

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO TECNOLÓGICA EM
GASTRONOMIA

ARTUR HENRIQUE MENDES DE SOUZA
VICTOR CÉSAR SÉRGIO DE BARROS

**GASTRONOMIA NORDESTINA: UMA MISTURA DE
SABORES BRASILEIROS**

RECIFE/2021

ARTUR HENRIQUE MENDES DE SOUZA
VICTOR CÉSAR SÉRGIO DE BARROS

GASTRONOMIA NORDESTINA: UMA MISTURA DE SABORES BRASILEIROS

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de tecnólogo em
Gastronomia.

Professor Orientador: Nicolle Da Silva Queiroz Rodrigues

RECIFE/2021

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

S729g Souza, Arthur Henrique Mendes de
Gastronomia nordestina: uma mistura de sabores brasileiros / Arthur
Henrique Mendes de Souza, Victor César Sérgio de Barros. - Recife: O
Autor, 2021.

20 p.

Orientador(a): Esp. Nicolle Rodrigues.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Tecnólogo em Gastronomia, 2021.

Inclui Referências.

1. Região Nordeste. 2. Gastronomia. 3. Ingredientes. 4. Alimentação.
I. Barros, Victor César Sérgio de. II. Centro Universitário Brasileiro -
UNIBRA. III. Título.

CDU: 641

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, a Deus que fez com que meus objetivos fossem alcançados, durante todos os meus anos de estudos. Aos meus pais e irmãos, que me incentivaram nos momentos difíceis e compreenderam a minha ausência enquanto eu me dedicava à realização deste trabalho. Aos professores, pelas correções e ensinamentos que me permitiram apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação profissional ao longo do curso. A todos que participaram, direta ou indiretamente do desenvolvimento deste trabalho de pesquisa, enriquecendo o meu processo de aprendizado.

*“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo.
Todos nós sabemos alguma coisa. Todos
nós ignoramos alguma coisa. Por isso
aprendemos sempre.”
(Paulo Freire)*

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 OBJETIVOS.....	09
3. JUSTIFICATIVA.....	09
4. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	10
5. RESULTADOS.....	10
5.1 aspectos da culinária nordestina.....	10
5.2 As influencias dos estados da região Nordeste.....	12
5.3 Comidas Típicas da região Nordeste.....	15
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
REFERÊNCIAS.....	17

GASTRONOMIA NORDESTINA: UMA MISTURA DE SABORES BRASILEIROS

ALUNO: Artur Henrique Mendes De Souza

Victor César Sérgio De Barros

Professor(a): Nicolle Da Silva Queiroz Rodrigues

Resumo: A região nordeste do Brasil é muito rica em produtos naturais e apresenta uma variedade de pratos típicos, entre os diversos pratos que compõem a alimentação do nordeste não pode deixar de falar dos ingredientes que são os pontos principais de cada preparo. Estas preparações e ingredientes são de influência dos indígenas que já habitavam a região, os portugueses que chegaram e os povos de diversos países africanos. A região nordeste, comparada com as demais regiões, oferece uma das cozinhas mais vibrantes do Brasil com cores, aromas e sabores em suas preparações. O Nordeste é composto por nove estados e cada um deles são semelhantes em suas técnicas, porém trazem uma enorme diversidade e várias particularidades em seus pratos. O estudo busca aprofundar o entendimento dos seus principais representantes, preparos e ingredientes, que são reflexos das mudanças na economia e na cultura dessa região. As originalidades preservadas e as adaptações nos pratos que também sofreram influência do clima e da geografia onde estão inseridos: os contrastes entre a gastronomia do litoral e a do interior nordestino. Como forma de mostrar as influências culturais e as diversidades desta região, este artigo apresenta a riqueza da gastronomia do nordeste. Os hábitos e costumes alimentares acompanha os nordestinos que decidiram viver em outras regiões do Brasil, mas fizeram questão de não deixar para trás as suas raízes culturais e suas origens. A gastronomia brasileira não seria o que é hoje, nem suas evoluções, sem a contribuição da culinária nordestina, que não se prende apenas no passado, mas segue se inovando e são presenças indiscutíveis na gastronomia mundial

Palavras-chave: Região Nordeste, gastronomia, ingredientes, alimentação.

