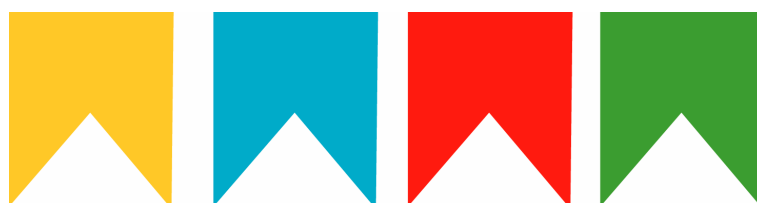


# Alimentação e cultura



# Sumário

## **3 Introdução: a fome no Brasil**

## **4 A história da comida e a comida fazendo história**

Pré-história

## **5 A agricultura**

Idade dos metais

## **6 Antigo Egito**

Trigo e arroz

Antiguidade

## **7 Idade Média**

Idade Moderna

Idade Contemporânea

## **8 A influência da cultura na alimentação**

## **10 Influências na alimentação brasileira**

### **13 A contribuição dos portugueses**

### **16 A contribuição dos africanos**

### **19 As influências atuais**

## **20 A alimentação nas diferentes regiões do Brasil**

Fatores ambientais

A colonização

### **21 Os pratos típicos regionais**

Região Norte

### **22 Região Nordeste**

### **24 Região Centro-Oeste**

Região Sudeste

### **26 Região Sul**

### **27 Conclusão: feijão com arroz**

## **Diversos nomes para um mesmo alimento**

## **28 Alimentos presentes na cultura brasileira**

A lenda da mandioca

## **35 Atividades**

## **56 Glossário**



## Introdução: a fome no Brasil

A fome será, provavelmente, o maior problema político e moral que as crianças deverão enfrentar como líderes de seus países no futuro. No Brasil, a fome é uma questão para ser discutida na escola. E a discussão começa pela situação de vida dos alunos e seus direitos e deveres como cidadãos.

As crianças precisam conhecer a realidade da fome no Brasil e no mundo. Esse papel cabe aos educadores, que devem preparar seus alunos para a construção de uma sociedade mais igualitária, em que as pessoas tenham não apenas o direito, mas as condições necessárias para usufruir de uma alimentação equilibrada qualitativa e quantitativamente. Para isso, a escola precisa apresentar um currículo mais prático e objetivo, que dê prioridade a conhecimentos úteis e importantes para a vida do aluno, num compromisso social de formação de cidadania.

- Para despertar o interesse sobre alimentação e cultura, vamos tratar de temas como:
- A história da comida e a comida fazendo história: a alimentação na pré-história e sua evolução através dos tempos.
- Como a cultura influencia na alimentação: curiosidades sobre os hábitos alimentares dos diferentes povos relacionados à religião, crenças e tabus.
- Influências na alimentação brasileira: contribuições dos índios, portugueses, negros e influências atuais.
- Alimentação nas diferentes regiões do Brasil: considerando a colonização, fatores ambientais, pratos típicos e os diversos nomes existentes para um mesmo alimento (sinonímia brasileira).
- Os alimentos presentes na poesia, música e contos brasileiros: cultura!



# A história da comida e a comida fazendo história

A alimentação é essencial para o homem desde o nascimento. É da alimentação que ele retira os nutrientes necessários ao funcionamento do organismo, ou seja, à vida. Esses nutrientes estão nas carnes e nos vegetais e a química orgânica se encarrega de transformá-los e distribuí-los de maneira que eles sejam úteis ao nosso organismo.

A história da alimentação é antiga. Acredita-se que o homem teria começado a se alimentar de frutos e raízes após observar o comportamento de outros animais. Depois, teria passado a consumir carne crua e moluscos *in natura*. Mais tarde, aprendeu não se sabe como, a assar e cozinhar. Descobriu a cerâmica, terras e povos distintos e realizou inúmeras experiências com alimentação, até chegarmos aos dias de hoje, onde contamos com uma ciência especializada no assunto: a Nutrição.



## Pré-história

A trajetória do homem apresenta muitos mistérios. Acontece o mesmo quando se trata de alimentação. Ninguém sabe de que frutos e raízes o homem se alimentava nem de onde surgiu o instinto irracional que o fez consumir tais alimentos sem conhecer seus valores nutricionais. Os frutos parecem ter sido mesmo o cardápio inicial do homem e nenhum estudo arqueológico provou o contrário. É mais fácil, evidentemente, ver e colher um fruto maduro do que adivinhar uma raiz comestível enterrada. A ciência de procurar e encontrar raízes exigiria longos experimentos, técnica e paciência. Uma tarefa que caberia, provavelmente, ao sexo feminino, curioso e persistente por natureza.

Teria sido o homem pré-histórico vegetariano? Não há provas. Estudos indicam que os chamados "infra-homens", como o *cro-magnon* e o *homo sapiens*, dos quais o homem teria evoluído, se alimentavam da carne de caça que abatiam diariamente e assavam. O homem de Neanderthal, segundo análise de fósseis, parece ter sido antropófago. A presença do fogo e os resíduos de alimentação carnívora afastam a fase exclusiva de raízes e frutos. Além disso, pesquisas arqueológicas encontraram pedras usadas pelo infra-homem dispostas de maneira a abater animais e não a derrubar frutos.

Acredita-se que a primeira "sobremesa" foi o mel de abelhas, que já existia no período Cretáceo (há 135 milhões de anos), quando as flores nasceram, milhares de séculos antes do homem.



## A agricultura

No período Paleolítico (500.000 a.C. a 1.000 a.C.), o homem ainda não conhecia a agricultura e a domesticação de animais e a subsistência era garantida com a coleta de frutos e raízes, além da pesca e da caça bastante diversificada de animais, tais como ursos, rinocerontes, elefantes, renas, cavalos, mamutes, entre outros. Para isso, empregavam-se instrumentos rudimentares, feitos de ossos, madeira ou lascas de pedra.

A escassez de alimentos e a hostilidade do meio ambiente obrigavam os grupos humanos a viver como nômades. A migração de animais e seres humanos também foi estimulada pelas profundas mudanças climáticas e ambientais que aconteceram naquele período. Assim, os homens primitivos foram ocupando as diversas regiões do globo. Enquanto andavam de um lugar para outro, foram percebendo que as sementes que caíam sobre a terra multiplicavam suas colheitas em poucos meses. Tornaram-se agricultores e, com isso, trocaram a vida nômade pela vida em pequenas aldeias. A abundância de cereais em algumas regiões, especialmente de aveia, trigo e cevada iniciou o processo de desenvolvimento agrícola pelos povos antigos.

A invenção do arco e da flecha e do arremessador de lanças, nessa mesma época, foi outro marco importante. Os homens do período Paleolítico passaram a se organizar socialmente, chegando a constituir vilas.



## Idade dos metais

No período Neolítico (10.000 a.C. a 4.000 a.C.) aconteceram grandes transformações, como o desenvolvimento da agricultura e a criação de animais. A caça já era de animais menores, característicos da fauna atual: javalis, lebres, pássaros, além da criação de bovinos, ovinos, caprinos e suínos. No final desse período, chamado de Idade dos Metais, a ação do homem sobre a natureza tornou-se mais intensa e as colheitas mais abundantes favoreceram o aumento da população. Assim, formaram-se grupos familiares maiores — as tribos. É nessa época que se inicia a base de nossa alimentação tradicional, que é a cultura de cereais, e principalmente de trigo e centeio, usados na fabricação de pães. Também começam a ser produzidas bebidas e alimentos líquidos com o emprego de cereais: raízes, caules, grãos, vagens, brotos, cozidos, ensopados e condimentos.



## Antigo Egito

Nos tempos antigos, as elites tinham uma comida farta e variada. As tumbas do antigo Egito, a partir do quarto milênio a. C., mostram os alimentos consumidos pelos faraós: massas, carnes, peixes, laticínios, frutas, legumes, cereais, condimentos, especiarias, mel e bebidas. Mais difícil é saber como se alimentava o homem comum, nesse mesmo período. As fontes escritas e figurativas do Egito antigo apontam a agricultura, criação de animais, caça e pesca como modalidades de produção alimentar.

Para os egípcios, a saúde e a longevidade dependiam dos prazeres da mesa. A inapetência era considerada sinal de doença. Eram grandes conhecedores dos segredos da farmacopéia e das propriedades das ervas medicinais, e já relacionavam a alimentação com a cura de moléstias.



## Trigo e arroz

Cereais como trigo, milho, arroz e cevada foram os primeiros grãos cultivados pelos povos antigos. Descobertas comprovaram que, mesmo em tempos pré-históricos, o trigo era o alimento básico do homem e no antigo Egito já era cultivado 3.000 anos a.C. Os faraós usavam o trigo como forma de pagamento e já fabricavam o pão. Ainda antes da era cristã, gregos e romanos produziram trigo e o levaram para o resto da Europa. Tratava-se de um cereal nobre, preferido pelos ricos, enquanto a plebe e os escravos consumiam a cevada. Hoje o trigo é uma planta cultivada no mundo todo e constitui a base da alimentação de muitos povos.

Quanto ao arroz, não se tem certeza se é originário da Índia ou da China. Mas sabe-se que, por volta de 2.800 anos a.C., ele era a planta sagrada do imperador da China. Do Oriente, o arroz se espalhou para outras regiões e hoje alimenta mais da metade da humanidade.



## Antiguidade

Os médicos da Antigüidade (séculos V a X d. C.), em geral, conheciam os efeitos preventivos e terapêuticos da alimentação. Textos de Hipócrates, célebre médico da Grécia antiga, revelam alguns produtos alimentícios consumidos pelos gregos e também a associação entre alimentos e o combate a doenças. São citados o cultivo de cevada, trigo, favas, grão-de-bico, lentilhas, gergelim; a criação de bovinos, suínos, ovinos e de cães (para consumo); a caça de javalis,

lebres, raposas e aves; a pesca de peixes e moluscos; destaca-se o consumo de queijos, frutas secas e frescas, hortaliças como alho, cebola e agrião e condimentos como poejo, manjeriço e tomilho. A principal bebida era o vinho. A alimentação na Roma antiga era bastante parecida com a alimentação na Grécia.



## Idade Média

As cozinhas da Idade Média (séculos X a XV d. C.) destacavam três sabores fundamentais: o forte, devido às especiarias (ou temperos); o doce, graças ao uso do açúcar; e o ácido, referente ao vinagre, ao vinho e aos sucos de frutas cítricas. Mas as pessoas dessa época preocupavam-se mais com a aparência do que com o sabor dos pratos.



## Idade Moderna

Na Idade Moderna (séculos XV a XVIII), a agricultura que antes era de subsistência, passa a ter fins comerciais. Produtos como tomate, batata, milho, arroz e outras espécies alimentares tornam-se importantes na alimentação ocidental. O pão era bastante consumido por todas as classes sociais e as crises na produção de cereais durante esse período tiveram impacto direto sobre a mortalidade.



## Idade Contemporânea

A agricultura de mercado continuou crescendo na Idade Contemporânea (séculos XIX a XX) e, com isso, passou a ser cultivada e consumida uma variedade cada vez maior de frutas e verduras. O consumo do açúcar, até então restrito às elites sociais, difundiu-se na alimentação popular. Houve aumento no consumo de ovos e especialmente de gorduras, tanto de origem vegetal quanto animal.

Em todos os períodos, o homem usa determinados conhecimentos e hábitos adquiridos em tempos remotos. Algumas técnicas anteriores ao uso da cerâmica, mas que persistiram até a Idade Contemporânea foram:

- Aquecer a água com pedras quentes. No Brasil, essa técnica era empregada no preparo do *café do comboieiro* ou *café de pedra*, na qual se misturava o pó do café na água fria e se jogava uma pedra aquecida no recipiente.

- Assar pelo calor, ao serem retiradas as pedras aquecidas, num forno subterrâneo. Ou acender o fogo sobre a panela enterrada, uma técnica comum no Brasil do século XVI.
- Assar ao calor das brasas, o que deu origem ao atual churrasco.
- Cozinhar nas cinzas. Em meados do século XVII, os indígenas do Brasil preparavam peixes embrulhados em folhas e os colocavam debaixo de cinzas para ficarem cozidos ou assados.

Atualmente, o homem contar com uma variedade enorme de produtos alimentícios. As novidades surgem diariamente e acompanhar as mudanças na área de alimentos tornou-se um desafio. Até mesmo produtos como alface ou tomate podem ser modificados através de processos sofisticados como cultivos em condições especiais e até mesmo mudanças genéticas. Crescem cada vez mais as alternativas nas indústrias de alimentos e nos serviços de alimentação. Alguns exemplos são os alimentos congelados e pré-cozidos, enlatados, conservas, *drive-thru*, *fast-food*, *delivery* e *self-service*, entre muitos outros.

Os tipos de alimentos consumidos nos diferentes países tendem a ser cada vez mais semelhantes. Mas essa homogeneidade é relativa e mais aparente do que real, uma vez que os comportamentos alimentares são adaptados à cultura de cada povo e país, em estruturas fortemente marcadas pelas particularidades locais, com um forte apego à sua própria identidade.



## **A influência da cultura na alimentação**

A nossa cultura – nossas crenças, tabus, religião, entre outros fatores – influencia diretamente a escolha dos nossos alimentos diários. Desse modo, a alimentação humana parece estar muito mais vinculada a fatores espirituais e exigências tradicionais do que às próprias necessidades fisiológicas.

O homem pré-histórico era onívoro, ou seja, comia de tudo. Com o homem contemporâneo, já é bem diferente. Nem todos os animais e vegetais presentes na região fazem parte da sua cozinha. Muitos preceitos religiosos e culturais determinaram os costumes existentes nos dias de hoje.

A ligação entre a alimentação e a religião está presente na Bíblia e começa pela história de Adão e Eva, os primeiros homens criados pelo Deus dos cristãos. Segundo o Antigo Testamento, lavé criou no Paraíso a árvore do Bem e do Mal e também a árvore da Vida. A primeira era proibida ao homem, mas Adão, convencido por Eva, desobedeceu lavé e comeu o fruto daquela árvore. Conseguiram,



com isso, o conhecimento entre o Bem e o Mal e, para que não tivessem a imortalidade, foram expulsos do Paraíso e condenados a procurar e produzir seus próprios alimentos.

O maior exemplo dessa influência do plano espiritual está na frase de Jesus Cristo: “aquele que come da minha carne e bebe do meu sangue tem a vida eterna”.

A religião dos israelitas permitia o consumo de gafanhotos e estes ainda são saboreados em toda a África do Norte, especialmente em Marrocos e no Saara. Um prato de gafanhotos assados, bem como larvas, ratos e lagartos, vale para a população tanto quanto uma salada de camarões para um ocidental.

Os sertanejos do Nordeste do Brasil comem preás e camaleões, insuportáveis para qualquer homem das cidades litorâneas. Os macacos da Amazônia assados são manjares para a população nativa, mas causam náuseas aos brasileiros em geral. Em compensação, o sertanejo que ama o peixe de água doce não admite os crustáceos e menos ainda verduras. Diz que não é “lagarta para comer folha” e se alimenta de raiz de umbuzeiro e de farinhas de macambira, mandioca e xique-xique. Tais alimentos, produtos da flora nativa dos sertões do Nordeste, são apontados como a explicação para a extraordinária resistência orgânica do sertanejo.

Os budistas não matam o peixe pescado; deixam-no morrer na praia para ser comido depois.

