

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO TECNOLÓGICA EM  
GASTRONOMIA

ANGELICA PATRÍCIA DE MEDEIROS  
EULALIA RIBEIRO DE LIMA  
NAYARA FABIOLA LOPES DOS SANTOS  
ROSICLEIDE FELICIANO DE SOUZA

**COCADA: CULTURA, RECEITAS E DIVERSIDADES**

RECIFE/2022

ANGELICA PATRÍCIA DE MEDEIROS  
EULALIA RIBEIRO DE LIMA  
NAYARA FABIOLA LOPES DOS SANTOS  
ROSICLEIDE FELICIANODE SOUZA

## **COCADA: CULTURA, RECEITAS E DIVERSIDADES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro  
Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito básico para  
conclusão do curso tecnólogo em Gastronomia.

Professor Orientador: Pedro Arthur do Nascimento Oliveira

RECIFE/2022

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

C659 Cocada: Cultura, Receitas E Diversidades / Angelica Patricia De Medeiros  
[et al]. Recife: O Autor, 2022.  
36 p.

Orientador(A): Prof. Pedro Arthur do Nascimento Oliveira.

Trabalho De Conclusão De Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – Unibra. Tecnólogo em Gastronomia, 2022.

Inclui Referências.

1. Origem da cocada. 2. Cocada brasileira. 3. receitas diversas de  
cocadas. 4. Gastronomia Nordestina. 5. Comidas Típicas. I. Eulalia  
Ribeiro De Lima. II. Nayara Fabiola Lopes Dos Santos. II. Rosicleide  
Feliciano De Souza. V. Centro Universitário Brasileiro - Unibra. VI. Título.

Cdu: 641

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus que com certeza foi quem me fez chegar até aqui. Agradeço também a minha família por ter ajudado, direta ou indiretamente, pois sem eles teria sido mais difícil.

As minhas amigas de sala de aula, laboratório e TCC: Rosicleide, Eulália e Nayara. Obrigada por ter me recebido tão bem, quando eu ainda era recém-chegada, uma estranha ou apenas uma ilustre conhecida. Todo carinho, respeito e amizade levarei para sempre em meu coração.

E por fim, ao meu orientador, pela paciência e pelo conhecimento transferido ao longo de todo o processo.

Angélica Patrícia de Medeiros

Primeiramente agradecer a Deus pela oportunidade de estudar gastronomia. Agradecida as pessoas que direta ou indiretamente me incentivaram, aos meus filhos, amigos. Os meus agradecimentos também irão para as minhas amigas de TCC: Angélica, Rosicleide e Nayara. E aos meus professores.

Eulália Ribeiro de Lima

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me permitido está cursando uma faculdade e finalizando esta graduação, pois não foi fácil chegar até o final. Entre altos e baixos, tristezas, alegrias, choros e sorrisos estou aqui concluindo um sonho a qual Ele me prometeu. Quero agradecer a todos os meus familiares, pois sem a ajuda deles eu não estaria aqui. Agradecer aos meus pais, que trabalharam duro para poder me proporcionar esse sonho, sou grata a eles. Venho deixar minha gratidão as meninas que sempre me acompanharam durante todos os dias no percurso, pois todos os dias saímos dos nossos lares para buscarmos um futuro melhor (Binhas). Agradecer as minhas amigas de sala que irei levar para toda a vida (Angelica, Eulália e Rosicleide). Sendo grata também ao nosso orientador Pedro, um excelente profissional um ser humano incrível de um coração enorme, obrigada pelos ensinamentos, aprendi muito com você. A todos os professores que passaram por todos os nossos períodos. A todos que indiretamente ou diretamente contribuíram e fizeram parte para a minha formação, o meu muito obrigado.

Nayara Fabíola Lopes dos Santos

Agradeço a Deus primeiramente a estar concluindo esse curso de gastronomia que eu amo, pois não foi fácil chegar até aqui. Sou muito grata a todos, por me dar forças, meus familiares e amigos sempre me incentivaram para eu não desistir. Ao professor Pedro, que é um profissional maravilhoso e fazer parte desse momento especial em minha vida. Aos meus filhos e meu esposo, não poderia deixar de fora minhas amigas de TCC, que também são amigas de verdade, irei levar vocês sempre no meu coração, amo vocês. Agradeço aos professores que fizeram parte deste sonho.

Rosicleide Feliciano de Souza

*“Comemos aquilo que nos faz bem, ingerimos alimentos que são atrativos para os nossos sentidos e nos proporcionam prazer [...] e escolhemos ou recusamos alimentos com base em nossas experiências diárias e em nossas ideias dietéticas, religiosas ou filosóficas.”*

(Contreras & Gracia, 2011)

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	9
<b>2. OBJETIVOS</b> .....	11
<b>2.1 Objetivo Geral</b> .....	11
<b>2.2 Objetivos Específicos</b> .....	11
<b>3. JUSTIFICATIVA</b> .....	11
<b>4. METODOLOGIA</b> .....	11
<b>5. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA</b> .....	12
<b>5.1 A origem da cocada</b> .....	12
<b>5.2 Cultura e Diversidade</b> .....	13
<b>5.3 Receitas</b> .....	16
<b>5.4 Economia</b> .....	33
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	34
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	36

## **COCADA: CULTURA, RECEITAS E DIVERSIDADES**

**Resumo:** De acordo com as pesquisas a cocada é um doce de origem africana. Na época da escravidão, as negras faziam este para os senhores e para isso usaram um ingrediente abundante na Bahia, o coco. A mesma que é uma receita tradicional no mundo, especialmente na América Latina e em Angola. Existindo assim uma diversidade de receitas, seja ela variada por regiões e em países como por exemplo acrescentar ingredientes como a gema, leite condensado, amendoim rapadura, leite de coco e rasas do mesmo queimado. A pesquisa se deu início no mês de agosto do corrente ano, visando aprofundar os conhecimentos referente ao tema escolhido, através de sites e artigos. Foi possível evidenciar a história da cocada em diversas regiões do mundo, sua importância, cultura, popularidade, vendas, preparação, receitas, diversidades, benefícios, diversidades gastronômicas e cultural.

