

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO TECNOLÓGICA EM
GASTRONOMIA

ALESSANDRA SOARES DA SILVA SOUZA
JANAINA VAZ BRAGA DOS SANTOS
JOSENILDO OLIVEIRA MACIEL
LUANA REGINA ALVES M. DE CASTRO NAZÁRIO

**ORIGEM DO CUSCUZ E SUA IMPORTÂNCIA PARA A
CULINÁRIA NORDESTINA**

RECIFE
2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

O69 Origem do cuscuz e sua importância para a culinária nordestina / Alessandra Soares da Silva Souza [et al]. - Recife: O Autor, 2022.
34 p.

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

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

Inclui Referências.

1. Cuscuz. 2. Farinha de Milho. 3. Nordeste. I. Santos, Janaina Vaz Braga dos. II. Maciel, Josenildo Oliveira . III. Nazario, Luana Regina Alves Morais de Castro. IV. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. V. Título.

CDU: 641

AGRADECIMENTOS

Queremos agradecer a Deus pela oportunidade de cursar na UNIBRA, chegando na reta final deste sonho, e por nos ajudar a ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo do curso. As nossas famílias pelo apoio e em especial ao meu esposo (Laudemir Braga dos Santos) que foi uma coluna fundamental nesse processo, respeitando minhas ausências e um parceiro nas idas e vindas desse processo. Aos professores pelos ensinamentos, que nos permitiram apresentar o melhor desempenho no processo de formação profissional, fica aqui o nosso sincero agradecimento, e a toda equipe administrativa da Instituição que prestou um excelente atendimento aos alunos quando requisitado. Agradecemos ao nosso Orientador Prof^o Pedro Arthur do Nascimento Oliveira que aceitou nos orientou nesta etapa tão importante de nossas vidas, solucionando todas as dúvidas e problemas existentes no Trabalho de Conclusão de Curso.

EPÍGRAFE

“ Aqueles que se sentem satisfeitos sentam-se e nada fazem. Os insatisfeitos são os únicos benfeitores do mundo.”

(Walter S. Landor)

RESUMO

O cuscuz era originalmente um prato africano, mais precisamente da região do Magrebe, feito com sêmola, trigo ou farinha, que desde então se espalhou pelo mundo. Esta versão permanece até hoje, com a adição de carnes, legumes e temperos aromáticos. O objetivo deste trabalho é apresentar um panorama histórico do cuscuz na alimentação, considerando sua origem na África e sua chegada ao Brasil, bem como o processamento do fubá (base do cuscuz brasileiro) e seu consumo em diferentes regiões e formas de Brasil ...para isso, os métodos utilizados incluem estudos bibliográficos de livros, periódicos e sites virtuais. Além disso, de acordo com a pesquisa realizada, foram realizadas preparações culinárias e promovidos registros fotográficos, tendo como ingrediente comum os flocos de milho (exceto o cuscuz do Maranhão), para ilustrar as diferenças entre as variedades de cuscuz encontradas no Brasil mais precisamente na região Nordeste. Observou-se então que o cuscuz brasileiro está intimamente ligado à farinha de milho e sua presença no Brasil está vinculada aos hábitos dos indígenas. Seu uso em preparações diversas, com sua adaptação para receitas dos colonizadores portugueses e escravos africanos abriu oportunidades para a criação de várias formas. A farinha de milho é feita através da moagem do grão na forma artesanal em pilões ou moinhos. As versões do cuscuz encontradas no Brasil vão desde o Nordeste, cozido no vapor e consumido com leite ou vendido em tabuleiro, passando pela versão de arroz encontrada no Maranhão e chegando a pratos com mais ingredientes. Portanto, o cuscuz pode ser considerado uma iguaria importante no país, com diversas adaptações, com a inclusão de novos ingredientes, modos de apresentação e de consumo, todos baseados em sua gastronomia local.

Palavras-chave: Cuscuz, farinha de milho, Nordeste

ABSTRACT

Couscous was originally an African dish, more precisely from the Maghreb region, made with semolina, wheat or flour, which has since spread around the world. This version remains to this day, with the addition of meats, vegetables and aromatic seasonings. The objective of this work is to present a historical overview of couscous in food, considering its origin in Africa and its arrival in Brazil, as well as the processing of cornmeal (base of Brazilian couscous) and its consumption in different regions and forms of Brazil. For this, the methods used include bibliographic studies of books, periodicals and virtual websites. In addition, according to the research carried out, culinary preparations were carried out and photographic records were promoted, having corn flakes as a common ingredient (except Maranhão couscous), to illustrate the differences between the couscous varieties found in Brazil, more precisely in Northeast region. It was then observed that Brazilian couscous is closely linked to corn flour and its presence in Brazil is linked to indigenous habits. Its use in various preparations, with its adaptation to recipes of Portuguese colonizers and African slaves, opened opportunities for creation in various forms. Corn flour is made by grinding the grain in an artisanal way in pestles or mills. The versions of couscous found in Brazil range from the Nordestino, steamed and consumed with milk or sold on a tray, through the rice version found in Maranhão and reaching dishes with more ingredients. Therefore, couscous can be considered an important delicacy in the country, with several adaptations, with the inclusion of new ingredients, modes of presentation and consumption, all based on its local cuisine.

Keywords: Couscous, corn flour, Northeast

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Jean-Baptiste Debret. Vendedoras de Milho Verde, c.1825	14
Figura 2: Cuscuz de arroz Maranhense	18
Figura 3: Fluxograma da Produção de Farinha de milho	19
Figura 4: Bolo de fubá cremoso com goiabada	25
Figura 5: Cuscuz recheado.....	27
Figura 6: Polenta cremosa	29
Figura 7: Farofa de cuscuz.....	30

Sumário

1 INTRODUÇÃO	9
3 REFERENCIAL TEORICO	11
3.1 Origem do Cuscuz	11
3.2 Cuscuz no Brasil	13
3.3 Cuscuz e sua importância na região Nordeste	15
3.4 Preparo do cuscuz	18
4 METODOLOGIA	23
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES	24
REFERENCIAS	33

1 INTRODUÇÃO

Entre as espécies vegetais, o milho (*Zea mays* L.) é, sem dúvida, a espécie de maior impacto econômico para os povos do mundo. De acordo com a literatura, esses achados já são válidos para o conhecimento do milho e as conseqüentes mudanças na agricultura continental. A palavra “milho” aparece em escritos antigos: assim, muito antes da classificação sistemática, a palavra era usada para nomear diferentes plantas, claro porque todas eram gramíneas e produziam uma espécie que era consumida na alimentação animal e nos grãos humanos por milhares de anos (Lody, 2008).