Os hindus não comem carne de gado porque acreditam que ela é sagrada. Muitos deles morrem de fome, mas respeitam esses animais, que pastam e dormem no meio das ruas.

Na África Central, a maioria dos rebanhos não é aproveitada pelos negros. Constituem riqueza, elemento de venda, ostentação de prosperidade. Para muitos africanos, a galinha e o galo são animais para o sacrifício, oferendas aos deuses, e não para alimentação regular. Essas atribuições já podiam ser observadas no século XV, com intenções sempre religiosas, e estão presentes atualmente, de forma semelhante, nos candomblés, macumbas, xangôs etc.

A carne de gado também é raramente consumida na Ásia e pouco apreciada na Oceania. Para o europeu e seus descendentes na América, esse tipo de carne é indispensável na mesa.

A carne de porco foi proibida por muitos líderes religiosos e era abominada no Egito. O africano adorava o porco assado como refeição tanto quanto o romano, que o indicava para fortalecer os atletas. Com relação aos bois, não se permitia abatê-los quando fossem do trabalho rural, assim como ocorre na África, Índia, China e Ásia Menor. No tempo do imperador Calígula, a proibição era formal e matar um desses animais era considerado um crime tão grave quanto

tirar a vida de um homem. O profeta Isaías afirmava quase o mesmo: “quem mata um boi é como o que fere um homem”.

As religiões proíbem o consumo de certos alimentos, mas também torna outros sagrados, tendo como cerimônia indispensável um ritual com banquete. Assim, nenhum *orixá* pode existir sem suas comidas privativas, a exemplo de *Ogun* com a galinha d’angola. Os velhos deuses olímpicos possuíam animais que lhes seriam sacrificados como oferenda. Iavé deixou sua pragmática, instruções e pormenores sobre animais dedicados em holocausto.

Há mais de dois mil anos o pão se tornou o alimento típico dos mais diferentes povos. Significa o sustento, alimentação cotidiana, clássica. Pão de cada dia. Ganhar o pão com o suor do rosto. “Eu sou o pão da vida” declarava Jesus Cristo.

Na Roma antiga, o leite de vaca era incluído nos sacrifícios fúnebres e nas oferendas aos deuses. Tratava-se de um alimento proibido aos budistas e considerado um produto do paraíso para os muçulmanos. Gregos e romanos incluíam tal bebida às estórias de suas figuras mitológicas. O leite das burras animava crianças doentes e os tuberculosos, crença mantida nos sertões do nosso país. O sertanejo vivia no meio das vacas, mas não lhe bebia o leite a não ser o da cabra.

O comportamento à mesa também apresenta certas particularidades. Os orientais não admitem a possibilidade de comer na mesma sala com um inimigo e servem-se em silêncio. O mesmo acontecia com os indígenas. Hoje o indígena conversa enquanto come por influência do homem branco. Nos antigos banquetes ingleses, conversava-se depois do brinde ao Rei. Nas refeições do velho sertão brasileiro, rezava-se antes e depois de comer.



## **Influências na alimentação brasileira**

A cozinha brasileira tem por base a cozinha portuguesa, com outras duas grandes influências: a indígena e a africana. Mas houve inúmeras variações, desde os ingredientes a nomes e combinações, como pode ser visto, por exemplo, no caso do cozido, que em Portugal é riquíssimo em derivados de porco e, no Brasil, farto em legumes e carne de vaca.

A alimentação sempre esteve e ainda está bastante relacionada à história dos diferentes povos. Assim, para se caracterizar e compreender as origens de nossos hábitos alimentares, é preciso recordar o passado, os costumes indígenas, a colonização, os efeitos da escravidão e a evolução da sociedade como um todo até se chegar ao período atual.



## A contribuição indígena

O primeiro depoimento sobre a alimentação indígena é a carta de Pero Vaz de Caminha, o escrivão da frota de Cabral, 501 anos atrás. O capitão da embarcação e também responsável pela descoberta do Brasil, Pedro Álvares Cabral, relata o comportamento dos ameríndios: “deram-lhes ali de comer: pão e peixe cozido, mel e fogos passados. Não quiseram comer quase nada daquilo; se alguma coisa provaram, logo a lançavam fora”. O mesmo ocorreu com a água e com o vinho, mas apenas a princípio, pois foram se acostumando aos poucos com o que os europeus lhes ofereciam.

Antes do início da colonização, os indígenas apresentavam, no que diz respeito à forma de economia alimentar, um aspecto geral comum: a atividade coletora. Nossos índios viviam às custas da natureza, coletando plantas, animais da terra, do mar ou dos rios.

A alimentação vegetariana teve, sem dúvida, um enorme papel e foi da coleta de frutos que alguns índios, dentre os quais os tupis-guaranis, passaram à arboricultura e, mais tarde, a uma agricultura rudimentar. Essa incipiente agricultura exigia que eles estivesse sempre mudando de terra. Daí o nomadismo tupi, sempre emigrante à procura de terras férteis.

Mas os índios não viviam apenas de vegetais. A caça e a pesca eram importantes atividades de subsistência. Os antigos tupis eram considerados exímios caçadores e pescadores e possuíam significativo equipamento para tais atividades, principalmente o arco e flecha.

Os homens caçavam e pescavam e as mulheres realizavam as atividades coletoras e os trabalhos agrícolas. Além disso, os homens assavam e as mulheres cozinhavam, e, justamente pela necessidade de equipamento para a realização de suas atividades, foram elas as inventoras da cerâmica, das vasilhas, panelas de barro, pratos etc.

O índio não conhecia a cana de açúcar, que só veio com a colonização, mas usava o mel de abelhas, que existia em abundância em nossas matas. Com o mel, o índio também fazia bebidas.

O sal era retirado da vegetação e não da água do mar. Os índios queimavam os troncos das palmeiras até se transformarem em cinzas, que então eram fervidas para obter o sal, de cor parda.

Em 1549, o padre Manoel da Nóbrega, guia dos primeiros jesuítas que vieram ao Brasil, afirmava que “o mantimento comum da terra é uma raiz de pau que chamam mandioca”. Caminha cita, erroneamente, o inhame como alimento nativo. Tratava-se, na verdade, da nossa mandioca. O inhame foi trazido ao Brasil só mais tarde, pelos africanos.

Os alimentos mais importantes para os índios eram produzidos pela terra, como raízes, folhas, legumes e frutos. São citados: abacaxi, jabuticaba, caju, cajá, araçá, goiaba, maracujá, mamão, laranja, limão, castanhas, milho, mandioca, cará (e não inhame), feijões, favas, amendoim...

Muitos dos alimentos consumidos pelos aborígenes foram trazidos por colonos europeus de seus países de origem ou de outras colônias. É o caso da batata doce, introduzida com os escravos africanos, e dos mamoeiros, trazidos às roças indígenas pelos lusitanos.

Os índios preparavam bebidas fermentadas, assim como o europeu produzia o vinho. O preparo ficava a cargo da mulher indígena, que usava os mais diferentes recursos: milho, mandioca, cacau, cupuaçu, caju, açai, buriti etc. Os cronistas dos séculos XVI e XVII descreviam tais bebidas como fortificantes e deliciosas, apesar da repugnância instintiva, já que algumas sofriam mastigação prévia para ativar a fermentação.

O indígena não tinha provisão de água nas ocas. Quando tinha sede, bebia fora, direto da fonte. O português foi quem deu a sugestão de ter água em casa.

As carnes consumidas pelos nativos, algumas incompatíveis com o nosso paladar, eram as mais variadas: macacos, antas, peixes, pacas, cotias, gaviões, lagartos, porcos e até mesmo cobra cascavel. Padre Anchieta descreve textualmente esses hábitos: “quase todos os índios tomam ao fogo e comem dessas cobras e de outras, depois de lhe tirarem a cabeça; assim como não poupam os sapos, lagartos, ratos e outros animais desse gênero”.

Dentre os diversos peixes que comiam, podem ser citados a pescada, o mandubi, o mapará, o acará, o surubim, o tucunaré, as raias, o pirarucu, o peixe-boi, o pacu etc. Os crustáceos e moluscos também eram apreciados pelos aborígenes.

O apetite singular dos tupis também pode ser observado através da prática da antropofagia. A carne humana era um prato festivo, que ele apreciavam após os combates. Mas está comprovado que a antropofagia era um ritual, uma prática de exceção. Nossos índios

só comiam carne humana do prisioneiro de guerra de comprovado heroísmo, mediante determinadas cerimônias, julgando, desse modo, assimilar as qualidades heróicas do inimigo.

O índio não praticava a agricultura e sua sustentação se baseava no que a terra tinha para oferecer. Não havia escassez porque, sempre que havia ameaça de fome, a tribo emigrava em busca de terras mais férteis, mais abundantes e de regiões que apresentassem numerosas caças. Essa mobilidade garantia o equilíbrio alimentar para o grupo e pode explicar a força e a resistência físicas dessa população.

### ■ Exemplos da contribuição indígena

A contribuição dos costumes indígenas na alimentação atual é, sem dúvida, imensa. Citamos alguns exemplos:

- O uso da polpa do buriti no preparo de refrescos e outros alimentos.
- O uso da mandioca na produção dos mais variados alimentos: tapioca, farinhas, *cauim* (vinho indígena).
- Refresco de guaraná. Os aborígenes costumavam tomar essa bebida para ter disposição para caçar. Acreditavam também que o guaraná curava febres, dores de cabeça e câibras. O seu efeito diurético já era conhecido.
- A paçoca, alimento preparado com carne assada e farinha de mandioca esmagados numa espécie de pilão. Tornou-se o farnel dos bandeirantes por ser próprio para as viagens pelo sertão.
- O hábito de comer camarão, lagosta e caranguejo com molho seco de pimenta. Tal costume foi herdado tanto dos índios quanto dos africanos.
- A moqueca. Para os índios referia-se unicamente ao modo de preparo dos peixes, feitos então no moquém (utensílio para cozinhar peixe). Hoje em dia, tem grande variedade de ingredientes, seja no tipo de molho, tempero ou carne utilizada.
- O caruru, um prato à base de vegetais como o quiabo, mostarda ou taioba, que acompanha os mais diferentes tipos de carne, como peixe, cozidos, charque, galinha, siri etc.
- Mingau, pirão, beiju, pimenta (amarela e vermelha), chimarrão.

A cozinha brasileira sofreu uma série de influências, mas a culinária indígena não se dissolveu na aculturação, como a culinária negra, hoje dificilmente legítima. A comida indígena permaneceu relativamente fiel aos modelos quinhentistas e aos padrões da própria elaboração das farinhas, assados de carne e peixe, bebidas de frutas.



## A contribuição dos portugueses

Não se sabe quando exatamente surgiu a verdadeira comida brasileira. Muitas vezes não se tem certeza nem mesmo se certas plantas são brasileiras ou não. Dá para imaginar um Brasil sem mangueira, sem jaqueira, sem fruta-do-conde? Pois o Brasil era assim antes dos portugueses. Eles é que trouxeram esses produtos para plantar.

Quem primeiro comeu comida brasileira foram os tripulantes da frota de Pedro Álvares Cabral, o descobridor do Brasil. Eles relataram a existência de produtos como palmito, inhame e camarão.

Com relação ao palmito, Pero Vaz de Caminha, o escrivão da frota de Cabral, em geral tão minucioso, não conta na sua carta como a palmeira foi derrubada para extrair o coração vegetal. Ele diz apenas: “Há muitas palmeiras, não muito altas; e muito bons palmitos. Colhemos e comemos muitos deles.” Essa descrição tão simplificada fez com que alguns estudiosos pensassem que se tratavam de bananas e não de palmitos. A dúvida ainda continua...

O inhame também não era inhame, que veio depois, das ilhas de Cabo Verde e da Ásia. Tratava-se do aipim.

Caminha fala em outras sementes, raízes e frutas, que não enumera, e louva o estado de saúde dos índios, que não gostaram nem um pouco das iguarias portuguesas. Ao provarem o vinho, mal lhe puderam a boca; pão e peixe cozidos, confeitos, mel e figos secos mal experimentaram. Com o tempo, foram agindo de modo diferente: comeram, entre outras coisas, presunto cozido e arroz e beberam vinho.

Índio, como cita Caminha em sua carta, desconfiou de galinha: “quase tinham medo dela, e não lhe queriam pôr a mão; e depois a tomaram como espantados”. O primeiro tabu dos índios foi, ao que parece, a galinha. Um dos primeiros navegadores estrangeiros conta que, antes de 1550, havia muitos desses animais, mas os nativos não os consumiam.

A partir do momento em que chegaram ao Brasil, os colonos europeus se viram “obrigados” a se ajustar ao tipo de economia alimentar. Organizavam as suas roças à maneira dos índios e promoviam, com a ajuda destes, a caça e a pesca. As peixadas tornaram-se indispensáveis para os banquetes e festanças. Mas essa adaptação aos costumes alimentares da colônia não impediu que os portugueses procurassem introduzir produtos do além-mar, como gado, cereais, trigo, aves, couves, alfaces, pepinos, abóboras, lentilhas etc. Alho, cebola, cominho, coentro e gengibre são heranças das primeiras hortas lusitanas em terras tupiniquins.

Os portugueses estavam habituados a tomar vinho e encontraram um sucedâneo nas bebidas indígenas: milho cozido em água com mel.

Nos primeiros tempos, houve, de fato, fartura. Mas essa fartura durou pouco por dois motivos: o aumento da população e o advento da monocultura da cana de açúcar. A cultura desse produto estimulou a produção de doces e de cachaça e essa bebida passou a fazer estragos sobretudo entre as populações ameríndias, prejudicando a saúde dos antigos habitantes de nossa terra.

A produção de gêneros alimentícios passou a ser pequena demais, acentuando a divisão da sociedade em classe dominante e dominada. É nessa época que começa a haver deficiência de vitaminas, principalmente da vitamina A, no Brasil. A situação se agrava ainda mais quando os bandeirantes descobrem as minas de ouro, provocando êxodo da população costeira para a região das minas. Todos queriam garimpar. Ninguém plantava. No meio de tanto ouro, morria-se de fome. Quem tinha alimentos para vender enriquecia facilmente. É, talvez, o começo da história da fome e da exploração no país...

O costume de comer carne de gado começou com a vinda dos rebanhos para o continente americano no século XVI. Assim, sarapatel, panelada, buchada, entre outros, não foram técnicas africanas, mas processos europeus. O sarapatel ou sarrabulho, alimento preparado com sangue e vísceras de porco e carneiro, o português aprendeu na Índia. A panelada e a buchada, preparadas com vísceras assadas em grelha ou chapa do fogão, têm origem castelhana e entraram no país por influência da vizinhança e contato espanhol. Os indígenas nem conheciam o consumo de carne bovina e os africanos nunca tiveram tal costume. Em períodos de escassez, o negro africano vendia boi para adquirir comida no comércio.

O português também trouxe as festas tradicionais – Páscoa, São João, Natal –, com seus cantos, danças e comidas típicas. Trouxe o pão, feito com quase todos os cereais: cevada, centeio, aveia e principalmente trigo. Vieram ainda com os portugueses, trazidas de outras colônias, especialmente as africanas, novas frutas: uva, figo, maçã, marmelo, pêssego, romã, cidra, tâmaras, melão, melancia. Foi o português que plantou o coqueiro, semeou o arroz, trouxe o pepino, a mostarda e diversos condimentos e ervas. O prato mais gloriosamente nacional do país, a feijoada completa, é um modelo aculturado do cozido português com feijão e carne seca.