1 INTRODUÇÃO

A gastronomia brasileira possui uma grande mistura de tradições de suas regiões, ingredientes e alimentos que foram introduzidos pela população indígena e imigrantes. A gastronomia nordestina possui uma das culinárias mais ricas em sabores, aromas e cores (PEREIRA et al, 2018).

A diversidade de temperos, técnicas e preparações vem se modificando muito na cozinha nordestina, cada estado vem se inovando em seus pratos, é notável a diferença das técnicas e ingredientes de cada cidade do nordeste (CAMPOS et al, 2009).

É de conhecimento que a culinária nordestina foi formada através da mistura de sabores da culinária portuguesa, indígena e africana. Sendo no período colonial onde o misto de sabores foram pegando forma, com alterações sofridas ao longo dos anos provocadas por questões políticas, econômicas e culturais (MENDONÇA et al, 2020).

Os modos alimentares na região litorânea são conhecidos por diversos fatores, entre eles o fato do estado ser banhado pelo mar, com isso o consumo de peixes, mariscos, camarão, lagosta e lulas é constante. Já no interior nordestino, tradicionalmente é consumido a carne de boi, de bode e de carneiro. Em especial o modo de preparo da carne de sol e carne seca que se diferenciam de acordo com o teor de sal utilizado no preparo. Da agricultura, em geral, é muito abundante as frutas e legumes, diante dessa diversidade original, o estudo procura aprender e conhecer mais sobre a gastronomia nordestina no Brasil (CAMPOS et al, 2009).

A gastronomia brasileira tem uma diversidade muito grande, já que cada região tem seus hábitos e preparações culinárias diferentes, de acordo com cada estado e cada ingredientes mais consumidos (SANTOS, 2015).

A variedade de pratos do Nordeste do Brasil tem influência dos portugueses, mas também dos africanos e indígenas, que não tinha uma boa quantidade de insumos para se alimentar, com o pouco que tinha, usavam de sua criatividade para criar pratos e que hoje são bastante consumidos e famosos, não só no Nordeste, mas no país todo. Os portugueses trouxeram técnicas culinárias, o consumo dos doces e o uso de especiarias, cultivo de frutas, arroz, hortaliças, criação de animais por exemplo, o porco, o boi, a galinha, como o uso de ovos, azeite de oliva, coco e açúcar (MENDES,2020).

Com uma vasta opção de sabores e alimentos exóticos, além de suas belezas culturais, muitos turistas vão ao nordeste, em busca de suas maravilhas, tanto naturais quanto culturais. A região nordeste é uma das mais ricas do Brasil em relação de belezas naturais e culturais, é bastante diversificada no que se refere a gastronomia. O Nordeste é composto por nove estados, eles são Bahia (BA), Sergipe (SE), Alagoas (AL), Paraíba (PB), Ceará (CE), Maranhão (MA), Rio Grande do Norte (RN), Piauí (PI) e Pernambuco (PE). Cada um deles tem em comum a simplicidade nas preparações, mas cada um tem sua preparação específica (DANTAS,2011. P.26).

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Abordar a história da gastronomia nordestina.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Pesquisar aspectos da culinária do Nordeste.

Apontar as influências dos estados da região Nordeste.

Analisar as comidas típicas da região nordeste.

