

GASTRONOMIA BRASILEIRA – REGIÃO SUDESTE

Mônica Rangel Moço¹, Vanessa Freitas da Silva Ribeiro¹,
William Machado¹, Wander Lopes Pereira²,
Cristiane Nassif³, Viviane Silva Macedo⁴
Keila Barcelos Duarte de Moraes⁵

RESUMO

Este estudo tem como objetivo principal apresentar a gastronomia brasileira, com foco principal na região sudeste. Cada região do país tem sua peculiaridade gastronômica e sua culinária adaptada ao clima e à geografia. Onde encontramos uma variedade de alimentos e ingredientes. Na região sudeste, temos uma gama de pratos não só gastronômicos como típicos, resultante da herança deixada pelos indígenas e portugueses num Brasil recém-descoberto. Utilizamos pesquisas previamente feitas em cada região através de artigos, sites e jornais online. As conclusões mostram que por mais que a unanimidade nacional, seja o arroz e feijão, dois ingredientes tão comuns na mesa do brasileiro, cujo preparo varia de acordo com a região, ainda não é suficiente para resumir toda a complexidade e a riqueza da culinária nacional.

Palavras-chave: Gastronomia; pratos típicos; região sudeste.

INTRODUÇÃO

Práticas alimentares evidenciam características e valores culturais de um país ou povo. A culinária sintetiza os hábitos, as tradições, as preferências e a mistura de influências. A arte culinária adapta-se e evolui, refletindo fatores econômicos presentes no uso de ingredientes e temperos preferidos. É

¹ Discentes do curso de Nutrição na Universidade Salgado de Oliveira-Campos.

² Doutor em Bioquímica Agrícola pela Universidade Federal de Viçosa e professor da Universidade Salgado de Oliveira.

³ Mestre em Nutrição pela Universidade Federal de Viçosa e professora da Universidade Salgado de Oliveira.

⁴ Mestre em Ensino de Ciências da Saúde e do Ambiente pelo Centro Universitário Plínio Leite e professora da Universidade Salgado de Oliveira.

⁵ Mestre em Nutrição pela Universidade Federal de Viçosa e professora da Universidade Salgado de Oliveira.

condicionada pela evolução histórica, pelos dogmas religiosos e moldada pelos avanços da ciência e do comércio (CASTRO, 2002)

A formação de práticas alimentares do povo brasileiro mescla a influência dos índios nativos, do colonizador europeu e dos escravos africanos. Do encontro desses três povos surgiu uma culinária que desde o princípio deixou de ser igual àquela praticada nos seus locais de origem, pois a vida material do cotidiano brasileiro influenciou tanto os estrangeiros quanto os nativos (LEAL, 1998). A atual culinária regional brasileira é resultado de um processo de articulação entre ingredientes disponíveis, a técnica culinária utilizada para o preparo e a inventividade de quem a prepara (TAKASU, 2000).

No Brasil, por exemplo, a cozinha regional tem sido valorizada também por estabelecer caráter especial aos roteiros turísticos, sendo um componente importante para integrar a política de promoção do Brasil e de sua inclusão entre os principais destinos turísticos do mundo (ASSUMPÇÃO, 2000).

A gastronomia regional faz parte do patrimônio cultural e a salvaguarda de bens imateriais tem sido objeto constante de debates entre entidades relacionadas que tem manifestado, enfaticamente, a preservação de bens dessa natureza. Sob essa ótica, em 1997 a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura – UNESCO reconheceu a gastronomia como patrimônio cultural intangível, considerando que a mesma é bem imaterial que faz parte da cultura da medida em que reflete o que é típico de uma sociedade (ARAÚJO et al., 2005).

A preferência pela cozinha regional é um fenômeno presente nas sociedades modernas. A presença do chamado `prato típico` no restaurante também é um elemento atrativo para o consumidor, que reencontra nesse espaço traços de sua tradição alimentar (ABDALA, 2000).

