

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO TECNOLÓGICA EM GASTRONOMIA

Gizele Maria Ferreira

Rebeca Larissa Batista da Silva

Nickolas Willams Dantas da Silva

O MILHO E SUA IMPORTÂNCIA NA CULINÁRIA NORDESTINA: uma revisão
bibliográfica

RECIFE
2022

Gizele Maria Ferreira

Rebeca Larissa Batista da Silva

Nickolas Willams Dantas da Silva

O MILHO E SUA IMPORTÂNCIA NA CULINÁRIA NORDESTINA: uma revisão
bibliográfica

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

Professor(a) Orientador: Pedro Oliveira.

RECIFE
2022

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

F383m Ferreira, Gizele Maria

O milho e sua importância na culinária nordestina: uma revisão bibliográfica / Gizele Maria Ferreira, Rebeca Larissa Batista da Silva, Nickolas Willams Dantas da Silva. Recife: O Autor, 2022.

21 p.

Orientador(a): Me. Pedro Arthur do Nascimento Oliveira.

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

Inclui Referências.

1. Milho. 2. História do Milho. 3. Gastronomia nordestina. I. Silva, Rebeca Larissa Batista da. II. Silva, Nickolas Willams Dantas da. III. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 641

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	5
1.1	OBJETIVO GERAL	8
1.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	8
1.3	JUSTIFICATIVA	8
2	METODOLOGIA	8
3	RESULTADOS	9
3.1	A HISTÓRIA DO MILHO	9
3.2	USO DO MILHO NA CULINÁRIA	11
3.3	HERANÇAS CULINÁRIAS	16
3.3.1	HERANÇA INDÍGENA	16
3.3.2	HERANÇA AFRICANA	17
3.3.3	HERANÇA PORTUGUESA	18
3.4	GASTRONOMIA NORDESTINA	19
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	221

RESUMO

O milho é considerado o primeiro grão brasileiro, nascido somente após a semeadura devido às suas características de produção. Isso significa que, para se espalhar pelo mundo, tem mãos humanas para fazer esse trabalho. Um dos derivados do milho que representa a herança cultural da fraternidade é a Palmônia, que foi herdada dos índios e posteriormente aperfeiçoada pelos portugueses e africanos. Embora consumida em muitas regiões do Brasil, não há consenso de que os alimentos derivados de milho sejam considerados pratos feitos por excelência. Para tanto, selecionou-se uma revisão bibliográfica abrangente, com abordagem descritiva e apresentação qualitativa. Como objetivo principal, o presente trabalho visa colocar o milho em perspectiva histórica para relatar sua importância para a culinária nordestina.

Palavras-chave: Milho; A história do Milho; Gastronomia Nordestina.

1 INTRODUÇÃO

Alimentar-se vai além das necessidades fisiológicas humanas. É um ato que carrega consigo culturas milenares e simboliza organização, crítica familiar, alegrias, dissabores, novidades. “Come-se conforme as normas da sociedade” (ARAÚJO et al., 2005, p. 13). É neste sentido que Botelho revela que “Mais que uma necessidade de sobrevivência, a alimentação distingue culturas” (2006, p. viii).

Numa viagem ao passado, inspirados pelo livro de Luís da Câmara Cascudo (2004), reafirma-se que os seres humanos evoluíram da vida nômade, na qual a oferta de alimento determinava o destino para onde ir. Assim, o ser humano aprende a cultivar seus alimentos e criar seus animais. Nessa busca pelo alimento que mantém a vida, foram acumuladas informações acerca do clima, da vegetação e do melhor lugar e da melhor maneira para o cultivo. Acrescido a isso, tem-se uma troca de informações a partir das conquistas de territórios, onde civilizações, embora fossem dominadas, conseguiam trocar conhecimento sobre alimentação, uma vez que era essencial para a sobrevivência em regiões desconhecidas.

Então, a população brasileira carrega hábitos alimentares que foram passados de geração em geração e que refletem a história de cada região. Na culinária brasileira, pode-se encontrar a presença tanto de índios, portugueses e africanos quanto de imigrantes de países diversos (GONSALVES, 1992). Daí, resulta-se na mesa como uma obra de arte; uma explosão de cores, sabores, história e temperos (FERNANDES, 2004). Influenciados por todos os povos, por todos os costumes do mundo, somos um país.

Com isso, passou-se a ter incluído na lista de bens culturais de natureza imaterial as técnicas culinárias e todas as relações sociais advindas da prática gastronômica.

Resgatar hábitos alimentares de uma região torna-se uma ação importante na preservação da cultura de um povo (FERNANDES, 2004). O reconhecimento de características próprias, presentes nas preparações culinárias, por membros de uma sociedade, desperta o sentido de pertencer de cada indivíduo (BOTELHO, 2006).