O milho é um produto americano. Cristóvão Colombo e seus marinheiros durante este período (1451-1506) foram os primeiros europeus a conhecer e relatar sobre o milho, que os índios mesoamericanos chamavam de mahis, resultando em milho em espanhol. Em Portugal, é chamado de milho marroquino porque acredita-se que seja originário de Marrocos. No Reino Unido é chamado de milho indiano. Foi só mais tarde que o milho passou a ser chamado de milho. A aceitação do milho não foi tão pronunciada na Europa, embora tenha ganhado força na Itália, onde despertou tradições gastronômicas do porto, como a polenta. No Brasil, antes mesmo da chegada dos colonos, o milho já fazia parte do cotidiano dos índios. Chamam-lhe ubatim e usam-no para cozinhar mingau ou assá-lo, embora não tenha sobreposição com a cultura da mandioca. Com a chegada dos portugueses, novos pratos à base de milho surgiram e foram integrados à dieta brasileira pelas mãos das mulheres portuguesas. (SALDANHA, 2011).

Os portugueses absorvem o milho como broas, mexudas (caldo de carne e repolho), polenta com leite e açúcar. Os escravos, por outro lado, criaram diferentes formas de uso desse milho, combinando os ingredientes disponíveis: açúcar mascavo, leite de coco, tapioca. Apenas a técnica de preparação difere. Com a fusão de três culturas (indígena, portuguesa e africana), forma-se a gastronomia exclusiva de São João. Festas religiosas, fogueiras de milho torrado acendem preparações como angu, polenta, mungunzá, pamonha, polenta, bolos, pão e cuscuz. (CAVALCANTI, 2010).

O cuscuz é um prato originário da região do Magrebe, no norte da África, e é feito de grãos (principalmente trigo), bem como sêmola de farinha, amido, milho ou mandioca. O cuscuz é um produto culinário à base de fubá que é pré-cozido com diferentes versões de tortilla chips finas e/ou grandes antes de estarem disponíveis nas gôndolas dos

mercados atuais (grande, médio e pequeno) face (flocão), o milho sofre um ritual de entrega às duas mãos e ao tempo.

Pode ser aprimorado com muitos ingredientes. No Brasil é o equivalente à massa de milho, amassada, temperada com sal, cozida no vapor e depois umedecida com leite de coco, com ou sem açúcar. Originalmente, o fubá era preparado pela moagem manual do milho em casa e, posteriormente, produzido em escala industrial e vendido em todo o Brasil para pronto consumo. É feito com mandioca, arroz, mandioca (mandioca), mas o milho é consumido 95% devido à preferência. Sirva com manteiga como parte do café da manhã ou para um jantar frugal à noite. Dissolve-se em leite, cuscuz com leite; ou em sopa (CASCUDO, 2004).

Os grãos de milho secos são triturados e moídos em farinha, depois a massa é misturada com água e sal usando as mãos delicadas e poderosas de quem já está trabalhando nela. Depois que a massa amarela tiver dançado em ciclos entre os dedos, a água e o sal, deixe descansar. Na verdade, isso é hoje – especialmente – traduzido como o segredo sutil do bom e perfumado cuscuz. Após o descanso necessário, é hora de cozinhar a valiosa massa no cuscuz. O vapor da água, combinado com a transpiração da massa recém-hidratada, harmoniza olfato e paladar, evocando sensações especiais, enraizadas no tempo e no espaço, formando uma tradição gustativa única. (FORMIGHIERI; BEZERRA; DE CARVALHO, 2019)

Quando foi introduzida no Brasil, início da colonização portuguesa, o processo de preparação da farinha industrializada era feito por meio de pequenos moinhos. Atualmente, em sua cadeia produtiva e de tecnologia, a capacidade diária de produção de grãos das moendas modernas ultrapassa meia tonelada, e existem diversos tipos de equipamentos. À mão, a preparação da massa de milho, conhecida como "cuscuz", é realizada em um pilão. No Brasil colonial, era comida para sustentar famílias pobres e circulava entre consumidores comuns. Comida preta, trazida por escravos e distribuída para venda em bandejas, é elogiada pelos parentes mestiços do cuscuzeiro na história da gastronomia brasileira (CASCUDO, 2004).

Diante do contexto, o presente trabalho tem como objetivo apresentar um panorama histórico do cuscuz na alimentação, levando em consideração sua origem africana e sua chegada em solo brasileiro, e o processamento da fubá (base do cuscuz brasileiro), e apresentado através de pratos de confeitaria, versões e formas de consumo encontradas em diferentes regiões do Brasil.

3 REFERENCIAL TEORICO

3.1 Origem do Cuscuz

O milho é um produto americano. Cristóvão Colombo e seus marinheiros durante este período (1451-1506) foram os primeiros europeus a conhecer e relatar sobre o milho, que os índios mesoamericanos chamavam de mahis, resultando em milho em espanhol. Em Portugal, é chamado de milho marroquino porque acredita-se que seja originário de Marrocos. No Reino Unido é chamado de milho indiano. Até mais tarde, o milho era chamado de milho. A aceitação do milho não foi tão pronunciada na Europa, embora tenha ganhado força na Itália, onde despertou tradições gastronômicas do porto, como a polenta. No Brasil, antes mesmo da chegada dos colonos, o milho já fazia parte do cotidiano dos índios. Chamam-lhe ubatim e usam-no para cozinhar mingau ou assá-lo, embora não tenha sobreposição com a cultura da mandioca. Com a chegada dos portugueses, novos pratos à base de milho surgiram e foram integrados à dieta brasileira pelas mãos das mulheres portuguesas a (SALDANHA, 2011).

A culinária brasileira tem muitas influências europeias, africanas e indígenas, e o cuscuz é um produto culinário que pode ser preparado de diversas formas, doce ou salgado, puro ou com proteína devido a sua praticidade e versatilidade relacionadas, como o cuscuz nordestino. (doce) ou paulista (salgado). Esses efeitos são determinados por questões históricas, sociais e regionais que levaram à adoção de novos hábitos herdados da época colonial, e a adequação da alimentação às funções de desenvolvimento, por exemplo, o uso do vapor vaporizado pelos bandeirantes do sul do Brasil O cuscuz é adicionado à proteína animal na forma salgada como suprimento para transporte de longa distância (CARVALHO et al., 2017)

Dessa forma, a herança africana na culinária brasileira é maior do que imaginávamos. A origem do cuscuz é atribuída ao Oriente Médio, mais especificamente a cidade do Magrebe localizada no norte da África. Há relatos de que o prato foi preparado pelo menos dois séculos antes de Cristo, mas de uma forma bem diferente da que conhecemos hoje. Suas origens são antigas, e os documentos mostram que existiu no Império Romano no Magrebe a partir de 300 aC. Por volta de 200 aC, o que era então conhecido como Pequena África (incluindo Argélia, Tunísia e Marrocos), a região cultivava trigo para produtos de cozinha, resultando no desenvolvimento da mundialmente famosa receita de cuscuz. (CHERMOULA, 2021).