Composta pelos estados de São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais e Espírito Santo, a cozinha do Sudeste está dividida em três regiões bem distintas: o interior, as metrópoles e o litoral. Contudo, é no campo que a culinária regional se desenvolveu, com a ajuda de indígenas e portugueses que, num Brasil recém-descoberto, já misturavam numa só panela receitas europeias e ingredientes nativos.

REVISÃO DE LITERATURA

MINAS GERAIS:

O estado de Minas Gerais formou-se no fim do século XVII, com o ciclo da mineração, época em que os alimentos eram escassos, pois todos os esforços de trabalho estavam voltados exclusivamente para a extração de ouros e diamantes. A cozinha mineira mistura tradições portuguesas, indígenas e africanas. Caracteriza-se pelo uso de vegetais de fácil plantio como couve, abóbora, milho, quiabo e animais de criação doméstica, denominados alimentos provenientes do `fundo de quintal` (ZARVOS, 2000).

As preferências pelas carnes de porco e frango não é simples herança portuguesa, mas possui razões históricas e geográficas. Nos primórdios da colonização eram as únicas carnes disponíveis entre as montanhas (ASSUMPÇÃO, 2000). Animais de fácil criação, as galinhas além de servirem de alimento, forneciam ovos para diversas preparações. Do porco aproveitava-se tudo, pois a carne fresca ou salgada era muito apreciada e depois de frita podia ser armazenada, imersa na própria banha em latas bem fechadas. A banha era utilizada para o preparo de frituras e refogados e o toucinho dava sabor ao feijão ou transformava-se em torresmo. O desenvolvimento de técnicas de elaboração de embutidos permitiu o preparo da linguiça, ainda hoje presença constante nos pratos típicos da região (ARAÚJO et al., 2005).

O açúcar é indispensável para o preparo de frutas em compota, cristalizadas ou em formas de geleias, itens que caracterizam a doçaria mineira. A técnica de preparo já era antiga entre os portugueses, que, na Europa, utilizavam esse recurso na armazenagem das frutas para consumo no inverno (FRANCO, 2001).

Com o desenvolvimento da pecuária, a indústria de laticínios prosperou ampliando o consumo de leite e derivados e originando a tradição na fabricação do queijo de minas. Considerado uma referência de identidade para os mineiros, o modo artesanal de fazer o queijo de minas foi registrado em

2008 pelo Instituto de Patrimônio Histórico e Artístico Nacional – IPHAN como patrimônio cultural imaterial brasileiro (IPHAN, 2008).

Os mineiros possuem fama de hospitaleiros, cuja cozinha é reconhecida pela fartura e variedade. Dentre os alimentos triviais destacam-se o feijão, o angu de milho, as farinhas de milho e de mandioca, arroz, carne de porco e galinha, hortaliças como couve, taioba, quiabo, chicória e o ora-pro-nóbis (ASSUMPÇÃO, 2000).

ESPÍRITO SANTO:

O Espírito Santo é um estado com litoral extenso. O mar representa uma grande fonte de ingredientes para a maioria dos pratos da culinária local, composta principalmente por peixes, crustáceos e frutos do mar (FISBERG, 2002). O nome capixaba, de origem tupi, significa pequena propriedade ou rocinha de milho (SILVA; VIEIRA; OFFENBACH, 2002).

A herança indígena se reflete pelo gosto do milho, mandioca (conhecida na região por aipim) e banana da terra. Dentre os pratos típicos derivados do milho e da mandioca destacam-se a papa de milho, pamonha, canjiquinha, milho cozido e assado e o pirão de peixe, preparado com o caldo do cozimento do peixe e farinha de mandioca. Os indígenas usavam sementes de urucum para tingir a pele e proteger o corpo contra mosquitos. Na culinária o urucum passou a ser utilizado como corante em pratos famosos como a moqueca capixaba (FERNANDES, 2002).

