

Gostinho de Brasil

A tradição culinária de Norte a Sul do país

ERIKA AZEVEDO, KATIA PEIXOTO, OSWALDO COELHO E RAQUEL ARAÚJO

Quando 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 macarronada. 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

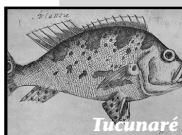
A farinha está presente na culinária de todas as regiões brasileiras

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



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.



Região Centro-Oeste

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



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 preparamos 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 púrauma; 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.



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 jericum (abóbora).

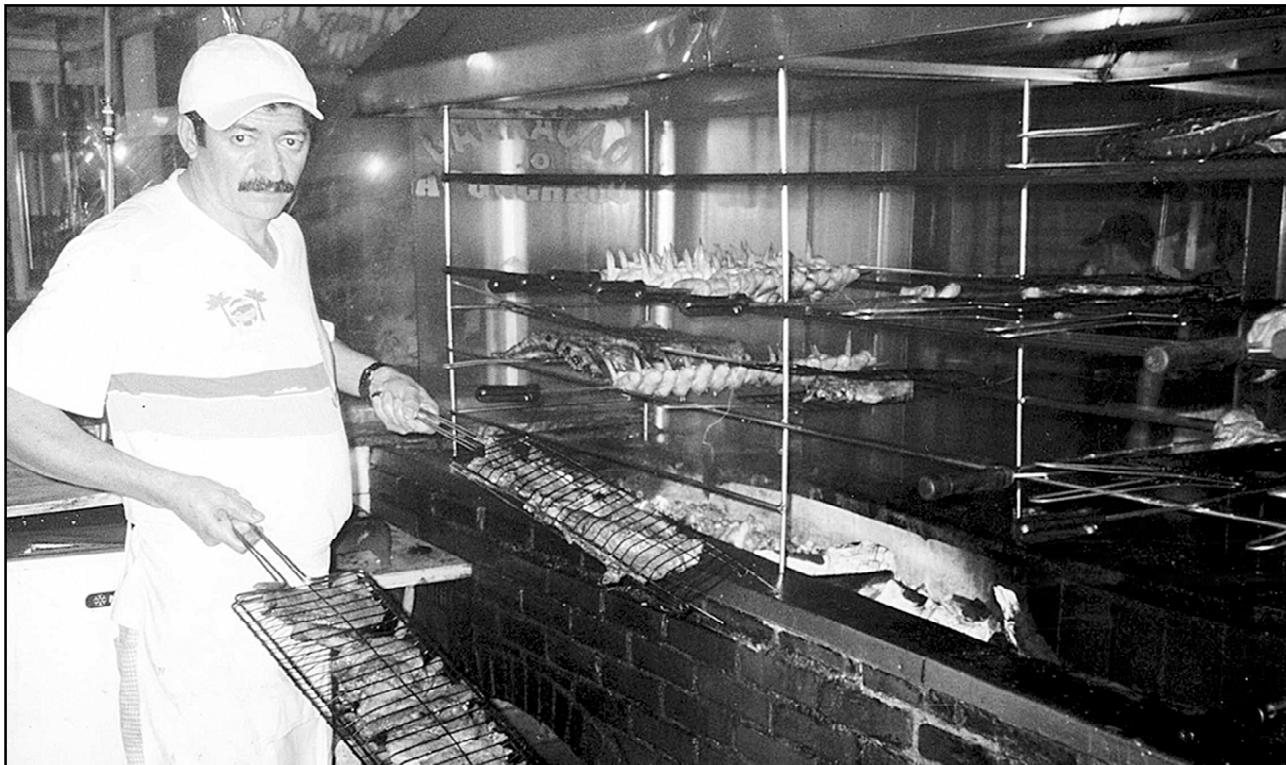
A região litorânea fica com o consumo de peixes, camarões e mariscos. Próximo a mangues e rios o consumo é de caranguejos, pitus (camarão de água



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



Feijoada



Cuscuz paulista

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 torre-songo 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 constataram 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 maniva. 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. Numa panela cozinha-se o feijão temperado e em outra as cames: 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



único tempero. Outro destaque está nos efeitos benéficos do vinho, consumido com freqüência, e da erva do chimarrão. A sobremesa fica por conta de doces de ovos como ambrosias e papos-de-anjo, e de frutas cristalizados e em calda.