Além de todas essas contribuições à nossa culinária, os portugueses introduziram hábitos que marcaram definitivamente nosso paladar: valorizaram o uso do sal e revelaram o açúcar aos africanos e índios do Brasil. A partir daí, nossa cozinha adotou os doces de ovos e das mais diversas frutas. Surgiram a goiabada, a marmelada, a

cajuada e todas as outras “adas” que constituem o arsenal energético de nossas sobremesas.

A impressão popular instintiva reconhece o poder corrosivo do sal. Foi preciso algum tempo para que as pessoas passassem a tolerar o presunto, o chouriço e as salsichas com sal e pimenta. Os sertanejos já acusavam o sal de fazer mal aos rins. O açúcar, entretanto, conquistou a todos imediatamente. Comia-se até farinha de mandioca com açúcar e recomendava-se comer de boca fechada porque, do contrário, iria mais farinha para o rosto dos vizinhos do que para o próprio estômago. Com a indústria do açúcar, surgiu a fabricação do álcool, ou melhor, da cachaça, conquistando indígenas e africanos.

Os nativos e os africanos não usavam óleos vegetais e muito menos gorduras animais para preparar os alimentos. Não conheciam a fritura. Outra revelação portuguesa.

Existem registros sobre a alimentação dos portugueses durante o período colonial, especialmente da Corte vinda para o Brasil. São referências às adaptações à nova terra, povos e costumes. A seguir, comentamos algumas delas:

- A canção popular dizia que D. João VI fazia o que lhe mandavam e comia o que lhe davam, mas seus pratos prediletos eram frangos, galinhas, capões e o arroz com chouriço.
- O prato principal do almoço de D. Pedro I (filho de D. João VI) e de sua esposa, a Princesa Maria da Glória, era o toucinho, geralmente servido com arroz, couve, batatas, inglesa ou doce, pepinos cozidos e um pedaço de carne assada. Tudo isso era fervido numa espécie de sopa, adicionando-se alho, pimenta e verduras. Depois comiam massas, acompanhadas de carnes.
- O prato predileto de D. Pedro II, filho de D. Pedro I, era a canja, embora comesse depressa apenas para satisfazer a fome.
- Campos Sales, presidente do Brasil de 1898 a 1902, tinha paixão por maracujás, enquanto Rui Barbosa preferia moela e fígado.





## A contribuição dos africanos

Antes dos escravos africanos chegarem ao Brasil, eles já haviam recebido uma espécie de “curso prévio de alimentação local” . Tinham comido o milho americano, farinha de mandioca, aipim e diferentes tipos de feijões, além de tomarem cachaça, em vez do vinho da palmeira dendê.

Os portugueses distribuíram diversas espécies de alimentos com surpreendente eficiência. De suas mais distantes colônias orientais e africanas trouxeram para o Brasil sementes, raízes, “mudas” e bulbos. A disseminação da mandioca, do milho, da batata e do amendoim brasileiros tiveram uma intensidade, rapidez e precisão incomparáveis. O café, o açúcar, o cacau e o fumo também se expandiram, ainda que mais lentamente.

Os negros faziam farinha, já conhecida pelos tupis brasileiros. Comiam o milho sempre cozido, em forma de papa, angu ou fervido com leite de vaca, em preparo semelhante ao atual mungunzá.

A banana foi herança africana no século XVI e tornou-se inseparável das plantações brasileiras, cercando as casas dos povoados e as ocas das malocas indígenas, e decorando a paisagem com o lento agitar de suas folhas. Nenhuma fruta teve popularidade tão fulminante e decisiva, juntamente com o amendoim. A banana foi a maior contribuição africana para a alimentação do Brasil, em quantidade, distribuição e consumo.

Da África vieram ainda a manga, a jaca, o arroz, a cana de açúcar. Em troca, os africanos levaram mandioca, caju, abacaxis, mamão, abacate, batatas, cajá, goiaba e araçá. O coqueiro e o leite de coco, aparentemente tão brasileiros, também vieram do continente africano, bem como o azeite de dendê.

A palmeira do dendê foi cultivada ao redor da cidade de Salvador, o maior centro demográfico da época, onde a presença africana tornou-se marcante. O uso do dendê era transmitido pelos escravos e as negras que serviam nas residências dos brancos. Eles impunham o azeite-de-dendê como a cozinheira portuguesa impunha o uso do azeite de oliva. Quando o Rio de Janeiro se tornou capital do Brasil (1763) e a população aumentou, exigindo maior número de escravos para os serviços domésticos e plantio de açúcar, algodão e café nas regiões vizinhas, o azeite-de-dendê acompanhou o negro, seja nas frituras de peixe, ensopados, escabeches ou nos refogados.

As extensas plantações de açúcar, o ciclo do ouro e dos diamantes e o surto cafeeiro fizeram com que grande parte da população negra se deslocasse em direção a Pernambuco, Minas Gerais e São Paulo, respectivamente. Mas nessas regiões, a culinária africana não

conseguiu se impor com a mesma força. Em parte alguma a cozinha africana conservou a cor e o sabor que se mantiveram na Bahia.

A intensificação do tráfico de escravos, da segunda metade do século XVIII à primeira metade do século seguinte, facilitou a ida e a vinda de várias espécies de plantas alimentares entre Brasil e África. A população negra que vivia no Brasil plantou inúmeros vegetais que logo se tornaram populares, tais como: quiabo, caruru, inhame, erva-doce, gengibre, açafrão, gergelim, amendoim africano e melancia, entre outros.

Os negros trouxeram para o país a pimenta africana, cujo nome localizava a origem, Malagueta. A malagueta apenas aumentou o prestígio das pimentas brasileiras, que também dominaram o continente africano. Quanto às carnes, o único animal africano que continua colaborando no cardápio brasileiro é a galinha-d'angola.

O cardápio do escravo de uma propriedade abastada consistia em farinha de mandioca, feijão preto, toucinho, carne-seca, laranjas, bananas e canjica. Para o negro de propriedades mais humildes, a alimentação se resumia a um pouco de farinha, laranjas e bananas. Angu de milho também fazia parte da dieta do escravo em Minas Gerais, Goiás e Mato Grosso, além da caça e pesca ocasionais. Nas fazendas do Norte, eram consumidos alguns tipos de peixe e fazia-se uma espécie de "bucha" com a carne de carneiro, como a atual buchada de bode. Às vezes os escravos comiam pirão, prato mais bem aceito, provavelmente por ser mais fácil de engolir, pois não havia tempo para comer.

O negro criou um jeito de fazer render a pouca comida que recebia: inventou o pirão escaldado chamado massapê, feito com farinha de mandioca e água fervente, acrescido de pimenta malagueta. O massapê ainda é usado em nosso meio rural.

O escravo dos engenhos de açúcar se alimentava de mel com farinha. Bebia caldo de cana, cachaça, mel com água, sucos e café.

## ■ Exemplos de pratos brasileiros de origem africana

Citamos, a seguir, alguns pratos brasileiros de origem africana com os respectivos ingredientes (há variações regionais):

- Abará ou abalá: bolo de feijão fradinho cozido com sal, pimenta, azeite de dendê e camarão seco. É enrolado em folhas de bananeira e cozido no vapor.
- Aberém: massa de milho cozida em banho-maria, sem levar tempero. Acompanha vatapá, caruru.
- Acarajé: massa de feijão fradinho, com condimentos. Forma uma espécie de bolinho e é frito no azeite de dendê. Serve-se com camarão, pimenta etc.

- Bobó: massa que pode ser de feijão mulatinho, inhame, aipim etc. É cozida e temperada com azeite de dendê, camarão e condimentos. Come-se puro ou com carne ou pescado.
- Cuscuz: massa de milho pilada, cozida e umedecida com leite de coco (o original africano era feito com arroz e com outros condimentos ao invés do leite de coco).
- Cuxá: diz-se no Maranhão do arroz cozido, temperado com folhas de vinagreira, quiabo, gergelim torrado e farinha de mandioca.
- Mungunzá: milho cozido com leite de vaca ou de coco.
- Quibebe: sopa de abóbora com leite de vaca ou coco. Há variações com carne seca, toucinho, quiabo, maxixe etc.
- Vatapá: um tipo de caldo grosso feito de pão dormido, farinha de trigo e camarões, servido com peixe, bacalhau ou galinha, acrescido de pimenta, azeite de dendê, leite de coco e condimentos.

Na cidade de Salvador houve uma concentração negra mais homogênea, o que possibilitou a defesa das velhas comidas africanas, ao contrário das demais regiões. Foi ao redor das crenças, em especial do candomblé, que a cozinha africana manteve os elementos primários de sua sobrevivência.



## As influências atuais

Nas últimas três décadas, ocorreram importantes mudanças nos hábitos alimentares dos brasileiros: redução no consumo do arroz, feijão e farinha de trigo; maior consumo de carnes em geral, ovos, laticínios e açúcar; substituição da gordura animal por óleos vegetais, manteiga por margarina e aumento nos gastos com alimentos industrializados.

O ritmo agitado imposto pelo mercado de trabalho deixa cada vez menos tempo livre para alimentação e lazer. Os intervalos precisam ser bem aproveitados e o horário das refeições, em especial o do almoço, acaba servindo para várias atividades. Começam a surgir alternativas nas indústrias de alimentos e dos serviços de alimentação: alimentos congelados e pré-cozidos, *drive-thru*, *fast-food*, *delivery*, e *self-service* traduzem a importação do novo estilo do padrão alimentar brasileiro.

Os profissionais de saúde e educação devem se questionar e avaliar se há perdas importantes dos nossos hábitos alimentares culturais devido à “globalização” da forma de nos alimentarmos, ou se

existem aspectos da evolução tecnológica na área alimentícia que merecem ser incorporados à nossa cultura.

A orientação e educação alimentar, através dos modernos meios de comunicação, aliadas à preservação dos bons hábitos alimentares e de salários compatíveis com o direito de alimentar, são fundamentais para se vencer a luta contra a má nutrição do brasileiro.



## A alimentação nas diferentes regiões do Brasil

### Fatores ambientais

Os fatores de ordem geográfica e sociológica precisam ser considerados quando estudamos os hábitos alimentares brasileiros. Quanto ao aspecto geográfico, devemos destacar que o Brasil fica entre a linha do Equador e a zona temperada pouco abaixo do Trópico de Capricórnio, o que facilita o cultivo de alimentos variados (de climas temperado e tropical). O fato de nosso país ter 8 mil km de costa atlântica favorece uma atividade pesqueira bastante diversificada. Com relação ao aspecto sociológico, convém lembrar a rápida miscigenação entre índios, portugueses e negros africanos e entre os imigrantes que vieram para o Brasil a partir do século XIX, atraídos pela abertura do movimento imigratório. Famílias italianas, alemãs, portuguesas, espanholas, polonesas, japonesas e árabes introduziram seus hábitos alimentares nas regiões onde se estabeleceram.



### A colonização

A participação espanhola e a portuguesa até certo ponto se confundem, por serem muito semelhantes. Ambos os povos tiveram influência árabe e, com ela, a devoção pelo azeite de oliva, cebola, alho, frutas cítricas, arroz e papas de cereais.

Como a contribuição dos imigrantes, especialmente a presença de alemães e italianos, influenciou a culinária brasileira?

Os alemães vieram em quantidades apreciáveis para o Brasil, fundando colônias. Começaram chegando a São Leopoldo (RS) em 1824 e ficaram pelo Sul, ocupando também Santa Catarina e Paraná. O Norte e Nordeste não lhes pareceram confortáveis, por serem de clima bastante diferente ao que estavam acostumados. O alemão

não nos trouxe influência nova na alimentação, mas reforço ao consumo de certas espécies usadas pelos portugueses desde o século XVI, tais como a cerveja, carnes salgadas e defumadas, batatas, salsichas, mortadela e toucinho defumado. Devido ao clima favorável da região Sul, dedicaram-se ao cultivo de frutas européias como maçã, uva, ameixa, pêsego e pêra. Cultivaram também o trigo e o centeio para garantir a produção do pão preto, além de hortaliças como o repolho para o preparo do chucrute (repolho fermentado em água e sal). Com a criação de porcos, asseguraram a produção de lingüiças e outros embutidos.

Os italianos estiveram mais próximos dos costumes e do contato histórico brasileiro. Vieram em grande número a partir de 1860. Trouxeram para a cozinha nacional o gosto pelas massas de farinha de trigo, com os molhos espessos e condimentados, a valorização do queijo, e, para a sobremesa, o sorvete. A presença do queijo ralado em doces, sopas e massas não é portuguesa e não poderia ter vindo de índios ou africanos, que não conheciam o queijo. A comida italiana conquistou a população de todas as regiões e classes sociais, praticamente sem modificações. A diferença é que o macarrão, considerado refeição completa na Itália, concorre, aqui, com a farofa, arroz e o feijão e acompanha carne ou peixe. No princípio do século XX o macarrão estava no almoço de domingo de muitos fazendeiros do sertão e atualmente é visto por toda parte: marmitas, refeições de executivos, restaurantes, comida caseira etc.

Os franceses não chegaram em grande número, mas mesmo assim nos deixaram muitos hábitos e comportamentos alimentares, como o *champagne*, os vinhos, a preparação de festas e cerimônias, o modo de servir os *buffets* e a elaboração de *menus*. Os pratos em cerimônias importantes deveriam ter nome francês e, além disso, o idioma era supervalorizado. A França possuía um “imagem” encantadora aos olhos brasileiros.



## Os pratos típicos regionais

As comidas regionais do Brasil são bastante ricas e variadas. As diferenças alimentares entre uma região e outra acontecem por fatores ambientais (clima, tipo de solo, disposição geográfica, fauna) e pelo tipo de colonização. Apresentamos, a seguir, breves comentários a respeito das características alimentares segundo as cinco regiões brasileiras. É importante considerar que atualmente as “comidas típicas” podem ser encontradas com facilidade em todo o país. Assim, encontrar um gaúcho comendo vatapá já não é motivo de surpresa para ninguém.



## Região Norte

Os índios nativos da Região Norte tinham como alimento básico a mandioca. Esta raiz é, até hoje, o prato típico local, servindo, além de outros usos, para o preparo do tucupi, um molho feito a partir do “suco” da mandioca ralada e espremida, que depois é decantado e fervido. Ao caldo obtido são adicionadas alfavaca e chicória. O pato no tucupi é o prato mais famoso do Pará.

Os peixes também representam uma parcela importante da alimentação, sendo os mais consumidos o tambaqui, traíra, piranha, pescada, sardinha de rio, tucunaré, pacu e o pirarucu. Este último também é chamado “bacalhau da Amazônia”, por ser conservado pelo processo da salga, introduzido pelos jesuítas em meados do século XVII.

Outros pratos típicos e seus ingredientes são:

- Tacacá: caldo do tucupi com folhas de jambu, um tipo de erva encontrada na região.
- Diversos tipos de pimentas com camarões secos, servidos em cuias.
- Maniçoba: uma panelada de folhas novas de mandioca trituradas no pilão ou na máquina de moer e cozidas por um dia inteiro. Depois, são adicionados carne de sol, cabeça de porco, mocotó, toucinho, sal, alho, folha de louro e hortelã-pimenta.
- Frutas silvestres como açaí, murici, graviola, cupuaçu, mangaba e pupunha apresentadas sob a forma de sorvetes, sucos e cremes. A pupunha também é cozida com sal para substituir o pão.
- Castanha do pará, guaraná, manga verde e abacate com farinha e açúcar.
- Carne de tartaruga, costume que preocupa os ecologistas;
- Jacaré assado ou cozido com pimenta.



