

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO -
UNIBRA CURSO DE GRADUAÇÃO
TECNOLÓGICA EM GASTRONOMIA

GABRIELE FERREIRA DO NASCIMENTO
JÚLIA MARIA CONCEIÇÃO DE ALMEIDA BATISTA

**Sabores Nordestinos: Origem, Preparo e
Características**

RECIFE/2022

GABRIELE FERREIRA DO NASCIMENTO
JÚLIA MARIA CONCEIÇÃO DE ALMEIDA BATISTA

Sabores Nordestinos: Origem, Preparo e Características

Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito básico
para conclusão do curso tecnólogo em Gastronomia.

Professor Orientador: Pedro Oliveira.

RECIFE/2022

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

N244s Nascimento, Gabriele Ferreira do
Sabores nordestinos: origem, preparo e características. / Gabriele
Ferreira do Nascimento, Júlia Maria Conceição de Almeida Batista.
Recife: O Autor, 2022.

29 p.

Orientador(a): Prof. Pedro Oliveira.

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

Inclui Referências.

1. Cozinha nordestina. 2. Nordeste. 3. História. 4. Influências culturais. I.
Batista, Júlia Maria Conceição de Almeida. II. Centro Universitário
Brasileiro - Unibra. III. Título.

CDU: 641

Dedicamos esse trabalho aos nossos familiares.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por estar viva e ter o privilégio de poder cursar gastronomia.

Agradeço a minha avó Maria Bandeira e minha mãe Adriana Ferreira pelo incentivo e investimento que tiveram em mim para que pudesse chegar até aqui.

Agradeço ao meu irmão Dhoulgas Nascimento por ter me ajudado, orientado e incentivado durante esse tempo.

Agradeço a minha amiga Karollainy Isys por estar comigo durante esta caminhada me apoiando e me incentivando a não desistir

Agradeço a equipe do restaurante Spettus Premium que me proporcionaram uma boa experiência dentro da área e a Chef Tatiana Bandeira que me ensinou muita coisa e me apoiou nesta jornada.

E, por fim, agradeço ao nosso orientador, Pedro Oliveira.

Gabriele Ferreira do Nascimento

Agradeço primeiramente a Deus por me dar a dádiva de estar viva e conseguir concluir mais um ciclo em minha vida;

Agradeço a minha tia Afra Maria e ao Meu avô Alberico por influenciar de forma positiva na minha decisão de cursar gastronomia, assim como às minhas avós maternas e paternas por terem me educado e incentivado a trilhar este caminho;

Agradeço a meus pais por todo incentivo e todo investimento colocado em mim para que hoje eu possa começar a colher os frutos desta caminhada. Em especial a minha mãe, que nunca deixou de me incentivar e me apoiar em todas as decisões tomadas ao longo do curso;

Agradeço a minha família materna e paterna pelo apoio e incentivo ao longo do curso e à minha irmã, Afra Vitória, por estar sempre disponível a me ajudar, orientar e incentivar;

Agradeço a minha amiga Carla Caroline por ter me apoiado desde o dia que eu decidi de fato cursar Gastronomia, às minhas colegas de apartamento e aos meus amigos que me apoiaram direta e indiretamente;

Agradeço às pessoas que compõem a equipe do restaurante Capi gastrobar, que sonharam junto a mim e me apoiaram neste caminho.

Júlia Maria Conceição de Almeida Batista

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 OBJETIVOS	9
2.1 Objetivo Geral	9
2.2 Objetivo Específico	9
3 JUSTIFICATIVA	9
4 METODOLOGIA	9
5 REVISÃO DA LITERATURA E DISCUSSÃO DE DADOS	10
5.1 História da cozinha Nordestina	10
5.2 Construção da identidade culinária dos estados nordestinos	11
5.2.1 Maranhão	11
5.2.2 Piauí	12
5.2.3 Ceará	12
5.2.4 Rio Grande do Norte	13
5.2.5 Paraíba	14
5.2.6 Pernambuco	14
5.2.7 Alagoas	15
5.2.8 Sergipe	16
5.2.9 Bahia	16
5.3 Preparações Típicas	17
5.4 Receitas e Diversidade	18
5.3.1 Maranhão, Terra do arroz	18
5.3.2 Paraíba	19
5.3.3 Pernambuco	19
5.3.4 Piauí	20
5.3.5 Ceará	21
5.3.6 Alagoas	21
5.5 Importância para o Estado	24
5.6 Cultura e patrimônio histórico Nordestino	25
5.7 Sertão Nordestino	25
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
7 REFERÊNCIAS	27

RESUMO

Introdução: A região nordeste é formada por nove estados, cada um deles com influências diferentes, traços tragos pelos colonizadores, negros escravizados e índios nativos do Brasil. **Objetivo:** Alcançar pessoas que se interessam pela gastronomia nordestina a fim de que saibam de como surgiu essa cozinha e porque deve ser mantida. **Justificativa:** O conjunto de influências citadas deram características únicas e gerou sabores ao Nordeste, trazendo uma maior visibilidade histórica à região. **Metodologia:** O estudo teve início em novembro de 2022 tendo como base de pesquisa o Google como ferramenta para o auxílio e o livro Cozinha Nordestina (do sertão ao mar, riqueza de sabores com ingredientes simples). **Discussão:** A Bahia tem mais referências africanas enquanto Sergipe, Alagoas e Rio Grande do Norte utilizam de insumos providos das águas e Pernambuco, Ceará e Paraíba têm aspectos de uma tríade composta por influência portuguesa, indígena e africana. Nota-se o Maranhão com uma herança portuguesa mais gritante bem como o Piauí com a indígena. **Conclusão:** Desse modo nota-se que o Nordeste tem características únicas que até hoje remetem a história de como tudo começou e tem reflexos desses acontecimentos em suas preparações típicas.

Palavras-chave: *“Cozinha nordestina”, “Gastronomia”, “Nordeste”, “História da cozinha nordestina”, “Influências culturais”.*

1 INTRODUÇÃO

A culinária nordestina está diretamente ligada a fatores socioeconômicos da região. Com preparações que possuem características da cozinha portuguesa (adquirida no período colonial), da cozinha africana (trazida na época da escravidão) e da cozinha indígena, herdada da população nativa. As preparações variam de estado para estado e carregam consigo ingredientes comuns em toda região Nordeste do Brasil. Apesar disso, a cozinha nordestina não é igual em todos os estados da região, cada um carrega consigo características próprias de cunho cultural, religioso e gastronômico.