Com isso, entende-se que o milho, segundo Udry et al. (2000), uma das espécies cultivadas em praticamente todos os continentes. Este produto simboliza uma parte da cultura voltada para os encontros de famílias e remete à vida da roça. As pamonhadas que reuniam toda a família e vizinhança e levavam o dia todo, iniciando com a colheita do milho, passando por descascar, selecionar a palha, ralar milho, temperar a massa, amarrar as pamonhas, cozinhar nos grandes panelões sobre o fogão

à lenha até o consumo, regados a boa música e bebida.

1.1 OBJETIVO GERAL

Resgatar informações historiográficas a cerca do uso do milho na culinária nordestina.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Estudar a História da alimentação, passando pelas contribuições dos africanos, indígenas e portugueses.
- Investigar a história do milho, bem como o uso do mesmo na culinária.
- Enfatizar a importância do milho para a alimentação na cultura nordestina.

1.3 JUSTIFICATIVA

Este estudo explora o contexto histórico do uso do milho como alimento gastronômico por meio de pesquisa bibliográfica. Isso porque precisa demonstrar por meio de seu tema que o milho foi uma parte importante da gastronomia nordestina. Ao escolher esse tema, o estudo pode integrar sua pesquisa e fornecer um resultado bem justificado.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo metódico de revisão bibliográfica. Segundo Soares et al. (2014) é uma revisão de literatura que coleta achados de pesquisas desenvolvidas por meio de diferentes métodos, permitindo que os revisores sintetizem resultados sem comprometer a filiação epistemológica dos estudos empíricos incluídos.

Um estudo de síntese é, portanto, uma revisão de literatura que coleta resultados desenvolvidos por meio de diferentes métodos para que os revisores possam sintetizar os achados sem comprometer as conexões epistemológicas das pesquisas empíricas nele contidas. Para realizar esse processo de forma lógica, uma revisão abrangente exige que o revisor realize uma análise e síntese sistemática e rigorosa dos dados brutos. (Souza; Silva; Carvalho, 2016).

A coleta de dados foi realizada mediante busca eletrônica, como fonte de referência em livros, artigos e publicações eletrônicas, bem como outros documentos relacionados ao tema da pesquisa na base de dados disponível no Google acadêmico.

3 RESULTADOS

3.1 A HISTÓRIA DO MILHO

Desde que civilizações antigas como os maias, astecas e incas começaram a consumir milho, pesquisas arqueológicas comprovaram suas origens, relatando que o México foi o berço da produção de milho. Em estudo recente, Freitas (2001) defendeu a origem mexicana do milho utilizando amostras arqueológicas de Januária/MG. Isso confirma Cascudo (2004) e Udry et al. (2000) relataram a origem norte-americana (América Central) do milho, descrita nas amostras de milho utilizadas por Freitas (2001).

Figura 1 - Amostras arqueológicas de milho



Fonte: Museu de História da Natural da UFMG (2007)

O mesmo autor também relata as propriedades sagradas do milho e como ele transforma a relação humana com o milho, pois o milho é uma cultura e, portanto, não pode se reproduzir, deve ser plantado e semeado pelo homem. Assim, coube aos povos da América Central domesticar o milho e produzir uma grande variedade por seleção. Assim, quando os europeus chegaram às Américas, por volta de 1492, já haviam descoberto vários tipos de milho domesticados e cultivados pelos nativos.

A cada interação que as pessoas tiveram através da colonização, o número de variedades de milho aumentou, o que permitiu melhorar seu desenvolvimento. Com isso, é possível melhorar o milho nativo, que é mais macio e adequado para moagem e produção de farinha, até chegar ao milho que é importante no melhoramento genético atual, principalmente o milho Cateto com caroço de laranja dura. Cristais brancos duros (UDRY et al., 2000).

Para Câmara Cascudo (2004), o milho e seus produtos são uma síntese

das cozinhas indiana, portuguesa e africana no Brasil e agora estão inseridos na indústria do milho.

Para os índios brasileiros, o milho não era tão importante quanto a mandioca, mas tinha propriedades sagradas, conforme descrito nos contos de milho de Fernandes (2004, p. 36):

“Segundo uma lenda guarani, dois guerreiros, depois de terem procurado em vão caça, pesca, ou qualquer alimento para a família, foram avisados pelo grande espírito Nhandeiará que só uma luta mortal entre os dois traria a solução. O vencedor seria enterrado ali mesmo e da sua sepultura nasceria uma planta que alimentaria toda a tribo. Os dois lutaram e Avati foi derrotado e morto. Da sua cova nasceu o milho, *avati* no idioma tupi.” (FRNANDES, 2004, P.36).