**Palavras-chave:** Origem da cocada, Cocada brasileira, receitas diversas de cocadas, Gastronomia Nordestina e Comidas Típicas.

## 1. INTRODUÇÃO

A cocada é uma iguaria africana. Na época da escravidão, as negras faziam esse doce para os senhores e para isso usaram um ingrediente abundante na Bahia, o coco. Os escravos também consumiam cocada como uma forma de deixar a vida menos dura. Tendo uma outra versão, como de que há relatos que ela é um doce de origem africana, pois os negros traficados em navios tumbeiros; que eram responsáveis pelos afazeres das grandes fazendas de cana-de-açúcar e café, que começaram a preparar o doce.

Sendo a mesma um doce tradicional da Angola e típico brasileiro feito à base de coco. Tem um apelo cultural muito forte, sendo o mais popular de todos os doces do nordeste. Faz parte do rol dos bens históricos da doçaria nacional e cada dia mais a cocada ganha popularidade fora do país.

Sua origem não é um consenso, mas a história mais difundida é que ela teria sido criada por volta 1750. Quando o Brasil estava sendo colonizado, recebia diversos imigrantes, as escravas de origem africana passaram a cozinhar para os senhores de engenho. Elas levaram todo seu conhecimento culinário e adaptaram muitos pratos ao paladar dos amos.

Em Salvador, foi onde surgiu à maioria dos pratos da culinária africana adaptada ao gosto brasileiro. As escravas criavam muitos pratos com leite de coco (fruta em abundância na região), como ensopados, moquecas e escabeches, com as sobras do bagaço do coco elas faziam a cocada, misturando melaço de cana ou rapadura, produto muito encontrado na época.

Os ingredientes eram fartos, pois eles trabalhavam nos canaviais e nas usinas de açúcar. À noite, recolhiam-se à senzala para esquecer os maus tratos e trabalho duro, cantando e dançando os ritmos africanos. No candomblé e na umbanda, a cocada é uma oferenda aos que representam as crianças.

A receita original da cocada era bastante simples: coco ralado e calda de açúcar feita com água. Por muito tempo, era essa a versão consumida nos lares brasileiros e que também era produzida em escala pela indústria de alimentos.

Sendo fonte de renda extra de muitas donas de casa, o doce foi adaptado com o tempo, introduzindo ingredientes queridos como o leite condensado, a manteiga e até com sabores de frutas como manga. conferindo mais sabor ao prato. Antes vendida em tabuleiros pelas ruas, a cocada já adquiriu ares gourmet e pode ser encontrada inclusive em padarias, restaurantes e nos mais variados estabelecimento.

Existe uma grande diversidade de receitas, de cocadas sendo elas até mesmo por regiões, culturas e países, mas todas com a mesma base o coco e açúcar, ao longo deste trabalho iremos abordar sobre esta diversidade gastronômica e cultural

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Apresentar a cocada como um alimento típico, gastronômico e africano através de pesquisas e de revisão da literatura. Destacando a variedade de sabores e de preparo da cocada.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Detalhar sobre a origem da cocada e seus ingredientes;
- Reconhecer as variedades de sabores da cocada;

## **3. JUSTIFICATIVA**

A escolha do tema, foi baseada com o intuito de pesquisar e apresentar através da literatura, a cocada como alimento típico e gastronômico no Brasil, Nordeste e em Pernambuco, se fazendo notória a necessidade de abordar o conteúdo e a sua importância para a gastronomia brasileira e a pouca informação a respeito do tema bibliograficamente.

Escrever um trabalho sobre esta temática é uma forma de contemplar o debate sobre a importância da cocada, estando ela presente no dia a dia das pessoas, quando levado a mesa ou mesmo no turismo, setor econômico e lazer. A importância da valorização cultural e gastronômica da cocada, sendo a mesma conhecida em todo o Brasil, principalmente na região Nordeste por contribuir grandemente com a economia e o sustento de famílias.

## **4. METODOLOGIA**

O presente trabalho foi realizado através de uma revisão bibliográfica interativa, visando pesquisar e perscrutar o conhecimento referente ao tema abordado através da literatura. Foi-se realizada esta revisão entre os meses de agosto e setembro do corrente ano, com o intuito de apresentar a cocada como um alimento típico, cultural e gastronômico no Brasil e nas suas demais origens. Este tipo de pesquisa vem com a finalidade de apresentar informações disponíveis na íntegra por meio eletrônico quanto a temática abordada de maneira objetiva.

As bases de dados, onde foram coletadas as informações foram o Google, Google acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e sites que retratam sobre a cocada, sendo as palavras-chave usadas: Origem da cocada, Cocada brasileira, receitas diversas de cocadas, Gastronomia Pernambucana e Comidas Típicas.

## **5. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

### **5.1 A origem da cocada**

O nome “cocada” deriva do próprio termo português para a fruta chamada de “coco”. O clima tropical ao longo da costa litorânea do Brasil se torna um dos principais fatores para o cultivo do coco, sendo este encontrado principalmente ao longo do litoral nordestino, que é a região responsável por 80% de sua produção nacional.

A história da cocada, há várias versões de como ela surgiu, porém, um fato em comum é a base da receita, que é a mesma em todas as receitas.