Na Bahia, nota-se traços africanos mais presentes nas suas preparações, que são fundamentadas em contextos culturais e religiosos. No Maranhão, pode-se notar uma forte influência portuguesa, com preparações mais temperadas e com um alto teor de pimenta, mas também há traços das cozinhas indígena, europeia e francesa. A culinária piauiense teve forte influência indígena como no uso da farinha de macaxeira, do coentro, da cebolinha, da pimenta de cheiro, do azeite de coco e do corante natural do urucum, que foram heranças deixadas por esses povos, e são utilizadas até hoje.

Alagoas, Sergipe e o Rio Grande do Norte têm uma vasta quantidade de preparações que vêm de insumos marinhos - tendo assim um alto consumo de peixes e crustáceos – uma vez que são banhados pelo oceano Atlântico. Agregando mais sabor a culinária sergipana, podemos ver também uma utilização gigantesca das águas fluviais, tanto para obter pescados quanto para o cultivo de frutas, as quais são bem utilizadas neste estado.

Já em Pernambuco, Ceará e na Paraíba há um mesclado de três grandes influências – portuguesa, africana e indígena - de povos trouxeram um sabor diferente para esses estados, acrescentando a essas cozinhas uma infinidade de doces, caldos, especiarias, a cana de açúcar, a macaxeira e muitas técnicas que foram herdadas e continuam sendo executadas até hoje.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Promover na população o interesse pela história da cozinha nordestina a fim de preservar as técnicas e costumes que a tornam única.

2.2 Objetivo Específico

- Informar os gastrônomos que se dedicam a gastronomia regional sobre o contexto no qual está se desenvolveu, a fim de que ela possa ser atualizada sem que haja perda de seu cerne
- Enriquecer os estudos sobre a culinária local com informações sobre as influências culturais, socioeconômicas e ambientais sob sua origem.

3 JUSTIFICATIVA

O Nordeste é uma imensidão de cultura e sua culinária enriquecida, que é favorecida por sua localização geográfica e seus conceitos socioeconômicos, não é exceção. O conjunto dessas influências abrilhanta a cozinha nordestina, trazendo assim uma mensagem de força, sabor e aromas nas suas preparações. É de suma importância que as pessoas possam observar a culinária nordestina na visão histórica, a qual é majoritariamente escrita sob o ponto de vista português e excetuando-se os demais.

O intuito deste trabalho de conclusão é, portanto, dar voz aos povos que não tiveram oportunidade de contar e escrever suas histórias. Assim, àqueles que consomem constantemente ou preparam as comidas típicas do Nordeste, esta pesquisa oferece a consciência que por trás dessas preparações aromáticas e elaboradas há sua história, não apenas a de povos distantes e antigos, mas a de cada nordestino hoje.

4 METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado através de uma revisão integrativa, visando aprofundar o conhecimento referente ao tema através da literatura. Foi realizado no mês de outubro de 2022 com o propósito de apresentar a Cozinha Nordestina com

uma visão histórica, cultural e socioeconômica. Esse tipo de pesquisa tem como finalidade evidenciar as informações disponíveis na íntegra por meio eletrônico quanto à temática abordada de maneira objetiva.

As bases de dados utilizadas foram o Google e o livro Cozinha Nordestina (do sertão ao mar, riqueza de sabores com ingredientes simples) a busca foi conduzida em português sendo utilizadas as palavras chaves: cozinha nordestina, influência dos portugueses na cozinha nordestina, influência indígena na cozinha nordestina, influência africana com cozinha nordestina, cozinha do sertão nordestino, história da cozinha nordestina, importância para a região.

5 REVISÃO DA LITERATURA E DISCUSSÃO DE DADOS

5.1 História da cozinha Nordestina

Em 1500, os portugueses iniciaram uma busca por novas terras para expandir seus domínios e disseminar as doutrinas da Igreja Católica. Trouxeram consigo práticas da cozinha portuguesa que teve influência dos povos árabes e nórdicos (região da Dinamarca, Finlândia, Islândia, Noruega e Suécia), através da qual foi inserido o consumo de vinhos, cana-de-açúcar, especiarias e a técnica de secagem do bacalhau. O resultado desse intercâmbio cultural à Portugal foi trazido ao Brasil na época da colonização.

Quando os portugueses chegaram ao Brasil já havia um povo que dominava as terras brasileiras, população essa que estava afastada e nada habituada com o resto do mundo. Existiam muitas tribos por todo o território brasileiro, as quais foram coagidas pelos colonizadores para que, assim, pudessem se proteger das demais tribos, utilizando-se das técnicas e utensílios dados pelos portugueses. A influência indígena é muito forte nos estados nordestinos, principalmente na utilização de peixes (tanto de água doce como de água salgada), das raízes, das técnicas de preparo e cocção e produção de remédios que foram originados da infusão de plantas e raízes.

Os índios começaram a ser insuficientes como mão de obra portuguesa e teve início o tráfico de negros trazidos da África para trabalhar na colônia de Portugal. Os africanos tiveram uma importante contribuição na cozinha nordestina, trazendo o uso de leite de coco, azeite de dendê e pimenta malagueta. Com o império português comandando o Brasil e os negros sendo escravos desse reinado, os insumos para a

produção de refeição para esses povos eram restritos então eles tinham que se alimentar de restos ou de alimentos que eles pudessem encontrar pelo cominho, disto surgiu a produção de preparações africanas como insumos que era de fácil acesso a eles, assim essas preparações começaram a ser recriadas a base de matérias prima diferentes das utilizadas na África, dando origem a pratos que são consumidos até hoje, um exemplo disto é o Mungunzá, o Caruru e Vatapá.

