



idec

Instituto Brasileiro de
Defesa do Consumidor

COZINHAS REGIONAIS BRASILEIRAS

Conheça, valorize e aprecie a formação
da cultura culinária do nosso país

introdução

Um país de grande extensão territorial, solo fértil, vários climas e influência de diversas partes do mundo. Essa é a receita que faz o Brasil ter tantos pratos típicos de dar água na boca!

Cada região tem uma formação culinária que conta sua história e mantém tradições importantes para a identidade de um povo.

Para nós do Idec, também acreditamos na importância da **preservação e perpetuação dessas culturas alimentares como meio de promover a alimentação saudável e sustentável.**

Afinal, essas culturas contam com ingredientes locais e in natura em seu preparo, transmitem saberes preciosos e proporcionam momentos de puro deleite ao degustar uma refeição.

Esse material foi construído com referência em estudos de grandes pesquisadores brasileiros, como Câmara Cascudo, Antônio Cândido, Tânia Biazioli entre outros profissionais.

A partir da próxima página você viajará no tempo e conhecerá o Brasil através da comida.

Boa leitura e apetite!



sumário

1

**CULINÁRIA
CAIPIRA**

2

**CULINÁRIA
SERTANEJA**

3

**CULINÁRIA
PANTANEIRA**

4

**CULINÁRIA
CAIÇARA**

5

**CULINÁRIA
NORTISTA**

6

**CULINÁRIA
AÇORIANA CATARINENSE**



1 CULINÁRIA CAIPIRA

Para além dos limites territoriais que hoje formam o estado de Minas Gerais, essa culinária ocupou um espaço muito maior no passado. Nossa história começa na época da colonização no Brasil, na região denominada pelos portugueses como Paulistânia, um território original dos indígenas Guaranis.

A área da Paulistânia correspondia do leste de Minas Gerais até o Mato Grosso, do Jalapão e Goiás até Santa Catarina e parte do Rio Grande do Sul, passando, obviamente, pelo que hoje é o estado de São Paulo.

E porque se chama “culinária caipira”?

Essa dúvida foi respondida pelo sociólogo Antônio Cândido: ***“o caipira é o resultado do ajustamento do colonizador ao novo mundo, tanto pela manutenção dos traços de origem, quanto pela transformação no contato com os indígenas. O caipira é, portanto, o homem tradicional do campo.”***



Características da culinária caipira

Clique para acessar 

- * **Milho, o feijão e a abóbora** formam o tripé vegetal da cozinha caipira.
- * O arroz de suã, o arroz de frango com quiabo, o arroz com linguiça, o arroz de pequi, surgiram do hábito de **misturar arroz a alguma carne** de produção local. E nesse ponto, vale destacar uma dica super importante do Guia Alimentar, que é: “a opção por vários tipos de alimentos de origem vegetal e pelo limitado consumo de alimentos de origem animal implica indiretamente a opção por um sistema alimentar socialmente mais justo e menos estressante para o ambiente físico, para os animais e para a biodiversidade em geral.”
- * É traço dessa culinária as **várias farofas e os tantos derivados do milho** como o curau, a pamonha, os bolos e bolinhos, o viradinho, os angus; os mexidos cuja base é o **aproveitamento das sobras** de um almoço ou outra refeição.
- * Em razão das condições naturais da região, era a **farinha do milho quem fazia às vezes do pão**, substituindo o trigo, que estragava por conta da umidade.
- * A **banha de porco** era usada largamente para frituras e conservação de alimentos.



Quirera com suã 



Cuscuz à paulista 



Leia mais em: 

idec.org.br/dicas-e-direitos/qual-e-verdadeira-historia-da-culinaria-caipira

2 CULINÁRIA SERTANEJA

O sertão brasileiro compreende os estados de Alagoas, Bahia, Ceará, Paraíba, Pernambuco, Piauí, Rio Grande do Norte, Sergipe e norte de Minas Gerais. É uma sub-região do Nordeste de clima tropical semi-árido, ou seja, quente e seco, e tem o menor índice de chuvas de todo o país.

Câmara Cascudo escreveu em 1983 que a cozinha sertaneja genuína é aquela criada pelos descendentes de indígenas, pois tinha que ser uma comida de “sustança”. Já os refogados, ensopados, guisados e assados com bodes, carneiros e caças foram influência da culinária portuguesa.

As plantas nativas da caatinga não são apenas componentes da paisagem das regiões secas, são também presentes na cozinha. O mandacaru, o umbu, a algaroba e o licuri compõem vários pratos tradicionais.