A Cocada é um doce tradicional africano e típico no Brasil feito à base de coco. No candomblé e na umbanda, a cocada é uma oferenda aos que representam as crianças. A tradição de se fazer o doce de coco veio com os escravos. Foram os negros africanos trazidos como escravos para os trabalhos pesados nas fazendas. À noite, recolhiam-se à senzala (casa dos escravos) para esquecer os maus tratos e trabalho duro do dia a dia, cantavam e dançavam os ritmos de sua pátria distante. Os ingredientes eram fartos, pois eles trabalhavam nos canaviais e nas usinas de açúcar.

Mas existem várias histórias, pelas quais contam outra versão parecida com a primeira, onde conta que os escravos tinham o hábito de se reunir para dançar durante a noite, como forma de deixar a escravatura de lado por alguns momentos. Durante essas reuniões, o doce era feito por escravas, usando a fruta que era abundante na região, o coco.

Também era preparada uma calda utilizando açúcar ou melaço de cana. As primeiras cocadas usavam açúcar mascavo, por isso tinham uma coloração mais escura.

As escravas ralavam o coco, preparavam a calda e acrescentavam o coco, tudo isso em grandes tachos assentados em fogo de lenha, para cozinhar até dar o ponto para cortar o doce.

Outra delas, é que a receita conhecida pelo Brasil, todo teria também se originado na Bahia. Outros acreditam que ela chegou ao Brasil com a mistura de imigrantes, das diversas regiões europeias, que ao fazer contato com os escravos; criaram um doce com a fruta tão abundante na costa brasileira, que foi introduzida no Brasil, com os colonizadores, na metade do século XVI. Complementando a outra versão seria que a história mais difundida é que ela teria sido criada por volta 1750.

Quando o Brasil estava sendo colonizado, recebia diversos imigrantes, as escravas de origem africana passaram a cozinhar para os senhores de engenho. Elas levaram todo seu conhecimento culinário e adaptaram muitos pratos ao paladar dos amos. Onde em Salvador, foi onde surgiu à maioria dos pratos da culinária africana adaptada ao gosto brasileiro.

As escravas criavam muitos pratos com leite de coco (fruta em abundância na região), como ensopados, moquecas e escabeches, com as sobras do bagaço do coco elas faziam a cocada, misturando melaço de cana ou rapadura, produto muito encontrado na época.

Presença constante também em época de festa junina, este doce possui versatilidade e pode ser encontrado em versões variadas, seja com coco "branco" ou queimado, com amendoim, castanha, abóbora ou gergelim, este doce conquista até os mais exigentes paladares. Através das pesquisas realizadas, é possível compreender que o doce que é conhecido por muitos lugares do mundo, não tem uma única história de origem, mas sim uma diversidade de culturas, costumes e referências gastronômicas.

## **5.2 Cultura e Diversidade**

Cocada é definida como doce cujos ingredientes básicos são açúcar, manteiga e coco ralado, um doce típico do Brasil, Câmara Cascudo (2004) escreve: " Cocada: Doce de coco com rapadura, ponto grosso. O mais popular de todos os doces do Nordeste." Estudar a cocada, é um meio de olhar atentamente, para a cultura popular, pois é estimada de norte a sul do país (LODY, 2011, p.123) e figura entre as principais iguarias na culinária do açúcar no Brasil.

Esta mistura tradicional entre a polpa do coco e o açúcar, ao mesmo tempo em que aguça os cinco sentidos ativa também a memória coletiva. Se enquadra no rol dos bens históricos da doçaria nacional, vinculando-se aos momentos comemorativos da religiosidade.

É um doce popular encontrado à venda desde aos ambulantes até os tradicionais tabuleiros das baianas que oferecem a cocada branca e a cocada preta. Esta iguaria admite várias interpretações, partindo da mistura tradicional se acrescentam frutas, em geral, são exuberantes na cor, marcantes no sabor e convidativas pelo aroma, pela aparência e desejo que aguçam as papilas gustativas por um pedaço de trópico, direcionando-nos ao prazer pelo encontro entre o corpo e o sabor. (LODY, 2011).

Fonte de renda extra de muitas donas de casa, o doce foi adaptado com o tempo, introduzindo ingredientes queridos como o leite condensado e a manteiga, conferindo mais sabor ao prato. Antes vendida em tabuleiros pelas ruas, a cocada já adquiriu ares gourmet e pode ser encontrada inclusive em padarias, restaurantes e nos mais variados estabelecimento.

Dentro dessa diversidade e adaptações de receitas encontramos algumas cocadas nomeadas como:

**Cocada Branca:** a cocada branca é um doce típico do Nordeste, fácil de ser preparada e irresistível. Nesta é a receita original, onde é levada como “base” para as demais receitas.

**Cocada Preta:** cocada escura, que também é conhecida como cocada preta ou cocada morena, é assim por causa do açúcar um pouco queimado, onde tem um sabor forte e às vezes um pouquinho amargo que combina bastante com coco.

**Cocada com Ovo:** para preparar essa receita, você vai precisar apenas de coco, gemas e leite condensado. Mesmo usando três ingredientes é possível obter uma sobremesa bem gostosa. Aqui o preparo é bem simples, já que só é preciso misturar os ingredientes e depois levar ao forno por aproximadamente 50 minutos.

**Cocada de Forno:** essa é uma receita bem parecida com a anterior, porém, aqui os ovos são usados inteiros. A textura da sobremesa fica bem leve e o tempo no forno é mais curto, por volta de 30 minutos apenas.

**Cocada de Forno Cremosa:** já essa opção tem uma lista de ingredientes mais extensa do que as anteriores, mas isso não quer dizer que ela seja longa. O preparo também é um pouco mais demorado, pois o doce deve descansar por aproximadamente 3 horas antes de ser levado ao forno para ser assado.