## Região Nordeste

Além das influências indígena, portuguesa e negra, os nordestinos receberam contribuições de holandeses, franceses e ingleses que invadiram o território e o dominaram durante uma época. O resultado é uma culinária rica e variada, que veio a caracterizar a comida da região.

A região Nordeste está dividida em duas partes: a primeira compreende o litoral, que se estende desde o Piauí até o Sul da Bahia, e é conhecida como zona da mata; a segunda compreende o sertão nordestino e é chamada de polígono das secas.

Na zona da mata, o solo é fértil e as plantas encontram condições adequadas para se desenvolverem bem. Os alimentos mais usados nessa área são a farinha de mandioca, o feijão, a carne seca, a rapadura e o milho.

No sertão, a população se dedica à criação de gado bovino e caprino, usando a carne, leite, queijo e a manteiga. Consome-se feijão, batata-doce, mandioca e alguns legumes e frutas.

Outros pratos típicos do nordestino são angu, cuscuz, carne de sol e combinações exóticas como a abóbora com leite, queijo com rapadura, batata-doce com café, doce de leite com banana etc.

Na maioria dos estados, as influências estrangeiras foram preservadas pela dona de casa branca, portuguesa de origem fidalga. A galinha ao molho pardo, feita com o sangue da ave dissolvido em vinagre, é uma adaptação da chamada galinha de cabidela, prato do Portugal quinhentista. Mas na Bahia, quem dominou o forno e o fogão foram as escravas africanas com seus pratos sagrados, o que caracterizou a culinária pelo encontro entre o real e o imaginário religioso. Muitas das comidas africanas são hoje preparadas para serem oferecidas aos deuses do candomblé. O acarajé e o abará são duas especialidades sempre presentes nos tabuleiros das baianas, impecavelmente vestidas com roupas brancas, babados e rendas. O caruru e o vatapá também são pratos famosos deste estado.

Constituem ingredientes essenciais da cozinha baiana o coco, o azeite de dendê, o quiabo e a pimenta. O dendê está ligado a um orixá que adivinha o futuro, chamado Ifá, cujo fetiche é o fruto do dendezeiro.

A carne de sol é um alimento indispensável no Nordeste e parece ter tido origem no hábito indígena de assar a caça para conservá-la por algumas semanas. A industrialização da carne de sol, comum no Rio Grande do Norte e no Ceará, teve início no final do século XVII. No litoral da região, merecem destaque as moquecas e frigideiras de frutos do mar, saborosas e cheirosas pelo toque dos temperos africanos e portugueses.



## Região Centro-Oeste

A abertura da rodovia Belém-Brasília, na época da mudança da capital do Rio de Janeiro para a Brasília, em 1961, representou um marco de desenvolvimento da região. A rodovia permitiu que inúmeras famílias de colonos dos estados do Sul fossem para o Centro-Oeste brasileiro, como proprietários das novas terras cultiváveis. Esses colonos tinham larga experiência em agricultura e pecuária modernas.

Antes dessa época, o Centro-Oeste era uma região isolada. Dessa forma, sua culinária estava condicionada aos recursos do meio ambiente, especialmente da pesca e da caça. A região é banhada pelas duas maiores bacias hidrográficas do continente: a da Amazônia e a do Prata. Alguns dos produtos da pesca e caça regionais são: pacu, piranha, dourado, pintado, anta, cotia, paca, capivara, veado e jacaré.

Dos peixes, frutas e carnes do Centro-Oeste surgem pratos típicos como o peixe na telha (assado na telha), peixe com banana, carne com banana, costelinha, bolinhos de arroz, pamonha... pela fronteira de Minas Gerais vieram o feijão tropeiro, a carne seca, o toucinho e a banha de porco.

Com a influência da culinária do Sul, os hábitos alimentares se ampliaram bastante, mas sem comprometer a manutenção dos pratos que existiam anteriormente. Exemplos de pratos que surgiram com a migração dos sulistas são o churrasco gaúcho e o virado paulista. Anos depois, o Centro-Oeste começou a receber pessoas de todas as regiões do Brasil, atraídas pelas promessas de emprego e melhores condições de vida, especialmente na nova capital do país. Brasília pode ser considerada uma reunião dos diferentes costumes, sotaques e hábitos alimentares das mais diversas localidades brasileiras.



## Região Sudeste

Na região Sudeste estão os estados mais ricos do país. Sua comida recebeu diversas influências, que acompanham a história da colonização: a atuação dos jesuítas que conseguiram manter os índios no litoral capixaba; o desbravamento de novas terras em Minas Gerais pelos bandeirantes, em busca de ouro e diamante; a influência dos imigrantes italianos, que se fixaram no estado de São Paulo; dos espanhóis e árabes no Rio de Janeiro, e dos alemães e italianos no Espírito Santo.



No litoral do Espírito Santo, o prato típico que traduz fortemente a cultura indígena, sem qualquer influência africana, é a moqueca de peixe e camarão à base de coentro e urucum. O urucum é um tipo de corante vendido no mercado sob o nome de colorau. Outros pratos famosos do Espírito Santo são o quibebe de abóbora, que é uma espécie de purê, e a torta capixaba, feita com bacalhau, peixe fresco, camarão, ovos e temperos e preparada no forno ou frigideira.

Em suas viagens à procura de pedras preciosas, os bandeirantes tinham de carregar alimentos enquanto viajavam. Optaram pelo milho e grãos de feijão, o que mais tarde seria conhecido como o “virado paulista”, hoje uma preparação que também inclui toucinho, cebola e alho. Quando o ouro acabou, os bandeirantes se viram obrigados a optar por outra atividade rentável. Começaram, então, a criar animais domésticos e se dedicar à pecuária leiteira. A produção tomou tão grandes proporções que transformou o estado no maior produtor de queijos e doces de leite do país.

A comida mineira permaneceu fiel à tradição do feijão, milho e porco. O tutu com torresmo, feijão tropeiro, angu com quiabo, couve à mineira, canjiquinha com carne, costela e lombo de porco e os inúmeros e variados quitutes à base de milho, como bambá de couve (milho com couve e carne de porco), curau, pamonha, broa, cuscuz de fubá, farofa de farinha de milho e canjica são algumas das delícias mineiras. O maneco com jaleco e a vaca atolada também são pratos tradicionais. O primeiro consiste em lombo de porco cozido com temperos e couve e o segundo em carne de vaca cozida com mandioca. O feijão tropeiro recebeu esse nome porque o feijão era servido, na época, durante as longas viagens em tropas de burro. Quanto às sobremesas, há fartura de doces e compotas: doce de buriti, de leite, rocambolê recheado, geléias com queijo de Minas, doces de amendoim etc.

São Paulo e Rio de Janeiro destacam-se pelo cosmopolitismo de suas cozinhas, resultante não só das imigrações, mas do grande número de visitantes que recebem de outras regiões do país e do exterior, em busca de lazer ou a negócios. O cardápio dessas cidades é, portanto, não só uma variante dos cardápios de todo o Brasil, como também de outras partes do mundo. Em São Paulo, os imigrantes italianos foram os que mais influenciaram nos hábitos brasileiros: lasanha, canelone, nhoque, pizza, pães... No Rio de Janeiro encontra-se forte influência portuguesa, pois foi nessa cidade que se instalou a corte de Portugal.

Espanhóis, árabes e japoneses também deixaram suas marcas nestes estados: paelha, quibes, esfihas, grão de bico, gergelim, sushi e sashimi são algumas das iguarias incorporadas ao nosso paladar.



## Região Sul

A região Sul foi a que recebeu maior influência de imigrantes. Isso porque o clima temperado da região era mais parecido com o clima europeu, facilitando a adaptação dos italianos, alemães, poloneses e ucranianos, que se estabeleceram preferencialmente em atividades agrícolas.

Os poloneses radicados no Paraná contribuíram para a alimentação local com pratos como repolho à moda, pão de leite e sopas. Os italianos introduziram o cultivo da uva, o interesse pelo vinho, a elaboração artesanal de pães, queijos, salames, massas em geral e sorvete. Os alemães conservaram o cultivo da batata, centeio, carnes defumadas, lingüiça e laticínios, além do hábito do café colonial — uma refeição farta que reúne preparações de um chá da tarde e de um jantar.

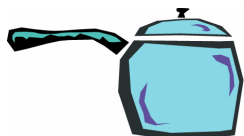
Os descendentes de imigrantes mantêm viva a cultura de seus ancestrais e comemoram a colheita através de festas realizadas anualmente, tais como a festa da uva, em Caxias do Sul, e a da maçã, em Santa Catarina.

Até hoje ainda existe a figura do peão gaúcho, nas extensas planícies do Rio Grande do Sul. Enquanto pastoreia as boiadas a caminho das minas e ouro, o gaúcho se aquece ao lado da brasa, onde pendura uma manta de carne para assar e ferver água para preparar a infusão do mate nativo. Assim, nasceram o churrasco, que se transformou em comida nacional, e uma bebida famosa do local, o chimarrão.

Em Santa Catarina, destacam-se diversos tipos de peixes e camarões, em especial a tainha. Também são famosos os doces de maçã e a cuca, um pão ou bolo coberto com frutas e farofa açucarada.

Na região Sul estão concentrados grandes rebanhos, lavouras e muitas indústrias alimentícias, o que colabora para o consumo de carnes, cereais, verduras e produtos industrializados. O arroz de carreteiro reúne dois elementos básicos e muito apreciados da produção rio-grandense: o arroz e o charque.

O encontro dessas diferentes culturas resultou num cardápio bastante rico e variado.



## Conclusão: feijão com arroz

Com tantas peculiaridades, excentricidades e influências na culinária nacional, seria ainda possível identificar uma comida típica brasileira? O prato que mais caracteriza o nosso hábito alimentar diário é o feijão com arroz. O feijão chegou mesmo a ser elevado à categoria de prato de resistência pelos portugueses e índios, no seu dia-a-dia, pelos caminhos do ouro.

Infelizmente, as condições econômicas que afetam camadas inteiras da população estão fazendo com que estes alimentos básicos venham sendo substituídos por outros mais baratos, porém menos nutritivos, tais como batata, macarrão e farinha de mandioca. Esse empobrecimento sistemático da dieta do povo afeta a saúde e põe em risco o desenvolvimento do país. O feijão com arroz garante, ao menos em parte, a melhoria das condições nutricionais. Pesquisas científicas já demonstraram que essa mistura satisfaz as necessidades básicas do organismo com relação às calorias e proteínas.

O feijão com arroz precisa voltar à mesa do brasileiro de todas as camadas sociais.



## Diversos nomes para um mesmo alimento

A extensão territorial do Brasil e as várias influências recebidas são, provavelmente, os fatores que mais contribuem para a denominação dos alimentos. Mas um mesmo alimento pode ter nomes diferentes em cada região do país. Assim, tem-se a tangerina ou mexericana, em Santa Catarina e a bergamota ou mandarina, no Rio Grande do Sul. O jerimum, no Nordeste, e a abóbora, nas demais regiões e assim por diante. Citamos, a seguir, alguns exemplos da vasta sinonímia brasileira.

- Abacaxi: ananás.
- Abóbora: jirimum, jerimum, abóbora-amarela, abóbora-moranga, abóbora-rainha, abóbora-guiné, abóbora-turbante etc.
- Mandioca: aipim, macaxeira.
- Alho-porró: alho-macho.
- Amendoim: mandubi, mendobi, manduí.
- Banana da terra: banana-pacova.
- Batata inglesa: batatinha.

- Beiju: tapioca.
- Canjica: curau, papa de milho, mungunzá, canjiquinha.
- Chuchu: maxixe francês.
- Cupuaçu: cacau da nova granada, cacau do peru.
- Erva-doce: funcho.
- Lula: calamar.
- Pimenta-malagueta: pimenta- de-comari, comarim, pimenta-lambari.
- Pimenta-do-reino: pimenta branca, pimenta-da-índia.
- Quiabo: quimbombô, quibombó, quigombô.
- Rã: jia.
- Surubim: piracambucu, pirambucu, cambucu, bagre-rajado.
- Tangerina: mexerica, pokan, bergamota, laranja-cravo, vergamota, laranja-mimososa.
- Umbu: ameixa da espanha, acaia, imbu.
- Vagem: feijão-verde.



## Os alimentos presentes na cultura brasileira

### A lenda da mandioca

No princípio dos tempos, a filha de um cacique engravidou sem contato com homem. O cacique não acreditou na história da filha e ficou muito bravo. Até que, em sonho, ele recebeu a visita de um homem branco atestando a inocência da moça. Branca era também a linda indiazinha que nasceu meses depois e recebeu o nome de Mani. Ela foi a alegria da tribo por apenas um ano, quando morreu repentinamente, sem doença nem dor.

A mãe, inconsolável, passou a noite lamentando tal infortúnio, sentada no chão e próxima ao local onde a criança havia sido enterrada. No dia seguinte, os olhos cansados da índia viram brotar da terra, molhado por suas lágrimas, um arbusto novo, que fez a terra fender. Os índios cavaram e retiraram grossas raízes, brancas como o corpo da indiazinha. E a planta ficou conhecida como *Mani-oca*, que significa “casa de Mani”.

Um poema conta uma história um pouco diferente sobre a lenda da mandioca:

*Nasceu num dia de sol  
Uma índia mui gentil...  
Era neta de um guerreiro  
Da forte tribo Tupi.*

*O velho guerreiro da tribo  
Desejou matar a filha  
Que lhe dera tal netinha,  
Por julgar ser estrangeiro  
O pai dessa curumim.*

*Num sonho feliz, porém,  
Escutou dizer-lhe alguém:  
"se você hoje maldiz  
a criança que nasceu  
cedo vai se arrepender.  
Foi Tupã que a enviou,  
Deixe, pois, a mãe viver..."*

*Mani, assim se chamou  
Aquele bela menina,  
Que pouco tempo durou,  
Pois Tupã, bem pequenina,  
Para o céu logo a levou.*

*Foi enterrada na oca,  
E uma planta viçosa  
Na terra forte brotou,  
Cresceu e frutificou.*

*Todos logo então buscaram  
Naquela casa Tupi,  
E no fundo encontraram  
A raiz que tinha a forma  
Do corpinho de Mani.  
Julgaram os índios que a planta  
Lhes desse força e vigor,  
Comeram dela bastante  
E exaltaram seu sabor.*

*E foi assim que aprendeu  
O bravo povo Tupi  
A fazer uso da planta  
Que se chamou mandioca  
Em memória de Mani.*

O mineiro Joaquim José Lisboa, que em 1806 era alferes do Regimento Regular de Vila Rica, publicou em Lisboa sua descrição curiosa das principais produções, rios e animais do Brasil, principalmente da capitania de Minas Gerais.