3 JUSTIFICATIVA

A gastronomia nordestina tem influência dos colonizadores portugueses que é inegável. Hábitos alimentares diferentes são herdados dos indígenas e africanos, criando uma cozinha única e incomparável. As modificações de certos pratos e diferenças pelas diversas regiões do país acabam por dar uma impressão de que se trata de uma culinária nacional, que está nas mesas dos brasileiros. Porém muitas trazem na sua bagagem histórica, origens da Região Nordeste, são incorporadas, sofrem algumas modificações, recebe nomes diferentes, derivam para criação de novos preparos, mas sua raiz são pratos de origem na gastronomia nordestina e que ajudaram a transformar a gastronomia brasileira ao longo do tempo. É fundamental, tanto do ponto de vista cultural, como acadêmico, o resgate e reforço deste repertório para que estes conhecimentos e hábitos não se percam, sejam apresentadas, recuperadas e preservadas as novas gerações, para que sejam beneficiados com esta contribuição para o desenvolvimento da sua saúde, aproximando-os de um legado gastronômico e cultura, associado á uma melhor condições de saúde.

4 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Para obter um melhor detalhamento do tema neste trabalho, o método usado será o de pesquisa bibliográfica que, de acordo com GIL (2002), a pesquisa bibliográfica “é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”. Por meio da pesquisa qualitativa que, pesquisa qualitativa é definida como um tipo de investigação voltada para os aspectos qualitativos de uma determinada questão. Considera a parte subjetiva do problema. A

pesquisa exploratória procura explorar o problema e fornecer informações mais precisas. A pesquisa descritiva descreve algo, é feita uma análise minuciosa e descritiva do objeto de estudo (JULIANA DIANA, 2020).

5 RESULTADOS

5.1. Aspectos Da Culinária Nordestina

A cozinha antiga, existe há mais de 500 anos, transmitida por muito tempo pela oralidade, junto às tradições culturais e religiosas, a culinária nordestina tem relação direta com as condições climáticas da sua região. Pensada e criada artesanalmente, a partir de ingredientes que duram por muito tempo e saciam a fome por horas, como farinhas, cactos, rapadura, feijão verde, favas, milho, mandioca, peixes frescos ou salgados, carne seca e de caça, queijos e manteiga de garrafa, tem como diferencial a valorização do alimento por completo. Atualmente, para atender uma nova demanda e oferecer o que os restaurantes chamam de novas experiências ao consumidor, ao chegar nas grandes cidades, os pratos que em sua origem são preparados de forma simples, passam por um processo de modernização e ressignificação (GIGLIO, 2020).

A gastronomia é desenvolvida dentro de princípios científicos e técnicos alicerçados em anos de descobertas e experiências que visam equilibrar sabores e ingredientes, com finalidades não só de cunho estético, mas também de harmonização dos diversos elementos que compõem as necessidades nutricionais do indivíduo, interagindo ainda com outras áreas do conhecimento como Medicina, Nutrição, Administração, Marketing e Lazer (CAMPOS et al, 2009).

A mistura das cozinhas de origem africana, indiana e portuguesa, completa ainda por outros imigrantes, deixa marca profunda na culinária do nordeste, caracterizando a alimentação do povo brasileiro (FREYRE, 2019).

Ao longo dos anos, desde o descobrimento, passando pelos processos de colonização e ocupação do território brasileiro, até os dias de hoje, são muitas as origens do mais simples ao mais elegante preparo na gastronomia nordestina. Que a partir do século XVI, a gastronomia local predominantemente indígena, começou sofrer influências dos europeus e depois dos africanos. Mesmo assim foram preservados pratos e seus métodos de preparação da cozinha indígena, por exemplo, canjica, tapioca, mixira e pamonha (CAVALCANTE, 2014).

Muitos pratos de origem africana passaram por modificações, não só se adaptando aos ingredientes existente e disponível, como também, para conquistar o paladar europeu. Seria a primeira linha da cozinha afro-brasileira que seguiu se inovando, incorporando novos métodos de preparos e ingredientes, sempre mantendo a sua originalidade do que era herança e tradição. Pode-se dizer que a influência africana se sobrepõe á da culinária indígena e ainda provoca melhoria e alterações em preparos da cozinha- portuguesa, marcando ainda mais as características da cozinha nordestina, tendo resultado marcante desta complexidade e mistura de aromas e sabores (CASCUDO, 2014).