O cuscuz berbere foi fundado entre o final do Reino Zirid (972 – 1148) e o início do Califado Almóada da Idade Média Africana (1121 – 1269). Para o primeiro povo berbere a viver na parte norte do continente africano, o cuscuz era tradicionalmente feito de sêmola de trigo, mas também pode ser feito de cevada, arroz ou sorgo, todos servidos como prato salgado. O acompanhamento é cozido no vapor, em vez de arroz ou uma preparação açucarada feita com leite (de vaca, cabra, ovelha ou camelo), açúcar e frutos secos. É o prato nacional dos mouros e árabes com uma tradição milenar. Pode ser feito de milho, arroz, trigo, cevada, milheto e sorgo. Foi trazida para o Brasil pelos portugueses nos primórdios da colonização, usando milho e leite de coco; com o tempo, os brasileiros passaram a consumi-la (CASCUDO, 2004).

Quase no século XII, os berberes estabeleceram o cuscuz nas regiões ocidental, central e atlântica e o trouxeram para a África quando desembarcaram em campanhas contra o Níger e o Congo. Os portugueses aprenderam sobre o uso do cuscuz através de seu antigo contato histórico com os berberes. Quando o Brasil apareceu nas rotas indianas, era popular em Portugal (CAVALCANTI, 2010). Difundiu-se amplamente na Europa durante a Idade Média através do Islã, que se espalhou na região da Península Ibérica. Na Espanha, durante a Inquisição, o cuscuz foi proibido como símbolo do comportamento muçulmano. No entanto, um prato derivado chamado miga ainda é consumido no país. No Portugal do século XVII, as receitas de cuscuz exigiam farinha de milho ou tapioca, e o resultado era muito semelhante ao cuscuz brasileiro de hoje, mais conhecido como bolos ou pudins. (ALBALA, 2011).

Em Marrocos, é considerado o prato nacional. Neste país, o cuscuz é feito de sêmola e geralmente é consumido com outros elementos, como carne, legumes e frutas secas, e o prato é muito saboroso e aromático. Pode ser adoçado com açúcar e canela e servido com leite ou iogurte num lanche ou sobremesa. O cuscuz de semolina é chamado cuscusu na Sicília e keskes no Senegal, que são mais semelhantes aos feitos no Marrocos. (HANGER, 2000).

Na África, os tipos clássicos ainda existem, incluindo trigo, sorgo, sêmola de arroz, milheto e milho aventureiro, muitas vezes misturados com carne, crustáceos, vegetais, que não são comuns no Brasil, exceto o cuscuz paulista. A versão de milho é mais comum no Brasil do que na África (CASCUDO, 2004). Um recipiente para cozinhar cuscuz, também conhecido como cuscuz no Nordeste, pode ser feito de barro, com borda alta e profunda, fundo mais estreito que a boca e formato de chapéu. Além disso, pode ser encontrado em outros materiais. Quanto à receita original, apenas o método de

cozimento a vapor foi mantido. Componentes como sêmola, arroz, farinha de trigo e sorgo foram substituídos por farinha de milho triturada (SYLVAN, 1962). O nome cuscuz pode definir o prato cozido ou a semolina utilizada. Além de ser um dos alimentos básicos no norte da África, também é popular na Europa e na América do Norte. (HAL, 2007).

3.2 Cuscuz no Brasil

Em quase todas as regiões do Brasil, o milho encontrou condições geográficas adequadas para o cultivo. Algumas áreas colhem até duas vezes por ano. Em pequenas parcelas, os agricultores cultivam colônia de milho para consumo e venda. A superstição de que a época correta para plantar milho é o dia de São José em 19 de março é a teoria correta da colheita. O fubá era amplamente consumido no Brasil na forma de cuscuz, como alimento para escravos e pioneiros, misturado com carne seca e pilão (LIMA, 1999). Assim, desde o século XVII, o cuscuz se popularizou e adquiriu novas versões no Brasil, tanto no nordeste quanto no sudeste do país (FREIXA e CHAVES, 2009).

A introdução no cardápio brasileiro foi feita através dos colonizadores portugueses, em meados do século XVI. A receita original feita de trigo e sêmola foi rapidamente abasileirada e passou a contar com ingredientes abundantes no país. Como resultado, desde então, várias versões com ingredientes locais foram desenvolvidas e reproduzidas ao longo das gerações.

Isso ocorreu à medida que as colônias portuguesas conquistaram o Norte de África no século XV, o cuscuz conquistou os corações dos portugueses e ganhou fama na mesa de jantar no século seguinte. De facto, o cuscuz era tão popular entre os portugueses que o dramaturgo Gil Vicente o cunhou na peça "Juiz da Beira" interpretada em 1525 para o rei D. João III (1502-1557), que se queixava sobre toda a fortuna gasta em "cuz-cuz" pela senhora Ana Dias: "*Porque aquele que me destes, em cuz-cuz o comeu ela*" (CORDÁS, 2019).

Os portugueses então invadiram o Brasil como o conhecemos hoje, escravizando o povo africano e forçando-o a trabalhos forçados, os africanos islamizados trouxeram a cultura do arroz e do cuscuz, e as herdeiras lucrativas estavam em suas bandejas na época. Já apresentaram uma versão brasileira do cuscuz que usa fubá em vez de trigo – ingrediente que é cultivado nas Américas e ganhou o mundo (KAROLLINE, 2021)

Nesse ponto, o cuscuz nordestino é formado e cozido com milho, geralmente em uma panela de cuscuz. Mais africano, é granulado, servido com ovos, manteiga, carne seca, ou sua versão adoçada, embebido em leite de coco, ingrediente das receitas do norte que muitas vezes é consumido além do leite de coco Café da manhã simples, geralmente entre outras refeições diárias. (CORDÁS, 2019).

No sudeste do país, desde as bandejas de escravizadas no campus - junto com formigas icás, até as tradicionais casas paulistas, o cuscuz é popular em São Paulo desde o século XVIII, principalmente quando cozido com bagre (CHERMOULA , 2021)

Figura 1: Jean-Baptiste Debret. Vendedoras de Milho Verde, c.1825



Fonte: CORDÁS, 2019

Quando foi introduzida no Brasil, nos primórdios da colonização portuguesa, a preparação da farinha industrializada era feita através de pequenos moinhos. Atualmente, em sua cadeia produtiva e tecnológica, a moderna usina tem capacidade de ração de mais de meia tonelada e uma grande variedade de equipamentos. A massa artesanal de milho conhecida como "cuscuz" é feita no pilão. No Brasil colonial, eram os alimentos que sustentavam as famílias pobres e circulavam entre os consumidores comuns. Na história da gastronomia brasileira, a comida preta trazida pelos escravos e distribuída para venda

em bandejas foi badalada pelos parentes mestiços dos fabricantes de cuscuz (CASCUDO, 2004).