**Cocada Gourmet:** a cocada gourmet envolve vários sabores, a diferença é a cremosidade da receita, e pontos para o consumo.

**Cocada com Leite condensado:** se você está procurando uma opção de cocada bem docinha, pode ter abacado de encontrar! Aqui o coco é combinado apenas com leite condensado e açúcar. Se você é uma formiguinha de plantão, não deixe de experimentar.

**Cocada Cremosa:** essa é uma receita que fica com uma textura tão cremosa que você pode usar no recheio de bolos e bombons que combina super bem! É claro que comer em colheradas também está super liberado.

**Cocada de Maracujá:** para quem gosta de um sabor mais azedinho, o maracujá pode ser uma ótima opção de ingrediente para entrar na receita. O resultado é um doce com uma textura bem cremosa e um gostinho de dar água na boca.

**Cocada de Abacaxi:** essa receita é para quem gosta de algo cremoso, mais ao mesmo tempo suculento, o resultado dessa cocada é a cremosidade e o sabor delicioso de abacaxi. Ela leva coco ralado, abacaxi, leite condensado e açúcar.

**Cocada de Goiaba:** a cocada de goiaba é muito famosa pelo seu sabor. Ela tem em seus ingredientes diferentes das demais amido de milho, a goiaba, cravo e canela me pó, fica uma delícia.

**Cocada de Amendoim:** a cocada de amendoim é uma comida tradicional do São João, sendo apreciada por muitos pelo seu sabor e consistência

**Cocada Mole:** essa é uma ótima opção de cocada para ser servida em porções individuais, já que sua textura não fica firme. Você pode usar colheres, potinhos ou deixar a imaginação fluir e escolher uma maneira diferente de servir. Além disso, o preparo não é muito demorado, por isso, você pode saborear seu doce sem ter que esperar por muito tempo.

**Cocada de Leite Ninho:** além de ser muito fácil de fazer, a cocada de leite ninho é muito macia e saborosa, a mesma em seus ingredientes adicionamos o leite ninho, coco e açúcar. Prática, rápida e dá para fazer a mesma para corte.

Essas são algumas das variedades existentes no Brasil, no Nordeste e no mundo. Onde muitas das receitas não foram colocadas, porém essas são as mais vendidas e pesquisadas na internet.

Existem cocadas com nozes, gergelim, abóbora, rum e com outras frutas, como já foi abordado depende muito da região onde é produzida, mas é algo rico tanto para a culinária nordestina como também do Brasil, pois a maioria das pessoas gostam de consumir cocada. A cocada não leva apenas um sabor marcante, cremoso, mas sim uma história, uma descoberta, uma fonte de renda, cultura e valorização gastronômica do lugar que está sendo comprada ou produzida.

### **5.3 Receitas**

Doce tradicional em várias regiões do mundo, na América Latina e Angola como já foi destacado, a cocada pode ser branca, marrom ou amarela, dependendo do ponto em que ela é retirada do tacho ou panela, ou da tonalidade do açúcar utilizado. Hoje em dia, a famosa cocada é encontrada facilmente em feiras e mercados e, até mesmo, em restaurantes chiques e sofisticados, trazendo uma diversidade em seus sabores e cores.

O destaque atualmente desta receita se dá a região Nordeste, pelo fato de ser uma área litorânea e rica em coqueiros que carrega o principal ingrediente da receita o coco, e por ser uma área bastante turística.

A receita, originária da cocada é utilizada como base, até hoje por muitos ambulantes, indústrias e gastrônomos, porém com o passar dos anos, acrescentou como já foi citado alguns outros ingredientes a receita original como o leite condensado, para dar a cocada cremosidade.

A seguir, foi pesquisado receitas deste disse tão famoso.

Receita de Cocada branca originária:

#### **Ingredientes:**

- 2 xícaras de coco fresco ralado grosso
- 1 xícara de açúcar refinado ou cristal
- ½ xícara de água (120 mililitros)

**Passo a passo:**

1. Separe os 3 ingredientes da sua cocada de antigamente: água, coco ralado fresco ralado grosso e açúcar.

Dica: o ideal é usar coco fresco mesmo, pois a textura e o sabor da cocada ficarão melhores.



**Figura 1.** 2 xícaras de coco fresco ralado

2. Em uma panela misture uma xícara de açúcar e ½ de água.



**Figura 2.** Açúcar e água

3. Leve a panela ao fogo médio e deixe cozinhar sem mexer por mais ou menos 20 minutos, até a calda atingir o ponto de fio em que, após ferver, se escorrerem

fios da colher sem grande resistência (105° C) - atingir este ponto é fundamental para este docinho de coco ficar na consistência certa, sem derreter.

Dica: o tempo que leva para atingir esse ponto vai depender da potência do seu fogão. Por isso, se a sua calda estiver cozinhando rápido demais (escurecendo), baixe o fogo e diminua esse tempo.



**Figura 3.** Açúcar e água e a mesma já em ponto fio.

4. Adicione o coco e misture apenas para envolver com a calda - se você mexer demais pode açucarar. Cozinhe por mais 5 minutos em fogo médio e sem mexer.



**Figura 4.** Adição do coco ralado, na calda.

5. Coloque a cocada com a calda em uma tigela e deixe descansar por 5 minutos.



**Figura 5.** Calda esfriando.

6. Enquanto isso, unte uma assadeira (ou um prato) com um pouco de manteiga.



**Figura 6.** Untando a assadeira com manteiga.

7. Com ajuda de duas colheres, modele a cocada.



**Figura 7.** Modelando o formato das cocadas

8. Coloque a cocada na assadeira untada e deixe secar em temperatura ambiente por cerca de 1 hora ou até endurecer.

Dica: não se preocupe se sua cocada ficar com um formato mais rústico, afinal essa é caseira, que pode ter diversos formatos, por isso não vai ficar com o aspecto perfeito, e não é uma cocada de corte.