A influência europeia, apenas não se resume a ela, considerando a presença de colonizadores de outras origens: espanhóis, holandeses e franceses. No entanto, estes aproveitaram ainda mais das riquezas culinárias do Brasil-colônia do que deixaram suas influencias (CAVALCANTE, 2007).

O cultivo de cana-de-açúcar é outro ponto que se encontra novamente nas bases de origem do povo brasileiro, cultivado no começo pelas mãos dos indígenas e posteriormente pelos africanos. Junto a isso as tradições da doceria portuguesa. Os doces famosos elaborados pelas freiras, um público louco pelos doces, que ofereciam além do prazer do sabor, possíveis propriedades energética (FREYRE, 2013).

A região Nordeste destacava do restante do país como a mais populosa do Brasil, representando quase metade dos habitantes do país todo, de acordo com o demográfico realizado no século XIX (OJIMAR; FUSCO, 2014).

A culinária nordestina é rica e diversificada. Nas regiões sertanejas, conta com pratos substanciosos, muitas vezes, apimentados e de alto teor calórico, preparados a partir de carnes de caça, carnes curadas, feijões, favas e derivados do milho. Culinária rústica que enfrenta as adversidades climáticas de temperaturas altas e longos períodos de secas é pensada, criada e executada artesanalmente. De fácil preparação, na maioria das vezes elaboradas 5 à olho, se utiliza de ingredientes regionais simples, que duram por muito tempo e saciam a fome por períodos de longas horas. Os longos períodos de estiagem obrigaram os nordestinos a criarem alguns mecanismos de sobrevivência, tais como a estocagem de certos alimentos e curas de carnes (GIGLIO, 2020).

5.2. As Influências dos Estados da Região Nordeste

A partir do processo histórico, com um conjunto de elementos tradicionais, surge a cozinha nordestina. A alimentação se torna símbolo, uma identidade, composta não só por comportamentos e hábitos alimentares, mas também da expansão, um estilo de vida que determina este povo (MACIEL, 2014).

5.2.1. Bahia

A Bahia apresenta uma cozinha muito variada e com sabores exclusivos, resultado da mistura de temperos africanos, portugueses e indígenas. Esse resultado tem no acarajé, caruru, abará e moquecas (CAMPOS et al, 2009).

Muitos pratos baianos possuem origem africana ou de diferente origem, que foram adaptados pelos africanos escravos, utilizando ingredientes encontrados em seu local, como a doçaria portuguesa, que passou a usar curimã seco, para substituir o trigo, e leite de coco. Tudo associado ao fato de tentar agradar o paladar de todos, onde o arroz, o feijão, e o milho, seguiram o mesmo processo (CASCUDO, 2014).

5.2.2. Alagoas

A fartura de frutos do mar e pescados, consumidos em caldeiradas, fritos ou assados, ensopados e cozidos, é característico da cozinha litorânea, o destaque é o sururu de capote que é um molusco com cerca de 2cm, servido ao molho de tomate, cebola, alho e pimentão, na sua própria concha. Tem também a cultura canavieira que apresenta a tradicional rapadura, feita em engenhos de cana-de-açúcar, uma herança do Brasil colonial (AMARAL et al, 20014).

5.2.3. Sergipe

Segundo Castro e Santos (2012), em Aracajú a presença de pratos com frutos do mar prevalece, o caranguejo é a principal referência, consumido ao longo de todo o dia, sendo uma unanimidade nos hábitos alimentares dos sergipanos. Tendo também o cuscuz, conhecido como “teimosinho” por ser presença no café da manhã, que acompanha mingau de puba, queijo coalho, macaxeira cozida, entre outros, completando temos o pirão de capão (ou de galo capado) e a feijoada sergipana que acrescenta legumes cozidos na tradicional.

5.2.4. Ceará

O Ceará tem uma gastronomia peculiar, com alimentos tradicionais que carregam significados, culturas, simbolismo e possuem marcos históricos, resgatando a comida colônia influenciada pela cultura indígena, portuguesa e africana. Considerada também a regionalização interna que se divide entre litoral, sertão e serra. No litoral temos os frutos do mar, em destaque a peixada cearense e a lagosta, no sertão encontramos a carne de bode, acompanhada da farinha de mandioca, na serra as preparações que utilizam o arroz vermelho é bastante tradicional (MARQUES, 2014).