Hoje, o cuscuz tem várias versões no Brasil. paulista usa fubá e tapioca, tomate, pimentão, sardinha, camarão, ovos, pimentão, salsinha... para satisfazer o paladar dos clientes. Em Minas, as receitas pedem frango desfiado ou em cubos, geralmente servido com molho de tomate ou sopa de feijão. Outra receita mineira combina fubá tradicional com tapioca e fubá, açúcar, canela, anis e queijo (CHERMOULA, 2021).

Em Santa Catarina é famosa a bijajica, um cuscuz feito com tapioca, amendoim cru e açúcar mascavo. No Paraná existe a mandipuva, um tipo de mandioca feita a partir de fermentado e extrusado, com sal, anis e canela, além de amendoim, ovos e banha. Na Bahia também existe uma versão feita com inhame e tapioca, e no Maranhão preparam o prato com flocos de arroz e tapioca. (CORDÁS, 2019).

O que a palavra "cuscuz" costuma significar na culinária brasileira é uma questão etnográfica interessante. De norte a sul, o cuscuz tem um preparo completamente diferente, expressando ricos recursos culturais além dos sotaques regionais. O milho entrou como matéria-prima essencial, utilizada ao longo dos séculos pelas mais diversas populações, aliada a outros alimentos locais para apresentar um substrato comum – a origem da culinária magrebina – em inúmeras estratégias de sobrevivência e culinária reinterpretadas na técnica (ATALA et al., 2008).

O cuscuz é um alimento que representa a transformação da cultura alimentar africana, possui influências locais no Brasil, é um exemplo de alimento descolonizado, reproduzindo a cultura culinária de cada região do Brasil, que influencia uma única receita, criando assim novos sabores, formatos e histórias.

3.3 Cuscuz e sua importância na região Nordeste.

Em muitas mesas brasileiras, especialmente no Nordeste, o cuscuz foi trazido pelos portugueses e africanos durante a época colonial. No livro *História da Alimentação no Brasil*, publicado em 1967, Câmara Cascudo conta a história da presença do cuscuz em nossa terra (CASCUDO, 2011). Josué de Castro (1984), em *Geografia da Fome*, seu clássico livro de 1956 sobre a alimentação brasileira no século 20, descreveu o cuscuz como o prato típico do sertão nordestino, alimento básico que salvou muitos sertanejos da fome da seca. Comida de raiz, incluindo práticas históricas e preparação de saberes, lições aprendidas ao longo de gerações da história colonial (CAVIGNAC, DANTAS,

SILVA; 2015); o cuscuz revela essencialmente vestígios de organização social e atividade económica que Traços mudam ao longo do tempo e do espaço, a partir de situações sociais digerido dentro de nossas cozinhas.

No Brasil, o cuscuz é um alimento de raiz que fala de preferências gustativas transmitidas e lembradas ao longo dos séculos, transformadas em tradições gustativas e, finalmente, com um perfil alimentar próprio. A utilização do termo "identidade alimentar" remete-nos, assim, aos estilos de alimentação que foram moldados ao longo da história, e estes, por sua vez, sugerem uma gama de representações simbólicas e práticas materiais socialmente identificáveis. modos de ser e de se conhecer (CONTRERAS, 2005; CAVIGNAC, DANTAS, SILVA; 2015; CASTRO, MACIEL, MACIEL; 2016).

Cultura, etnia e religião influenciam diretamente os hábitos alimentares e compreendem o conteúdo simbólico dos alimentos. A religião geralmente domina questões territoriais e culturais e, como os judeus, eles obedecem aos requisitos alimentares da lei judaica, não importa em que país estejam localizados. Portanto, certos pratos elaborados fora da cultura e história específicas de uma região têm potencial para serem incorporados à dieta de outros povos pelos imigrantes. Aspectos ambientais, sensoriais, psicológicos e sociais também podem determinar o comportamento alimentar. "Ao estudar a culinária do sertanejo do nordeste, o lugar menos influenciado pela Índia e pelos negros quase pode ser chamado de colônia pura ou reino", disse Castro, referindo-se ao conhecimento trazido à colônia por imigrantes da Península Ibérica. , o conhecimento absorvido dos árabes andaluzes foi para "explorar o potencial agrícola do sul da Espanha" (CASTRO, 1953).

Essa influência moldou o cultivo de jardins e pomares, a preparação de alimentos e o uso de especiarias:

O cuscuz é um prato típico da cozinha sertaneja, cuja técnica de preparo constitui uma simples variante dos processos árabes de fabricação de seu prato nacional – o kous-kous. Apenas, em lugar do grão de trigo, usa-se o de milho pilado, no Nordeste como na Arábia, num pilão especial (CASTRO, 1953).

O cuscuz era comercializado por mulheres negras durante o período colonial no Brasil. Eles usam bandejas de estanho colocadas em X-frames, que além de alfenim, arroz doce, alfêoa, geleias e muito mais. Desde meados do século XVIII e início do século XIX, esse costume de comerciar em bandejas era comum em terras brasileiras como Rio de Janeiro, Bahia e Recife (QUINTAS, 2010). Faz parte da alimentação diária e não falta na mesa dos moradores do campo e das grandes cidades brasileiras, além do

tradicional cuscuz comido em casa, o cuscuz com leite, vendido logo pela manhã, em folha de flandres (MAIOR, 2012).

Quando chegou ao Brasil, o cuscuz assumiu uma forma típica de nossa cultura, preservando o método de cozimento a vapor da receita original. O cuscuz é um recipiente usado no Nordeste para cozinhar cuscuz, em forma de chapéu, com borda alta e profunda e fundo mais estreito que a boca, geralmente feito de barro. A partir do século XVII, no Brasil, o prato foi reinterpretado com diferentes equipamentos e materiais culturais a partir do substrato original comum na África (FORMIGHIERI; BEZERRA; DE CARVALHO, 2019).

O comércio de cuscuz de bandeja também pode ser visto em Alagoas. Uma grande variedade de iguarias como folhas flamengas, cuscuz, tapioca, bejus, milho grelhado e muito mais são vendidas por ambulantes em Maceió. Eles ainda servem como obras-primas da culinária popular aragosiana, produzida por uma pequena fábrica chamada Nordeste, localizada atrás do mercado de Jaraguá, que produz cuscuz, incluindo milho e arroz (BRITO et al., 2004). Em Pernambuco, enraíza-se na cultura e ainda hoje é encontrado regularmente na mesa de jantar de todas as classes sociais. "Ela cobriu a mesa e colocou os pratos nos lugares de sempre, talheres limpos, guardanapos, xícaras, pão ainda quente no forno, cuscuz de coco, leite com gás...". (Cavalcante, 2010).

