





O cardápio do brasileiro muda em cada canto do país. As regiões têm seus pratos típicos, em receitas que juntam a rica biodiversidade brasileira com a cultura local

Caldeirão de sabores

Qual é a comida típica do Brasil? Se o país da pergunta fosse outro, talvez até fosse fácil responder, mas a alimentação do brasileiro está longe de ser caracterizada com meia dúzia de ingredientes. Bem verdade que, quem responder que é o arroz com feijão, não estará errado, mas, no mínimo, limitado. Pelas dimensões do país e sua distribuição em biomas tão distintos quanto a Amazônia e a caatinga, o Brasil tem vários pratos típicos, alguns deles ainda presentes só em seu lugar de origem. Outros, de tão específicos, estão correndo risco de extinção.

Há aqueles que são tradicionais de uma região, mas podem ser saboreados no país inteiro, e outros que já nem são mais considerados regionais e se tornaram nacionais, como o arroz com feijão e a mandioca.

Nas páginas a seguir, mostramos como o brasileiro de cada região come. Algumas regras são ditadas pela vegetação. Goiás, norte de Minas e sul da Bahia, por exemplo, apesar de estarem em três regiões diferentes, compartilham a biodiversidade do cerrado e uma culinária baseada em frutos, como o espinhento pequi. Outras foram ditadas pela miscigenação com povos estrangeiros, como ocorre em especial no Sul, no Rio de Janeiro e em alguns pontos do Nordeste. São Paulo é um caso à parte, tão multiétnico e cosmopolita que não tem mais gastronomia própria. Outros lugares, por sua vez, lutam para evitar que a globalização da alimentação mate sua identidade cultural.



Região Norte



Sabor da floresta

A região preserva muito da dieta dos povos indígenas, que inclui uma série de pratos com produtos da floresta: peixes de água doce, mandioca e enorme variedade de frutas

A comida da região Norte é vista hoje como a mais brasileira, no sentido estrito da palavra, pois preserva mais fortemente a tradição indígena. Os elementos básicos dessa culinária já eram usados pelos povos que habitavam a região antes da chegada dos portugueses e sofreram pouca influência de outras culturas. Na base dos pratos estão os peixes (estima-se que existam mais de mil espécies nos rios amazônicos, como pirarucu, tambaqui, tucunaré), frutos (açai, cupuaçu, guaraná, ingá, tucumã, cajá), legumes, folhas (pupunha, alfavaca, chicória) e pimentas – todos característicos da floresta, sem contar a quase onipresente mandioca.

Da mandioca, os amazônidas aproveitam tudo – a raiz em si, que vira farinha na maior parte das vezes, mas também faz goma, sagu, beijus, tapioca ou pode ser comida cozida e frita; o caldo, do qual se faz o famoso tucupi; e as folhas. Um dos pratos mais tradicionais da região, a maniçoba – uma espécie de feijoada – leva, no lugar do feijão, as folhas da mandioca, que passam pelo menos três dias sendo cozidas em água até perderem o ácido cianídrico, um veneno que pode ser mortal.

“O que vemos na culinária tradicional é um reflexo da vida dos índios e ribeirinhos, que dependem do que a natureza oferece, então eles aproveitam tudo o que podem”, explica o escritor e fotógrafo Rusty Marcellini, que nos últimos anos tem viajado por todo o Brasil



◀ Peixe da espécie filhote, comum no Amazonas, ao molho de hortaliças com purê de banana-da-terra

atrás das tradições gastronômicas da população brasileira. Ele lembra que a abundância de água doce na região explica a quantidade de peixe nos pratos, mas só disso a população não poderia viver. “Alguém lá atrás aprendeu a domesticar a mandioca-brava, tirar o veneno das folhas, do caldo”, conta.