Com a notícia de que foram encontradas terras novas e férteis, outros povos como alemães, japoneses, italianos e holandeses, foram atraídos e entraram na disputa para conquistar parte do território brasileiro, tendo uma maior influência em outros estados brasileiros. Contudo, a partição desses povos foi breve, pois Portugal assumiu o Brasil como sua colônia e trouxe a família real para aqui habitar e administrar as suas novas terras.

5.2 Construção da identidade culinária dos estados nordestinos

5.2.1 Maranhão

O estado do maranhense é uma extensa porção de terra recoberta principalmente por dois biomas: a floresta amazônica e o cerrado, com a presença de manguezais. A porção amazônica, na qual habitavam algumas tribos indígenas, propiciou a forte influência indígena sobre a culinária local. A cultura gastronômica herdada dos habitantes desde o período colonial é marcada pela utilização de diversos recursos da flora e fauna local. Um marcante exemplo é o arroz de cuxá, cuja preparação e a utilização de folhas de vinheira são heranças dos povos nativos da região.

É graças a essa origem, que a culinária maranhense é enriquecida pela utilização de frutas provenientes da floresta amazônica, como o cupuaçu, o bacuri, a graviola, o buriti, a manga, a laranja e o cajá, além do amplo uso de vegetais, leguminosas e raízes como maxixe, abóbora, quiabo, feijão, macaxeira e folha de vinagreira. É também uma dádiva da flora local a utilização de temperos naturais típicos como cominho, pimenta, corante de urucum, folha de louro, cheiro verde, azeite de coco de babaçu, leite de coco, tomate, cebola, pimentão e alho.

As proteínas que coroam a culinária do Maranhão são, sobretudo, os peixes de água salgada, frutos do mar (principalmente caranguejo, ostras e mariscos) e carnes de cortes menos nobres como o bucho e a pata do boi. Somado a isso, na mesa

maranhense não pode faltar um bom arroz, uma saborosa farinha amarela e um feijão bem temperado. Esse tipo de preparação é comum e corriqueiramente acompanhada de legumes (batata, abóbora, beterraba e maxixe).

2.2.2 Piauí

Na época colônia, no território onde hoje se localiza o Piauí, existiam em torno de 150 tribos indígenas, as quais influenciaram extensamente a gastronomia regional. Foi a partir dessas tribos que o milho, a farinha de mandioca, a macaxeira, o mel e a pimenta entraram na cozinha colonial local como alimentos base para os pratos da época. Logo em seguida, no ano de 1660, ocorreu a chegada dos bandeirantes que vieram do estado de Pernambuco para tomar conta da criação de boi que começou a se intensificar naquela área. A partir de então apareceram, sob influência portuguesa, outros tipos de alimentos que foram introduzidos à cozinha piauiense, a cana-de-açúcar foi um deles.

Era costume dos povos indígenas da região consumir uma mistura de arroz, carne seca e farinha temperada. Essa receita foi deixada para os piauienses como Arroz Maria Isabel, que passou a ser muito consumida pelas famílias mais humildes do estado. Apesar disso, o consumo do arroz misturado com outra proteína (podendo ser ela carne seca, capote, carne de bode, galinha caipira e pato) é comum. A junção do arroz com o feijão foi batizada como baião de dois. Na parte sul do estado, tem-se o costume de colorir o arroz com açafrão. Por outro lado, na área sertaneja é mais comum misturar feijão, milho, toucinho, pé e orelha de porco, sendo o prato denominado Pitado.

A culinária do Piauí explora bastante as preparações que podem ser feitas com frutas, como por exemplo os doces e compotas caseiras de goiaba, de caju, de mangaba, de bacuri, de buriti, de groselha, de limão e de laranja são sobremesas usualmente vistas.

5.2.3 Ceará

Embora influenciada pela tríade Portugal, África e Tupi, a presença de cada desses povos sob a cozinha cearense foi desigual. Os índios e portugueses, tendo chegado antes ao território, já haviam deixado sua marca na cultura local quando os africanos chegaram ao Ceará. Portanto, a sua colaboração é sucinta neste estado e a contribuição africana se condensou à portuguesa nesse processo ao ponto de ser

difícil desvencilhá-las.

Com caldos, sopas, utilização de especiarias (cravo, canela e erva doce) nos doces e sobremesas, os portugueses deixaram seu toque na cozinha cearense. O sarrabulho é uma preparação típica de influência portuguesa e consiste em um guisado com os miúdos do porco e cabrito com sangue. O prato utiliza o máximo dos ingredientes, evitando-se desperdícios e se utilizando de partes menos nobres dos animais, além de restos de pão ou farinha de milho se for feito o pirão de sarrabulho.

Já os indígenas mostraram que era possível utilizar tudo que a terra tinha a oferecer. Por conhecerem a terra melhor que os portugueses, os indígenas usavam da macaxeira, da farinha de mandioca e do leite de coco em suas preparações. Além disso, a culinária cearense também apresenta traços sertanejos, onde a paçoca cearense se torna o prato em ascensão neste aspecto e traz a simbologia da força do sertão e da caatinga.

Por ser um estado que se localiza também em uma região litorânea, não se pode excetuar o consumo de peixes e crustáceos preparados com o uso do leite de coco e do suco da castanha, característica que oferece um sabor diferencial às preparações da cozinha cearense e conquista o paladar daqueles que têm a chance de experimentá-la.

Por ter uma melhor disponibilidade de água em algumas cidades cearenses, o cultivo de caju, seriguela, coco, manga, murici, cajarana, pitomba e jenipapo é identificado. As frutas da caatinga cearense são muito utilizadas no preparo de sucos, drinks, doces e geleias.

5.2.4 Rio Grande do Norte

A cozinha potiguar é famosa pelas refeições abundantes em frutos do mar e sabores marcantes. Influenciada pelos portugueses e indígenas. Os portugueses contribuíram com o uso de frutos do mar e os índios com o melhor o que a terra tinha para oferecer. Nessa mesa não se pode faltar uma boa carne de sol e uma manteiga de garrafa graças ao povo que vivia na parte sertaneja do estado. O cuscuz, a cocada, a rapadura, a macaxeira, o feijão verde, a ginga e a paçoca se tornaram alimentos base que estão na dieta local e um deles sempre estará disponível em alguma refeição.