Ele canta com bom espírito documental:

*São fartas as nossas terras  
De palmitos, guarirobas,  
Coroá cheiroso, taiobas  
E bolos de Carimãs.  
Destes bolinhos, Marília,  
Usam muito aqueles povos,  
Fazendo um mingau com ovos,  
Quase todas as manhãs.  
Temos o cará mimoso,  
Temos raiz de mandioca,  
Da qual se faz tapioca,  
E temos o doce aipim.  
Temos o caraetê,  
Caraju, cará barbado,  
O inhame asselvajado,  
A junça, o amendoim.  
Mangaritos redondinhos,  
Batatas-doces, andus,  
Quiabos e carurus,  
De que se fazem jambés.  
Temos quibebes, quitutes,  
Moquecas e quingombôs,  
Gerzelim, bolos d'arroz,  
Abarás e manauês.  
Temos a canjica grossa,  
Pirão, bobós, caragés,  
Temos os jocotupés,  
Ora-pro-nóbis, tutus.  
Também fazemos em tempo  
Do milho verde o corá,  
Mojanguês e vatapás,  
Pés de moleque e cuscuz.*

Alguns dos alimentos citados sofreram algumas alterações no nome, mas podem ser reconhecidos. Corá é o curau de hoje, uma espécie de papa feita de milho-verde, como o definiam há cerca de 500 anos. O que se conhece como curau em São Paulo, Mato Grosso e Rio de Janeiro é chamado canjica ou canjiquinha da Bahia para cima e, ainda, mucunzá ou mungunzá no Norte. Com o passar do tempo, o curau ganhou sal ou açúcar, ou leite de coco, ou de vaca. No Nordeste, a exemplo da Paraíba, ele é cozido com carne e aipim.

Seguem dois poemas relacionados à monocultura do açúcar. O primeiro, intitulado “A Ilha da Maré” foi escrito pelo poeta baiano Manoel Botelho de Oliveira, no século XVII. O segundo, escrito por Gregório de Matos, é conhecido como “Boca do inferno”:

*As canas fertilmente se produzem  
E a tão breve discurso se reduzem  
Que, porque crescem muito,  
Em doze meses lhe sazona o fruto  
E não quer, quando o fruto se deseja,  
Que sendo velha a cana, fértil seja.*

*Adeus, terras agradáveis  
Cheias de canas tão ricas  
Que estão dizendo: comei-me  
A quem passa, a quem caminha.*

Diziam os escravos a respeito dos alimentos que lhes ofereciam:

*Se for pirão de água pura,  
Não me chame prá comê;  
Que eu morro e não me acostumo  
Com esse tal de massapê;  
Eu não sou negro da Angola  
Que engole tudo que vê!*

Acredita-se que, em alguns engenhos, os negros eram alimentados exclusivamente com angu de milho. Diz uma velha cantiga:

*Negro de angola  
Não gosta de angu.  
A barriga preta  
Faz ficar azul*

*Angu de milho  
Dá barriga inchada,  
Faz mãe Maria  
Fazer zuada.*

A rivalidade entre matutos (moradores de brejos) e sertanejos pode ser observada em alguns cantos antigos, como nesses de Bernardo Nogueira (do sertão) e Manuel Serrador(brejeiro):

*Cantos de Bernardo:  
Por isso não, que na mata  
Chove quase o ano inteiro,  
Porém se encontra brejeiro  
Com precisão bem ingrata, só se sustenta em batata, couve, bredo  
e fruta-pão,  
Caranguejo e camarão,  
Beiju mole, angu de massa,*

*E não é assim que passa  
Sertanejo no sertão.*

*O pessoal sertanejo  
Vive sempre na fartura;  
Come carne e rapadura,  
Leite, coalhada e queijo,  
Come, a matar o desejo,  
Peru, galinha e capão;  
Lombo, arroz, bife, leitão,  
Peixe, lingüiça, toucinho,  
Come doce e bebe vinho,  
Sertanejo no sertão.*

*Matuto nasce no escuro  
E põe-se logo a chorar,  
Dão-lhes antes de mamar,  
Garapa de mel de furo;  
O pirão que tem seguro  
É timbu e camaleão,  
Caranguejo e camarão  
Cozinhados com pimenta,  
É só em que se sustenta  
Matuto no lameirão.*

*Canto de Manuel:  
O sertanejo não pode  
Pabular que passa bem;  
No corpo, caatinga tem  
De comer carne de bode,  
E nenhum não se incomode  
Com essa declaração;  
Angu de milho e feijão  
Que macassa é seu nome,  
É justamente o que come  
Sertanejo no sertão.*

Leandro Gomes de Barros, um grande poeta popular do Nordeste, escreveu em 1910:

*Quem é que casa-se agora  
Vendo o mundo como está?  
Tudo ficou às avessas,  
De dez anos para cá;  
Farinha de mil e quinhentos,  
Feijão de mil e duzentos,  
Carne a dez tostões o quilo,  
Pois não há, quem não se vexe,  
No rio não há mais peixe,  
Caça no mato? Nem grilo!*



*Às seis horas da manhã  
O homem vai ao mercado,  
Faz as despesas do dia,  
Julga que está descansado,  
Compra farinha e feijão,  
Carne, açúcar, café, pão,  
Verdura, fruta e toucinho;  
Ela diz: — não se lembrou?  
Por que foi que não comprou  
Alho, pimenta e cominho?*

Um dos grandes compositores do nosso país, Ary Barroso, escreveu, em 1936, uma canção que ficou para a história da música brasileira: “No tabuleiro da baiana”. Seus versos foram elaborados para serem interpretados por um casal de cantores e relatam as crenças dos soteropolitanos, sempre associadas a alimentos da região, geralmente oferecidos aos deuses:

*No tabuleiro da baiana tem  
Vatapá, oi, caruru, mungunzá, oi  
Tem umbu pra ioiô  
Se eu pedir você me dá  
Lhe dou  
O seu coração, o seu amor de iaiá?  
No coração da baiana tem...  
Sedução, oi, canjerê, ilusão, oi  
Candomblé  
Pra você...*

*Juro por Deus  
Pelo Senhor do Bonfim  
Quero você baianinha  
Inteirinha pra mim  
Sim, mas depois  
O que será de nós dois?  
Seu amor é tão fugaz, enganador  
Mentirosa, mentirosa, mentirosa  
Tudo já fiz, fui até num canjerê  
Pra ser feliz  
Meus trapinhos juntar com você  
Sim, mas depois vai ser mais uma ilusão  
No amor quem governa é o coração.*

## BIBLIOGRAFIA

- CASCUDO, L.C. **História da alimentação no Brasil**. V. 1. São Paulo: USP, 1983.
- \_\_\_\_\_. **A cozinha africana no Brasil**. Luanda: Imprensa Nacional de Angola, 1964.
- CASTRO, J. **Documentário do Nordeste**. São Paulo: Editora brasiliense, 1957.
- COELHO, M.A. **Geografia geral: o espaço cultural e sócio-econômico**. 3ª ed. reform. São Paulo: Moderna, 1992.
- FLANDRIN, J.L.; MONTANARI, M. (Dir.). **História da alimentação**. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.
- LEME, M.J.P.; PERIM, M.L.F. **1,2... feijão com arroz!** Educação alimentar. Campinas: Mercado das letras, 1997.
- LINHARES, S.; GEWANDSZNAJDER, F. **Biologia hoje: genética/ evolução/ecologia**. v. 3. São Paulo: Ática, 1992.
- OLIVEIRA, J.E.D. et al. **A desnutrição dos pobres e dos ricos: dados sobre a alimentação no Brasil**. São Paulo: Sarvier, 1996.
- PEREIRA, N. **Panorama da alimentação indígena: comidas, bebidas e tóxicos na Amazônia brasileira**. Rio de Janeiro: São José, 1974.
- RIBEIRO, J. **A história da alimentação no período colonial**. Rio de Janeiro: SAPS, 1952.
- SILVA, F. A. **História do Brasil**. 1ª ed. São Paulo: Moderna, 1992.
- VICENTINO, C. **História geral**. São Paulo: Scipione, 1991.
- [Hpage.cpunet.com.br/p.costa/guloso.htm](http://Hpage.cpunet.com.br/p.costa/guloso.htm)
- [www.jangadabrasil.com.br/maio/cp90500c.htm](http://www.jangadabrasil.com.br/maio/cp90500c.htm)
- [www.casaruibarbosa.gov.br](http://www.casaruibarbosa.gov.br)



## ATIVIDADES

Para aproveitar melhor as atividades aqui sugeridas, comente e discuta com os alunos as influências alimentares do Brasil. Fale de algumas particularidades dos índios, portugueses, negros e colonos e não se esqueça de associar os momentos históricos pelos quais passava o país.

### 1) Interpretação do texto “A lenda da mandioca”, adaptado de Helena Pinto Vieira.

#### ■ Objetivo da atividade

Aumentar e reforçar o conhecimento dos alunos a respeito de alimentos através de um texto educativo.

#### ■ Conhecimentos prévios necessários

Recomenda-se abordar o tema “Influências na alimentação brasileira” (consulte o texto de apoio “Alimentação e cultura”).

Conhecimentos básicos sobre alimentos tais como: grupos de alimentos, alimentos saudáveis, fontes de nutrientes, entre outros.

#### ■ Procedimento

Leia e interprete o poema “A lenda da mandioca” com seus alunos. Caso já tenham sido introduzidas algumas informações sobre nutrição, faça perguntas a respeito desse tema.

#### **A LENDA DA MANDIOCA**

*Nasceu num dia de sol  
Uma índia mui gentil...  
Era neta de um guerreiro  
Da forte tribo Tupi.*

*O velho guerreiro da tribo  
Desejou matar a filha  
Que lhe dera tal netinha,  
Por julgar ser estrangeiro  
O pai dessa curumim.*

*Num sonho feliz, porém,  
Escutou dizer-lhe alguém:  
“se você hoje maldiz  
a criança que nasceu*

*cedo vai se arrepender.  
Foi Tupã que a enviou,  
Deixe, pois, a mãe viver...”*

*Mani, assim se chamou  
Aquele bela menina,  
Que pouco tempo durou,  
Pois Tupã, bem pequenina,  
Para o céu logo a levou.*

*Foi enterrada na oca,  
E uma planta viçosa  
Na terra forte brotou,  
Cresceu e frutificou.*

*Todos logo então buscaram  
Naquela casa Tupi,  
E no fundo encontraram  
A raiz que tinha a forma  
Do corpinho de Mani.  
Julgaram os índios que a planta  
Lhes desse força e vigor,  
Comeram dela bastante  
E exaltaram seu sabor.*

*E foi assim que aprendeu  
O bravo povo Tupi  
A fazer uso da planta  
Que se chamou mandioca  
Em memória de Mani.*

### ■ **Sugestões de perguntas sobre nutrição:**

- A que grupo de alimentos pertence a mandioca?
- Por que a mandioca é um alimento saudável?
- De que maneira ela pode ser preparada ?
- Que alimentos a mandioca acompanha numa refeição?
- Quem trouxe a mandioca para o Brasil?

Para responder às duas primeiras questões, apresente aos alunos a pirâmide dos alimentos.

## 2) Dramatização do texto “A lenda da mandioca”, adaptado de Maria Thereza Cunha de Giacomo.

### ■ **Objetivo da atividade**

Aumentar e reforçar o conhecimento dos alunos a respeito de alimentos através da dramatização de um texto educativo.

### ■ **Conhecimentos prévios necessários**

Recomenda-se abordar o tema “Influências na alimentação brasileira” (consulte o texto de apoio “Alimentação e cultura”).

Conhecimentos básicos sobre alimentos tais como: grupos de alimentos, alimentos saudáveis, fontes de nutrientes, entre outros.

### ■ **Material necessário**

- 1 pedaço de mandioca (sem descascar)
- 1 pedaço de mandioca descascado

### ■ **Procedimento**

Leia o texto “A lenda da mandioca: lenda dos índios Tupi” para seus alunos.

Leia o texto novamente, mas desta vez, enquanto se realiza a leitura, os alunos dramatizam o texto. É necessária a atuação de quatro alunos (2 meninas para os papéis de mãe e de Mani, respectivamente; 2 meninos para os papéis de pai e pajé, respectivamente).

Caso já tenham sido introduzidas algumas informações sobre nutrição, faça perguntas a respeito desse tema.

### **A LENDA DA MANDIOCA: lenda dos índios Tupi**

Nasceu uma indiazinha linda e a mãe e o pai tupis espantaram-se:

— Como é branquinha esta criança!

E era mesmo. Perto dos outros curumins da taba, parecia um raiozinho de lua. Chamaram-na Mani.

Mani era linda, mas silenciosa e quieta. Comia pouco e pouco bebia. Os pais preocupavam-se.

— Vá brincar, Mani, dizia o pai.

— Coma um pouco mais, dizia a mãe.

Mas a menina continuava quieta, cheia de sonhos na cabecinha. Mani parecia esconder um mistério.

Uma bela manhã, não se levantou da rede.

O pajé foi chamado. Deu ervas e bebidas à menina. Mas não atinava com o que tinha Mani. Toda a tribo andava triste. Mas, deitada em sua rede, Mani sorria, sem doença e sem dor.

E, sorrindo, Mani morreu.

Os pais a enterraram dentro da própria oca. E regavam sua cova todos os dias, como era costume entre os índios Tupis. Regavam com água; mas também com lágrimas de saudade.

Um dia, perceberam que, do túmulo de Mani, rompia uma plantinha verde e viçosa.

— Que planta será esta? Perguntaram, admirados. Ninguém a conhecia.

— É melhor deixá-la crescer, resolveram os índios. E continuaram a regar o brotinho mimoso.

A planta desconhecida crescia depressa. Poucas luas se passaram e ela estava altinha, com um caule forte, que até fazia a terra se rachar em torno.

— A terra parece fendida, comentou a mãe de Mani. — Vamos cavar?

E foi o que fizeram. Cavaram pouco e, à flor da terra, viram umas raízes grossas e morenas, quase da cor dos curumins, nome que dão aos meninos índios. Mas, sob a casquinha marrom, lá estava a polpa branquinha, quase da cor de Mani. Da oca de terra de Mani surgia uma nova planta!

— Vamos chamá-la Mani-oca, resolveram os índios. — E, para não deixar que se perca, vamos tentar transformar a planta em alimento!

Assim fizeram! Depois, fincando outros raminhos no chão, fizeram a primeira plantação de mandioca. E até hoje entre os índios do Norte e Centro do Brasil é este um alimento muito importante.

E, em todo o Brasil, quem não gosta da plantinha misteriosa que surgiu na casa de Mani?

### ■ **Sugestões de perguntas sobre nutrição**

- A que grupo de alimentos pertence a mandioca?
- Por que a mandioca é um alimento saudável?
- De que maneira ela pode ser preparada ?
- Que alimentos a mandioca acompanha numa refeição?
- Quem trouxe a mandioca para o Brasil?

Para responder à duas primeiras questões, apresente aos alunos a Pirâmide dos alimentos.

## **3) Leitura e interpretação do texto “A lenda do guaraná: lenda dos índios Maués”, adaptado de Maria Thereza Cunha de Giacomo.**

### ■ **Objetivo da atividade**

Aumentar e reforçar o conhecimento dos alunos a respeito de hábitos alimentares indígenas através de um texto educativo.

### ■ **Conhecimentos prévios necessários**

Recomenda-se abordar o tema “Influências na alimentação brasileira” (consulte o texto de apoio “Alimentação e cultura”).

### ■ **Procedimento**

Leia e interprete o texto “A lenda do guaraná: lenda dos índios Maués” com seus alunos. Incentive uma discussão sobre costumes e hábitos indígenas, incluindo o tema alimentação.

### **A LENDA DO GUARANÁ: lenda dos índios Maués**

Existiam antigamente três irmãos índios — uma mulher e dois homens.

A moça era tão boa dona de casa, cozinhava tão bem e conhecia tantas plantas que curavam doenças, que os irmãos não queriam que ela se casasse e saísse de casa, para não perderem seus serviços. Mas todos os outros índios e todos os bichos da selva sonhavam com ela.

Certa tarde, um suave perfume atraiu a índia. Alguém conseguira enfeitiçá-la.