Nas ruas de Manaus e de Belém, a comida de barraquinha é o tacacá, um caldo encorpado feito com tucupi, jambu – uma plantinha conhecida por dar uma dormência na língua –, goma de tapioca, pimentas e camarões. De sobremesa, sorvete de frutas da região. “A verdade é que hoje o jeito mais fácil de conhecer as frutas brasileiras é tomando sorvete”, lembra Marcellini. Ele destaca ainda a banana-pacova, vendida na rua em formato de chips ou em pedaços com leite condensado.

Nos restaurantes, principalmente de Belém, quem reina é pato ao tucupi, receita que remonta ao começo do século 17. Contam os primeiros exploradores que os índios da ilha de Marajó já cultivavam a mandioca e domesticavam o pato-negro. Este, depois de morto, era conservado dentro de um líquido amarelo, que se acredita ser o tucupi.



O POTENCIAL DO CUPUAÇU

Fonte de alimentação dos indígenas na Amazônia, o cupuaçu é usado para fazer sucos, sorvetes, tortas e geleias a partir da popa. Além disso, suas características semelhantes às do cacau propiciaram a fabricação de um tipo de chocolate a partir do caroço do fruto, o chamado “cupulate”. Com a descoberta desse potencial, a empresa japonesa Asahi Foods quis registrar o nome do produto. Em 2003, entidades brasileiras abriram um processo no órgão responsável pelo registro de marcas e patentes no Japão e, em março de 2004, saiu a decisão que cancela o registro. “Foi uma vitória importante, mas o maior triunfo está no poder da sociedade civil de reagir contra a monopolização dos conhecimentos tradicionais e das riquezas amazônicas”, disse Michael Schmidlehner, presidente da Amazonlink, ONG responsável pelo pedido. O objetivo agora é desenvolver ações que promovam a agroindustrialização do cupuaçu e contribuam para ampliar a renda dos pequenos produtores da floresta.



O SUCESSO DO GUARANÁ

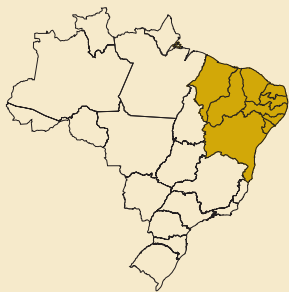
Alguns produtos feitos a partir de frutos típicos da Amazônia estão incluídos em um catálogo mundial de alimentos que estão em risco de desaparecer. A boa notícia é que eles são alvo de ações que têm como objetivo justamente reverter esse processo. Um desses produtos é o guaraná cultivado pela tribo indígena Saterê-Mauê, que habita as áreas próximas aos rios Tapajós e Madeira. Eles usam um método centenário de fazer um bastão de guaraná defumado, que pode ser conservado por até dez anos e hoje é exportado na quase totalidade para Itália e França, onde atinge o valor de US\$ 45 o quilo. O refrigerante Guaranito, feito na Itália com o bastão dos saterê-mauês, tem 0,3% de guaraná, contra os 0,00012% dos refrigerantes nacionais que fazem sucesso.



PIRANHA EM PÓ

Sua fama de devoradora de gente faz com que os pescadores queiram manter distância dela, seu pouco valor comercial tampouco incentiva a pesca, então a piranha vive soberana em alguns rios, às vezes comprometendo o equilíbrio ecológico. Apesar disso, é altamente nutritiva, com níveis de proteína semelhantes a de outros peixes bastante apreciados, como pirarucu e tambaqui. Pensan-

do disso, o pesquisador Edson Lessi, do Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia (Inpa), criou uma sopa instantânea de piranha em pó. Ele se inspirou em caldos feitos com o peixe, que são apreciados pela população, e inventou uma forma de agregar valor. A solução foi patenteada e é o primeiro produto do instituto a ser licenciado para produção em escala industrial.