O milho é uma gramínea pertencente à família Poaceae e à espécie *Zea mays* L., e todo o milho existente pertence a esta única espécie. É uma das plantas com maior variabilidade genética e, a partir de 1930, obteve algum sucesso no melhoramento genético, resultando no que hoje é conhecido como milho híbrido. Esta espécie foi obtida a partir das linhagens com maior capacidade de ligação e cruzamentos entre elas (UDRY et al., 2000).

Consumido em larga escala na forma de grãos secos e grãos verdes, o milho utilizado no Brasil antes da era da hibridização era o milho colar e o milho cruzado com o milho dente americano.

Como um grão verde consumido naturalmente, o milho é muitas vezes referido como milho verde, por isso pode ser consumido cozido ou assado, processado em curau, pamonha e suco, e como ingrediente de bolos, biscoitos, sorvetes, etc. (UDRY et al., 2000 anos).

Figura 2 – Bolo de Milho



Fonte: Receita Maneira (2022)

Figura 3 – Pamonha



Fonte: Receita Maneira (2022)

Figura 4 – Canjica



Fonte: Receita Maneira (2022)

No livro "O Cultivo do Milho Verde" (EMBRAPA, 2003), fica claro que o nome "milho verde" inclui o milho doce, mas isso não é indicado em alguns processos, como na produção de pamonhas, pois tem alto teor de açúcar. O milho normal contém cerca de 3% de açúcar e 60% a 70% de amido, enquanto o milho doce contém 9% a 14% de açúcar.

No consumo tradicional no Brasil, o milho verde deve ser aprimorado, pois a própria variedade de milho inclui adaptações da área de produção para a

qualidade final exigida pelo mercado. A crescente demanda por milho verde está obrigando as empresas de sementes a desenvolver variedades que atendam às necessidades do mercado consumidor. Atualmente, das centenas de variedades de milho existentes no mercado brasileiro, apenas 15 são recomendadas pelas empresas de sementes como adequadas para o milho verde (EMBRAPA, 2003).

Em termos de produção mundial (PONCIANO et al., 2003), o Brasil ocupa o terceiro lugar na produção de milho (6%), depois dos Estados Unidos (40%) e da China (20%). No Brasil, a produção está concentrada em Minas Gerais (21,1%), São Paulo (20,1%) e Goiás (18,69%) (EMBRAPA, 2003).

Os destinos da produção de milho (Tabela 1) concentram-se na produção animal. No Brasil, segundo a Embrapa (2003), a produção de milho pode ser utilizada nas próprias instituições rurais ou no mercado consumidor, bem como nas fábricas de ração animal, na indústria química, no mercado consumidor in natura e para exportação. Portanto, ainda são necessários esforços para explorar o potencial de mais milho para consumo humano, já que a cadeia produtiva da semente à farinha de milho movimentava cerca de US\$ 10 bilhões mesmo com foco na produção animal.

3.2 USO DO MILHO NA CULINÁRIA

Na conceituação de Ornellas (2001), o milho é um exemplo de hortaliça importante por fornecer vitaminas, minerais e aumentar os restos alimentares no trato digestivo. Portanto, salvar um produto de pamonha é salvar uma matéria-prima que, através do estudo da gastronomia, pode garantir uma dieta deliciosa e nutritiva, que é o objetivo das artes culinárias e parte das preocupações dietéticas.

Quando se trata de milho comestível, ele pode ser consumido tanto por humanos quanto por animais. É considerado um dos grãos mais importantes e pode fornecer mais de 500 derivados, conforme listado por Ponciano et al. (2003): As variedades de milho podem ser utilizadas em muitas indústrias alimentícias e outras como indústria química (amido, dextrina, glicose, óleo, margarina, fermento, etc.); bebidas (licores, refrigerantes, vinhos, etc.); fermentação (enzimas, acetona, etc.) etc.), química e mecânica (fusão de metais, plásticos, etc.) e rações (grãos moídos, farelo, germe, etc.).

Para fins de ilustração, a Tabela abaixo mostra a utilização do milho em diferentes segmentos no Brasil.

