos do vinho, consumido com frequência, e da erva do chimarrão. A so-