Região Nordeste

Sertão e litoral

Há duas culinárias na região: uma, a do sertão, prima pela criatividade diante dos poucos recursos; outra, a do litoral, junta muito peixe com o tempero africano

“**N**o tabuleiro da baiana tem... vatapá, caruru, mungunzá, tem umbu...” De fato tem, mas a culinária do Nordeste vai muito além disso, ou muito aquém, dependendo do local de onde está se falando. É o que explica o professor de História da Gastronomia da Universidade Anhembi-Morumbi Ricardo Maranhão. “São duas culinárias completamente distintas, a do sertão e a do litoral. A do sertão pode até ser considerada rica pelo malabarismo que os moradores fazem diante da pouca diversidade”, conta. “No semiárido não dá para produzir muita coisa, além do charque e de alguns vegetais como feijão, inhame, maxixe, jiló, abóbora, mas o sertão usa esses poucos produtos dentro do velho princípio de máxima utilização dos recursos disponíveis”, explica Maranhão. “Eles aproveitam até as vísceras dos animais, como da cabra, para fazer sarapatel”, complementa o escritor Rusty Marcellini.

Já no litoral, além dos produtos dos latifúndios monocultores, como cana e cacau, há uma forte presença de peixes, camarões, siris, além de uma culinária vigorosamente influenciada pelas culturas portuguesa e africana, aliada à tradição indígena. “Acredito que esta região foi a que melhor combinou as três principais ascendências do brasileiro. Tudo é bem misturado. O feijão e mandioca vieram do

▶ Moqueca de camarão com arroz, farofa de dendê, pirão e acarajé



índio, o dendê e os molhos de pimenta vieram dos africanos, dos portugueses, as receitas, os doces.” As tradicionais comidas baianas, por exemplo, eram oferecidas para os orixás na África. “Era santo lá, mas foi profanado aqui”, brinca Maranhão.

O Nordeste como um todo tem uma forte tradição de doçaria, em especial por causa da presença antiga de engenhos de cana. “O açúcar mascavo e a rapadura, ambos mais baratos, são partes essenciais da alimentação popular. E isso abre espaço para uma boa doçaria. Qualquer fruta o pessoal transforma em doce”, explica Maranhão. As frutas típicas da região, como sapoti, umbu, goiaba, são matérias-primas de compostas. Os bolos de Pernambuco são famosos por sua sofisticação, como o bolo Souza Leão, que, diz a história, foi servido pela família de mesmo nome para o imperador dom Pedro 2º em viagem ao estado.

O VALOR DO UMBU NA MERENDA

Fruta típica da caatinga, o umbu significa “árvore que dá de beber” em tupi-guarani. A planta é fundamental na região porque tem a capacidade de armazenar até 3 mil litros de água durante a estação das chuvas, o que permite que resista longos períodos de seca e sirva de alimento para a população. Uma cooperativa de coletores das cidades baianas de Uauá, Canudos

e Curaçá está agora empenhada em agregar valor ao produto. Com o apoio da associação Slow Food, a cooperativa construiu minifábricas, nas quais a fruta é transformada em doces, geleia e polpa que são utilizados na merenda de escolas do sertão do estado. Além disso, 30% da produção é vendida para a Europa e o resto é comercializada no mercado interno.





BAIÃO DE DOIS TURBINADO

O baião de dois, popular iguaria nordestina que mistura arroz e feijão na mesma panela, está mais barato e acessível à população. Tudo porque, após 12 anos de estudos, pesquisadores da Embrapa Semiárido, em Petrolina (PE), desenvolveram um superfeijão (foto) muito mais produtivo que os cultivados tradicionalmente na região. Trata-se de uma variedade de feijão-caupi ou feijão-

de-corda, o mais utilizado no sertão, capaz de alcançar expressiva produtividade sem adubação, inclusive nas áreas não irrigadas. Para o sertanejo, esse tipo de feijão é excelente fonte de proteínas (25% de sua composição) e carboidratos (62%). É também importante gerador de renda, ao ser cultivado em 1,6 milhão de hectares no Nordeste, com produção de 550 mil toneladas anuais.