Tabela 1 – Exemplos da utilização de milho em diferentes segmentos no Brasil

SEGMENTO	UTILIZAÇÃO
Uso animal direto	Silagem, grãos (inteiros e desintegrados) para aves
Indústria de rações	Aves (corte ou postura), suínos, bovinos (corte e leite)
Xarope de glicose	Balas, salsichas, mortadelas, hambúrgueres, frutas cristalizadas, compotas, biscoitos, xaropes, sorvetes, polimento de arroz
Uso humano direto de preparo caseiro	Pamonha, espiga, pipoca, pães, bolos, broas, cuscuz, polenta, angus, sopas, farofa
Indústria de alimentos – produtos finais	Amidos, fubás, farinhas comuns, canjica, óleo, creme, glicose, dextrose
Xarope de glicose com alto teor de maltose	Cerveja
Maltodextrina	Aromas e essências, sopas desidratadas, pó para sorvetes, complexos vitamínicos, produtos achocolatados
Intermediários	Sêmola, semolina, moído, granulado, farelo de germe
Corante caramelo	Refrigerantes, cervejas, bebidas alcoólicas, molhos
Dextrina	Adesivos, tubos e tubetes, barricas de fibra, lixas, sacos de papel, multifoliados, abrasivos, estampagem de tecidos, cartonagem, beneficiamento de minérios
Amido alimentício	Biscoitos, pó para pudins, fermento em pó, macarrão, produtos farmacêuticos, balas de goma
Amido industrial	Papel, papelão ondulado, adesivos, fitas gomadas, briquetes de carvão, engomagem de tecidos, beneficiamento de minérios

Ingrediente protéico	Rações para bovinos, suínos, aves e cães
Pré-gelatinização	Fundição de peças de metanol
Pré-gelatinização	Rotulagem de garrafas, rotulagem de latas, sacos, tubose tubetes, fechamento de caixas de papelão, colagem de papel, madeira e tecidos

Fonte: Refinações de Milho do Brasil Ltda.

Apesar de sua grande versatilidade de uso, o consumo humano direto de milho equivale a cerca de 5% da produtividade do Brasil (EMBRAPA, 2006), o que representa um desafio para o governo (SAÚDE, 2006), pois apesar de ser um grão altamente energético, o milho é raramente consumido, mesmo nas comunidades mais desnutridas. Ainda é uma tentativa do governo de enriquecer o fubá com ácido fólico para permitir a ingestão calórica e mineral.

O Ministério da Saúde e a ANVISA tornaram obrigatória a fortificação da farinha de trigo e milho em 2002 (Brasil, 2002) devido à alta incidência de anemia e doenças na população brasileira por deficiência de folato. Assim, desde junho de 2004, passou a ser obrigatório a concentração de farinha de trigo e milho, que é vendida diretamente ao consumidor e utilizada como matéria-prima industrial, juntamente com ferro e ácido fólico.

Deve haver 4,2 mg de ferro e 150 mcg de ácido fólico por 100 g de farinha de trigo e milho. Portanto, as formulações finais de farinhas e produtos como pães, massas, biscoitos, misturas para bolos e salgadinhos devem conter maiores quantidades de ferro e ácido fólico.

A Tabela 2 mostra que a proporção de milho disponível para consumo humano é baixa, sugerindo que o país precisa explorar o potencial do milho.

Tabela 2. Estimativa de Consumo de Milho (mil toneladas) por Setor no Brasil, 1996 e 2000- 2002.

Segmento	Consumo			
	1996*	2000	2001	2002**
Avicultura	9,8	13,0	13,5	13,9
Suínocultura	7,6	8,3	8,6	8,9
Pecuária	2,1	2,7	2,8	2,9
Outros animais	-	1,5	1,5	1,6

Consumo Industrial	4,1	4,0	4,2	4,2
Consumo Humano	1,4	1,5	1,5	1,5
Perdas/sementes	162	850	263	328
Exportação	-	-	5,6	1,5
Outros	10,8	3,5	3,6	3,4
Total	36,0	35,3	41,5	38,2

Fontes: Abimilho, (*) MB Associados, Conab e Safras & Mercado

Obs: (**) Estimativa 2002

A comercialização do milho verde brasileiro se dá de várias formas: desde a venda a granel na própria fazenda até o complexo processo de vaporização, embalagem a vácuo do milho. Normalmente, no processo a granel, consumidores ou comerciantes compram produtos em quantidades ou unidades desejadas ou sacos ou gravatas (compostas por seis espigas). O milho pode ser vendido com ou sem palha, lembre-se que ao comprar com palha, opte por espigas com folhas verdes brilhantes e pelos castanhos escuros. Segundo Filho, "orelhas amarelas com casca seca estão fora dos padrões comerciais" (FILHO, 2003, p. 192).