No Rio Grande do Norte há uma produção enorme de caju, uma vez que é nesse território onde se encontra o maior cajueiro do mundo, com 8500 metros

quadrados de árvore que chega a produzir em média 2 toneladas e meia de caju por safra. O cajueiro estimula o turismo e o comércio local de preparações derivadas do caju, por exemplo o doce caju, castanha de caju assada doce, salgada e caramelizada.

5.2.5 Paraíba

Assim como em outros estados do Nordeste, a gastronomia paraibana herdou características portuguesas, indígenas, africanas e sertanejas. A base alimentar deixada pelos indígenas consiste na alta utilização da mandioca, para a produção de derivados como goma de tapioca, farinha de mandioca e arrumadinho. Os negros e portugueses deixaram o consumo de peixes, crustáceos, azeites, pimentas e óleos como legados à Paraíba. Por conta da vasta região litorânea, há uma alta procura nessa região por pratos com caranguejo, lagosta, camarão e peixes, sejam eles ao molho de coco, frito ou em água, sal e algumas iguarias (cominho, alho e pimenta).

O sertão paraibano é semiárido, possibilitando assim uma maior produção de pratos feitos com insumos cultivados no estado, como alguns grãos. No brejo paraibano, é possível destacar a produção de cachaça, cuja principal matéria prima é a cana-de-açúcar. A fabricação desta bebida é de larga escala uma vez que o consumo de cachaça é um traço cultural da população local.

As frutas paraibanas têm produção e colheita durante todo o ano, o que favorece a preparação de diversos pratos e sobremesas. Há uma enorme variedade entre caju, coco verde, mangaba, acerola, graviola, manga, caju e abacaxi. Este é o principal produto para exportação do estado, que é o maior produtor do país.

2.5.6 Pernambuco

Além da importante participação da tríade já citada, a gastronomia pernambucana contou também com as pequenas contribuições de alguns povos que passaram pelo Brasil no período colonial. As receitas pernambucanas remetem a história do início da colonização do Brasil, pois foi Pernambuco que recebeu as primeiras grandes embarcações vindas de Portugal. Quando os colonizadores chegaram às terras pernambucanas, elas já eram habitadas pelos índios, e a gastronomia portuguesa e a africana contribuíram de forma complementar para a culinária pernambucana.

Os indígenas que habitavam o território, no século XVI, já tinham uma dieta

alimentar muito bem estabelecida, a qual contava com a utilização de raízes (batata doce, macaxeira e cara) e de grãos (milho e feijão). Os colonizadores, que vinham com a influência árabe herdada na Península Ibérica, trouxeram dos mouros o cultivo de cana-de-açúcar, do arroz e da laranja; já a técnica da fabricação de queijos foi influência da passagem do povo germânico pela atual região pernambucana.

No século XVI, os negros foram trazidos ao Brasil como mão de obra escrava e, desde o princípio, já encontraram barreiras culturais, pois suas preparações tinham finalidade de cultuar os deuses africanos, porém o Brasil, sendo colônia portuguesa, tinha o catolicismo como religião oficial. Portanto, essa prática foi abominada pelos portugueses. A consequência foi a proibição dessa prática, a seguinte adaptação da culinária africana ao que era oferecido pelos colonos e a reformulação da forma de cultuar os seus deuses.

Com o trânsito de embarcações para a África, aconteceu que os negros trouxeram consigo insumos até então desconhecidos no Brasil como quiabo, azeite de dendê e o coco. Em meados do século XVII, Pernambuco foi considerado o maior produtor de açúcar, o que, segundo o antropólogo e pesquisador de gastronomia Raul Lody, foi de suma importância para a formação de uma cozinha multicultural.

2.5.7 Alagoas

Por ter uma grande área litorânea, o estado alagoano foi um dos lugares mais visitados pelas embarcações portuguesas para a carga e descarga de insumos vindos de Portugal. Esses barcos que traziam azeite, vinho, bacalhau, alimentos e especiarias que eram muito utilizados pela corte, isso fez com que a culinária portuguesa tivesse bastante força neste estado.

Com o passar do tempo, as preparações de origem portuguesa e africana foram voltando a ganhar espaço na população, assim, a cozinha alagoana foi marcada pela tríade já citada. Algumas preparações foram ganhando força nas grandes mesas dos senhores de engenho: tapioca, mel de engenho com inhame, macaxeira e fruta-pão, os bolos de mandioca e de milho e os pés-de-moleque começaram a ser inseridos na alimentação dos senhores de engenho.

Alagoas tem preparações que esbanjam frutos do mar e animais de água doce, como os moluscos, e, somado a isso, é bastante utilizado o leite de coco em pratos que têm como finalidade um cozido com caldos saborosos com muito características que foram unidas pela contribuição dos três povos. A produção e comércio do coco,

desde a sua água saborosa até as deliciosas cocadas, são marca deste estado. Com terras próximas do mar e grande parte do seu bioma de mata Atlântica, o estado tem uma enorme facilidade no cultivo de frutas como goiaba, caju, manga e jaca, que tem uma grande utilização para os preparos de drinks.

O umbuzeiro é considerado como a árvore sagrada do sertão. Seu fruto, o umbu, é bastante utilizado pelos alagoanos para preparar a umbuzada sertaneja, considerada um elemento muito nutritivo para o povo alagoano que é consumido no café da manhã.

2.5.8 Sergipe

Sergipe, o menor estado do Brasil em extensão territorial, não deixa nada a desejar quando o assunto é culinária. Não é à toa que o turismo gastronômico de Sergipe atrai tantos interessados. A cultura gastronômica sergipana herdou costumes indígenas e sertanistas com pratos feitos à base de milho e mandioca, como herança da cultura indígena. Os principais pratos são baseados nos peixes, crustáceos e frutas do Cerrado e da Caatinga. Aliás, o estado de Sergipe é banhado pelo oceano Atlântico e concentra uma grande bacia hidrográfica, como o Rio Sergipe e o Rio São Francisco.