Região Centro-Oeste





Junto e misturado

Região influenciada por três biomas e recebendo imigrantes de todas as regiões, o Centro-Oeste tem carne, peixe, frango, sem dispensar os frutos do cerrado, como o onipresente pequi

A gastronomia da região Centro-Oeste recebe influências tanto do sul quanto do sudeste do país. Goiânia e Brasília, por exemplo, têm uma culinária bastante mineira. Mato Grosso do Sul, assim como o Rio Grande do Sul, tem a tradição do churrasco e do mate, por causa da proximidade com o Paraguai. Além disso, o Centro-Oeste é cortado por três biomas distintos: o pantanal, o cerrado e a borda sul da Amazônia. Do pantanal a população tira peixes como pintado, pacu, dourado – com os quais é feito o famoso “peixe na telha” – e a piranha, usada para caldos. Do cerrado saem as mais variadas frutas, como o espinhento pequi, além de arroz e soja, cujo cultivo avança sobre a Amazônia e começa a fazer parte do cardápio local. Grandes fazendas de gado de corte completam as ofertas de alimento, mas a maior parte dessa produção é voltada para o exterior, principalmente para a Europa.

Como ocorre na região Norte, a culinária do Centro-Oeste tem suas bases na cultura indígena. Com a diferença de que, nessa região,

◀ Frango com arroz e pequi, fruto característico do cerrado

come-se a mandioca cozida. Em Goiânia, os pratos mais tradicionais levam milho, arroz, frango e pequi. São famosos por lá a galinhada, o arroz com pequi, o empadão goiano e o arroz à Maria-Isabel (com carne-seca e farinha de banana, bastante semelhante ao arroz de carreiro). Tanto este prato quanto a galinhada são bastante comuns também em Cuiabá.

Em Campo Grande (MS), uma curiosidade em meio a tanto boi para exportação é o gosto da população por um prato conhecido como sobá. Introduzido pela colônia japonesa, trata-se de um ensopado de macarrão com omelete, carne e cebolinha. Ele é a atração da Feira Central, nessa capital, e só é servido à noite, quando o calor da capital se torna mais ameno. O sul-mato-grossense também é fã da erva-mate, mas que ninguém pense que se trata do chimarrão, pois correrá o risco de enfrentar cara feia. Lá a bebida, servida gelada, leva o nome de tererê.

SORVETE DE FRUTAS

As frutas únicas do cerrado são motivo de orgulho dos habitantes da região, tanto que tudo o que é feito com elas ganha fãs na hora. Foi o que descobriu em 1996 o hoje empresário Clóvis José de Almeida, dono da rede Sorvetes Frutos do Cerrado, que já chegou a oferecer mais de 60 sabores, a maioria nativa, em Goiânia e Uberlândia. “O cerrado não é só soja, aqui temos uma riqueza que o Brasil não conhece, muitas dessas frutas são medicinais, mas as pessoas não sabem. Eu sou apaixonado pelo cerrado, quis valorizar essa nossa riqueza”, diz Almeida.





AS MIL E UMA UTILIDADES DO BARU

Fruta típica do cerrado, o baru (foto) foi muito ameaçado pela expansão da agricultura no Centro-Oeste. O corte indiscriminado da árvore e a extração da madeira quase levou à sua extinção. Hoje, a fruta está sendo cultivada para a obtenção da amêndoa, que substitui a castanha-de-caju em vários pratos. Em Pirenópolis, o baru foi redescoberto pelos chefs de

cozinha. Projeto desenvolvido por empresas da região utiliza a fruta em barrinhas e biscoitos. A farinha faz parte da rede municipal de Goiânia, sendo usada na canjica, substituindo o coco ralado.

O óleo é aproveitado na confecção do licor de baru. Além disso, a castanha é ingrediente do pé de moleque, paçoquinha e pamonha.