No Brasil, a Embrapa Milho e Sorgo trabalhou para divulgar as melhorias obtidas em suas pesquisas e desenvolveu um híbrido proteico de alta qualidade chamado QPM (Quality Protein Maize). A partir de sua pesquisa, a Embrapa Milho e Sorgo publicou o livro "Culinária do Milho e Sorgo" (disponível em <http://www.cnpms.embrapa.br/receitas/index.html>), que contém uma série de receitas voltadas para os problemas nutricionais da população brasileira.

Confirmando o estudo da Embrapa, Glória et al. (2004) realizaram um estudo no qual foi realizada uma avaliação biológica de suplementos contendo milho QPM e concluíram que o desenvolvimento dessa variedade híbrida poderia aumentar o valor nutricional dos produtos utilizando essa variedade, em termos de qualidade protéica e relação custo/benefício. Para consumo humano, o milho está disponível como grãos secos e verdes em diferentes formas. Como grão verde para consumo natural, o milho é muitas vezes referido como milho verde, caracteriza-se por uma umidade em torno de 70 a 80 por cento, podendo ser cozido ou torrado e processado em curau, pamonha e suco (FILHO, 2003).) Philippi (2003) também citou o uso do milho para a produção de pamonha.

O nome "milho verde" (geralmente 3% de açúcar e 60 a 70% de amido) inclui o milho doce, cuja produção é mais adequada para a indústria de conservas devido ao seu alto teor de açúcar (cerca de 9 a 70% 14% de açúcar e 30 a 30%

de açúcar) 35% de amido) impossibilita alguns pratos como o curau e a pamonha.

Durante o beneficiamento do milho, todas as etapas devem ser bem monitoradas (FILHO, 2003) para garantir que a qualidade da matéria-prima seja o mais próximo possível do original, pois o metabolismo da espiga continua ativo mesmo após a colheita. Portanto, como o milho verde ainda precisa ser colhido manualmente, o ideal é iniciar a colheita ao amanhecer, quando a palha está bem fresca e a temperatura é moderada. O mesmo princípio deve ser aplicado ao transporte para evitar os horários mais quentes do dia, pois altas taxas de respiração podem levar a perdas significativas de água. Qual cuidado faz mais uso de nutrientes para produzir produtos mais saudáveis após um breve entendimento da bioquímica do milho.

A maioria dos componentes do milho são carboidratos, por isso é necessário destacar as principais características desta categoria para elucidar o comportamento do milho durante o processamento. De acordo com Gonsalves (1992) e Barham (2002), os carboidratos são carboidratos, e o milho é constituído por amido, que consiste em duas partes: amilose e amilopectina.

Quando o milho fica verde, deve ser cozido antes de poder ser usado, inteiro ou em grão. É amarelo quando maduro e perde um pouco de umidade, por isso pode ser armazenado por mais tempo. É utilizado como matéria-prima para a fabricação do fubá, do qual são preparados cuscuz, polenta, pães e bolos. É também matéria-prima para obtenção de óleo, farinha, xarope de milho, bebidas destiladas (FILHO, 2003).

As variedades de milho diferem na composição do endosperma. O milho pipoca é caracterizado por grãos pequenos e duros que estouram quando aquecidos a cerca de 180°C, por isso é diferente do milho comum. Apresenta uma camada protéica contendo grânulos de amido ricos em amilose (FILHO, 2003).

O milho amarelado é usado tanto como ração animal quanto na fabricação industrial de salgadinhos salgados, tortilhas e tacos. Tem uma baixa concentração de amilose. A concentração de amilopectina nas extremidades dos grãos pode causar depressões ou amassados quando desidratados (EVANGELISTA, 1998).

Outro tipo de milho é usado para fazer farinha por ser pobre em proteínas e rico em amido, e outro tipo de milho é o milho doce, que armazena mais açúcar do que amido e possui grão translúcido e é resistente à pele pobre (FILHO, 2003).

O milho pode vir em grãos de diferentes tamanhos, amarelos ou brancos. O milho branco e estéril é a base de uma sopa doce, também conhecida como mungunzá. É obtido colocando o milho em uma solução fraca de lixívia 1, que faz

com que a casca e o germe se separem do endosperma. Após a obtenção do endosperma, este é lavado e seco para obtenção da farinha de milho. Notavelmente, o milho utilizado para fazer tortilhas passa pelo mesmo processo (PHILIPPI, 2003).

Vários produtos de farinha podem ser obtidos a partir do milho; ocorrem variações devido à granulação ou à presença de outras substâncias não amiláceas. Xerém – ração de milho utilizada como ração animal ou para preparar mingau, fubá amarelo e branco, flocos de milho crus e pré-cozidos, fubá, fubá, fubá e amido de milho (BARHAM, 2002).