5.2.5. Rio Grande Do Norte

Não tem como falar do Rio Grande do Norte e não citar pratos feitos à base de camarão, onde o estado é o maior consumidor e exportador de crustáceos, por conta dos camarões os colonizadores chamavam os nativos do Rio Grande do Norte de potiguares, que significa comedores de camarão (FILHO, 2020, P.98).

As delicias que se encontra nas mesas dos potiguares, seja ele dentro das casas simples, ou dentro dos restaurantes, são de dar água na boca. Estado nordestino banhado pelo mar em grande parte do seu território, permite aos visitantes e litorâneos desfrutarem das comidas à base de frutos do mar. Um prato típico do Rio Grande do Norte é moqueca de peixe, feita com caldo de peixe, misturado com peixe assado ou refogado com ervas, condimentos e temperos, e é consumido também em outras partes do país (CHAVES, et al, 2013).

5.2.6 Paraíba

Segundo Nascimento e Oliveira (2018), cita a dificuldade em estabelecer uma identidade exclusiva da culinária paraibana, sendo a gastronomia local influenciada pela dos estados mais próximos. No entanto destaca a buchada de bode e a sopa cabeça de galo.

Uma preparação paraibana que é bastante consumida é a carne de sol, com feijão verde, arroz, macaxeira e a manteiga, que começou a ser consumida no ano de 1720 no interior da Paraíba e no Seridó Norte rio grandeasse, e é atualmente consumido por todo o Nordeste (CAMPOS et al, 2009).

5.2.7. Maranhão

De acordo com Maciel (2004), os primeiros cultivos de arroz no estado do Maranhão foram a partir de século XVIII, conseguindo exportar para a Europa e para as diversas riquezas do Brasil. Com tudo isso, a presença do arroz é marcante na gastronomia maranhense. Dentre as opções de pratos encontramos: arroz de carne, de toucinho e a preparação mais consumida no maranhão e o arroz de jaçanã.

5.2.8. Piauí

A gastronomia do Piauí, no conhecimento de Campos et al (2009), diferente dos outros estados pela alta utilização de “cheiro verde”, farinha de mandioca, cebolinha e a pimenta de cheiro. É comum a utilização do arroz com proteínas tais como: paio, carne seca e a galinha. Também ocorre bastante o consumo de caldo de carne, o uso do caldo com a carne é um preparo bem típico do Piauí. E sua área litorânea que se destaca com os pratos peixada ao leite de coco, babaçu e o mexido de ostra.

5.2.9. Pernambuco

Pernambuco foi um grande acelerador do desenvolvimento econômico do Nordeste, assim como a Bahia, gerando riqueza através da cultura canavieira.

Podemos destacar e identificar a cozinha pernambucana definida entre a região litorânea, baseada em frutos do mar e pescados, e a do interior, mais voltada a alimentos dos engenhos de cana-de-açúcar, o estado devidamente influenciado pelos africanos escravizados, os portugueses e os indígenas (CAMPOS et al, 2009).

Algumas famílias, donos de engenhos, criaram receitas que levam seus nomes como registros de uma identidade ligada direto a história: Beijinho de Dona Aninha, Bolo Maria Isabel, Bolo Souza Leão, Bolinhos Cavalcante e outros, que marcaram a cozinha pernambucana até os dias atuais como: Cartola, Bolo de Rolo Pernambucano e o Bolo Pé de Moleque (FREYRE, 2007).

5.3. As Comidas Típicas da Região Nordeste

As comidas típicas do Nordeste sem dúvida figuram entre as melhores do Brasil. A gastronomia costuma ser inesquecível por diversos motivos, entre eles os temperos marcantes e a experiência única para quem prova.