O uso de panelas de barro é influência indígena. Representa uma característica típica da culinária capixaba e é importante fonte de renda para muitas famílias. As mulheres paneleiras fabricam as panelas de barro de forma artesanal a partir do barro extraído de regiões próximas aos manguezais. Depois de moldadas, as panelas são polidas com pedras de rio, queimadas em forno e pintadas com uma tinta escura extraída de árvore local (FISBERG, 2002). A atividade das mulheres paneleiras em Goiabeiras Velha no Espírito Santo, garante o suporte indispensável para fazer e servir a típica moqueca

capixaba. No ano de 2002 a fabricação artesanal de panelas de barro foi registrada no Livro do Saberes do Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional – IPHAN como patrimônio imaterial da cultura brasileira (IPHAN, 2002).

O consumo do beiju de tapioca com coco e carne seca com abóbora madura se assemelha com costumes da Bahia. Alguns pratos como galinha ao molho pardo, tutu de feijão e feijão tropeiro são pontos em comum com a culinária típica de Minas Gerais. A imigração de Europeus também influenciou a culinária local. Dentre os grupos étnicos que chegaram ao Espírito Santo destacam-se os italianos e os alemães que ocuparam principalmente as regiões montanhosas. O consumo de minestrone e polenta é exemplo de influência italiana. Dos alemães destaca-se o uso de carne de porco, batatas, chucrute, geleias, tortas e compotas (FISBERG, 2002).

Os pratos regionais da culinária capixaba, mais difundidos na atualidade, empregam ingredientes do mar. A moqueca capixaba é diferenciada pelo uso de azeite de oliva, urucum e coentro (FERNANDES, 2002). Preparada de modo simples e tradicional, a moqueca deve ser servida na própria panela de barro em que foi preparada e levada à mesa ainda fervilhando (FISBERG, 2002). A torta capixaba é uma preparação simbólica ligada a fé e ao manguezal, consumida tipicamente nas semanas santas (ARAÚJO et al., 2005, FISBERG, 2002). Servida em frigideiras ou panelas de barro, tem como ingredientes principais o mexilhão, peixe, bacalhau, siri, ostra e camarão (FERNANDES, 2002).

SÃO PAULO:

A culinária paulista apresenta uma gama de variedades devido à diversidade de culturas que colonizaram a região (portuguesa, italiana, japonesa, árabe e libanesa). Contudo os índios e negros estiveram sempre presentes no território paulistano, sendo uns dos responsáveis pela influência no âmbito culinário, com isso existe uma mistura de influências e costumes que se entrelaçam recebendo traços gastronômicos de todo o mundo, sendo assim São Paulo é nomeado a “Capital Mundial Gastronômica” (CMG), podendo ter

pratos e restaurantes influentes de aproximadamente 40 países (QUEIROZ, 2008).

O título de CMG foi condecorado em 1997, no Congresso Internacional de Hospitalidade, Turismo e Gastronomia (CIATH) pela Comissão de Honra. Isso tornou o ato de comer em São Paulo uma atração turística, sendo apenas na capital um valor aproximado de 12.500 restaurantes de diversas etnias, promovendo uma intensa interação cultural entre a população paulistana e o mundo gastronômico. Como é o caso da comunidade nipônica que proporcionou o aumento do consumo de peixes, legumes e verduras, devido ao fato desta população reprimir o consumo excessivo de pratos com uma alta concentração de gordura e temperos variados (RIBEIRO e PAOLUCCI, 2006).

Dentro do processo de formação da culinária paulista, os *Bandeirantes* e os *Tropeiros* tiveram participação histórica na gastronomia local, pois em suas jornadas exploratórias, que enumeras vezes transpassavam fronteiras estaduais, estes levavam mantimentos e animais de tração para que pudessem ser consumidos e ou comercializados, respectivamente, preferencialmente no estado de Minas Gerais (SABINO, F). No que diz respeito aos Bandeirantes, naquela época os mesmos se alimentavam basicamente de farinha de milho, mandioca, barras de marmeladas e complementada com caça, pesca, mel e algumas frutas que eram obtidas pelos índios, que por sua vez eram utilizados como escravos. O milho era um dos alimentos mais explorados, por ser de fácil plantio, processamento, alta durabilidade e fácil transporte, pois o mesmo era mantido na forma de farinha. Além desse alimento, o feijão e a abóbora eram plantados, contudo, quando os bandeirantes alcançavam a área de plantio, os mesmos cozinhavam o feijão, com a carne e misturado ao milho, surgindo assim um prato típico paulista denominado “virado a paulista”, pois naquela época foi dado um conselho, como: *“Para comer, vai se virando como os paulistas”*, que com o tempo se tornou o *“Virado Paulista”*, que hoje em dia o preparo é acrescido de torresmo e linguiça, como mostra na figura a baixo (CORRÊA e QUINZANI, 2014).