3.3 HERANÇAS CULINÁRIAS

3.3.1 HERANÇA INDÍGENA

Segundo Cascudo (2004), Pero Vaz de Caminha (o escriba da frota Cabral) teve o primeiro testemunho sobre a alimentação indígena em cartas escritas durante o descobrimento do Brasil. No estudo de Freyre (1980), fica evidente a influência dos índios na alimentação atual da população brasileira, situando-os ao nível da formação da família brasileira. No entanto, segundo Fernández (2004), é difícil resumir o papel dos povos indígenas na alimentação brasileira, pois por volta de 1650, só na região amazônica, havia cerca de 600 países com culturas, etnias e línguas muito diversas.

Apesar das dificuldades, pesquisas mostram que o maior ponto de resistência para o acesso dos portugueses ao território brasileiro é o patrimônio culinário.

A mandioca é descrita como referência ao complexo indígena (FREYRE, 1980). A Índia ensinou a fazer farinha, mingau, crisântemo, bolos, etc. usando mandioca. Mesmo durante a vida nômade e mais tarde com a invasão portuguesa, toda a mandioca restante foi transformada em farinha. Como tal, é o único alimento encontrado em grande quantidade durante a era portuguesa (FERNANDES, 2004).

Em relação à alimentação indígena, segundo Freyre (1980) e Fernandes (2004), a Amazônia é a região de maior influência indígena no Brasil. O peixe foi definido como o segundo alimento básico dos índios. Como os homens cozinham e as mulheres cozinham, eles inventaram a cerâmica, potes, panelas, pratos, etc. No entanto, a alimentação básica dos índios vinha da terra (como raízes, folhas, legumes e frutas - jabuticaba, caju, kajá, goiaba, maracujá, mamão, laranja, limão, etc.) e animais (como caça, pescando, e até usando mel).

Como temperos foram utilizados sal, pimentas coloridas, limão e gengibre. O sal é proveniente da vegetação após a queima das toras e posterior fervura das cinzas; os

pimentões são nativos e conferem sabor e cheiro aos peixes e mariscos (FERNANDES, 2004). O sabor da pimenta se intensificou posteriormente com a chegada dos africanos, que preferiram a pimenta aos índios (FREYRE, 1980). As bebidas fermentadas também são feitas pelo processo de mastigação, que é realizado pelas mulheres da tribo a partir de diversos alimentos como mandioca, pupunha, milho, cacau, cupuaçu, açaí, caju, buriti, etc. Há também formas de bebida que usam o guaraná para deixar as pessoas felizes antes da caça.

Pesquisas de Freyre (1980) e Cascudo (2004) mostraram abundância de frutas, mas poucas opções de vegetais (geralmente caruru, serralha e palmito). Mencionaram também que o milho era o único grão europeu encontrado no Brasil, do qual era feito farinha, polenta, pamonha (envolvendo palha de milho), pipoca e bebidas fermentadas.

Figura 5 – Buré



Fonte: Receita Maneira (2022)

Além de alimentos, diversos alimentos indígenas são utilizados como medicamentos, juntamente com muitas outras plantas e ervas medicinais cujos usos terapêuticos são originários de xamãs e curandeiros (FREYRE, 1980; CASCUDO, 2004).

3.3.2 HERANÇA AFRICANA

Freyre (1980) descreveu três centros (Bahia, Maranhão e Pernambuco) com foco nas contribuições africanas para a alimentação brasileira. Os negros já foram expostos a alguns alimentos no Brasil porque os portugueses são os responsáveis pela difusão de alguns alimentos como farinha, café, açúcar, cacau. Já os negros fizeram alguns ajustes: comendo milho cozido ou na forma de mingau, angu ou fervido no leite.

Uma importante cultura herdada dos africanos é o cultivo da banana, em meados do século XVI, e do azeite de dendê do qual deriva, tão proeminente na culinária africana e incorporado ao território brasileiro. Ingredientes de índios e portugueses foram acrescentados às necessidades da culinária africana, adaptados às necessidades do escravo para aproveitar as sobras que lhe eram oferecidas, como a feijoada (CASCUDO, 2004).

A pimenta malagueta (cujo nome está no país de origem) veio para o Brasil com os pretos, o que aumentou ainda mais a afinidade dos índios pelo tempero. No processo de viagem de e para o Brasil, os negros também trouxeram outras variedades, como quiabo, karuru, inhame, erva-doce, açafraão, gergelim, melancia e assim por diante. Em relação ao consumo de animais, as galinhas-d'angola estão estabelecidas no Brasil (FERNANDES, 2004).