Um exemplo é o petisco mais querido dessa região: o amendoim verde cozido. Tanto que em 2013 foi aprovado um projeto na Assembleia Legislativa de Sergipe que tornou o amendoim verde cozido como Patrimônio Imaterial do estado. Não é atoa que, segundo uma pesquisa feita em 2003 pela Federação Sergipana de Turismo de Resgate e Incentivo ao Artesanato e Alimentos Típicos, mostrou que 95% dos sergipanos consomem amendoim. Talvez isso explique o fato do consumo de amendoim no estado chegar a 30 mil toneladas por ano.

No entanto, existem outros pratos típicos da gastronomia sergipana, como a caranguejada, o caldo de mocotó, a torta de macaxeira com charque, além dos quitutes juninos. Sergipe, que é a terra do forró, se transforma na terra dos quitutes juninos no período das festas juninas, os pratos são feitos à base de milho e mandioca, como herança da cultura indígena. Assim, os visitantes podem se deliciar com bolo de milho, canjica, pamonha, cuscuz de coco e outras delícias.

2.5.9 Bahia

O estado baiano é o maior centro afro-brasileiro de alimentação do Brasil, considerado a maior região com população africana fora da África. Sendo assim, a

cultura africana influenciou diretamente na gastronomia baiana, de modo que a cozinha do estado da Bahia esteja diretamente ligada aos cultos religiosos e orixás, somando uma porção cultural para a população afro-brasileira que vive na Bahia.

O mungunzá é um exemplo de preparação que traz uma marca africana ao Brasil, sendo preparada em dias de ritual na cultura Jeje Nagô, presente no candomblé. Mu'kuza, no dialeto africano Kimbumdo se traduz para português como milho cozinho, sem adição de sal ou qualquer tipo de tempero. É de suma importância, porém, lembrar que a gastronomia baiana teve base africana que, esta se relacionou com características portuguesas e indígenas na época da colonização do Brasil. Resultou, então, em uma cozinha mista culturalmente, mas que não deixou que a cultura africana fosse perdida.

Desse modo, é errôneo pensar que só há a influência africana na Bahia. No sul do estado, é possível visualizar ainda hoje os hábitos indígenas mantidos na utilização da macaxeira e no preparo de peixe envolvido na folha de bananeira. Assim como em outros estados, os costumes portugueses influenciaram no consumo de vísceras (buchada, sarapatel e mocofato) que eram bem apreciadas em Portugal.

5.3 Preparações Típicas

A cozinha nordestina é apreciada por sua sazonalidade, por se utilizar de insumos fartos em determinada época do ano. Vale salientar também que as festas comemorativas contribuem diretamente para o uso mais acentuado de insumos específicos, por exemplo nas festas juninas, nas quais o milho verde é usado na maioria das preparações.

Já no período pascoal e natalino nota-se um consumo maior de frutos do mar e preparações que têm relação com a religião que, sob a influência da colonização portuguesa, é predominantemente Católica Apostólica Romana, a qual ditava os costumes na época. O sertão nordestino também é bem-visto quando se fala em preparações, sabores e aromas que são reconhecidos mundialmente. A terra de Luiz Gonzaga traz consigo a força nas preparações assim como as histórias de Lampião, a buchada, o sarapatel, o cuscuz, a manteiga e a carne de sol, são preparações que, sempre que faladas, são remetidas ao sertão nordestino.

5.4 Receitas e Diversidade

No Nordeste as preparações típicas variam de estado para estado, apesar de ser utilizado vários ingredientes em comum, cada estado da região tem suas próprias características e cultura quando se trata da gastronomia. Como exemplo alguns estados e suas preparações típicas:

5.3.1 Maranhão, Terra do arroz

- Arroz de Cuxá:

Sabendo que a cozinha nordestina tem influência portuguesa, no Maranhão essa influência se faz presentes nos "arrozés". E das preparações típicas maranhenses temos destaque para o Arroz de Cuxá, feito com uma mistura de camarão seco, pimenta-de-cheiro e a vinagreira (hortaliça de origem africana muito comum no estado).

Quantidade	Ingredientes
200g	Camarão
300g	Arroz branco
½ maço	Folha de vinagreira
2 dentes	Alho
2	Cebola cortadas em cubos
3	Tomates maduros
½	Pimenta-dedo-de-moça s/semente
1 xícara	Suco de tomate
2	Folhas de louro
2 xícaras	Leite de coco
1L	Caldo de legumes
½ xícara	Coentro picado
À gosto	Sal
À gosto	Pimenta-do-reino moída na hora
50ml	Azeite

Tabela 1: Ingredientes da receita do arroz de cuxá



5.3.2 Paraíba

A cozinha paraibana tem como característica a criatividade. Entre os pratos da região estão o Arroz de leite ou de queijo, feijão verde, farofa, manteiga da terra, e muito coentro, um tempero forte preferido dos nordestinos.

- Rubacão:

O Rubacão é uma preparação típica da Paraíba e do Ceará também, feito com feijão verde, carne de sol, manteiga de garrafa, nata, entre outros ingredientes. O ponto certo do Rubacão é quando todos os ingredientes estão bem molhadinhos numa mistura bem cremosa.

Quantidade	Ingredientes
500g	Carne de sol dessalgada
300g	Queijo coalho
500g	Feijão verde
3 xícaras	Arroz branco
100g	Nata ou requeijão cremoso
30g	Manteiga de garrafa
1	Cebola picada
4 dentes	Alho amassados
1L	Leite
1 colher	Coloral
À gosto	Sal e coentro
À gosto	Pimenta-do-reino e óleo

Tabela 2: Ingredientes da receita de Rubacão



5.3.3 Pernambuco

- Bolo de Rolo:

O bolo de rolo, doce proveniente dos portugueses, foi introduzido no Brasil pelo Estado de Pernambuco. O verdadeiro bolo de rolo confundido várias vezes com outros tipos de bolos enrolados como o Rocambole, possuía uma maneira única de ser preparado pelos antigos portugueses, a receita era preparada pelos colonizadores. O bolo de rolo é uma adaptação do "colchão de noiva", um tipo de pão de ló enrolado com recheio de nozes. Ao chegarem aqui, os portugueses passaram a trocar o recheio pela goiaba.



Durante muito tempo o bolo ficou restringido apenas a classe alta do estado de Pernambuco. Ele era servido como sobremesa ou lanche, e até mesmo como forma de agradecimento ou dado como presente. Depois de certo tempo, passou a ser cada vez mais conhecido, o bolo ganhou fama e começou a ser feito em praticamente todos os estados do Nordeste brasileiro.