Preparar cuscuz é quase uma atividade simbólica. Mas não é só o milho que os nordestinos adoram o cuscuz: também pode ser servido com macarrão de arroz e doce, massa de tapioca com acompanhamentos salgados e doces porque é fácil de preparar e rende ótimo, cuscuz Era comida para pobres, escravos e colonos, servidos com carne seca amassada com pilão. (KAROLLINE, 2021).

O cuscuz maranhense difere de outros cuscuz por conter flocos de arroz e seus ingredientes conterem pouca tapioca, água e sal. Em seguida, é levado para a fábrica de cuscuz, onde é cozido em bateladas, conforme mostra a Figura 2. O arroz maranhense ganhou o apelido de mingau de arroz por ser amplamente consumido em sua forma mais variada, assim como o cuscuz, que mudou sua estrutura básica no restante do país e passa

a ter as características típicas maranhenses região, como mostrado na Figura 3. É servido com bife seco ao sol e aves (LEAL, 1998).

Figura 2: Cuscuz de arroz Maranhense



Fonte: Próprio autor, 2022

No sertão do Piauí, pratos tradicionais como frango ao molho, ensopado de frango ou ensopado de cordeiro ainda podem ser encontrados nos restaurantes, todos acompanhados de tapioca cozida ou frita e sempre cuscuz. Nesta guloseima campestre à base de cuscuz, são as crianças, não as vacas, que fazem o pote maior. É uma área que caracteriza a vida e, portanto, a cozinha simples. Então a vantagem do cuscuz está nessa simplicidade que se mostra em todo o Brasil (DÓRIA, 2014).

3.4 Preparo do cuscuz

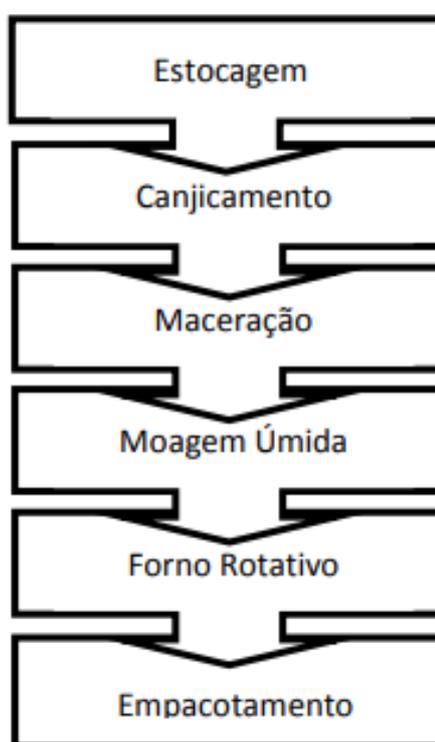
A farinha de milho é amplamente utilizada na culinária brasileira em diversas formas e é considerado um produto de baixo custo amplamente disponível no mercado. É rico em carboidratos e ainda contém cerca de 10% de proteína (GUERREIRO, 2006). Em 100 gramas de cuscuz cozido apenas com sal, você pode encontrar uma média de 112 calorias, além de muitos carboidratos, fibras, proteínas e cálcio. Saberes, práticas e tradições relacionadas com a preparação e consumo do cuscuz declarado Patrimônio Imaterial da Humanidade em 2020 (KAROLLINE, 2021)

O milho pode ser industrializado por processos de moagem úmida e seca, sendo este último o mais utilizado no Brasil. Isso se deve aos requisitos mecânicos pequenos e simples. As indústrias de processamento de milho que utilizam este processo são geralmente de pequena escala e dedicadas quase inteiramente ao processamento para

consumo local. A tendência recente é que esses produtos estejam concentrados em indústrias de maior porte. Como a maioria das indústrias é pequena e focada no abastecimento local, a proximidade com os mercados é mais importante do que a localização das fontes de produção de milho (EMBRAPA, 2013). O processo de produção da farinha de milho é apresentado na Figura 3, seguindo o método descrito por Guerreiro (2006).

O processo de produção da farinha de milho é apresentado na Figura 3, seguindo o método descrito por Guerreiro (2006).

Figura 3: Fluxograma da Produção de Farinha de milho



Fonte: Guerreiro, 2006

Armazenamento: Os grãos devem ser armazenados em local seco e ventilado, longe de insetos e roedores.

Canjicamento: Inclui a retirada do germe do milho utilizado na produção de óleo. O grão passa pela canjiqueira (uma série de facas montadas em um eixo de acionamento, seguida de uma peneira para separar a polenta e o farelo). Este processo resulta na degerminação, descascamento e limpeza da polenta.

Impregnação: em tanque de alvenaria com água de grãos amolecidos por 5 dias. É um processo lento com fermentação e drenagem a cada dois dias.

Moagem Úmida: Ocorre na drenagem, os grãos de milho úmidos são transportados para o moinho de discos. O processo é projetado para obter uma substância fina, homogênea e úmida para posterior peneiramento.

Forno rotativo: A farinha de milho é carregada no sedimento, depois espalhada uniformemente pela peneira vibratória na placa do forno rotativo, aquecida a uma temperatura de $\pm 300^{\circ}\text{C}$. Logo após chegar ao prato, a massa de milho é espremida com rolos para formar “biscoitos”, formando bijus, e a partir desta etapa a farinha é virada para que ocorra a secagem ou assamento, sendo retirada por ventilação. forno para que caiam na caixa de armazenamento, depois retire-os e embale-os.

De acordo com Professional Chef (2009), cuscuz é definido como sêmola ou grãos quebrados de trigo, geralmente cozidos no vapor e tradicionalmente colocados em um "couscoussièr", feito de um tipo de cerâmica, ferro ou latão. O ensopado cozinha na panela de baixo enquanto o cuscuz é cozido no vapor por cima. O termo também se refere a ensopados tradicionalmente usados para este grão.

Na sua forma tradicional de origem africana, o cuscuz é feito pulverizando uma tigela com farinha de trigo com água salgada e mexendo sem amassar, para que não se forme uma rede de glúten. Por esta razão, esta técnica de cozimento também pode ser usada para farinhas de outros grãos. Os grãos de cuscuz devem ser pequenos o suficiente para serem cozidos no vapor (tradicionalmente nos ensopados aromáticos que acompanham), o que lhes permite desenvolver uma textura única: cria uma sensação aveludada, leve e delicada no paladar. O cuscuz "israelense" ou "grande" é na verdade uma massa extrudada inventada em Israel na década de 1950, feita de massa de farinha de trigo duro em bolinhas de alguns milímetros de diâmetro, depois levemente assadas no forno para aprofundar o sabor. É cozinhado e comido de forma semelhante ao arroz ou à massa, ou seja, como acompanhamento (McGee, 2011).