Um ponto de encontro sobre a história da pamonha pode ser atestado na página 454 do livro Casa-Grande e Senzala (FREYRE, 1980), que relata que as senhoras das casas-grandes estavam envolvidas no comércio de confeitaria e gourmet, alguns dos quais vendidas guloseimas gourmet, são feitas na rua por mulheres negras, como mocotó, vatapá, mingau, pamonhas, angus, pão-de-ló, etc. Este fato também é confirmado por Fernandez (2004), que relata que alimentos que são basicamente doces indígenas ou portugueses acompanham pratos africanos como acarajé, vatapá, abará, etc.

3.3.3 HERANÇA PORTUGUESA

Com a chegada dos portugueses ao Brasil, os colonos precisaram se adaptar às realidades dos locais, pois muitos produtos não davam para pagar a viagem até o litoral brasileiro (CASCUDO, 2004). Mesmo assim, as contribuições dos colonos para a culinária brasileira foram desde a introdução de novos alimentos até o aprimoramento de receitas e técnicas de produção de diversos alimentos. É na cozinha que se unem as três principais origens da cultura brasileira, levando à formação da cultura brasileira

entre índios, portugueses e africanos (CASCUDO, 2004).

Embora as pesquisas não consigam identificar quando a culinária brasileira começou, as contribuições portuguesas para o Brasil são inerentes ao Brasil de hoje, como: gado, grãos, trigo, aves, repolho, alface, pepino, ervilha, abóbora, lentilha, alho, cebola, etc.

No entanto, os portugueses mudaram sua base alimentar do trigo para a mandioca e, devido às diferenças de clima e solo, tiveram que fazer ajustes em seus sistemas de cultivo (FREYRE, 1980).

Nos primórdios da colonização, a comida era farta, mas as restrições foram posteriormente substituídas, e a monocultura da cana-de-açúcar tornou-se o centro da agricultura dos colonos. Além dessas limitações, a população aumentou e também a migração de pioneiros em busca de ouro que preferiam a mineração à agricultura. Assim, houve um período de fome, mas isso não apagou a contribuição portuguesa para as terras brasileiras (CASCUDO, 2004).

Um dos hábitos alimentares dos colonos, desconhecido dos moradores, era comer frango e gado, até mesmo gado inteiro assado na brasa. Além disso, há as contribuições trazidas pela colonização portuguesa de outras regiões, como uvas, figos, maçãs, papaias, pêssegos, romãs, melões, melancias, etc.

No texto (2004) elaborado para o Ministério da Saúde pelo Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde da Universidade de Brasília, relata-se o cultivo português de coqueiros, arroz, pepino, mostarda, etc. No entanto, a maior contribuição dos portugueses para a culinária brasileira é o uso do açúcar, que permite a partir daí produzir maionese e frutas diversas (como goiaba, geléia, castanha de caju, etc.), além de fazer cachaça.

Nos relatos de Cascudo (2004) e Freyre (1980), reflete-se a enorme influência da Igreja portuguesa na culinária e na cultura brasileira. Apesar de serem festas religiosas, apresentam uma variedade de iguarias gastronômicas e utilizam a forma típica portuguesa de fritar.

3.4 GASTRONOMIA NORDESTINA

Falar do Nordeste é relembrar as belas praias, as belezas naturais, a música e o artesanato único, além daqueles pratos típicos com temperos especiais que o paladar reconhece imediatamente (Nutrinews nº 187, 2002). Os pratos são ricos e variados, adquirindo sabores próprios sob influências europeias, africanas e indígenas (Philippi,

2003). Devido à sua vasta costa, os mariscos dominam a sua gastronomia, deixando a sua marca no paladar de quem visita esta parte do país. Mas a culinária sertaneja também tem suas especialidades, com banho de sol, bochada e cordeiro. Cada um dos nove estados da região tem suas especialidades gastronômicas e seu estilo pessoal de fazer essas iguarias (Nutrineds nº 187, 2002).

Picante, colorido, aromático e até afrodisíaco, assim se define a sua cozinha. Considerada uma das mais ricas do país, tem um lado "quintal". Esta é a área mais afetada pela religião, pois a melhor gastronomia vem do Candombre. Um ingrediente de destaque é o leite de coco, símbolo dos trópicos da região (Philippi, 2003).

Para entender a culinária nordestina, é preciso entender que no Brasil não existe nordestino, são poucos, cada um com sua cultura, uma cultura de resistência heróica à seca, ou um litoral rico com praias intermináveis (Leal, 1998).

Figura 6 - Cuscuz.



Fonte: CAVALCANTI, 2019

3.4.1 A IMPORTÂNCIA DO MILHO PARA O NORDESTE

O milho é o cereal mais produzido no mundo e sua importância já era reconhecida pelos primeiros povos que plantavam o grão há 7.300 anos. Os indígenas caribenhos denominavam o cereal como “sustento da vida”.