**Figura 8.** Cocada na assadeira.

9. Depois desse tempo sua cocada branca caseira está pronta!

Dica: se a sua cocada não endurecer após 1-2 horas em temperatura ambiente é porque o ponto da calda de açúcar não deu certo e provavelmente o açúcar precisaria ficar no fogo por um pouco mais de tempo.



**Figura 9.** Cocada pronta para o consumo.

Como foi abordado em outras partes do trabalho a cocada varia de receita, cortes e ingredientes dependendo da região que ela é produzida, à cima foi colada uma receita de cocada mais simples de fazer com a colher, mas ela pode seguir a

mesma receita e ser em formato de corte, a seguir uma segunda opção de como executar o preparo da cocada branca.

### **Ingredientes:**

- 2 ½ xícaras (chá) de coco fresco ralado grosso (cerca de 500 g)
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água
- Óleo ou manteiga para untar um tabuleiro pequeno

### **Passo a passo**

1. Numa panela média, misture o açúcar e a água com a ponta do dedo para não espirrar na lateral da panela – isso evita que a calda queime até atingir o ponto de fio.
2. Leve a panela ao fogo médio e deixe cozinhar sem mexer, por cerca de 20 minutos, até a calda atingir o ponto de fio – para verificar, mergulhe uma colher e levante um pouco da calda, se formar um fio fino entre as gotas, está pronta.
3. Adicione o coco e misture apenas para envolver os flocos com a calda (evite mexer em excesso para não açucarar).
4. Deixe cozinhar por mais 5 minutos em fogo médio, sem mexer. A cocada deve estar bem úmida neste momento.
5. Transfira a cocada (com a calda) para uma forma, travessa ou tabuleiro e deixe descansar para ir esfriando.
6. Ainda morna modele a cocada no formato que preferir com auxílio de uma faca.
7. Deixe em temperatura ambiente por cerca de 1 hora ou até as cocadas secarem. Elas ficam durinhas por fora, mas ainda úmidas por dentro.
8. Sirva a seguir ou conserve num pote com fechamento hermético por até 1 semana.



**Figura 10.** Cocada em forma, para corte

**Figura 11.** Cocada já cortada

## Receita de Cocada Alagoas

### Ingredientes:

- Açúcar cristal 800g (4 xícaras chá)
- Coco fresco ralado fino 500g (2 xícaras chá)
- Leite de coco 200ml (1 xícara chá)
- Manteiga com sal 50g (1 colher sopa)
- Água 200ml (1 xícara chá)
- Manteiga para untar a forma

### Passo a passo

1. Coloque o açúcar e a água numa panela grande, misture e leve ao fogo até formar uma calda rala. Não mexa a calda.
2. Abaixar o fogo, acrescente o coco ralado, o leite de coco e a manteiga e misture delicadamente, só para incorporar os ingredientes, aumente o fogo para médio e deixe ferver até começar a espumar. Mexa com cuidado, algumas vezes, só para não queimar o fundo da panela, quanto mais você mexer mais o açúcar cristalizará, deixando a cocada mais dura.
3. Unte uma forma, coloque a massa, sem mexer muito. Deixe amornar e já faça as marcas de corte. Quando esfriar, solte os pedaços e guarde em recipiente bem fechado



**Figura 12.** Cocada Alagoas

### **Receita de Cocada de Leite Condensado**

#### **Ingredientes:**

- 500 gramas de coco fresco ralado
- 1 lata de leite condensado
- 300 gramas de açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga

#### **Passo a passo**

1. Em uma panela, coloque 500 gramas de coco fresco ralado, 1 lata de leite condensado, 300 gramas de açúcar e 1 colher de sopa de manteiga. Misture e cozinhe até soltar do fundo da panela.
2. Despeje a mistura em uma forma untada com manteiga ou margarina e espere esfriar.
3. Desenforme, corte em pedaços e sirva em seguida.



**Figura 13.** Cocada de Leite Condensado

### **Receita de Cocada com RUM**

#### **Ingredientes:**

- 1 coco fresco ralado
- 3/4 de xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite
- 125 ml de creme de leite fresco
- 4 gemas
- 6 colheres (sopa) de rum
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1/2 xícara (chá) de amêndoas sem casca picadas

### **Passo a passo**

1. Coloque o coco, o açúcar, o leite e o creme de leite em uma panela e leve ao fogo. Cozinhe por cerca de 20 minutos sem parar de mexer. Deixe esfriar. Bata as gemas e acrescente o rum.
2. Despeje na panela com o coco e devolva-a ao fogo baixo. Cozinhe até formar um creme grosso, sempre mexendo.
3. Retire do fogo e misture a canela e as amêndoas. Despeje em um refratário untado e leve ao forno médio para dourar por cima.



**Figura 14.** Cocada de com RUM

### **Receita de Cocada de Amendoim**

#### **Ingredientes:**

- 1 lata de leite condensado
- 1 e 1/2 xícaras de açúcar

- 1/2 xícara de água
- 3 colheres (sopa) de Nescau
- 1 e 1/2 xícaras de amendoim seco

### **Passo a passo**

1. Leve ao fogo o açúcar, o amendoim e a água, mexendo sem parar.
2. Quando começar a açucarar despeje o leite condensado e o Nescau, mexa até o ponto de brigadeiro.
3. Despeje em assadeira untada com margarina, depois de morno corte em quadradinhos.



