

GASTRONOMIA DO NORDESTE BRASILEIRO

Fernanda Belgone Caeres Silva¹, João Gabriel da Silva Martins¹,

Thalita Ribeiro das Neves Barbosa¹, Wander Lopes Pereira²,

Viviane Silva Macedo³, Cristiane Andade Maciel Nassif⁴

RESUMO

A gastronomia brasileira possui uma grande mistura de tradições de suas regiões, ingredientes e alimentos que foram introduzidos pela população indígena e imigrante. A gastronomia nordestina possui uma das culinárias mais ricas em sabores, aromas e cores. Reflexo da culinária brasileira, sendo o maravilhoso resultado da fusão aculturada de hábitos alimentares do português colonizador, do indígena espoliado e do escravo africano, através de pratos gostosos que falam das raízes e que simbolizam a região, sofrendo constantes modificações de cunho local, econômico, político e cultural. Objetivou-se, no presente trabalho, apresentado um pouco sobre a gastronomia nordestina dando ênfase em seus estados com seus principais pratos tradicionais da região.

Palavras-chaves: gastronomia; gastronomia Nordestina.

ABSTRACT

Brazilian gastronomy has a great mix of traditions of its regions, ingredients and foods that were introduced indigenous population and immigrant. Northeastern gastronomy has one of the richest cuisines in flavors, aromas and colors, a reflection of Brazilian cuisine. In the present paper, presented a little about the Northeastern gastronomy, emphasizing its states with its main traditional dishes of the region.

Keywords: gastronomy; Gastronomy Northeast

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.

INTRODUÇÃO

A gastronomia é denominada através de alguns pontos principais, primeiramente tem que despertar prazer ao comensal, mexendo com sentidos do corpo (visão, audição, olfato, tato e paladar) sendo de caráter cultural onde cada cultura possui técnicas, práticas e conhecimentos que ajudam a construir uma alimentação com qualidade, obtendo uma forma diferenciada tanto no preparo de alimentos e bebidas como na confecção de seus pratos aplicados em cada região.

Gastronomia, segundo Buarque de Holanda (1999, p. 974), significa o “conhecimento teórico e prático acerca de tudo o que diz respeito à arte culinária, às refeições apuradas, aos prazeres da mesa”. (MELO, 2011).

A gastronomia é desenvolvida dentro de princípios científicos e técnicos alicerçados em anos de descobertas e experiências que visam equilibrar sabores e ingredientes, com finalidades não só de cunho estético, mas também de harmonização dos diversos elementos que compõem as necessidades nutricionais do indivíduo (LEITE, 2004), possibilitando maior interação clínica e o fornecimento de uma alimentação com qualidade, quantidade, harmonia e adequação. CAMPOS et al.(2009).

Os hábitos alimentares nesta região são determinados por diversos fatores, entre eles o fato de todos os seus estados serem banhados pelo mar estimulando o consumo de peixes, camarões, lagostas, lulas e mariscos na região litorânea. Cidades próximas a mangues, rios e lagoas desfrutam da fartura de caranguejos, pitus e sururus. Já no interior nordestino, tradicionalmente, há o costume de se consumir carne de bode, de carneiro e de boi, sendo esta última, em especial, sob a forma de carne-de-sol ou carne-seca, se diferenciando de acordo com o teor de sal que apresentam. CAMPOS et.al (2009)

Diante desta diversidade e originalidade, o presente estudo procura investigar e conhecer a gastronomia e Culinária Nordestina identificando seus principais representantes e caracterizando-os nutricionalmente.

CAMPOS et al (2009)

O objetivo deste trabalho é conhecer a cultura Nordestina e sua gastronomia em cada um dos seus estados.

Gastronomia dos Estados Nordestinos

- **Alagoas**

A culinária alagoana não difere da culinária do Nordeste em geral, porém é muito mais variada em função das suas diversas lagoas costeiras. Os peixes, crustáceos, moluscos e mariscos fazem de Maceió, capital alagoana, o lugar ideal para quem gosta de saborear o que há de melhor na cozinha regional. É possível encontrar ainda restaurantes com cardápios variados, pratos de origem indígena e africana, como feijoada, tapioca, comidas à base de milho e de mandioca. CAMPOS et al.(2009).

- **Bahia**

A mistura de temperos africanos, com toques indígenas e portugueses resulta em uma variedade de pratos e sabores exclusivos desse estado da alegria. O **acarajé abará, caruru e moquecas** são um convite à degustação. CAMPOS et al.(2009).

- **Ceará**

Os pratos à base de frutos do mar são o carro-chefe da culinária local, sendo a peixada cearense um dos mais tradicionais pratos da região litorânea. Sendo o maior exportador de lagosta do Brasil, é reconhecido como o lugar onde se prepara os melhores pratos feitos com esses crustáceos. Ainda desta região, vindo das casas de farinhas podemos ter a tapioca feita com goma de mandioca e coco, o grude (feito também de goma e coco) e a rosca de goma. CAMPOS et al.(2009).

- **Maranhão**

A cozinha do Maranhão é uma das mais saudáveis do Nordeste. Pouca gordura e muito peixe fresco com moderado tempero à base de tomate, cebola, pimentão, pouco alho e cebolinha verde caracterizam sua culinária. Ao contrário dos baianos, não gostam de exagerar na pimenta e raramente a usam como ingrediente.