Quantidade	Ingredientes
Recheio	
600g	Goiabada em pedaços
3 xícaras	Água
1 xícara	Vinho branco
Massa	
250g	Margarina
3 xícaras	Açúcar refinado
6	Gemas
3 xícaras	Farinha de trigo
6	Claras em neve
Finalização	
6 colheres	Açúcar cristal

Tabela 3: Ingredientes da receita de Bolo de rolo

5.3.4 Piauí

A gastronomia piauiense tem grande influência indígena, e se diferencia dos outros estados do Nordeste especialmente pela forma que a comida é preparada, com o uso frequente da panela de barro. Os ícones da cozinha piauiense são a carne de sol e o capote (galinha D'angola).

- Capote:

Capote ou Galinha D'angola é um prato típico do Piauí. O Capote se tornou o prato cheio nas mesas do Piauí com sabor "rústico" pode ser servido ao molho, frito ou misturado com arroz.

Quantidade	Ingredientes
1	Capote (galinha D'angola)
1	Cebola
2	Tomates Picados
3	Batatas picadas
1 xícara	Abóbora amarela picada
10	Quiabos picados
1 colher	Óleo
À gosto	Sal
À gosto	Pimenta-do-reino
1	Pimenta-de-moça cortada em rodela finas
À gosto	Coentro

Tabela 4: Ingredientes da receita de Capote



5.3.5 Ceará

No Ceará, o carro-chefe da cozinha cearense são os frutos do mar, sendo encontrados em toda extensão litoral. Caranguejos, camarões e ostras compõem o cardápio. Já no sertão vem também a carne-de-sol com macaxeira e a paçoca, preparada com carne seca pisada no pilão com farinha e cebola.

- Moqueca de peixe:

Todos os estados litorâneos do Brasil possuem a sua própria receita de moqueca, cada uma delas com suas particularidades. No Ceará a moqueca cearense é um dos pratos típicos mais tradicionais do estado. Ela é feita a partir dos peixes comuns da região, como o namorado e o robalo, o que diferencia a moqueca cearense das outras é a inclusão do suco de caju na receita.

Quantidade	Ingredientes
1,500g	Postas de robalo ou namorado
2	Sumo de limão
À gosto	Cheiro verde picado
5	Tomates
2	Cebolas
6	Suco de cajus maduros
4 colheres	Azeite
À gosto	Sal
À gosto	Pimenta-do-reino

Tabela 5: Ingredientes da receita de moqueca de peixe



5.3.6 Alagoas

Alagoas tem uma forte influência de todos os outros estados e possui uma culinária muito variada. São comuns os pratos que se utilizam produtos fortemente encontrados na região, como o sururu e o coco. Há também os pitus e camarões de água doce, sempre presentes nas receitas locais.

- Umbuzada sertaneja:

Umbuzada sertaneja doce tipicamente alagoano feito com a fruta umbu muito consumido pelos habitantes da região sertaneja do estado de Alagoas que geralmente comem esse doce no café da manhã, sendo assim um dos pratos mais típicos desta refeição.

Quantidade	Ingredientes
1 xícara	Água
270g	Umbus verdes
3/2 xícara	Leite
½ xícara	Açúcar

Tabela 6: Ingredientes da receita de umbuzada sertaneja

Umbuzada sertaneja doce tipicamente alagoano feito com a fruta umbu muito consumido pelos habitantes da região sertaneja do estado de Alagoas que geralmente comem esse doce no café da manhã, sendo assim um dos pratos mais típicos desta refeição.



5.3.7 Sergipe

Assim como Alagoas, Sergipe tem forte influência de vários estados da região, principalmente da Bahia. Além da influência baiana, o estado se destaca pelo uso do caranguejo, guaiamum, e do camarão pitu. E do pirão e carne de sol no interior.

- Feijoada sergipana:

A feijoada sergipana ou feijoada de osso é um prato típico de Sergipe, diferente da feijoada tradicionais de outros estados a feijoada sergipana não é feita com feijão preto e sim com feijão mulatinho, também vai carne de sol, charque, toucinho e legumes como tomate, cebola, pimentão, abóbora, batata, repolho, quiabo, couve, cenoura e maxixe.

Quantidade	Ingredientes
1 colher	Cominho 1 colher (sopa)
½	Cebola
10 folhas	Couve Manteiga
2	Batata
10	Quiabo
1 pedaço	Abóbora de pescoço
2	Linguiça Calabresa defumada
500g	Feijão mulatinho 500 gramas
1 colher de chá	Colorau
À gosto	Sal e Coentro

Tabela 7: Ingredientes da receita de feijoada sergipana



5.3.8 Rio Grande do Norte

A culinária Potiguar que também é conhecida como culinária norte-riograndense traz influências da colonização portuguesa e da cultura indígena e é por esse motivo que a comida potiguar é dividida em duas partes: a dos frutos do

mar e dos produtos da terra. O cuscuz de milho é a carne de sol são as marcas desse estado.

- Bobó de camarão:

O bobó de camarão é feito a partir do purê de macaxeira com azeite-de-dendê, gengibre e camarões frescos. Este prato também é muito consumido e popular na Bahia.

Quantidade	Ingredientes
1 kg	Mandioca descascada e picada
½ xícara	Leite de coco
2 colheres	Azeite
1	Cebola pequena picada
1	Pimentão verde picado
1	Dente de alho amassado
500g	Camarões limpos
½ lata	Purê de tomate
1 colher	Coentro picado
1 colher	Azeite-de-dendê

Tabela 8: Ingredientes da receita de bobó de camarão



5.3.9 Bahia

A Bahia é uma festa de cores e sabores. O dendê é um ingrediente de origem africana, bastante usado nos pratos baianos, é o que dá gosto às moquecas, mariscadas, Caruru e acarajé. O Sertão reserva novas misturas, aguça novos sabores e endossa o tempero da culinária baiana. Carne seca, pirão, mingau, cuscuz e doces variados de todas as frutas dão o tom da mesa farta do sertanejo. As receitas milenares de



tribos indígenas e a rusticidade improvisada nas senzalas dos escravos africanos somou-se à fineza e ao requinte da cozinha real portuguesa.