E, às escondidas dos irmãos, a índia se casou. “Meu casamento não pode ser descoberto. Tomo conta do Noçoquém, lugar encantado em que plantei castanhas, e eles não querem me perder”, pensou ela.

Quando os irmãos descobriram que a moça tinha se casado e ia ter um filho, trataram-na muito mal. Mas como ela continuava cuidando deles, deixaram-na em paz.

Nasceu um menino bonito e forte. Logo que pôde falar, o indiozinho pediu:

— Mamãe, quero comer castanhas, daquelas que meus tios gostam tanto.

— Cuidado, filhinho. Seus tios não dão castanhas a ninguém. Até puseram a Cutia, a Arara e o Periquito de guarda no Noçoquém.

Mas o menino insistiu e a mãe levou-o ao lugar encantado.

— Alguém andou comendo castanhas... desconfiou a Cutia dando pelas cinzas onde haviam assado algumas. Correu e contou tudo aos irmãos da moça.

— Duvido! disse um irmão.

— Vai ver que é verdade, disse o outro.

Os dois índios resolveram mandar o Macaquinho da boca roxa tomar conta da castanheira. Foi a conta! O menino apareceu e o mataram logo.

Desesperada ao vê-lo morto, sua mãe resolveu enterrá-lo ali mesmo.

— Meu filho, você será a maior força da natureza! Será bom para os homens, curando-os das doenças que tiverem e livrando-os de outras! gritou ela. Depois, deixou um bicho de sua confiança tomando conta da sepultura.

Da cova, foi brotando uma plantinha. O arbusto crescia. Era o guaraná, planta cujos frutos dão força e fazem bem à saúde.

Quando o arbusto já era uma bela árvore, a terra se abriu e dela saiu um bonito menino. Era o filhinho da índia que havia ressuscitado. Que alegria! A mãe abraçou-o, beijou-o muito e pôs-lhe na boca um dentinho feito de barro.

Dizem que é por isso que os dentes dos Maués apodrecem cedo, tornando-se cor de terra.

O guaraná que surgiu do menino encantado é uma planta muito apreciada. Do seu fruto ralado, faz-se uma bebida saudável e gostosa.



## 4) Glossário de alimentos

### ■ Objetivo da atividade

Aumentar o conhecimento dos alunos a respeito de tipos de alimentos com a ajuda de um dicionário.

- Explorar o tema “Influências na alimentação brasileira” (consulte o texto de apoio “Alimentação e cultura”).

### ■ Material necessário

- Dicionário

### ■ Procedimento

Leia o poema abaixo com os alunos e estimule a consulta a um dicionário para buscar o significado das palavras sublinhadas. Sugerimos a consulta do professor ao glossário do texto “Alimentação e cultura” para que tome conhecimento da descrição de pratos típicos e de outros termos que, com o tempo, sofreram modificação, a exemplo do “corá”, atualmente conhecido como curau.

Explore o conteúdo do poema, comentando a origem dos alimentos que aparecem no texto. Discuta a influência dos índios, portugueses e negros na alimentação brasileira. É interessante que os alunos façam uma pesquisa sobre os ingredientes dos pratos típicos aqui citados e a região a qual pertencem.

*São fartas as nossas terras  
De palmitos, guariobas,  
Coroá cheiroso, taiobas  
E bolos de Carimãs.  
Destes bolinhos, Marília,  
Usam muito aqueles povos,  
Fazendo um mingau com ovos,  
Quase todas as manhãs.  
Temos o cará mimoso,  
Temos raiz de mandioca,  
Da qual se faz tapioca,  
E temos o doce aipim.  
Temos o caraetê,  
Caraju, cará barbado,  
O inhame asselvajado,  
A junça, o amendoim.  
Mangaritos redondinhos,  
Batatas-doces, andus,  
Quiabos e carurus,  
De que se fazem jambés.*

*Temos quibebes, quitutes,  
Moquecas e quingombôs,  
Gerzelim, bolos d'arroz,  
Abarás e manauês.  
Temos a canjica grossa,  
Pirão, bobós, caragés,  
Temos os jocotupés,  
Ora-pro-nóbis, tutus.  
Também fazemos em tempo  
Do milho verde o corá,  
Mojanguês e vatapás,  
Pés-de-moleque e cuscuz.*

## 5) Hábitos alimentares de personagens do interior brasileiro (brejeiros e sertanejos)

### Objetivo da atividade

Introduzir curiosidades sobre os hábitos alimentares de personagens do interior brasileiro e sobre os valores culturais associados a certos alimentos.

### Material necessário

- Dicionário

### Procedimento

Em antigos cantos, observa-se a rivalidade entre matutos, que moram nos brejos, e sertanejos, que moram nos sertões. Logo a seguir, são citados cantos do sertanejo Bernardo Nogueira e do brejeiro Manuel Serrador. O professor deve interpretar os cantos junto com os alunos e estimular a consulta ao dicionário dos termos sublinhados e desconhecidos. Em seguida, deve comentar os valores culturais dos alimentos consumidos por brejeiros do ponto de vista de um sertanejo e vice-versa. É interessante perguntar a opinião dos alunos sobre tais hábitos alimentares.

#### *Canto de Bernardo:*

*Por isso não, que na mata  
Chove quase o ano inteiro,  
Porém se encontra brejeiro  
Com precisão bem ingrata, só se sustenta em batata, couve, brede  
e fruta-pão,  
Caranguejo e camarão,  
Beiju mole, angu de massa,  
E não é assim que passa  
Sertanejo no sertão.*

*O pessoal sertanejo  
Vive sempre na fartura;  
Come carne e rapadura,  
Leite, coalhada e queijo,  
Come, a matar o desejo,  
Peru, galinha e capão;  
Lombo, arroz, bife, leitão,  
Peixe, lingüiça, toucinho,  
Come doce e bebe vinho,  
Sertanejo no sertão.*

*Matuto nasce no escuro  
E põe-se logo a chorar,  
Dão-lhes antes de mamar,  
Garapa de mel de furo;  
O pirão que tem seguro  
É timbu e camaleão,  
Caranguejo e camarão  
Cozinhados com pimenta,  
É só em que se sustenta  
Matuto no lameirão.*

*Canto de Manuel:*

*O sertanejo não pode  
Pabular que passa bem;  
No corpo, caatinga tem  
De comer carne de bode,  
E nenhum não se incomode  
Com essa declaração;  
Angu de milho e feijão  
Que macassa é seu nome,  
É justamente o que come  
Sertanejo no sertão.*

## 6) As influências na alimentação brasileira

### ■ Objetivos da atividade

Abordar o tema “As influências na alimentação brasileira” e reforçar as informações com atividades de recorte de figuras e pesquisa.

### ■ Conhecimentos prévios necessários

Os conhecimentos serão passados durante a atividade.

## ■ **Material necessário**

- Revistas
- Tesouras
- Cola
- Lápis de cor
- Cartazes

## ■ **Procedimento**

Comente com os alunos a influência dos índios na alimentação brasileira. Consulte o texto de apoio “Alimentação e cultura” para informações sobre o tema. Fale dos alimentos que já existiam em nosso país antes da chegada de Pedro Álvares Cabral, em 1500. Cite exemplos de alimentos consumidos pelos índios e de pratos de origem indígena que fazem parte dos hábitos alimentares dos brasileiros até os dias de hoje.

Os alunos deverão procurar tais alimentos em revistas, recortá-los e colá-los em um cartaz com o título “Alimentos de origem indígena”. Os alimentos que não forem encontrados poderão ser desenhados. O professor cita os ingredientes de alguns pratos ou estimula a pesquisa dos mesmos.

Esta atividade também pode ser realizada com os temas:

- A influência dos portugueses na alimentação brasileira.
- A influência dos negros na alimentação brasileira.
- A influência dos colonos na alimentação brasileira.
- As influências atuais na alimentação brasileira.
- Alimentação nas diferentes regiões do Brasil.

## **7) Jogo da memória**

### ■ **Objetivos da atividade**

Reforçar as informações sobre o tema “As influências na alimentação brasileira” através de um jogo de cartas.

### ■ **Conhecimentos prévios necessários**

Aula sobre “As influências na alimentação brasileira”. O professor consultar o texto de apoio “Alimentação e cultura”.

## ■ **Material necessário**

- Recortes de revista, desenhos, figuras e/ou nome de alimentos que fazem parte dos hábitos alimentares dos brasileiros.
- Figuras, desenhos e/ou nome de personagens que influenciaram na alimentação dos brasileiros (índio, negro, português, francês, italiano, alemão etc.)
- Colar ou escrever todos os itens em um papel duro (como cartolina) e recortar em forma de cartas de baralho (do mesmo tamanho e cor).

## ■ **Procedimento**

O jogo da memória consiste em mostrar todas as cartas, depois virá-las de cabeça para baixo e misturá-las. O aluno deve virar uma das cartas e descobrir onde está o par que lhe corresponde. Por exemplo: se o aluno vira uma carta que apresenta o desenho (ou palavra) de uma mandioca, deverá procurar seu par respectivo, que é o índio.

As cartas são misturadas uma única vez, no início do jogo. Na medida em que forem sendo viradas, o jogo fica mais fácil, pois o aluno irá identificando o local onde se encontram as cartas correspondentes. Quando o par é encontrado, deve ser separado do restante das cartas. Quando não encontrado, é novamente colocado de cabeça para baixo. A brincadeira termina quando todos os pares forem encontrados.

## **8) Jogo da força**

### ■ **Objetivo da atividade**

Reforçar as informações sobre o tema “As influências na alimentação brasileira”.

### ■ **Conhecimentos prévios necessários**

Aula sobre “As influências na alimentação brasileira”. O professor deve consultar o texto de apoio “Alimentação e cultura”.

### ■ **Procedimento**

O professor pensa em um alimento, faz o esquema da força no quadro ou num papel e dá uma dica para a turma com relação ao alimento. Por exemplo: se pensou em macarrão, a dica pode ser “alimento de origem italiana”.

Os alunos vão “chutando” letras; se a letra não fizer parte da palavra, faz-se o desenho de uma das partes do corpo de um boneco, embaixo da forca, e a cada letra errada são desenhadas outras partes do boneco até que este esteja completo e enforcado (e nesse caso, quem pensou na palavra é que vence o jogo). A pessoa que está tentando adivinhar vence o jogo quando consegue formar a palavra antes do boneco estar completo.

- Este jogo pode ser feito em dupla ou em grupo. Nesses casos, os alunos é que escolhem os alimentos e dão as dicas uns para os outros.

## 9) Jogo de adivinhação

### ■ **Objetivo da atividade**

Reforçar as informações sobre o tema “As influências na alimentação brasileira”.

### ■ **Conhecimentos prévios necessários**

Aula sobre “As influências na alimentação brasileira”. O professor deve consultar o texto de apoio “Alimentação e cultura”.

### ■ **Procedimento**

Este jogo é semelhante ao da forca. Divida a turma em dois grandes grupos. Pense em um alimento e dê uma dica sobre o mesmo. Por exemplo: se pensou em hambúrguer, a dica pode ser “alimento atual”, ou “um tipo de fast-food”, etc.

Comece a escrever o nome do alimento no quadro, sem parar, mas lentamente. O grupo que adivinhar primeiro a palavra antes que o professor termine de escrevê-la ganha 1 ponto e assim por diante. O grupo que souber a palavra pode dizê-la em voz alta a qualquer momento. Se a resposta não estiver correta, o ponto vai para o grupo adversário. O professor escolhe o número de pontos que irá definir o grupo vencedor.

## 10) Hábitos alimentares regionais

### ■ **Objetivo da atividade**

Conhecer as comidas típicas das diferentes regiões do país através de uma pesquisa realizada pelos alunos.

## ■ **Material necessário**

- Mapa regional do Brasil de tamanho grande

## ■ **Procedimento**

Divida a turma em cinco grupos e escolha uma região do país para cada um deles. Cada grupo irá fazer uma pesquisa sobre as comidas típicas da região que lhe corresponde e anotar três exemplos. A pesquisa pode ser feita no próprio colégio, em casa ou em uma biblioteca, etc.

Terminada a pesquisa, os alunos apresentam os resultados para a turma, citando os nomes e ingredientes das preparações. Os exemplos devem ser colados no mapa, que será colocado em um local bem visível da sala de aula.

# 11) Hábitos alimentares brasileiros

## ■ **Objetivos da atividade**

Reforçar os conhecimentos a respeito da origem e dos ingredientes do mais famoso prato típico brasileiro — a feijoada.

## ■ **Conhecimentos prévios necessários**

Aula sobre “As influências na alimentação brasileira”. O professor deve consultar o texto de apoio “Alimentação e cultura”.

## ■ **Material necessário**

- 2 cópias da letra da canção “Feijoada completa” para cada aluno: 1 com a letra completa e outra com espaços em branco no lugar das palavras que se referem a alimentos
- Lápis de cor

## ■ **Procedimento**

Comente que a feijoada é considerada por alguns estudiosos como herança do cozido português com feijão e carne seca. Para outros, os escravos africanos do período colonial é que inventaram a feijoada, usando as partes menos nobres do porco (pé, orelha e rabo) que sobravam da mesa dos senhores. Atualmente, a feijoada é saboreada em todas as regiões do país. É considerada um dos pratos mais típicos do Brasil, sendo também muito apreciada no exterior.

Leia com a turma a canção “Feijoada completa”, de Chico Buarque. Em seguida, entregue a letra completa da canção para que os alunos sublinhem os ingredientes e circulem os acompanhamentos da feijoada. Feito isso, entregue a letra com espaços em branco para que os alunos desenhem os alimentos citados na canção, nos locais correspondentes.

### **FEIJOADA COMPLETA (letra completa)**

*Mulher,  
você vai gostar  
tô levando uns amigos prá conversar  
Eles vão com uma fome que nem me contem  
eles vão com uma sede de anteontem  
Salta cerveja estupidamente gelada prum batalhão  
e vamos botar água no feijão*

*Mulher,  
não vá se afobar  
não tem que pôr a mesa nem dá lugar  
põe os pratos no chão e o chão tá posto  
e prepara as lingüiças pro tira-gosto  
Açúcar, cumbuca de gelo e limão  
e vamos botar água no feijão*

*Mulher,  
você vai fritar  
um montão de torresmo prá acompanhar  
arroz branco, farofa e a malagueta  
a laranja-bahia ou da seleta  
Joga o paio, carne-sêca, toucinho no caldeirão  
vamos botar água no feijão*

*Mulher,  
depois de salgar  
faz um bom refogado que é prá engrossar  
aproveita a gordura da frigideira  
prá melhor temperar a couve-mineira  
diz que tá dura, pendura, fatura o nosso irmão  
e vamos botar água no feijão*

### **FEIJOADA COMPLETA (letra com espaços em branco)**

*Mulher,  
você vai gostar  
tô levando uns amigos prá conversar  
Eles vão com uma fome que nem me contem  
eles vão com uma sede de anteontem  
Salta cerveja estupidamente gelada prum batalhão  
e vamos botar água no \_\_\_\_\_*



Mulher,  
não vá se afobar  
não tem que pôr a mesa nem dá lugar  
põe os pratos no chão e o chão tá posto  
e prepara as \_\_\_\_\_ pro tira-gosto  
\_\_\_\_\_, cumbuca de gelo e \_\_\_\_\_  
e vamos botar água no \_\_\_\_\_

Mulher,  
você vai fritar  
um montão de \_\_\_\_\_ prá acompanhar  
\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ e a \_\_\_\_\_  
a \_\_\_\_\_ ou da \_\_\_\_\_  
Joga o \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ no caldeirão  
vamos botar água no \_\_\_\_\_

Mulher,  
depois de salgar  
faz um bom refogado que é prá engrossar  
aproveita a gordura da frigideira  
prá melhor temperar a \_\_\_\_\_  
diz que tá dura, pendura, fatura o nosso irmão  
e vamos botar água no \_\_\_\_\_

## 12) Hábitos alimentares da Região Nordeste

### Objetivo da atividade

Conhecer os hábitos alimentares e curiosidades da Região Nordeste através de pesquisa realizada pelos alunos.