Acarajé, bolinho de feijão frito em azeite de dendê, foi introduzido no Brasil, e principalmente na Bahia, através dos escravos. Entretanto, no Recife a crítica feita pelo padre Miguel do Sacramento Lopes Gamas, publicada no jornal Carapuceiro, em 3 de fevereiro de 1838, sobre o consumo de comida africanas. Sob o título de “Gostos extravagantes”, o referido padre condena as pessoas que acham “indiferente comer bobó, vatapá, abrasou, abarem, acarajé, acaçá e caruru, acepipes africanos que gozar das delicias de uma boa mesa italiana”. No Recife, a maioria da população tinha o hábito de consumir iguarias baianas; para ele, a crítica feita pelo Padre se deu pelo fato dos consumidores serem pessoas letradas, e de boa situação financeira (BORGES, 2008).

Cuscuz, é um prato nacional dos mouros e árabes com tradição milenar. Pode ser feito de milho, arroz, trigo, cevada, milhetos e sorgos. Foi trazido pelo português para o Brasil no início da colonização, utilizando o milho e o leite de coco; com o tempo, passou a ser frequentemente consumido pelos brasileiros. No Nordeste é comumente consumido nas três principais refeições do dia, podendo ser o prato principal do café da manhã e jantar. A preferência é ir acompanhado de manteiga, leite, ovos ou carne de charque (FARIAS et al, 2014).

Baião De Dois, o baião de dois é um prato feito de arroz, feijão, carne seca e queijo coalho. Há quem diga que a origem do nome é pela dança típica nordestina, o baião. Ele também ganhou popularidade com a música “Baião de Dois”, em parceria com o compositor cearense Humberto Teixeira e o pernambucano Luiz Gonzaga, o rei do baião. A breve história do baião de dois pode ser contada a partir dos tempos de grandes dificuldades do povo nordestino com os flagelos das secas, época em que a comida era escassa e nada podia se estragar ou desperdiçar. Desta forma, o cearense aprendeu a unir as sobras da cozinha, arroz e feijão com o pouco que tinha de carne seca e queijo de coalho e assim surgiu esse saboroso prato da cozinha nordestina. Com o tempo as receitas foram sendo ampliadas e diversificadas, de modo que cada cearense tem a sua própria receita (JULIÃO et al, 2017).

Carne de Sol, a carne de sol é muito típica do nordeste brasileiro, e também é chamada de carne de vento e carne do sertão. Apesar do nome, não há exposição aos raios solares. O que acontece na verdade é que antigamente ela era ligeiramente salgada e colocada para secar ao sol. Essa técnica foi aprimorada e hoje em dia ela é seca em local coberto e ventilado, a tradição pede que a carne de sol seja assada e servida com queijo coalho (DRUMMOND, 2010).

Buchada de Bode, No Nordeste, a buchada é feita com as entranhas do bode, no caso rins, fígado e vísceras brancas (tripas). Elas são lavadas, fervidas, cortadas, temperadas e cozidas em bolsas que geralmente são feitas com o próprio estômago do animal. Recebe este nome porque supostamente é feita de bode. Ainda assim, é possível encontrar buchadas preparadas com vísceras de carneiro ou até mesmo boi (LIMA, et al, 2020).

Caranguejo, O caranguejo é muito famoso no Ceará, tendo até um dia especial para o consumo: a quinta-feira. Ele pode ser servido sozinho ou acompanhado por siri, camarão, ostras e outros frutos do mar. As vezes vai também com arroz, palmito, leite de coco, farofa e outras combinações. No Maranhão, o caranguejo costuma ser servido com molhos à base de tomate ou coco (ALVARENGA, 2021).

Vatapá, o vatapá é um creme feito com farinha de rosca ou fubá, castanha de caju, pimenta, leite de coco, amendoim, pão, azeite de dendê e camarão. Ele as vezes é servido com arroz ou também pode combinar como recheio para o Acarajé (RODRIGUES, 2010).