- Acarajé:

O Acarajé quitute típico da Bahia é um bolinho feito de massa de feijão fradinho, temperado com cebola e sal e frito no azeite-de-dendê, depois de frito é cortado ao meio e recheado com um molho feito de camarão seco, pimenta e cebola triturado e frito azeite-de-dendê.

Quantidade	Ingredientes
BOLINHO DE FEIJÃO	
1 xícara	Farinha de feijão fradinho
¼	Cebola
1 xícara	Água
À gosto	Sal
500 ml	Óleo de dendê
1	Cebola média com casca
CAMARÃO REFOGADO	
1 Colher	Margarina
200g	Camarão pequeno limpo
À gosto	Sal
À gosto	Pimenta

Tabela 9a: Ingredientes da massa e do camarão refogado para o acarajé

Quantidade	Ingredientes
VATAPÁ	
2 colheres	Margarina
1	Cebola média picada
2	Dentes de alho
1	Tomate
½ kg	Camarão limpo
À gosto	Sal
À gosto	Pimenta
200 ml	Leite de coco
1	Pão amanhecido picado
À gosto	Coentro picado
2 colheres	Óleo de dendê
VINAGRETE	
2	Tomates verdes
½	Cebola pequena picada
À gosto	Coentro picado

Tabela 9b: Ingredientes da receita de vatapá e vinagrete para o acarajé

5.5 Importância para o Estado

O Nordeste ocupa o terceiro lugar no ranking dos maiores polos gastronômicos do Brasil, com sua diversidade cultural que apresenta sabores cobiçados e desejados no país inteiro: a famosa comida nordestina. Os chefs de cozinha *Cesar Santos* e *Cumpade João* têm se dedicado à promoção da cozinha nordestina dentro e fora do estado através de palestras que ratificam a importância do investimento estatal para promoção desta culinária que, em conjunto com o turismo e o marketing, trazem uma maior visibilidade para o Nordeste.

Em maio deste ano, foram eleitos os 100 melhores restaurantes do Brasil. Neste ranking, conta-se a presença de 17 restaurantes da região nordeste, porém apenas 11 deles apresentam a culinária nordestina em suas preparações. Com isso, é perceptível o crescimento da culinária nordestina em hábito nacional - tendo assim uma maior apreciação e visibilidade – e sua capacidade de atrair pessoas para uma experiência com este tipo de comida.

5.6 Cultura e patrimônio histórico Nordestino

Tornar uma preparação patrimônio cultural é uma atitude de muita importância pois, nesse ato, é realizado um processo de eternização de uma história; de uma prática que deu início a preparação e a sua conservação cultural, deixando, assim, para as próximas gerações referências de técnicas, aromas e sabores. O Nordeste possui preparações que já são consideradas pela UNESCO patrimônio cultural do Nordeste, exemplo disto é o bolo de rolo e o bolo Souza leão, mas há também as preparações que são eleitas pela população e que, apenas citadas, já têm uma ligação direta com o Nordeste ou com sertão nordestino.

5.7 Sertão Nordestino

Baseada na simplicidade, a culinária sertaneja tem características muito marcantes. Com a escassez de água, os insumos são de difícil acesso e, portanto, os cidadãos tiveram de usar a criatividade na produção de pratos moldados pelo cotidiano. Preparações que as pessoas costumam fazer no dia-a-dia, bem temperadas e com bastante valor calórico, são frequentes e passaram a integrar um conjunto conhecido como “comida pesada”.

Como o cultivo e criação de animais, o povo sertanejo desenvolveu uma cozinha criativa e um tanto peculiar, utilizando de muitos temperos, ervas e leite de animais para fabricação de produtos derivados deste composto – como cominho, pimenta, coentro e cebolinha.

Como o bioma de caatinga, a culinária do sertão nordestino conta com grãos resistentes, - muitas vezes lá sementeados - carne seca, macaxeira e milho verde. A utilização da palma forrageira nessa região tem ganhado bastante visibilidade, mostrando que dá para utilizar esta planta em várias receitas.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Enfim, o Nordeste é regado por histórias que abrilhantam a gastronomia regional. Com condições históricas, socioeconômicas, ambientais e culturais, o Nordeste tem características únicas, as quais só essa região tem. Desse modo, os acontecimentos passados garantiram que esta região obtivesse resultados de uma cozinha que se utiliza de uma grande variedade de temperos, da criação de animais, da utilização derivados do leite, da diversidade de frutas e muita criatividade, que é

ainda tão necessária nesta parte do país.

A cultura não é imutável e, muito pelo contrário, nasce da soma de influências e experiências de um povo. Como parte do conjunto de tradições que é a cultura, a gastronomia nordestina avança em sua história conforme o faz o Nordeste. Entretanto, a fim de manter suas raízes, trabalhos como este são necessários para que a população possa continuar se enxergando – visualizando sua própria história e suas raízes – nos novos preparos e receitas que surjam de agora em diante.

7 REFERÊNCIAS

Moreira, L .A história por trás da feijoada sergipana. Traz. 27 NOV 2022 Disponível em:<<https://trazaconta.com/2021/08/05/a-historia-por-tras-da-feijoada-sergipana/#:~:text=A%20feijoada%20de%20osso%20sergipana,medida%20que%20a%20produ%C3%A7%C3%A3o%20melhorava>> Acesso: 27 OUT 2022

Marques, R. Comida típica do maranhão: pratos, delícias e restaurantes para curtir a culinária maranhense. INDA VOU LÁ. 09 NOV 2022 Disponível em: <<https://www.indavoula.com.br/comida-tipica-do-maranhao/>> Acesso: 20 OUT 2022

GUITARRARA, P. Alagoas; Brasil Escola. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/brasil/alagoas.htm>> Acesso em 22 OUT 2022.

Santos, P Gondim, L. A cozinha cearense na gastronomia brasileira.Universidade Federal do Ceará. 2016. Disponível em: <<https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/42698>> Acesso: 24 OUT 2022

MULLER, Aureliano. **Culinária piauiense: conheça 10 pratos típicos mais famosos do Piauí.** Disponível em: <https://www.conhecaopiaui.com/noticia/culinaria-piauiense-conheca-10-pratos-tipicos-mais-famosos-do-piaui>. Acesso em: 17 OUT 2022.