Região Sudeste





Regional e cosmopolita

Enquanto São Paulo concentra a maior diversidade de influências gastronômicas e cariocas e capixabas guardam uma rica herança portuguesa, os mineiros “roubaram” o virado dos tropeiros paulistas

O Sudeste é a região do Brasil com a cultura alimentar menos unificada de todas. Na prática existe a culinária de Minas, a do Rio Janeiro e Espírito Santo e a de São Paulo. Das três, a mineira é a que pode ser mais facilmente identificada, afirma Ricardo Maranhão. “Todo mundo sabe o que é uma comidinha mineira, em qualquer parte do país. Isso porque o próprio estado se preocupou em preservar essa tradição. Os mineiros transformaram o tutuzinho com torresmo e o leitão à pururuca em patrimônio, mesmo que antes esses pratos fossem tradicionalmente paulistas”, diz o historiador.

Maranhão lembra que São Paulo tem a culinária mais “oculta” do Brasil. Sua identidade é não ter uma identidade. “A influência da imigração fez com que São Paulo possa dizer sem medo que não existe nada mais paulista que um macarrão com molho de tomate ou que um quibe”, lembra Maranhão. Por sua vez, a misturinha que forma o tutu e compõe o único preparo “tipicamente paulista” – o virado –

◀ Lombo com tutu à mineira, couve, arroz e molho de rapadura. Pão de queijo e torresmo para acompanhar e goiabada com queijo e doce de leite

surgiu no século 17 com os bandeirantes. A junção de carne de porco, feijão e farinha de milho está na base de todos esses pratos. “Uns dizem que o feijão de tropeiro é mineiro, outros, que é gaúcho, mas o feijão de tropeiro é o jeito que o tropeiro paulista do século 18 fazia. É a comida do bandeirante, preparada para durar vários dias”, lembra o historiador. O feijão seco com farinha tornava-o menos perecível. Esse também foi o princípio por trás do doce de leite: cozido com açúcar até virar uma pasta, o leite durava mais.

Seja como for que essa comida surgiu, em Minas ela se estabeleceu e foi valorizada. Os queijos feitos na Serra da Canastra e na região do Sertão, por exemplo, tornaram-se patrimônio cultural imaterial em 2008.

No Rio, a influência mais forte é mesmo a portuguesa, como reflexo da temporada em que a corte viveu lá. O bacalhau está presente no dia a dia da população, juntamente com outros peixes do litoral brasileiro. Mas o prato considerado tipicamente carioca é a feijoada, ainda que haja briga com São Paulo sobre a paternidade. Também merece destaque como tipicamente carioca o famoso camarão ensopadinho com chuchu, eternizado por Carmen Miranda.



TRADIÇÕES DO CERRADO

As comunidades tradicionais costumam guardar tradições relacionadas aos recursos naturais do país que agora estão sendo resgatadas. Um exemplo de sucesso é a Cooperativa Agroextrativista Grande Sertão, em Montes Claros (norte de Minas). Cerca de mil agricultores se uniram para comercializar os produtos da agricultura familiar e assim agregar valor a seu cultivo. Os frutos típicos do cerrado são

transformados em polpas que depois viram sucos e sorvetes. A cooperativa comercializa ainda rapadura, óleo de pequi, mel e cachaça artesanal. A maior parte da produção vai para o Ministério da Agricultura, como parte de um programa de aquisição de alimentos da agricultura familiar no estado. Esses produtos são, então, doados para entidades que trabalham com população carente, além de escolas e creches.

PROJETO DE BOA ALIMENTAÇÃO

Se São Paulo é uma das capitais mundiais da alimentação, muita gente da cidade não sabe o que isso significa. Pesquisa realizada recentemente mostrou que mais de 60% de sua população se alimenta mal. Com a ideia de ajudá-la a se alimentar melhor, com saúde e gastando pouco, surgiu o projeto Alimente-se Bem, do Sesi. O programa oferece cursos de dez horas, nos

quais o participante aprende a aproveitar o alimento como um todo, incluindo as partes que normalmente vão para o lixo e que, não raro, são as mais nutritivas. Além de incrementar o consumo de nutrientes, essa prática reduz o lixo orgânico. Mais de 700 mil pessoas já fizeram o curso em São Paulo e hoje ele foi adaptado nas regionais da entidade de todo o país.