Caruru, O caruru é um cozido que tem como base o quiabo, e é servido acompanhado de pedaços de carne, frango ou peixe, camarões secos, azeite de dendê e pimenta. Os temperos são misturados à farinha de mandioca e caldo (ALVARENGA, 2021).

TAPIOCA

A tapioca, chamada também de beiju, tem origem do povo indígena, os tupis-guaranis, mas os colonizadores implantaram outras técnicas.

O prato é feito com fécula da mandioca, mais conhecido como polvilho, ou farinha de mandioca. Na hora de preparar esse prato típico brasileiro, há muitas versões doces e salgadas.

Normalmente é feita com manteiga, coco e recheios, como frango, carne de sol, queijo coalho e muito mais.

Em regiões como o Sul e Sudeste, a tapioca ganhou também muitas outros ingredientes, sendo que sua farinha é usada, inclusive, no preparo de pratos como o pão de queijo(ALVARENGA, 2021)

MOQUECA

Quem visita o litoral nordestino costuma experimentar pratos com frutos-do-mar, e a moqueca faz muito sucesso. Essa iguaria consiste, basicamente, em um cozido de peixe, que pode conter outros frutos-do-mar. O leite de coco e o azeite de dendê são ingredientes fundamentais da receita.

No Nordeste, o cozido é servido com pirão, arroz e farofa. Vale lembrar que a moqueca também é feita em outras regiões, como no Espírito Santo, e a principal

diferença são os ingredientes de cada receita(MERLO, 2011).

Sarapatel

Essa é uma receita muito representativa para a culinária da região do Nordeste. O prato é uma espécie de picadinho, com um sabor inigualável.

Com origem portuguesa, ao longo dos anos o prato ganhou diferentes adaptações, e cada região tem o seu jeito especial de fazer essa receita.

O prato está presente em muitos restaurantes nordestinos e é preparado com as partes consideradas mais gorda do carneiro ou porco, como costelas e fressuras. A receita leva ainda cebola, cheiro verde e outras verduras(BRASIL, 2014).

Bolo Souza Leão

O bolo Souza Leão leva o nome da família que divulgou a receita por Pernambuco. Leva massa de mandioca, manteiga, ovos e leite de coco. É muito difícil acertar o ponto do bolo, que é semelhante a um pudim mais durinho(SHINOHARA et al, 2013).

Bolo de Rolo

A receita de bolo de rolo típica de Pernambuco tem a massa bem fininha e recheio de goiabada tradicional. Não leva cobertura – também nem precisa. O resultado é um doce divino(SILVA, 2010).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo desta pesquisa, tem como objetivo principal, analisar e compreender as diversidades gastronômicas e culturais da região nordeste do Brasil. Foi possível verificar como surgiram as influências culturais e gastronômicas da região, assim como entender quais são os ingredientes mais utilizados e típicos de cada estado e o que possibilitou encontrarmos as preparações e pratos típicos da gastronomia nordestina.

O resultado da pesquisa nos mostra, de estado a estado de forma que possamos compreender melhor, desde a época que o Brasil foi colonizado, como foram formados nossos hábitos culinários, de onde herdamos e as diferença existente na gastronomia dos estados do nordeste brasileiro.

Fica muito claro que as características apresentadas nos preparos das regiões estudadas estão melhor relacionadas às recomendações nutricionais para uma alimentação completa para a população. A contínua defesa das cozinhas regionais

em seus pratos mais tradicionais é um esforço que merece ser recompensado, muitos já se beneficiaram pelo reconhecimento, como patrimônios culturais imateriais, o que precisava ser estendido para vários outros preparos.

REFERÊNCIAS

AMARAL, D et al. **Redescobrimo o Nordeste**, 2014. 167 f. Monografia (superior de tecnologia em gastronomia) - Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2014.

ARAÚJO, M. R. S. **Características culinárias pernambucanas nos restaurantes regionais da região metropolitana do Recife-PE**. 2018. 32 f. Monografia (Bacharelado em gastronomia) - Universidade Federal Rural de Pernambuco. Recife, 2018.