Os tropeiros por sua vez, caminhavam longas distâncias com suas tropas levando os farnéis, uma espécie de guardanapo grande, na qual continham principalmente, farinha, pedaços de frangos, feijão cozido e ovos cozidos, todos esses ingredientes amarrados e prensados, com isso ao se abrir para o consumo os ingredientes estavam misturados, dando origem ao que chamamos de cuscuz paulista (CORRÊA e QUINZANI, 2014).

Devido às longas distâncias percorridas pelos tropeiros, os alimentos deveriam ter uma alta durabilidade, com isso a preferências pelos alimentos secos era maior, conhecimento este ainda não explicado naquela época e hoje sabido pela diminuição da atividade de água, que gera uma menor taxa de crescimento microbiológico. Com isso o feijão era quase sem caldo e servido com farofa e couve picada, dando origem ao feijão tropeiro, prato esse que foi absorvido pela culinária mineira (SABINO, F.).

Com o tempo, o período dos bandeirantes se passou e os imigrantes foram aumentando cada vez mais, com isso os povos que haviam chegado, influenciaram a culinária local, introduzindo receitas europeias, tais como: bolos, biscoitos, pudins e massas, bem como a preparações tendo como ingrediente a farinha de trigo, como por exemplo, *esfirras* e pizza, sendo este um dos pratos prediletos dos paulistanos (SABINO, F.).

Em relação a bebidas, no estado de São Paulo tem como criador da caipirinha, onde algumas cidades do interior, até os dias atuais, ainda buscam o reconhecimento de sua autoria. Na qual em 1918, a receita foi criado com o intuito de combater uma gripe espanhola, onde se obtinha como ingredientes limão, alho, mel e na maioria dos casos cachaça. Com isso obteve-se a necessidade de diminuir a acidez do limão acrescentando açúcar e retirando-se o alho e o mel, dando origem a caipirinha (SHIRTS, 2012).

RIO DE JANEIRO:

Tendo como forte influência a culinária portuguesa, a gastronomia fluminense possui uma gama de semelhanças com Portugal. Sendo na presença de mercearias no molde português, ou até mesmo no cozido carioca,

nos pratos servidos com bacalhau ou até mesmo nas iscas feitas com este pescado, além de petiscos feitos com fígado e cebola, típicos da cozinha de Lisboa. Assim como a *comida de botequim*, tais como bolinha de bacalhau, a linguiça servida com aipim, tendo como acompanhamento uma bebida como cerveja ou uma caipirinha. Pratos mais elaborados de tradição carioca como a sopa de Leão Veloso, tendo frutos do mar como um dos ingredientes, na qual ao seu surgimento era feita com a comida que restava das noites para ser servido ao final do expediente dos restaurantes (SABINO, F).

A feijoada é um prato muito apreciado pela população carioca, na qual sofreu uma adaptação à forma tradicional obtendo um acréscimo de ingredientes, tais como o feijão preto sendo utilizado, com uma variedade de carnes e com torresmo e couve, tendo também a laranja, a pimenta, a farinha de mandioca e o arroz branco como acompanhamento (SABINO, F).

O filé Oswaldo Aranha é um clássico da gastronomia carioca, sendo este criado no bairro da Lapa na década de 20 (1926). Uma homenagem ao político de naturalidade gaúcha, que frequentava com certa assiduidade a região e pedia sempre o mesmo prato. Sendo este podendo ser elaborado com um filé mignon com boa espessura, ou contra filé, utilizando como tempero alho frito, tendo como acompanhamento batata portuguesa, arroz branco e uma farofa de ovos (ESTADOS E CAPITAIS, 2018).