**Figura 15.** Cocada com Amendoim

### **Receita de Cocada de Maracujá**

#### **Ingredientes:**

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 lata de leite condensado
- 1/2 xícara (chá) de suco de maracujá
- 100 g de coco ralado seco

#### **Passo a passo;**

1. Em uma panela misture todos os ingredientes.
2. Leve ao fogo e mexa até desprender da panela, por 15 minutos.

3. Retire da panela e coloque sobre uma superfície untada com manteiga.
4. Modele com auxílio de uma colher, espere esfriar e sirva.



**Figura 16.** Cocada com Maracujá

### **Receita de Cocada de Gergelim**

#### **Ingredientes:**

- 1 copo de gergelim
- 1 lata de leite condensado
- 4 copos de açúcar
- 100 gramas de coco ralado

#### **Passo a passo:**

1. Todos os ingredientes vão para uma panela média.
2. Usar uma colher de pau para mexer e misturar.
3. Cozinhar no fogo médio por meia hora.
4. Depois de pronto espalhar tudo sobre uma superfície lisa e molhada, ou em uma forma.
5. Corta em pedaços antes de esfriar.



**Figura 16.** Cocada com Gergelim

### **Receita de Cocada com Rapadura**

#### **Ingredientes:**

- 2 1/2 xícaras (chá) de leite
- 200 g de rapadura picada (comprada pronta)
- 300 g de coco fresco ou seco ralado
- 1 colher (chá) de manteiga ou margarina

#### **Passo a passo:**

1. Em uma panela, misture o leite, a rapadura picada e o coco ralado.
2. Leve ao fogo baixo, mexendo até soltar do fundo da panela.
3. Desligue o fogo, misture a manteiga ou margarina e deixe esfriar.
4. Transfira para uma compoteira e, se desejar, decore com fitas de coco fresco antes de servir.
5. Conserve por até 20 dias na geladeira.



**Figura 17.** Cocada com Rapadura

### **Receita de Cocada de Forno Cremosa**

#### **Ingredientes:**

- 2 xícaras de coco ralado (160 gramas)
- 3 ovos
- 1 lata de leite condensado
- ½ xícara de leite integral
- ½ xícara de leite de coco
- 1 colher de sopa de óleo para untar a forma

**Passo a passo:**

1. Separe os ingredientes. Eles devem estar em temperatura ambiente para que a massa da cocada fique na consistência certa.

Dica: reaqueça o forno nos 180°C (forno médio).

2. O coco ralado que nós usamos aqui é o fresco, mas você também pode usar o coco ralado seco que vende no mercado (a medida é a mesma). Uma dica: se você quiser a sua cocada de forno fique menos "pedaçuda", pode diminuir a quantidade para 1 e 1/2 xícara de coco ralado.
3. Misture o leite condensado, o leite integral, o leite de coco e os ovos em uma tigela grande.

Dica: Quebre os ovos em uma tigela separada e só depois acrescente à receita. Se um estiver estragado você não perde a receita toda!

4. Em seguida acrescente o coco ralado e misture novamente.
5. Unte um refratário com 1 colher de sopa de óleo (a forma usada aqui tem 25 cm x 15 cm).

Dica: Lembrando que essa sobremesa pode servida em porções individuais, ideal para uma festa.

6. Despeje a massa e leve para assar a 180 graus por 25 minutos - não deixe mais tempo que isso para a sua cocada de forno ficar realmente bem cremosa por dentro.
7. Assim que ela dourar nas laterais já é hora de tirar do forno.
8. Como essa cocada de forno fica molhadinha por dentro! Por isso, lembrando, é importante não deixar a cocada muito tempo assando. Essa receita é super-rápida mesmo, então tem que ficar de olho no seu forno.



**Figura 17.** Cocada de forno Cremosa

### **Receita de Cocada com Banana**

#### **Ingredientes:**

- 7 bananas
- 1 coco grande ralado
- 1/2 kg de açúcar

#### **Passo a passo:**

1. Pique as bananas em rodela e coloque no liquidificador.
2. Bata até formar um creme, despeje em uma panela e adicione o coco ralado e o açúcar.
3. Leve ao fogo, mexendo sem parar, até que comece a desgrudar da panela.
4. Em uma superfície de mármore ou uma forma grande despeje e deixe esfriar por aproximadamente 20 minutos, depois corte as cocadas da forma que desejar.
5. Sirva como quiser.
6. Rale o coco na parte de furos pequenos do ralo para que fique bem fininho



**Figura 18.** Cocada de coco com Banana

### **Receita de Cocada com abacaxi**

#### **Ingredientes:**

- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de água
- 4 xícaras de chá de abacaxi cortado em cubinhos
- 2 gemas
- 1 lata de leite condensado
- 300 g de coco ralado

#### **Passo a passo:**

1. Ferva o açúcar e a água por 2 minutos.
2. Coloque o abacaxi e ferva por mais 3 minutos.
3. Junte as gemas, o leite condensado e o coco.
4. No fogo baixo, e sem parar de mexer, cozinhe até que se desgrude do fundo da panela.
5. Em seguida, desligue o fogo.
6. Transfira para algum recipiente (travessa, forma, tabuleiro)
7. Deixe esfriar e sirva em taças.



**Figura 19.** Cocada de coco com Abacaxi

A diversidade de receitas existentes em todo o território Nordeste é extensa, foi possível observar que há uma adaptação para todos os gostos e paladares.

Mas podemos ressaltar a quantidade e importância das informações nutricionais que temos na cocada, segundo uma pesquisa realizada, sendo baseada na tabela nutricional da empresa nomeada Cocadas Caseiras, ela apresenta uma diversidade de sabores para todos os gostos, ficando localizada em Fortaleza. Utilizando como exemplo as tabelas encontradas nesta referida empresa, pôde-se obter esses resultados:

<b>Leite Condensado e Chocolate</b>		
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Porção 90g (1 Unidade)</b>		
<b>Quantidade por porção</b>		<b>% VD (*)</b>
Valor energético	417 Kcal = 1746 KJ	21%
Carboidratos	68g	23%
Proteínas	3,2g	4%
Gorduras totais	14,8g	27%
Gorduras saturadas	9,9g	45%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	1,8g	7%
Cálcio	67mg	7%
Sódio	35mg	1%

(\*) % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8400KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades. (\*\*) Valor diário não estabelecido.