Atualmente, além de ser fonte de nutrição, a cultura do milho é fonte de matéria-prima na fabricação de subprodutos em grandes indústrias químicas, farmacêuticas, de bebidas e combustível. De forma geral, as indústrias de alimento (humano e animal) utilizam o grão seco do milho (maduro fisiologicamente) para a fabricação de diversos

produtos.

O milho está entre os produtos agrícolas mais importantes do Nordeste brasileiro e, isto se deve a sua participação na formação da renda agrícola, na ocupação de parcelas consideráveis da população rural e, principalmente, pela sua contribuição na alimentação animal, onde entra como componente básico.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, conclui-se que o objetivo deste estudo é realizar um resgate histórico do milho, percorrer a construção histórica do Brasil para elucidar e valorizar as riquezas do nosso país. Diante dos resultados obtidos neste trabalho, fica claro que o desafio está em resgatar as informações da culinária brasileira, analisá-las de forma cultural e abordá-las na perspectiva da alimentação saudável, buscando primeiramente a diferença entre contextualização histórica e importância. A harmonia fornece milho para a sociedade.

Os grãos são importantes não apenas para o consumo in natura, mas também para as propriedades químicas e para o preparo de alimentos e não alimentos. Durante a pesquisa, ficou claro que, antes de tudo, deve haver um resgate cultural do milho, o que abrirá as portas para trabalhos futuros, pois quando forem detectadas alterações no produto, deve-se determinar do ponto de vista químico, nutricional e do ponto de vista cultural, por causa da origem dos alimentos.

Não é apenas um problema físico.

Percebe-se que a importância desse tipo de alimento tem um valor imensurável não só para o povo do Nordeste da China, mas também para toda a humanidade.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, W. M. C. Da alimentação à gastronomia. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2005.

BARHAM, P. A Ciência da Culinária. São Paulo: Roca, 2002.

BOTELHO, R. B. A. Comercialização e Rotulagem de Produtos Alimentícios Diet e Light no Mercado Varejista de Campinas e Araras. In: V Congresso SBAN, 1999, São Paulo. V Congresso SBAN, 1999.

BOTELHO, R. B. A. Culinária Regional: o Nordeste e a alimentação saudável. Tese (em Doutorado Em Nutrição) - Universidade de Brasília, Brasília, 2006.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Coordenação- Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Alimentos regionais brasileiros. Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

CASCUDO, L. da C. História da Alimentação no Brasil. São Paulo/ Belo Horizonte: Editora USP/ Itatiaia, 2004.

EVANGELISTA, J. Tecnologia de Alimentos. São Paulo: Editora Atheneu, 1998.

FERNANDES, C. Viagem gastronômica através do Brasil. São Paulo: Editora Estúdio Sonia Robatto, 2004.

FILHO, I. A. P. O Cultivo do milho verde. Brasília: Editora Embrapa, 2003.

FREITAS, F. de O. Estudo genético-evolutivo de amostras modernas e arqueológicas de milho (*Zea mays*, L.) e feijão (*Phaseolus vulgaris*, L.). Piracicaba, 2001.

GLÓRIA, E. C. S. [et al.]. Avaliação proteica de uma nova multimistura com base no milho QPM BR 473. Revista Nutrição. Campinas: n17, p. 379- 385, jul./set. 2004.

GONSALVES, P. E. Livro dos Alimentos. São Paulo: Editora Martins Fontes, 1992.

LEAL, MARIA L. M. S. A História da Gastronomia. 6ª reimpressão 2002. Rio de Janeiro. E. Senac Nacional, 1998. 144p. il.

ORNELLAS, L. H. Técnica Dietética. Seleção e preparo de alimentos. 7. ed. São Paulo: Atheneu Editora, 2001.

PONCIANO, N. J.; SOUZA P. M.; REZENDE A. M. Entraves da comercialização à competitividade do milho brasileiro. Revista Paranaense de Desenvolvimento. Curitiba, n. 104, 23-40, 2003.

PHILIPPI, S. T.; LATTUZA, A. R.; CRUZ, A. T. R.; RIBEIRO, L. C. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. Revista de Nutrição. Campinas, v.12, 1, 65-80, 1999.

PHILIPPI, SONIA T. Nutrição e Técnica Dietética. São Paulo. E. Manole, 2003.

REVISTA NUTRINEWS. São Paulo: 2002. Mensal. Nº 187

UDRY, C. V.; DUARTE, W. (orgs.). Uma história brasileira do milho: o valor dos recursos genéticos. Brasília: Paralelo 15, 2000.