Um dos principais ingredientes trazidos pelos europeus pra essa região, foi o arroz. Seu cultivo durante muitos anos alimentou o Brasil, e no fim do período colonial, o Maranhão já exportava arroz para a Europa. Com tanta produção é muito natural que os maranhenses criassem excelentes pratos à base de arroz. Os mais conhecidos são o arroz de toucinho, o arroz de jaçanã, o arroz de carne, o arroz de caranguejo, arroz com camarão e vinagreira e o famoso arroz-de-cuxá, usado como acompanhamento principalmente de peixe frito. CAMPOS et al.(2009).

- **Paraíba**

Exuberante e variada, a miscigenação das raças tornou a culinária paraibana um referencial da gastronomia nordestina levando os turistas a apreciação de uma deliciosa combinação de sabores e cores, contribuindo assim, com o desenvolvimento local.

No litoral, logo após a pesca, podem ser preparados pratos como a agulhinha frita, pratos à base de camarão, peixada e vindos dos mangues, os famosos caldinhos de caranguejo com leite de coco.

Outro prato muito consumido na região é o arroz doce, típico na nossa região associando o leite de coco e o de vaca.

De influência indígena a gastronomia paraibana herdou pratos feitos a partir de raízes e de milho, que nas festas juninas enchem nossas mesas com pamonhas, canjicas, mungunzá entre outros (CAMPOS *et al.*, 2009).

- **Pernambuco**

Analisando o consumo do povo pernambucano, pode-se encontrar uma grande variedade de pratos ditos típicos da região. Na região litorânea, por exemplo, podemos encontrar pratos à base de peixes, lagostas, outros frutos do mar e também por ser uma região de manguezal ainda podemos nos deliciar com pratos feitos com caranguejos e siris.

Os turistas podem saborear ainda pratos típicos feitos com milho, macaxeira, que nos fornecem deliciosas receitas como a canjica, a pamonha e o pé-de-moleque (CAMPOS *et al.*, 2009).

- **Piauí**

A cozinha tradicional piauiense difere das demais do Nordeste em vários aspectos: a larga utilização dos "cheiros verdes", cebolinha, pimenta-de-cheiro e corante natural extraído do urucum; a farinha de mandioca é muito consumida para complementação dos pratos; as farofas ou fritos, o pirão e a paçoca são alimentos indispensáveis na mesa dos piauienses.

O uso de carne com caldo é outra característica bem típica do costume alimentar dos piauienses. O arroz é comumente usado com outras misturas: com carne seca de gado, com carne de criação, de galinha, de capote (galinha d'Angola) ou pato. CAMPOS *et al.* (2009)

- **Rio grande do norte**

Pela sua localização geográfica privilegiada, o Rio Grande do Norte, às margens do Atlântico, tem uma culinária que se divide entre os produtos da terra e os frutos do mar. Entre as mais variadas comidas que o povo consome há séculos, no interior do Estado estão aquelas que derivam da atividade pecuária: a carne-de-sol, a paçoca, o queijo de manteiga e de coalho, a coalhada, etc. Também é comum as comidas preparadas com produtos da terra como a mandioca, milho verde, coco, etc. (CAMPOS *et al.*, 2009).

- **Sergipe**

Na gastronomia sergipana a carne-de-sol tem destaque servido com feijão verde e mandioca, podendo ser encontrada em todo o Estado e nos principais restaurantes da capital.

Outras delícias típicas da região são a buchada, o sarapatel e a galinha cabidela. Nas cidades litorâneas surge a culinária à base de peixes e frutos do mar, principalmente com camarão, incrementados com leite de coco. É também caracterizada pelo tradicional café nordestino, que traz o indispensável cuscuz de milho, mingau de puba, bolo de macaxeira, macaxeira cozida, queijo coalho feito artesanalmente, sucos de diversas frutas, ovo de capoeira e muito mais (CAMPOS *et al.*, 2009)

CONCLUSÃO

Diante do exposto, Apesar de poucas informações com caráter científico, pode-se concluir que a Gastronomia Nordestina possui um cardápio amplo em cores, sabores e aromas, no entanto características comuns entre os nove estados descritos no trabalho.

O prato principal é Escondidinho de Macaxeira, de origem do Estado de Sergipe. A sobremesa, Petit Gateau Nordestino, feito com a farinha de tapioca uns de seus ingredientes principais é de origem dos estados de Alagoas e Ceará no entanto sendo uma sobremesa usada em todo o estado, a mesma foi o prato vencedor do festival gastronômico de Cubatão .

REFERÊNCIAS

CAMPOS, R.; FERREIRA, J.; MANGUEIRA, M. G.; CONCEIÇÃO, M. **Gastronomia Nordestina: Uma Mistura de Sabores Brasileiros**. Centro de Ciências da Saúde – Departamento de Nutrição, 2011.

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.

MELO, JOSÉ. **A Difusão Gastronômica no Espaço Folk Comunicacional**

Revista Internacional de Folkcomunicação – Volume 1 – 2011.

BARROCO, LIZE MARIA. **A Importância da Gastronomia como Patrimônio Cultural, no Turismo Baiano.** Revista de investigacion en turismo desarrollo local; Março de 2008.