### Procedimento

Leia com seus alunos a letra da canção “Você já foi à Bahia”, de Dorival Caymmi. Os alunos deverão sublinhar os pratos típicos e pesquisar os ingredientes. Pergunte a qual região pertence a Bahia e estimule uma pesquisa sobre os pratos típicos dessa região. Pergunte sobre a naturalidade dos alunos e dos pais/familiares dos alunos (alguém é do Nordeste?). Peça para que procurem informações sobre atrações turísticas, curiosidades da região, entre outros. Explore o conteúdo!

### VOCÊ JÁ FOI À BAHIA

Você já foi à Bahia, nêga?  
Não?  
Então vá!

*Quem vai ao “Bonfim”, minha nêga,  
Nunca mais quer voltar.  
Muita sorte teve,  
Muita sorte tem,  
Muita sorte terá*

*Você já foi à Bahia, nêga?  
Não?  
Então vá!  
Lá tem vatapá  
Então vá!  
Lá tem caruru,  
Então vá!  
Lá tem mungunzá,  
Então vá!  
Se quiser sambar  
Então vá!*

*Nas sacadas dos sobrados  
Da velha São Salvador  
Há lembranças de donzelas,  
Do tempo do Imperador.  
Tudo, tudo na Bahia  
Faz a gente querer bem  
A Bahia tem um jeito,  
Que nenhuma terra tem.*

## **13) Hábitos alimentares da Região Centro-Oeste**

### **Objetivo da atividade**

Conhecer os hábitos alimentares e curiosidades da Região Centro-Oeste através de pesquisa realizada pelos alunos.

### **Procedimento**

Leia com seus alunos a letra da canção “Janelas de Brasília”, de Oswaldo Montenegro. Pergunte a que região pertence Brasília. Os alunos deverão pesquisar sobre os pratos típicos e curiosidades dessa região.

## JANELAS DE BRASÍLIA

*Da janela do meu quarto, olho pra Brasília  
Os faróis dos carros brilham bem pra lá da Torre  
Lógica da arquitetura, lógica do mundo  
Hoje ainda gosto de olhar pro mundo  
Sem compreender o que meu olho encontra  
Hoje a solidão não me parece triste  
Olha quanta gente comprando o jornal do dia  
Tudo o que eu lhe disse, esqueça  
Hoje eu tive um sonho  
Hoje está parecido com segunda-feira  
Mas não me leve a mal*

## 14) Hábitos alimentares da Região Sul

### Objetivo da atividade

Conhecer os hábitos alimentares e curiosidades da Região Sul através de pesquisa realizada pelos alunos.

### Procedimento

Leia com seus alunos a letra da canção “Deu pra ti”, de Kleiton e Kledir. Pergunte a que região pertence Porto Alegre. Os alunos deverão pesquisar sobre os pratos típicos e curiosidades dessa região.

### DEU PRA TI

*Deu pra ti  
Baixo astral  
Vou pra Porto Alegre  
Tchau!  
Quando eu ando assim meio “down”  
Vou pra Porto e... “bah, tri legal”!  
Coisas de magia, sei lá  
Paralelo 30  
Alô turma do Bonfim  
As gurias estão “tri” afim  
Garopaba, ou bar João  
Beladona e chimarrão  
Que saudade da Redenção  
Do Fogaça e do Falcão  
Cobertor de orelha pro frio  
E a galera no Beira Rio*

## 15) Hábitos alimentares da Região Sudeste

### ■ Objetivo da atividade

Conhecer os hábitos alimentares e curiosidades da Região Sudeste através de pesquisa realizada pelos alunos.

### ■ Procedimento

Leia com seus alunos a letra da canção "Tiradentes". Pergunte a que Região pertence o Estado de Minas Gerais. Os alunos deverão pesquisar sobre os pratos típicos e curiosidades dessa região. Aproveite para discutir sobre esse personagem tão importante na história do nosso país.

#### **TIRADENTES (Estanislau Silva/Décio Antônio Carlos/Penteado)**

*Joaquim José da Silva Xavier  
Morreu a 21 de abril  
Pela independência do Brasil  
Foi traído  
E não traiu jamais  
A inconfidência de Minas Gerais*

*Joaquim José da Silva Xavier  
Era o nome de Tiradentes  
Foi sacrificado  
Pela nossa liberdade  
Esse grande herói  
Pra sempre deve ser lembrado*

## 16) Hábitos alimentares da Região Norte

### ■ Objetivo da atividade

Conhecer os hábitos alimentares e curiosidades da Região Norte através de pesquisa realizada pelos alunos.

### ■ Procedimento

Leia com seus alunos a letra da canção "Seu Manelinho". Pergunte a que Região pertence o Estado do Pará e a cidade de Tefé. Os alunos deverão pesquisar sobre os pratos típicos e curiosidades dessa região.

## SEU MANELINHO

*Seu Manelinho quando veio do Pará  
Carregadinho de peixinho maquará  
Ele bebe que fica xilado  
Cai embaixo, meu bem, bem embaixo  
Carrega em cima, meu bem, bem em cima  
Ai, dom, Dom, Seu Manel já chegou  
Já chegou do Pará*

*Seu Manelinho quando veio de Tefé  
Carregadinho de farinha e café  
Ele bebe que fica xilado  
Cai embaixo, meu bem, bem embaixo  
Carrega em cima, meu bem, bem em cima  
Ai, dom, Dom, Seu Manel já chegou  
Já chegou de Tefé*

## 17) Comidas típicas de datas especiais

### ■ **Objetivo**

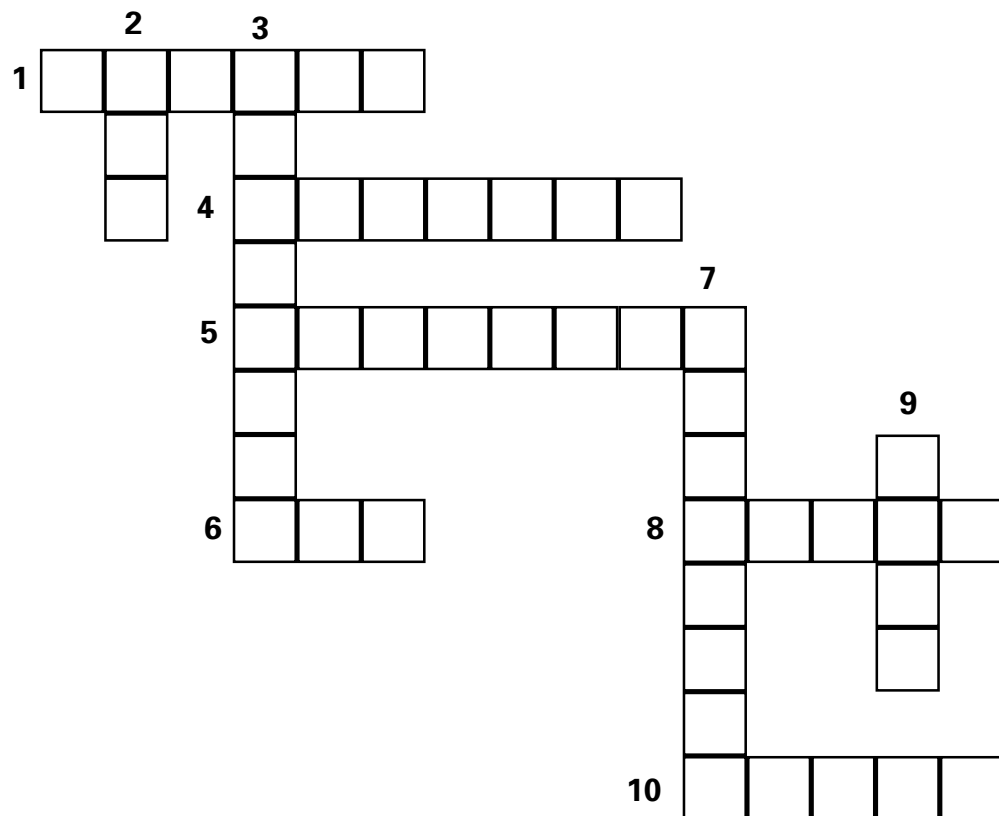
Reforçar conhecimentos a respeito de grupos de alimentos, envolvendo questões culturais como as comidas tradicionais da Páscoa, Festa Junina, Natal e Ano Novo, através de um jogo de palavras-cruzadas.

### ■ **Conhecimentos prévios necessários**

Grupos de alimentos e pirâmide dos alimentos. Consulte o texto de apoio "Alimentação saudável" para maiores informações.

### ■ **Procedimento**

Os alunos deverão preencher os quadrados de acordo com as dicas para cada palavra.



**Dicas:**

1 – Alimento típico da páscoa. Geralmente encontrado no interior dos ovos de chocolate. Pertence ao grupo do topo da pirâmide dos alimentos (açúcares e gorduras). O consumo deve ser bastante controlado por quem não deseja engordar.

2 – ... de páscoa. Também pertence ao grupo dos açúcares e gorduras pois é feito de chocolate.

3 – Alimento geralmente consumido na sexta-feira santa, dia em que o consumo de carne vermelha é proibido para os católicos. Pertence ao grupo das carnes, feijões e nozes. É uma carne de peixe bastante salgada.

4 – Alimento típico de festa junina. É feito de milho, leite e leite condensado, acrescentando-se coco ou amendoim. Pode ser considerado pertencente ao grupo do leite e derivados ou de açúcares e gorduras.

5 – Pertence ao grupo das carnes, feijões e nozes. É semelhante ao feijão. O brasileiro costuma acreditar que esse alimento traz dinheiro quando servido no Ano Novo.

6 – É uma fruta muitas vezes consumida na virada do ano, pois acredita-se que trará felicidade.

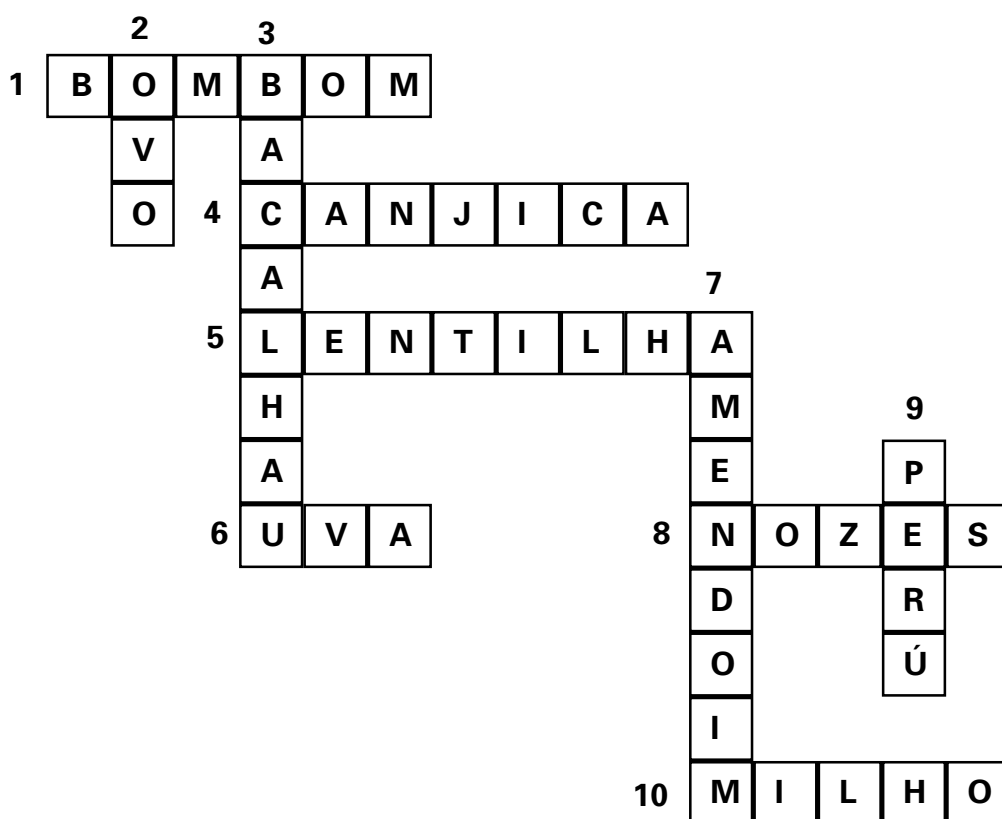
7 – Pertencente ao grupo das carnes, feijões e nozes. Com ele, são feitos diversos alimentos típicos de festa junina: canjica, pé-de moleque, paçoca etc.

8 – Alimento típico do Natal. Pertence ao grupo das carnes, feijões e nozes, inclusive o nome. Com ele podem ser feitos bombons, tortas, rocamboles etc.

9 – Um tipo de carne geralmente consumida no Natal. Pertence ao grupo das carnes, feijões e ovos. O animal faz um barulho parecido com “glu, glu, glu”.

10 – Alimento típico de festa junina. Pertence ao grupo dos pães, massas e cereais. Com ele são feitos: pamonha, canjica, pipoca, polenta, fubá...

**Resposta:**



## GLOSSÁRIO

ABARÁ	Bolo de feijão fradinho cozido com sal, pimenta, azeite de dendê e camarão seco. É enrolado em folhas de bananeira e cozido no vapor.
ACARAJÉ	Massa de feijão fradinho, condimentos. Forma uma espécie de bolinho e é frito no azeite de dendê. Serve-se com camarão, pimenta etc.
ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA	Uma dieta equilibrada pode ser resumida em três palavras: variedade, moderação e equilíbrio. Variedade: significa comer diferentes tipos de alimentos pertencentes aos diversos grupos (cereais, pães e massas; frutas; verduras; carnes, ovos e feijões; leite e derivados). Moderação: não exagerar nas quantidades de alimentos ingeridas. Equilíbrio: engloba as duas características citadas anteriormente, ou seja, consumir alimentos variados, respeitando as quantidades de porções recomendadas para cada grupo de alimentos (“comer de tudo um pouco”).
ANDU	Fruto do anduzeiro ou guandeiro. O mesmo que quando, feijão-quando.
ANGU	Preparação à base de farinha de milho (angu de milho), de mandioca ou de arroz, cozida com água e sal.
ANTROPOFAGIA	Hábito de comer carne humana.
BEIJU	Alimento preparado com massa de tapioca ou de mandioca.
BOBÓ	Massa que pode ser de feijão mulatinho, inhame, aipim etc e é cozida e temperada com azeite de dendê, camarão e condimentos. Come-se puro ou com carne ou pescado.
BREDO	Um tipo de erva às vezes cultivada como alimentícia. Vulgarmente conhecida como “mato”.
BUCHADA DE BODE	Preparação feita com as vísceras do bode, geralmente os intestinos.
BUFFET	Palavra de origem francesa que significa bufê, isto é, uma mesa para servir diferentes tipos de alimentos e bebidas.
CALÍGULA	Sucedeu Tibério, tornando-se imperador romano no ano 29 da era cristã. Seu nome verdadeiro era Caio César Augusto Germânico.