Região Sul

Herança europeia

Com forte influência de italianos e alemães, essa região tem outras tradições culinárias além do churrasco gaúcho e do barreado paranaense

Assim como no Sudeste, na região Sul também a alimentação é bastante diferenciada em cada estado. O prato mais tradicional, ligado à cultura do gaúcho, é o churrasco, em decorrência da forte presença do gado. A pecuária remonta ao início da colonização, quando as missões jesuíticas espanholas ocuparam a região dos pampas, incluindo aí não só o Rio Grande do Sul, como o Paraguai e a Argentina.

Quando os jesuítas foram expulsos do Brasil, eles deixaram para trás um enorme rebanho que continuou se reproduzindo até que aquela área fosse ocupada novamente. A abundância de carne acabou definindo a vocação da culinária local.

De fato o churrasco é uma constante em terras do sul e “gaúcho” virou sinônimo de carne assada com qualidade. No acompanhamento, os já clássicos feijão de tropeiro e arroz de carreteiro.

Mas a região está longe de ser só terra de carne. Mesmo no Rio Grande do Sul, a forte influência da imigração italiana redesenhou a culinária em especial nas serras gaúchas, onde a tradição do vinho

▶ Churrasco gaúcho com picanha e alcatra, acompanhado de chimarrão e legumes



ganhou corpo, tornando-se a melhor produção brasileira. Os alemães também marcaram presença por lá, como se pode observar pelos cafés coloniais de Canela e suas casas com tortas de maçã fumegantes.

Foi em Santa Catarina, no entanto, que os alemães fincaram raízes. A imigração, em especial no interior do estado, marcou profundamente a culinária do dia a dia. A cuca, por exemplo, um bolo de origem alemã, recheado com frutas cristalizadas e coberto com farofa doce, é presença obrigatória nas padarias. Mas o estado é mais famoso mesmo pelos peixes, mariscos e ostras. As caldeiradas de frutos do mar e a moqueca de siri-mole são alguns dos pratos mais característicos.

O Paraná recebeu imigrantes de vários lugares, em especial da Itália, do Japão e da Alemanha, além da Polônia e da Ucrânia, então sua culinária é internacional. Um dos pratos mais tradicionais é o barreado, uma espécie de cozido de carne cujo preparo pode levar mais de 16 horas. Produzido há mais de 200 anos por caboclos do litoral do estado, sua origem está nas cidades de Antonina e Morretes. Só nos anos 1970 ele subiu a serra e passou a ser oferecido nos restaurantes de Curitiba.

SELO DE PROCEDÊNCIA

Uma mutação espontânea, ocorrida nas plantações de frutas de Montenegro do Rio Grande do Sul, na década de 1940, produziu um dos sabores característicos da região, o da bergamota montenegrina.

Por ter um ciclo tardio, a fruta chega ao mercado depois de agosto, quando as outras tangerinas já estão passando do ponto, o que facilita sua comercialização. O objetivo dos produtores, reunidos em uma associação, é aumentar a aceitação dos consumidores, competindo no mercado de frutas finas, inclusive com as cítricas importadas do Uruguai. Comunidades de agricultores do Vale do Caí promovem a criação de um selo de procedência, indicando que a bergamota é característica daquele mercado.





FESTA MARCADA PARA 2025

A Associação dos Moradores e Amigos do São Lourenço, bairro de Curitiba, tem um encontro marcado para junho de 2025. Nessa ocasião, será realizada a Festa do Pinhão, quando serão colhidos os frutos das 40 araucárias que estão sendo plantadas anualmente desde 2000 por professores e alunos das 35 escolas parceiras,

representando 20 mil alunos do Paraná. O ciclo de vida do pinhão, fruto da araucária, árvore muito ameaçada pela expansão agrícola na região, é de aproximadamente 16 anos. O objetivo da entidade é recuperar a mata em risco de extinção e a cultura, que implica o aproveitamento do fruto nas receitas caseiras.