Grãos pré-cozidos, como flocos de milho e aveia, são rápidos e fáceis de fazer, portanto, envolvem menos gasto energético e podem ser preparados por profissionais menos experientes. Por exemplo: flocos de milho ou aveia. Na culinária libanesa, os flocos de milho são usados para fazer "cuscuz": o produto pré-gelatinizado é adicionado à água quente e mantido em fogo por 5 minutos; depois disso, podem ser adicionados com carne, nozes, amêndoas e especiarias (DOMENE, 2011).

No interior do nordeste brasileiro, as espigas de milho são secas no verão e guardadas para o cuscuz. Eles debulharam as espigas, colocaram os grãos em pedras, moeram-nos em pó e fizeram cuscuz, colocaram a massa em um pano e colocaram em

uma panela de cuscuz. Também pode ser feito de coco. Muitas pessoas gostam de cortá-los, mergulhá-los em leite de coco e polvilhar com canela. Outros preferem comer cuscuz com leite (MAIOR, 2012).

A famosa versão nordestina do cuscuz, encontrada em dietas caseiras e também vendida em restaurantes, como mostra a Figura 5, envolve fazer uma quantidade generosa de fubá temperado com sal e açúcar, servida em uma panela, água no fundo, banho-maria) e umedecido com leite de coco. Ao contrário da versão paulista, ela evoluiu de uma mala de viagem.

No Sudeste, essa refeição móvel é composta por carne de porco moída, fubá e peixe, cebola e pimentão. A refeição, mais conhecida como lancheira, era embrulhada em panos e colocada em uma bolsa de estopa, burca ou couro, amarrada ao cavalo para continuar a viagem. Mais tarde, essa massa evoluiu para um prato feito em formas de bolo perfuradas, com ovos, sardinha, tomate e palmito, e se tornou uma receita paulistana assinatura, o cuscuz paulista (FREIXA & CHAVES, 2009).

Para o cuscuz paulista, existem dois tipos que podem ser usados na receita: fubá em flocos e tapioca, ambos peneirados. Tempere com sal e água; forre as formas com tomates fatiados, ovos cozidos, palmito, filés de sardinha, camarão, azeitonas, etc. Em seguida, cubra com cuscuz, polvilhe com o mesmo recheio e finalize com uma camada de cuscuz. Cozinhe em uma assadeira no forno. Desmoldando a frio, os elementos que compõem o cuscuz emergem na superfície para uma aparência refinada e bela (ABRIL, 2009).

Curiosamente, segundo Dória (2014), nos grandes centros urbanos, as cozinhas de todo o mundo estão sob enorme pressão e passam por uma nova fase, talvez defensiva, das celebrações da gastronomia brasileira. Por meio de seus próprios esforços de estilização, muitos chefs inovadores tentaram colocar essa tradição na imaginação e nas aspirações de um público faminto por novidades. Em uma pesquisa coordenada por Livia Barbosa, antropóloga do Rio de Janeiro, em uma região metropolitana brasileira, as pessoas mencionaram espontaneamente 130 itens diferentes que compõem suas dietas, e pode-se constatar que o consumo de itens regionais é muito alto. A cidade com maior consumo de bens relacionados à culinária tradicional é Recife, com 57,1% de cuscuz de milho.

As farinhas de milho e tapioca, mais comumente usadas na preparação do cuscuz, estão prontamente disponíveis nos mercados de todo o país. Os preços variam de acordo com a região e geralmente não ultrapassam R\$ 4,00 o quilo. O baixo custo dos insumos

primários pode ser observado, tornando mais baratas as receitas que os utilizam como base de cuscuz. O cuscuz de milho é a solução brasileira e americana, onde *Zea mayz* domina. E não há leite de coco adicionado em nenhuma região africana. Na África, continuam os clássicos tipos de trigo, sorgo, sêmola de arroz, milheto, assim como o milho aventureiro, muitas vezes misturado com carne, crustáceos, legumes, que não são comuns no Brasil, exceto o cuscuz paulista. Há mais africanos brancos do que negros (CASCUDO, 2004).

4 METODOLOGIA

Foi realizada pesquisa bibliográfica em livros, periódicos e sites virtuais, buscando informações sobre a história do cuscuz, suas origens, sua entrada no Brasil e sua influência e importância, e seu consumo no Nordeste. Com base na pesquisa realizada, foram realizadas preparações culinárias e promovida a documentação fotográfica, tendo como ingrediente comum a farinha de milho ou fubá, com o objetivo de ilustrar as diferenças entre as variedades de cuscuz encontradas no Brasil.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

No Brasil, deve-se analisar a diversidade da gastronomia, que é fruto da heterogeneidade cultural, em que a grande riqueza está na diversidade (MASCARENHAS, 2007). Apesar de suas muitas influências, a culinária brasileira é uma fusão perfeita dos hábitos alimentares de colonos portugueses, indígenas desprivilegiados e escravos africanos, contando as raízes e simbolizando a região através de pratos deliciosos que mudam constantemente pela localização geográfica, econômica, política e cultural. Com base em ingredientes como abóbora, batata, tapioca, inhame, inhame, diferentes tipos de feijão, arroz, peixe, carne suína e bovina, farinha de tapioca, leite e ovos. Estes são capazes de combinar sabores brasileiros com um processo de cozimento simples que enriquece nossa culinária.

Influências adicionais na construção da identidade brasileira podem ser encontradas no artigo Cuscuz na Comida Brasileira, que discute o produto como expressão cultural e como o produto vem sendo adaptado no Brasil desde suas origens africanas (LOBATO; FREYRE ; DA CAMARA CASCUDO, 2014).

Segundo Leite (2022), muitas pessoas ao redor do mundo comem pão no café da manhã. Os nordestinos preferem o cuscuz. Claro que quando o assunto é gosto, não dá para generalizar, é só passar uns dias na área e ver se não é bem verdade, pelo menos está longe de ser mentira. Esse costume tornou-se ainda mais acentuado quando nos mudamos para o interior. A autora Rachel de Queiroz chegou a dizer em seu livro "O Não Me Folhas – Suas Histórias e Sua Cozinha" que o cuscuz é o pão do sertanejo.

A farinha de milho é uma farinha excelente para fazer bolos e outros pratos. Foi muito utilizado durante os tempos coloniais do Brasil, pois aqui não havia produção de trigo e era muito caro importar farinha de trigo de Portugal. A solução é usar fubá para pães, bolos, biscoitos e outras receitas. Quando éramos colônia, as receitas de tortilhas eram comuns entre motoristas e vendedores de todo o Brasil.

No Nordeste, pode-se comer cuscuz com manteiga, ovos, charque, carnes estufadas ou desidratadas, frango, queijo, leite e açúcar, etc. O principal consumo é o café da manhã. Em algumas casas esse costume se repete no jantar ou no café da manhã. Mais raro ainda, há até quem coma cuscuz no almoço, principalmente desmanchado como farofa. Dentre toda essa variedade foram encontradas diversas receitas do cuscuz que são populares na região Nordeste. Destas receitas foram separadas 4 receitas muito apreciadas na região que serão utilizadas como demonstrativo da importância do cuscuz na culinária

nordestina. Bolo de fubá com goiabada; Cuscuz recheado; Polenta cremosa; Farofa de cuscuz.