ARAÚJO, W. et al. **Da alimentação á gastronomia** - Brasília: Universidade de Brasília, 2015.

ALVARENGA. **As comidas típicas do Nordeste**. Recife, 2021.

BORGES. M. **Acarajé: tradição e modernidade**. Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2008.

BOSISIO, A. **Culinária nordestina**- Encontro do mar e do Sertão, Senac Nacional.

CAMPOS, R. F.F; FERREIRA, J.F.J; MANGUEIRA, M.N; GONÇALVES, M. C. R. **Gastronomia nordestina: uma mistura de sabores brasileiros**. In: XI Encontro de Iniciação à Docência, Paraíba: UFPB, 2009.

CASCUDO. G. C. **Analogia de alimentos no Brasil**. 2 ed. São Paulo: global 2008.

CASTRO. S. **A carta de Pero Vaz de Caminha**. Porto Alegre: L&PM pocket, 2013.

CHAVES. G. et al. **Expedição Brasil gastronômico**.1. ed. São Paulo: Melhoramentos, 2013.

DANTAS, E. **Geografia do Nordeste**. 2. Ed. Natal: ed UFRN, 2011. P. 340.

DRUMMOND. **Caracterização de Carne de Sol No Município de Salinas/ Minas Gerais**. Escola de veterinária da UFMG. Belo Horizonte, 2010.

FARIAS, S. P. OLIVEIRA. M. **O Cuscuz na alimentação brasileira**. Revista Contextos da Alimentação Vol. 3 n o 1 ano dezembro de 2014

FILHO.A. et al. **Cozinha brasileira: com recheio de história**. Rio de Janeiro: editora renovam, 2000.

FREYRE, G. **Novo mundo nos tópicos**. 1 ed, digital São Paulo: global editora, 2011.

FREYRE, G. **Açúcar, uma sociologia de doce, com receitas de bolos e doces do nordeste do Brasil**. Ed. São Paulo: global editora, 2007.

JULIÃO, A.B. **Ensaio Sobre a Identidade Cultura Cearense a Partir Do Baião De Dois**. Universidade Estadual Vale do Acaraú-Sobral Ceará, 2017.

LIMA. S. BATISTA. M. N. **Processamento industrial da buchada**. Sobral, CE Dezembro, 2020.

MACIEL. M. E. **Uma cozinha á brasileira. Estudos históricos**. Rio de Janeiro. N 33. P 25-39, 2004.

MARQUES, M. T. **A gastronomia do Ceará como atrativo turístico**, 2014.126 f. dissertação (mestrado profissional em gestão de negócios turísticos) - Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, 2014.

MENDES, B. **A influência portuguesa em nossa cultura**. 2020. São Paulo. Acesso em 6 mar. 2021.

NASCIMENTO, P. N. S. S. R.; OLIVEIRA, S. A. **Cultura e sabor: um olhar sobre a gastronomia típica e o turismo de João pessoa- PB/ Brasil**. João Pessoa: editora CCTA, 2018.

OJIMAR, R.; FUSCO, W. **Migrações nordestinas no século XXI-Um panorama recente**. São Paulo: editora Blücher, 2014.

PEREIRA, S.M; BARBOSA.M.N. **Gastronomia do nordeste brasileiro**. REVISTA DE TRABALHOS ACADÊMICOS - UNIVERSO CAMPOS DOS GOYTACAZES, NO 10 (2018).

SANTOS. L. A. S. **O corpo, o comer e a comida**. Bahia. EDUFBA, 2008.

SANTOS, A. **Afrodescendentes representam mais de 80% da população na Bahia**. Bahia, 2012.

MERLO. **Repensando a tradição: a moqueca e a contribuição da identidade local**. Revista de estudos interdisciplinares, 2001.

SHINOHARA, M; O. PADILHA.P. **O Bolo souza Leão: Pernambuco dos sabores culturais**. Contextos da Alimentação–Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade 2 (1), 2013.

SILVA. **O rolo do Bolo de Rolo**, Universidade Anhembi Morumbi-UAM/ São Paulo, 2010.