Dantas, M. Culinária pernambucana: deliciosa combinação de influências regionais e internacionais. Todos Destinos. Disponível em: <<https://todosdestinos.com/nordeste/pernambuco/culinaria-pernambucana/>> Acesso em: 10 NOV 2022

Dantas, M. Culinária pernambucana: deliciosa combinação de influências regionais e internacionais. Todos Destinos. Disponível em: <<https://todosdestinos.com/nordeste/paraiba/culinaria-paraibana/>> Acesso em: 10 NOV 2022

SILVA, C. A importância da gastronomia no estado do rio grande do norte: revisão bibliográfica. In: V Semana Acadêmica - Faculdade Uninta Itapipoca, 2022. Disponível em: <<https://www.doity.com.br/anais/v-semana-academica/trabalho/232479>> . Acesso em: 17 NOV 2022

Morato, A. Culinária sergipana, delícias que farão Aracaju ser seu próximo destino. Blog Meu Destino. 19 MAI 2016. Disponível em: <<https://www.blogmeudestino.com/delicias-da-culinaria-sergipana/>> Acesso em: 17 NOV 2022

França, R. Forte no tempero e na história: conheça a origem da Culinária Nordestina. uol. 12 ABR 2021. Disponível em: <<https://jc.ne10.uol.com.br/colunas/sabor-da-gente/2021/04/12049644-forte-no-tempero-e-na-historia-conheca-a-origem-da-culinaria-nordestina.html>> Acesso em: 17 NOV 2022

Souza, E. Conheça os alimentos considerados patrimônio histórico. Folha Pe. 17 OUT 2020. Disponível em: <<https://www.folhape.com.br/sabores/conheca-os-alimentos-considerados-patrimonio-historico/158585/>> Acesso em: 18 NOV 2022

Pinheiro, R. Comidas e cozinha na cultura sertaneja: passado e presente no interior da Bahia. Universidade Federal da Grande Dourados. 16 OUT 2019. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/journal/5882/588263658013/html/>> Acesso em: 18 NOV 2022

Lins, L. A Culinária Nordestina Mania de história. 22 JUL 2019. Disponível em: <<https://maniadehistoria.wordpress.com/2019/07/22/historia-da-culinaria-nordestina/>> Acesso em: 20 NOV 2022

Rodrigues, E. Potencial turístico da culinária nordestina é destacado em audiência na CRE. Agência Senado. 28 OUT 2021. Disponível em: <<https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2021/10/28/potencial-turistico-da-culinaria-nordestina-e-apresentado-em-audiencia-na-cre>> Acesso em: 21 NOV 2022

Instituto, F. N'O Estado, professora do Maracanã explica mistura que originou culinária maranhense. Instituto Federal do Maranhão. 23 SET 2013. Disponível em: <<https://portal.ifma.edu.br/2013/09/23/no-estado-professora-do-maracana-explica-mistura-que-originou-culinaria-maranhense/#:~:text=A%20melhor%20forma%20de%20representar,muito%20utilizada%20na%20alimenta%C3%A7%C3%A3o%20ind%C3%ADgena.>> Acesso em: 21 NOV 2022

CAMPELO, K. Colonização do território piauiense. Canal Educação. 11 NOV 2020. Disponível em: <https://www.canaleducacao.tv/images/slides/43489_ab0018edd1281866246c3ec0893a9f20.pdf> Acesso em: 25 NOV 2022

Marinho, L. A gastronomia é parte da identidade regional do Piauí. Senac Pi Blog. 27 MAI de 2020. Disponível em: <<https://blog.pi.senac.br/gastronomia-identidade-regional-do-piaui/#:~:text=J%C3%A1%20em%20Teresina%2C%20encontramos%20o,tribos%20ind%C3%ADgenas%20e%20comunidades%20interioranas>> Acesso em: 25 NOV 2022

Araújo Júnior, F. A história da culinária cearense: influência indígena, portuguesa e africana (séculos XVI a XVIII).2018.Disponível em:<<https://simehisce.wordpress.com/simposios-tematicos/3-cultura-e-linguagens/a-historia-da-culinaria-cearense-influencia-indigena-portuguesa-e-africana-seculos-xvi-a-xviii/>> Acesso em: 25 NOV 2022

SILVA, C. A Importância da gastronomia no estado do rio grande do norte: revisão bibliográfica. In: V Semana Acadêmica - Faculdade Uninta Itapipoca, 2022. Disponível em: <<https://www.doity.com.br/anais/v-semana-academica/trabalho/232479>>. Acesso em: 22 NOV 2022

Barufaldi, M. Culinária baiana de origem africana. LinkedIn. 22 MAR de 2018. Disponível em: <<https://pt.linkedin.com/pulse/culin%C3%A1ria-baiana-de-origem-africana-mauricio-barufaldi>> Acesso em: 24 NOV 2022

Souza, R. Sarrabulho. Visite o Brasil. Disponível em: <<https://www.visiteobrasil.com.br/nordeste/ceara/culinaria/conheca/sarrabulho>> Acesso em: 24 NOV 2022

Lopes, D .Gastronomia alagoana: um pouco de história. eassim. 22 ABR 2015. Disponível em: <<https://eassim.com.br/gastronomia-alagoana-um-pouco-de-historia/>> Acesso em: 24 NOV 2022

Silva, G. Culinária alagoana: sabores marcantes do nordeste. Todos Destinos. Disponível em: <<https://todosdestinos.com/nordeste/alagoas/culinaria-alagoana-sabores-marcantes-do-nordeste/>> Acesso em: 25 NOV 2022

JOSÉ, C. **Culinária indígena exerce muita influência na gastronomia baiana; saiba quais são esses alimentos.** Disponível em: <https://redeglobo.globo.com/redebahia/noticia/culinaria-indigena-exerce-muita-influencia-na-gastronomia-baiana-saiba-quais-sao-esses-alimentos.ghtml>. Acesso em: 17 OUT 2022.