O churrisco é outra iguaria elaborada no estado do Rio de Janeiro, porém na região noroeste fluminense, na cidade de Campos dos Goytacazes, sendo este elaborado a base de ovos, podendo ser apresentado na forma cristalizada ou em caldas (ESTADOS E CAPITAIS, 2018).

CONCLUSÃO:

Apesar de poucas informações com caráter científico, conclui-se que a culinária do Sudeste possui influências europeia e asiática, sendo Portugal e a Índia, respectivamente, como uns dos maiores influentes. Sendo assim, existe uma gama de pratos que possam ser considerados tipos dessa região, onde as suas preparações irão depender basicamente dos costumes culturais locais. Com isso podemos conhecer a culinária de grande parte do mundo apenas visitando estados diferentes desta região devido à farta imigração que esta

região obteve que com isso deixou um legado na culinária local. Tornando assim a região Sudeste um local atrativo para o turismo, também no aspecto culinário, sendo hoje uma das regiões, principalmente São Paulo, com o maior número de restaurantes do país.

REFERÊNCIAS

- ABDALA, M.C. **Comendo a quilo: uma extensão da cozinha doméstica**. In: 22º Reunião da Associação Brasileira de Antropologia. Fórum: Comida e Simbolismo. Brasília, jul/2000.
- ARAÚJO, W.M.C.; BOTELHO, R.B.A.; GINANI, V.C.; ARAÚJO, H. M.C.; ZADORNADI, R. P. **Da alimentação à gastronomia**. Brasília: UnB, 2005.
- ASSUMPÇÃO, P. S. M.; BARBOSA C. **Terra de Minas: culturas e sabores**. Belo Horizonte: Prax, 2005.
- CASTRO, F. N. **Comida se tempera com cultura**. Rio de Janeiro: Casa da Qualidade, 2002.
- CORRÊA, A. A. S.; QUINZANI, S. S. P. **A cultura caipira: Os usos e costumes da tradicional cozinha paulista narrada através de seus ingredientes tradicionais**. VII Simpósio Nacional de História Cultural. Universidade de São Paulo – USP, 2014.
- FERNANDES, C. **Viagem Gastronômica através do Brasil**. 3. Ed. São Paulo: Editora SENAC; 2002.
- FISBERG, M.; WEHBA, J.; COZZOLINO, S. M. F. **Um, dois, feijão com arroz: a alimentação no Brasil de Norte a Sul**. São Paulo: Atheneu, 2002).
- FRANCO, A. **De caçador a gourmet: uma história da gastronomia**. 3 ed. São Paulo: Senac, 2001)
- QUEIOZ, F. L. N. de; BOTELHO, R. B. A. **Alimentação regional saudável em unidades produtoras de refeições do sudeste brasileiro**. Universidade de Brasília, 2008.
- RIBEIRO, C. M. A. e PAOLUCCI, L. **Gastronomia, interação cultural e turismo: estudo sobre a dispersão da culinária nipônica na Cidade de São Paulo – 100 anos da imigração japonesa no Brasil**. IV SeminTUR – Seminário de Pesquisa em Turismo do Mercosul. Universidade de Caxias do Sul – Mestrado em Turismo, Caxias do Sul, 2006.
- SHIRTS, M. **O Estado de São Paulo**. In: UDOP - União dos Produtores de Bioenergia, in: <http://www.udop.com.br/index.php?item=noticias&cod=26447>, 2012. Acessado em: 11 de março de 2018.

SILVA, P. P. A cozinha da colônia. **Nossa História**. São Paulo. N.29, p. 20-23 , 2006. **Farinha, feijão e carne-seca um tripé culinário no Brasil colonial**. São Paulo: SENAC, 2005.

TAKASU S.K. **Sabores brasileiros – O Brasil colonial à mesa** 128p. Dissertação (Mestrado em Nutrição e Saúde Pública) Universidade de São Paulo, São Paulo 2000.

ZARVOS, N.; DITADI, C. A. L. **Multissabores – A formação da gastronomia brasileira**. Rio de Janeiro, 2000.