- **Bolo de fubá com goiabada**

Todo mundo, ou quase todo mundo, tem uma receita de bolo de fubá: um clássico do café da tarde, e é uma anfitriã maravilhosa. Alguns bolos são mais aerados, outros mais cremosos e alguns têm goiabada ou queijo. A receita abaixo é uma combinação de fubá, creme e goiabada.

Figura 4: Bolo de fubá cremoso com goiabada



Fonte: Próprio autor, 2022

Ingredientes do bolo de fubá cremoso com goiabada

- 4 ovos
- 3 e 1/2 xícaras (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 1 e 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 2 e 1/2 xícara (chá) de fubá
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

- Margarina e farinha de trigo para untar

Cobertura

- 1 xícara (chá) de goiabada em cubos
- 4 colheres (sopa) de água

Modo de preparo

No liquidificador, bata os ovos, o leite, o açúcar, a farinha, a manteiga e o parmesão até ficar homogêneo. Despeje em uma tigela e misture o fubá e o fermento com uma colher. Transfira para uma fôrma retangular média, untada e enfarinhada, e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até firmar e dourar. Retire e deixe amornar. Para a cobertura, leve a goiabada e a água ao fogo baixo até dissolver e formar uma calda. Desligue, deixe amornar e espalhe sobre o bolo. Corte em pedaços e sirva em seguida.

- **Cuscuz recheado**

O cuscuz recheado é um prato típico nordestino que é delicioso e super fácil de fazer. Após a troca do recheio, o cuscuz recheado pode ser servido no café da manhã, nas refeições principais ou até mesmo no lanche. Dito isto, é um prato versátil e delicioso que pode satisfazer todos os gostos.

O recheio de cuscuz é feito de carne seca ao sol cozida em panela de pressão por 20 minutos, picada no liquidificador e refogada com tomate e cebola.

Quando o recheio estiver pronto e os flocos hidratados, comece a montar o cuscuz recheado. Para fazer isso, basta espalhar o cuscuz com a carne moída e o requeijão em uma panela de cuscuz. Por fim, deixe cozinhar por 15 minutos.

Figura 5: Cuscuz recheado



Fonte: Próprio autor, 2022

Ingredientes da Receita de Cuscuz Recheado

- 2 xícaras de chá de flocão
- 1 xícara de chá de água
- 250g de carne de sol
- 2 colheres de sopa de óleo
- ½ cebola picada
- 1 tomate sem pele e sem sementes picado
- sal e pimenta do reino (a gosto)
- coentro picado (a gosto)
- 4 colheres de sopa de requeijão

Modo de Preparo

1. Em uma tigela, misture o flocão, a água e sal a gosto.
2. Misture até obter uma farofa solta e úmida.
3. Tampe e deixe descansar por 5 a 7 minutos.
4. Cozinhe a carne de sol na panela de pressão por 20 minutos (após pegar pressão).
5. Escorra a carne de sol e bata no liquidificador ou no processador até ela desfiar.
6. Em uma panela, refogue a cebola no óleo.
7. Acrescente o tomate e o coentro e deixe refogar até o tomate desmanchar um pouco.
8. Adicione a carne de sol e misture bem.
9. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
10. Desligue o fogo e reserve.

Montagem

1. Na cuscuzeira, coloque uma camada de cuscuz.
2. Adicione uma camada de carne de sol, seguida do requeijão.
3. Cubra com o cuscuz restante.
4. Deixe cozinhar por 15 minutos e sirva em seguida.

- **Polenta cremosa**

Um dos pratos mais consumidos em todo o Brasil é a polenta cremosa! Segue uma receita que você pode preparar por menos de 3 reais e o resultado é uma deliciosa polenta cremosa!

Figura 6: Polenta cremosa



Fonte: Próprios autores, 2022

Ingredientes da receita de polenta cremosa:

- 2 xícaras de chá de fubá pré-cozido
- 8 xícaras de chá de água
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 caldos de galinha
- Sal a gosto

Como fazer polenta cremosa- Modo de preparo

1. Misture o fubá em 4 xícaras de água fria. Mexa até dissolver bem. Reserve.
2. Leve ao fogo 4 xícaras de água, a manteiga e o caldo de galinha até obter uma mistura homogênea.
3. Ao ferver, despeje o fubá dissolvido em água que estava reservado e mexa até tudo se incorporar.

4. Quando começar a levantar fervura, prove e acerte o sal, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 15 minutos mexendo sempre.
5. Ainda quente, despeje em um refratário, forma ou até mesmo pratos fundos.
6. A polenta fica molinha, ideal para comer na hora.

- **Farofa de cuscuz**

A farofa de cuscuz é um delicioso acompanhamento imperdível. A farofa de cuscuz feita com flocos de milho é prática e muito rápida de fazer, e inclui ainda passas, bacon, milho, ovos, manteiga de garrafa e pimenta. A farofa é um acompanhamento muito popular em todo o país, e assim como a receita da farofa de cuscuz, existem várias versões dessa iguaria espalhadas por todo o lugar.

Figura 7: Farofa de cuscuz



Fonte: Próprio autor, 2022

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de flocão de milho
- Sal a gosto
- 1 xícara de chá de água
- 4 colheres de sopa ou 60 mililitros de manteiga de garrafa
- Meia cebola picada
- 1 colher de sopa ou 3 dentes alhos picados
- Meia xícara de chá ou 120 gramas de bacon cortado em cubos
- 1 lata ou 200 gramas de milho verde escorrida

- 60 gramas de uva passam preta e branca
- Meia pimenta malagueta sem semente e picada
- 2 ovos cozidos cortado em cubos
- coentro picado a gosto

Modo de Preparo

1. Numa tigela, coloque 2 xícaras de chá de flocão de milho, sal a gosto e 1 xícara de água e deixe hidratar por 20 minutos.
2. Depois desse tempo, coloque o flocão de milho hidratado numa cuscuzeira, leve ao fogo em temperatura média e cozinhe por aproximadamente 10 minutos.
3. Retire o flocão de milho cozido ainda quente, coloque numa tigela e com ajuda de uma colher misture bem para soltar. Reserve.
4. Numa frigideira grande aquecida em fogo médio, coloque 4 colheres de sopa de manteiga de garrafa, meia cebola picada, 1 colher de sopa de alho e meia xícara de chá de bacon em cubos e refogue por aproximadamente 1 minuto. Acrescente 1 lata de milho verde escorrida e refogue por mais 5 minutos. Adicione 60 gramas de uvas passa, meia pimenta malagueta sem semente picada, o flocão de milho cozido e misture bem.
5. Tempere com sal a gosto e apague o fogo. Incorpore 2 ovos cozidos cortados em cubos, coentro picado a gosto e sirva em seguida.