CAMPOS SALES	Presidente do Brasil de 1898 a 1902.
CANDOMBLÉ	Religião originária dos negros do grupo sudanês da África Ocidental. Durante a escravidão, foram trazidos à Bahia, onde preservaram suas crenças.
CANELONE	Massa alimentícia em forma de rolinhos recheados com diferentes ingredientes, como queijo, carne moída, frango etc. Prato de origem italiana.
CANJICA	Papa doce de milho verde e leite de vaca.
CANJQUINHA	Papa salgada feita de milho verde e servida com carnes.
CAPÃO	Animal castrado. Em geral, cavalo, cordeiro, porco ou frango capado. Também denomina o peixe-galo.
CARAETÊ	Significado não encontrado.
CARAGÉ	O mesmo que acarajé.
CARAJU	Significado não encontrado.
CARURU	Prato à base de vegetais como o quiabo, mostarda ou taioba, que acompanha os mais diferentes tipos de carne, como peixe, cozidos, charque, galinha, siri etc.
<i>CHAMPAGNE</i>	Palavra de origem francesa que em português significa champanha ou champanhe, uma espécie de vinho espumante.
CHURRASCO	Carnes assadas ao calor da brasa, em espeto ou sobre grelha. Preparação bastante comum em diversas regiões do país, em especial, no Sul, o que explica o termo "churrasco gaúcho".
COALHADA	Leite solidificado, coagulado.
CONDIMENTO	Substância que realça o cheiro e o sabor dos alimentos. O mesmo que tempero.
CORÁ	O mesmo que curau.
COROÁ	Um tipo de vegetal da família das bromeliáceas.

<b>CRO-MAGNON</b>	Relativo ao homem de Cro-Magnon (nome da região da França onde seu fóssil foi encontrado), que existiu há cerca de 40 mil anos. Trata-se do homem mais antigo da subespécie <i>Homo sapiens sapiens</i> (à qual pertence o homem atual). Fabricava ferramentas para caça, tais como faca, arco-e-flecha e lança.
<b>CUSCUZ</b>	Massa de milho pilada, cozida e umedecida com leite de coco (o original africano era feito com arroz e com outros condimentos, ao invés do leite de coco).
<b>D. JOÃO VI</b>	Rei de Portugal que fugiu com os demais membros da Corte portuguesa para o Brasil em 1808. Governou o nosso país até 1821.
<b>D. PEDRO I</b>	Filho de D. João VI. Governou o Brasil entre os anos de 1821 e 1831 (1º Reinado). No dia 7 de setembro de 1822, declarou oficialmente a independência política do Brasil, tornando-se então imperador.
<b>D. PEDRO II</b>	Filho de D. Pedro I. Governou o Brasil entre os anos de 1840 e 1889.
<b>DELIVERY</b>	Palavra de origem inglesa que define o sistema de pronta entrega de alimentos (a pessoa faz o pedido por telefone e recebe o alimentos onde estiver).
<b>DRIVE-THRU</b>	Expressão da língua inglesa que define um novo tipo de comportamento relacionado ao modo de se adquirir alimentos em lanchonetes e restaurantes: o consumidor faz o pedido por uma janela e o recebe pela mesma, em poucos minutos. Para que o processo seja rápido, os alimentos encontram-se prontos ou semi-prontos, à espera do cliente. Geralmente são alimentos muito calóricos e gordurosos.
<b>EMBUTIDOS</b>	Alimentos à base de carne vermelha ou branca, que passam por processo tecnológico específico. Exemplos: salsicha, chouriço, lingüiça, salame, apresuntados etc.
<b>ESCABECHE</b>	Molho ou conserva de temperos refogados. Acompanha carnes ou peixes.
<b>ESFIHA</b>	Prato de origem árabe que consiste em uma massa alimentícia semelhante à do pão, recheada com carne moída.
<b>FAST-FOOD</b>	Expressão de origem inglesa que se assemelha ao termo “lanche rápido”. Refere-se aos alimentos que se encontram prontos ou semi-prontos com o objetivo de evitar que o cliente espere a preparação dos mesmos. Geralmente são alimentos muito calóricos e gordurosos.

FEIJÃO TROPEIRO	Grãos inteiros de feijão, misturados com toucinho e farinha. Era servido durante as viagens de tropas em busca do ouro (Minas Gerais), dando origem ao nome que designa esta preparação.
GARAPA	Possui significados diversos, muitos deles relacionados a bebidas: de mel ou de açúcar com água, de frutas, de líquidos fermentados e depois destilados etc.
GERGELIM	Semente alimentícia de uma planta originária do Oriente. Muito utilizada como tempero de saladas e também em pães.
GERZELIM	O mesmo que gergelim.
GRÃO-DE-BICO	Um tipo de semente alimentícia muito utilizada na cozinha árabe.
GUARIROBA	Nome dado a uma espécie de palmeira (coqueiro-amargoso).
<i>HOMO SAPIENS</i>	Espécie à qual pertencemos e também à qual pertenceram o infra-homens, como o homem de Neanderthal.
IAVÉ	Denominação de Deus no Antigo Testamento.
<i>IN NATURA</i>	Alimentos <i>in natura</i> são aqueles encontrados ou consumidos em seu estado natural.
INFRA-HOMEM	Relativo aos primeiros membros da espécie <i>Homo sapiens</i> , menos evoluídos que o homem atual.
ISAÍAS	Um dos profetas descritos na Bíblia dos cristãos.
JAMBÉ	Alimento feito com o fruto do caruru.
JOCOTUPÉ	Um tipo de planta de raiz comestível. Também recebe o nome de jacatupé.
JUNÇA	Um tipo de erva comestível. Denomina, também, a cachaça.
LAMEIRÃO	O mesmo que pântano.
LASANHA	Massa alimentícia cortada em tiras largas e dispostas em camadas com recheios variados, tais como queijo, carne moída, molho branco, entre outros. Prato de origem italiana.

MACUMBA	Religião afrobrasileira com elementos de várias religiões de índios brasileiros e do cristianismo.
MANAUÊ	Uma espécie de bolo feito de fubá de milho, mel e outros ingredientes. De possível origem africana.
MANGARITO	Um tipo de planta da qual se utiliza a raiz para produzir uma espécie ou farinha comestível.
MASSAPÊ	Trata-se do pirão escaldado e feito com farinha de mandioca e água fervente, acrescido de pimenta malagueta. Ainda em uso no meio rural.
MENÛ	Palavra de origem francesa que significa menu, em português. O mesmo que cardápio.
MINGAU	Alimento de consistência pastosa, geralmente preparado com leite e farinha.
MOJANGUÊS	Significado não encontrado.
MOQUECA	Prato típico brasileiro, em geral de peixe ou de mariscos e que consiste num refogado temperado com salsa, coentro, limão, cebola, e sobretudo leite de coco, azeite-de-dendê e pimenta.
MUDA	Parte que é retirada da planta para ser definitivamente plantada em outro local.
MUNGUNZÁ	Milho cozido com leite de vaca ou de coco.
NEANDERTHAL	Relativo ao homem de Neanderthal (infra-homem), descoberto numa caverna de Neander, na Alemanha e que existiu há cerca de 70 mil anos. É classificado como uma subespécie do <i>Homo sapiens</i> . Fabricava instrumentos de pedra e lanças de madeira. Vivia em cavernas e caçava animais de grande porte.
NHOQUE	Massa alimentícia preparada com batatas e farinha de trigo, cortada em pedaços pequenos e cozida. Prato de origem italiana.
NÔMADES	Indivíduos que estão sempre se deslocando em busca de alimentos.

NUTRIENTES	São todas as substâncias químicas que fazem parte dos alimentos e que são indispensáveis ao bom funcionamento do organismo. Em outras palavras, são os fatores essenciais da dieta, tais como vitaminas, minerais, proteínas, gorduras e carboidratos.
OGUM	Orixá que preside as lutas e as guerras.
ORA-PRO-NÓBIS	Um tipo de cactus de folhas suculentas e de frutos amarelos e sem sabor.
ORIXÁS	Divindades africanas das religiões afrobrasileiras.
PABULAR	Ostentar, desdenhar, contar vantagem.
PAELHA	Prato típico da Espanha que consiste num ensopado de arroz com legumes, carnes, peixes e mariscos diversos.
PAMONHA	Uma espécie de bolo feito de milho verde, leite de coco, manteiga, açúcar ou sal, entre outros, e cozido nas folhas do milho ou de banana.
PÉ-DE-MOLEQUE	Doce de consistência dura feito com açúcar e amendoim torrado.
PEDRO ÁLVARES CABRAL	Comandante do navio que se destinava ao Oriente, mas que se desviou em direção à América do Sul, acredita-se que propositalmente, o que garantiu a posse do nosso atual Brasil, em 22 de abril de 1500.
PERO VAZ DE CAMINHA	Escrivão oficial da frota de Pedro Álvares Cabral. Descreveu os alimentos que existiam no Brasil, os costumes e comportamento dos índios perante as novidades que chegavam através de Portugal, entre outros.
PIRÃO	Alimento de consistência pastosa, engrossado com farinha de mandioca. Atualmente, acompanha pratos à base de frutos do mar.
PIZZA	Massa de pão arredondada e achatada sobre a qual se coloca queijo, entre outros ingredientes, e se tempera com orégano. Prato de origem italiana.
QUIBE	Prato de origem árabe feito com carne moída e trigo integral, temperada com hortelã-pimenta e outros condimentos.

QUIBEBE	Preparação de origem pastosa, feita com verduras, geralmente a abóbora.
QUINGOMBÔ	O mesmo que quiabo.
RAPADURA	Alimento de consistência dura, elaborado a partir da cana de açúcar. Possui forma de pequenos tijolos.
RUI BARBOSA	Um dos grandes personagens da História do Brasil. Atuou em várias áreas: direito, jornalismo, diplomacia e política. Foi deputado, senador, ministro e candidato à Presidência de República em duas ocasiões. Participou da Campanha Abolicionista, da defesa da Federação, da fundação da República, e da Campanha Civilista. Foi presidente da Academia Brasileira de Letras em substituição a Machado de Assis. Representou o país na Segunda Conferência Internacional da Paz, em Haia, e foi eleito Juiz da Corte Internacional dessa cidade. Ficou conhecido como "a águia de Haia" por sua destacada atuação.
SASHIMI	Prato típico da cozinha japonesa que consiste em peixe cru.
SELF-SERVICE	Expressão de origem inglesa que define o ato de a pessoa servir-se de alimentos em uma lanchonete ou restaurante. Ela mesma escolhe os tipos e a quantidade de alimentos que irá consumir.
SUSHI	Prato típico da cozinha japonesa que consiste em pedaços de peixe cru com arroz, envoltos em alga.
TAIOBA	Erva de folhas e raiz comestíveis.
TAPIOCA	Substância alimentícia retirada da raiz da mandioca. Sinônimo de beiju em algumas regiões do país.
TIMBU	O mesmo que gambá. Palavra de possível origem tupi.
TUTU	Grãos triturados de feijão, misturados com toucinho e farinha.
VALORES NUTRICIONAIS (OU NUTRITIVOS)	Correspondem à presença de nutrientes em um alimento, relacionada à quantidade e qualidade.

- VATAPÁ** Um tipo de caldo grosso feito de pão dormido, farinha de trigo e camarões, servido com peixe, bacalhau ou galinha, acrescido de pimenta, azeite de dendê, leite de coco e condimentos.
- VEGETARIANISMO** O sistema alimentar dos vegetarianos. Baseia-se na exclusão de alimentos de origem animal da dieta.
- VEGETARIANOS** Indivíduos adeptos do vegetarianismo, ou seja, que excluem alimentos de origem animal da dieta.
- VIRADO PAULISTA** Preparação à base de feijão, toucinho, cebola e alho. Originou-se dos alimentos levados por bandeirantes durante as viagens pela região Sudeste.
- XANGÔ** Um dos orixás mais poderosos, relacionado com o raio e o fogo. Considerado, em Pernambuco e Alagoas, como o lugar onde se realizam as cerimônias religiosas afrobrasileiras.

## BIBLIOGRAFIA

- CASCUDO, L.C. **História da alimentação no Brasil**. V. 1. São Paulo: USP, 1983.
- \_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_ . V. 2
- \_\_\_\_\_. **A cozinha africana no Brasil**. Luanda: Imprensa Nacional de Angola, 1964.
- CASTRO, J. **Documentário do Nordeste**. São Paulo: Editora brasiliense, 1957.
- COELHO, M.A. **Geografia geral: o espaço cultural e sócio-econômico**. 3ª ed. reform. São Paulo: Moderna, 1992.
- LEME, M.J.P.; PERIM, M.L.F. **1,2... feijão com arroz!** Educação alimentar. Campinas: Mercado das letras, 1997.
- LINHARES, S.; GEWANDSZNAJDER, F. **Biologia hoje: genética/ evolução/ecologia**. v. 3. São Paulo: Ática, 1992.
- OLIVEIRA, J.E.D. et al. **A desnutrição dos pobres e dos ricos: dados sobre a alimentação no Brasil**. São Paulo: Sarvier, 1996.
- PEREIRA, N. **Panorama da alimentação indígena: comidas, bebidas e tóxicos na Amazônia brasileira**. Rio de Janeiro: São José, 1974.
- RIBEIRO, J. **A história da alimentação no período colonial**. Rio de Janeiro: SAPS, 1952.
- SILVA, F. A. **História do Brasil**. 1ª ed. São Paulo: Moderna, 1992.
- VICENTINO, C. **História geral**. São Paulo: Scipione, 1991.
- BENDER, A. E. **Dicionário de nutrição e tecnologia de alimentos**. 4ª ed. São Paulo: Roca.
- MAHAN, L. K.; ARLIN, M. T. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia**. 8ª ed. São Paulo: Roca, 1995.
- MARTINS, C. **Fibras e fatos**. — Curitiba: Nutro Clínica, 1997.
- ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos**. 6ª ed. São Paulo: Atheneu, 1995.
- MINDELL, E. **Vitaminas: guia prático das propriedades e aplicações**. São Paulo: Melhoramentos, 1996.
- LINHARES, S.; GEWANDSZNAJDER, F. **Biologia hoje: seres vivos**. v. 2. São Paulo: Ática, 1992.



FERREIRA, A.B.H. **Novo dicionário da língua portuguesa**. 2ª ed.  
Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.

CÂNDIDO, L.M.B.; CAMPOS, A.M. Alimentos para fins especiais:  
dietéticos. — São Paulo: Varela, 1996.

[Hpage.cpunet.com.br/p.costa/guloso.htm](http://Hpage.cpunet.com.br/p.costa/guloso.htm)

[www.jangadabrasil.com.br/maio/cp90500c.htm](http://www.jangadabrasil.com.br/maio/cp90500c.htm)

[www.casaruibarbosa.gov.br](http://www.casaruibarbosa.gov.br)

## Sobre o texto

Este texto foi desenvolvido como apoio ao vídeo *Alimentação e Cultura* da série “TV Escola” do Ministério da Saúde como parte do programa de atividades de parceria entre o Depto de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (FS/UnB) e a Área Técnica de Alimentação e Nutrição do Departamento de Atenção Básica da Secretaria de Política de Saúde do Ministério da Saúde (DAB/SPS/MS).

**Texto** Elisabetta Recine e Patrícia Radaelli

**Revisão** Taísa Ferreira