**Figura 20.** Tabela Nutricional, da cocada de Leite condensado e Chocolate de 90g. Tendo como ingredientes: açúcar, leite condensado, coco ralado e chocolate meio amargo.

<b>Maracujá</b>		
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Porção 80g (1 Unidade)</b>		
<b>Quantidade por porção</b>		<b>% VD (*)</b>
Valor energético	328 Kcal = 1374 KJ	16%
Carboidratos	54g	18%
Proteínas	1,1g	1%
Gorduras totais	12g	22%

**Figura 21.** Tabela Nutricional, da cocada de Maracujá de 80g. Tendo como ingredientes açúcar, coco ralado e polpa de maracujá.

<b>Abacaxi</b>		
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b> Porção 80g (1 Unidade)		
<b>Quantidade por porção</b>		<b>% VD (*)</b>
Valor energético	309 Kcal = 1295 Kj	15%
Carboidratos	47g	16%
Proteínas	1,4g	2%
Gorduras totais	13g	23%
Gorduras saturadas	9g	41%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	2g	8%
Cálcio	11mg	1%
Sódio	11mg	1%

(\*) % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8400Kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades. (\*\*) Valor diário não estabelecido.

**Figura 22.** Tabela Nutricional, da cocada de Abacaxi de 80g. Tendo como ingredientes açúcar, coco ralado e abacaxi.

<b>Goiaba</b>		
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b> Porção 80g (1 Unidade)		
<b>Quantidade por porção</b>		<b>% VD (*)</b>
Valor energético	300 Kcal = 1258 Kj	15%
Carboidratos	50g	16%
Proteínas	1g	2%

**Figura 23.** Tabela Nutricional, da cocada de Goiaba de 80g. Tendo como ingredientes açúcar, coco ralado e polpa de goiaba.

Como pode-se observar não há muitas alterações, nas informações nutricionais das cocadas apresentadas, umas tem mais proteínas do que outros e valores energéticos variando entre 16% e 21%. Comparando com demais empresas os valores são equivalentes ou até mesmo iguais.

#### **5.4 Economia**

O clima tropical ao longo da costa litorânea do Brasil se torna um dos principais fatores para o cultivo do coco, onde ele é encontrado principalmente em grande maioria no litoral nordestino, que é a região responsável por 80% de sua produção nacional.

O coco tem grande destaque na agricultura do Nordeste do Brasil, possuindo importância econômica e social; assim, a cultura do coco assume grande posição como mecanismo gerador de renda e de emprego. Tal fruto tem intenso aproveitamento industrial, sua produção é destinada tanto ao uso in natura quanto à industrialização, na obtenção de produtos como coco ralado, leite de coco, doce, farinha, fibras, entre outros produtos e subprodutos (MARTINS; JESUS JUNIOR, 2011). Todas essas formas de utilizações conferem ao coco uma imensa importância econômica, sendo um grande personagem da cultura, e do comércio nacional, tendo em vista todos seus moldes de mercado e de utilizações. (FONTENELE, 2005). Sendo o Nordeste uma das principais regiões que utilizam o coco como gerador de economia, através de tradições e conhecimentos culturais.

Fonte de renda extra de muitas donas de casa, o doce foi adaptado com o tempo, introduzindo ingredientes queridos como o leite condensado e a manteiga, conferindo mais sabor ao prato. Antes vendida em tabuleiros pelas ruas, a cocada já adquiriu ares gourmet e pode ser encontrada inclusive em padarias, restaurantes e nos mais variados estabelecimento.

Por ser um alimento produzido artesanalmente, comercializado principalmente nas ruas, este tipo de comércio é algo corriqueiro nas cidades e em diferentes lugares do país, onde são reconhecidos e apreciados pela diversidade de produto, facilidade de acesso, praticidade, além de simbolizarem a cultura de determinado local (SILVA, 2018).

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Foi possível evidenciar a história da cocada em diversas regiões do mundo, sua importância, cultura, popularidade, vendas, preparação, receitas e suas diversidades, benefícios, diversidades gastronômicas e cultural. Considerada como uma das comidas mais famosas e típicas dos nordestinos, principalmente na região litorânea.

É notável o seu valor para as pessoas nordestinas, a cocada como um alimento típico, gastronômico e africano através de pesquisas e de revisão da literatura destacando a variedade de sabores e de preparo da cocada. Mesmo não sabendo exatamente a data da sua criação ou origem a mesma tem uma grande importância histórica nas regiões que a produzem.

Sendo a mesma um doce tradicional da Angola e típico brasileiro feito à base de coco. Tem um apelo cultural muito forte, sendo o mais popular de todos os doces do nordeste. Faz parte do rol dos bens históricos da doçaria nacional e cada dia mais a cocada ganha popularidade fora do país. Ainda ressaltando a sua importância para a economia das famílias e do estado, pois vemos que ela é muito vendida e comercializada tanto em indústrias, como de forma caseira, buscando ambas a divulgação e comercialização da cocada, gerando empregos, renda familiar e a divulgação da gastronomia nordestina.

Vemos que a cocada tem papel fundamental na história gastronômica do Brasil e do Nordeste, e que deveriam ter mais pesquisas relacionadas a este doce, pois houve dificuldades para encontrar informações e dados sobre ele.