CONCLUSÃO

A preparação tornou-se popular e regional, e hoje está totalmente integrada aos costumes de todas as regiões do Brasil, devido à sua variada adaptabilidade e à inclusão de novos ingredientes. No entanto, o cuscuz ainda está vivo e bem na história da culinária local e étnica.

O cuscuz, visto em várias cozinhas, tem fama mundial. Embora suas origens estejam relacionadas às sementes de sêmola, como na versão africana, a versão à base de milho ganhou destaque no Brasil, além de pratos à base de grãos e princípios com técnicas básicas de preparo. Como tal, é um prato muito importante no país, principalmente no Nordeste, onde adquiriu algumas adaptações, como a adição de novos ingredientes, e a forma como é apresentado e consumido, cada um baseado na culinária local, desde pode-se perceber a partir da comparação que diferentes receitas em diferentes estados do Nordeste.

REFERENCIAS

- ABRIL Coleções. Cozinha Regional: São Paulo. São Paulo: Editora Abril, 2009.
- ALBALA, K. Food culture of the world. Santa Barbara: ABC-CLIO, 2011.
- CARVALHO, J. S.; BRAGANCA, R. N. P. ; MENEZES, A. C. R. ; SOUZA, T. A. A., 2017, Salvador. CORES E SABORES DO CUSCUZ. VII Encontro de Turismo de Base Comunitária e Economia Solidária - VII ETBCES. [S. l.: s. n.], 8 nov. 2017.
- CASCUDO, L. C. História da Alimentação no Brasil. São Paulo: Global, 2004.
- CASTRO, Josué. Geografia da fome. Rio de Janeiro: Casa do estudante do Brasil, 1953.
- CAVALCANTI, M. L. M. História dos Sabores Pernambucanos. Recife: Fundação Gilberto Freyre, 2010.
- CAVALCANTI, M. L. M. História dos Sabores Pernambucanos. Recife: Fundação Gilberto Freyre, 2010.
- CHEF PROFISSIONAL. Instituto Americano de Culinária. São Paulo: SENAC, 2009.
- CHERMOULA, Aline. Cuscuz: A história do alimento que tem origem no Norte da África e se tornou Patrimônio Imaterial da Humanidade. *In*: Cuscuz: A história do alimento que tem origem no Norte da África e se tornou Patrimônio Imaterial da Humanidade. [S. l.], 2021. Disponível em: <https://mundonegro.inf.br/cuscuz-a-historia-do-alimento-que-tem-origem-no-norte-da-africa-e-se-tornou-patrimonio-imaterial-da-humanidade/>. Acesso em: 1 out. 2022.
- CORDÁS, Katherina. O som da cuscuzeira: a história do cuscuz no Brasil. Diga-me o que comes, 29 jul. 2019. Disponível em: <https://www.comes.com.br/post/o-som-da-cuscuzeira-a-hist%C3%B3ria-do-cuscuz-no-brasil>. Acesso em: 28 out. 2022.
- DOMENE, S. M. A. Técnica Dietética: Teoria e Aplicações. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.
- DÓRIA, C.A. A Culinária Materialista. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2009
- EMBRAPA. Processamento do Milho. Agência Embrapa de Informação Tecnológica. Disponível em: <http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/gestor/milho/arvore/CONT000fdyq37cx02wx5a900e1ge5b1sjh62.html> >. Acessado em: 12/09/2013.

- FORMIGHIERI, Rubia Carla Giordani; BEZERRA, Islandia Bezerra; DE CARVALHO, Soraia Martins. Escritos sobre o cuscuz. Revista Inter-Legere, v. 2, n. 25, p. c17358-c17358, 2019.
- FREIXA, D; CHAVES, G. Gastronomia no Brasil e no Mundo. Rio de Janeiro: Senac, 2009.
- GUERREIRO, L. Farinhas não tradicionais - Dossiê Técnico. Rede de Tecnologia do Rio de Janeiro, 2006.
- HAL, F. Authentic Recipies from Morocco. Singapura: Periplus, 2007.
- HANGER, C. World Food of Morocco. Hawthorn: Lonely Planet, 2000.
- KAROLLINE, Livia. Cuscuz: da África para o coração do nordestino. Jornal do Comercio, 3 mar. 2021. Disponível em: <https://jc.ne10.uol.com.br/colunas/sabor-da-gente/2021/03/12036484-cuscuz-da-africa-para-o-coracao-do-nordestino.html>. Acesso em: 28 out. 2022.
- LEAL, M. L. M. S. A História da Gastronomia. Rio de Janeiro: SENAC, 1998
- LEITE, Sylvia. Cuscuz: patrimônio gastronômico e cultural do Nordeste. Lugares de Memória, 25 out. 2022. Disponível em: <https://lugaresdememoria.com.br/cuscuz-patrimonio-gastronomico-e-cultural-do-nordeste/>. Acesso em: 1 nov. 2022.
- LIMA, C. Tachos e Panelas: Historiografia da Alimentação Brasileira. Recife: Editora Aurora, 1999.
- LOBATO, Mario de Andrade; FREYRE, Gilberto; DA CAMARA CASCUDO, Luis. Desde sua concepção a Revista Contextos das Alimentação reforça o papel da gastronomia como elemento cultural e multidisciplinar podendo ser compreendida por seus aspectos históricos, sociais, fisiológicos, religiosos, econômicos, ambientais, entre tantos outros, pois afinal a comida e as escolhas relacionadas à elas acabam sendo reflexo daquilo que somos. Revista Contextos da Alimentação Vol, v. 3, n. 1, p. 1, 2014.
- LODY, R. Brasil Bom de Boca. São Paulo: SENAC, 2008.
- MAIOR, M.S. Comes e Bebes do Nordeste. Recife: Fundação Joaquim Nabuco, 2012.
- MASCARENHAS, R. G. T. A diversidade gastronômica como fator de identidade cultural nos campos gerais: potencialidades para o turismo regional. Revista Eletrônica Geografar, Resumos do VI Seminário Interno de Pós-Graduação em Geografia, v.2, p.65-65, 2007.
- McGEE, H. Comida & Cozinha. Ciência e Cultura da Culinária. São Paulo: WMF, 2011.
- QUINTAS. F. A saga do Açúcar. Recife: Fundação Gilberto Freyre, 2010.

SALDANHA, R. M. Histórias, Lendas e Curiosidades da Gastronomia. Rio de Janeiro: SENAC, 2011.

SYLVAN, F. A vida religiosa do milho em Timor. Mensário das Casas do Povo, ano XVII, nº 195, Lisboa, setembro de 1962.