## REFERÊNCIAS

BARBOZA, Eliana. Cocada de Amendoim. Tudo Gostoso. <https://www.tudogostoso.com.br/receita/46058-cocada-de-amendoim.html>. Acessado em 24 de agosto de 2022.

BRAGA, Camila C. Cocada de abacaxi. Tudo Gostoso. <https://www.tudogostoso.com.br/receita/22816-cocada-de-abacaxi.html> . Acessado em 30 de agosto de 2022.

CASCUDO; L.C. História da Alimentação no Brasil 3ed.São Paulo: editora Global,2004. Acessado em 10 de setembro 2022.

COCADA CASEIRA. <http://cocadascaseira.com.br/> . Acessado em 05 de setembro de 2022.

CRISTINA, Solange. Cocada de Maracujá. Tudo Gostoso. <https://www.tudogostoso.com.br/receita/42688-cocada-de-maracuja.html>. Acessado em 24 de agosto de 2022.

FONTENELE, R. E. S.; AGROINDUSTRIAIS, Cadeias. Cultura do coco no Brasil: caracterização do mercado atual e perspectivas futuras. In: Congresso da Sabor. 2005. p. 20-23.

FREYRE; G. Açúcar: uma sociologia do doce, com receitas de bolos e doces no nordeste do Brasil 5ed. São Paulo: Editora Global, 2007. Acessado em 12 de agosto de 2022.

GALASTRI, Maira Malanconi. História da Cocada no Brasil: Um doce cultural. Universidade Cruzeiro do Sul, 2013. <https://revistapos.cruzeirodosul.edu.br/index.php/enic/article/view/683/564>. Acessado em: 16 de agosto de 2022.

HERRMANN, Vanessa. 23 Receitas de cocada para saborear. Receitaria. 2022. <https://www.receitaria.com.br/receitas-de-cocada/>. Acessado em 01 de setembro de 2022.

KAROLLINE, Livia. Um doce coma a cara do Brasil. Jornal do Comércio, 2021. <https://jc.ne10.uol.com.br/colunas/sabor-da-gente/2021/02/12034671-cocada-ume-doce-tao-doce-com-a-cara-do-brasil.html> . Acessado em 15 de outubro de 2022. f

KORDELOS, ANA. 17 Receitas de cocada de dar água na boca. Dicas de Mulher. 2022.

LODY, R. Brasil bom de boca: temas da antropologia da alimentação. São Paulo: Ed. SENAC, 2008. Acessado em 12 de agosto de 2022

LODY, R. Apresentação: doce comida. In: REGO, A. J. de S. Dicionário do doceiro brasileiro. São Paulo: SENAC São Paulo, 2010, p.9-29. Acesso 12 de setembro de 2022.

LODY, R. Coco: comida, cultura e patrimônio. São Paulo: Editora Senac, 2011. Acessado em 15 de agosto de 2022.

LODY, R. Coco: comida, cultura e patrimônio. São Paulo: Editora Senac, 2011.  
MARQUES, Evandro. Cocada é uma iguaria muito popular e saborosa, veja sua origem. Coisas da Roça, 2019. <https://www.coisasdaroca.com/comida-tipica/cocada.html> . Acessado em 17 de agosto de 2022.

NUNES, José Diego. AMARAL Fernanda R.C.A et al. Pesquisa de otimização de processo produtivo de doce artesanal. Divulgação Científica e Tecnológica DO IFPB |VOLUME 59 Nº 1. Revista Principia, 2020. <https://periodicos.ifpb.edu.br/index.php/principia/article/viewFile/4875/1753>. Acessado em 20 de agosto de 2022.

MARTINS, C. R.; JESUS JUNIOR, L. A. Evolução da produção de coco no Brasil e o comércio internacional: panorama 2010. Aracaju: Embrapa Tabuleiros Costeiros, 2011. DOI:10.13140/ RG.2.2.19016.11520. [http://www.cpatc.embrapa.br/publicacoes\\_2011/doc\\_164.pdf](http://www.cpatc.embrapa.br/publicacoes_2011/doc_164.pdf). Acessado em 21 de agosto de 2022.

MORGADO, Ester. Conheça as sobremesas típicas ludovicenses. Portal Guara. 2021. <https://portalguara.com/conheca-as-sobremesas-tipicas-ludovicenses/> . Acessado em 22 de agosto de 2022.

Observatório Do Patrimônio Gastronômico Do NE E ES – SENAC. <http://observatoriogastronomico.senac.br/receita/cocada/>. Acessado em 22 de agosto de 2022.

QUIRINO, Renata. Receita de Cocada de antigamente. Tudo Receitas. 2021. <https://www.tudoreceitas.com/receita-de-cocada-de-antigamente-10564.html>. Acessado em 22 de agosto de 2022.

QUIRINO, Renata. Receita de Cocada de forno cremosa. Tudo Receitas. 2020. <https://www.tudoreceitas.com/receita-de-cocada-de-forno-cremosa-9681.html>. Acessado em 29 de agosto de 2022

ROSANGELA, Manoel. Cocada de Leite Condensado. Globo Receitas. 2022.

<http://receitas.globo.com/cocada-de-leite-condensado-54a6f74d4d38854d14000042>.

Acessado em 23 de agosto de 2022.

SILVA, A. K. B. Qualidade higiênico-sanitária da cocada comercializada no município de Marechal Deodoro, AL. 2017. 17 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Biomedicina) - Curso de Biomedicina, Centro Universitário CESMAC, Marechal Deodoro, AL, 2018. Acessado em 21 de agosto de 2022

SILVA, Shelly Rodrigues. **Cocada de Gergelim**. Cybercook. 2009. <https://cybercook.com.br/receitas/doces/receita-de-cocada-de-gergelim-80999>.

Acessado em 30 de agosto de 2022.