Além desses alimentos da rotina do sertanejo (e aqui sertanejo não é o estilo musical mas sim um povo rural, famílias que vivem em comunidades e praticam a agricultura de subsistência), você sabe porque a canjica, o mingau de milho entre outros pratos são típicos de festas juninas?

Quando celebramos o dia de São João é justamente a época da safra do milho, uma tradição que herdamos dos portugueses e se espalhou por todo Brasil. Era época do sertanejo colher o que plantou e festejar.



Características da culinária sertaneja

- * A comida tem uma **pegada rústica**. Forte no sabor, na apresentação e no conjunto de ingredientes, ela tem seus encantos e uma identidade social muito grande para os sertanejos.
- * **Pequenos animais de criação** integram as receitas sertanejas, como: cabrito, bode, tatu, preá e outras espécies.
- * O **queijo coalho** e a **manteiga de garrafa** são preparos artesanais marcantes na região.
- * Tudo é precioso demais para ser desperdiçado. **Os alimentos são aproveitados integralmente.**

Clique para acessar 



idec.org.br/dicas-e-direitos/comida-sertaneja

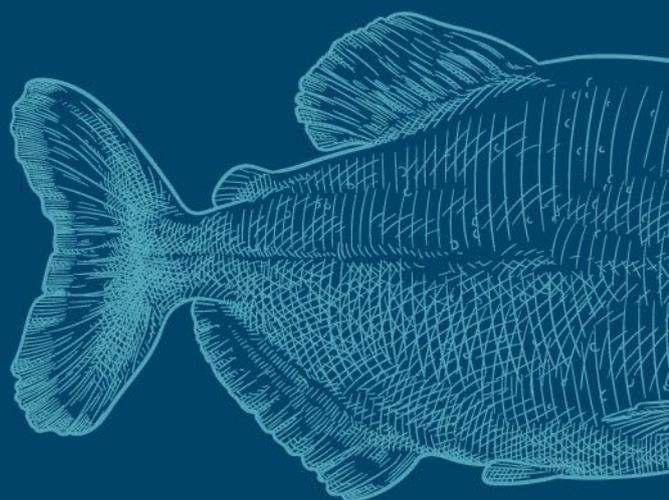
3 CULINÁRIA PANTANEIRA

A comida regional que se desenvolveu em volta do Pantanal segue viva nos dias de hoje. O Pantanal é um bioma localizado entre a Bolívia, o Brasil e o Paraguai. A parte brasileira compreende os estados do Mato Grosso e do Mato Grosso do Sul, na região Centro-Oeste.

O Pantanal possui cerca de 175 rios e é dividido em diversos pantanais de acordo com seus ecossistemas. É também a maior planície de inundação do mundo, com cerca de 250 mil km de extensão, equivalente a 35 milhões de campos de futebol.

Grande parte do território do Pantanal é constituído de terras arenosas e o regime das águas é o que define o movimento da vida.

Os animais, principalmente o gado que não consegue transpor barreiras como cercas e rios profundos, são conduzidos para as partes mais altas do Pantanal para que possam sobreviver às enchentes. Dessa forma são transportados em comitivas, cuja função é a de transportar o boi por onde não passa o caminhão.



Características da culinária pantaneira

- * A culinária pantaneira se constituiu pela influência dos indígenas, espanhóis, portugueses, paraguaios e bolivianos.
- * Apesar da variedade de pratos, a base da comida pantaneira traz a presença forte dos alimentos: **farinha, carne, feijão, arroz, mandioca e peixes**.
- * Com esses alimentos são preparadas as principais comidas típicas do Pantanal, como o **arroz carreteiro, o peixe recheado, a sopa paraguaia, o quebra-torto, a paçoca de carne seca, o sarravulho e o macarrão boiadeiro** ou macarrão de comitiva.
- * Mas no cotidiano, é o **peixe e a carne seca** que fazem presença no prato das famílias pantaneiras.
- * Outro preparo característico da culinária pantaneira é o **churrasco**, destinado para os dias de festa que agrega toda a comunidade local. O tradicional churrasco pantaneiro tem particularidades e por isso difere do gaúcho. Por exemplo, é feito um **buraco no chão** e toras de angico - que dão o defumado exclusivo dessa culinária - são fincadas na terra por cima do buraco e os espetos são de bambu.
- * É muito comum os peões que cuidam das fazendas - também conhecidos como pantaneiros - participarem da **roda de tereré**. Todos sentam numa grande roda e seguem alguns passos, num ritual bem tradicional.

Clique para acessar 



Paçoca de carne seca pantaneira 



Sarravulho 



Leia mais em: 

idec.org.br/dicas-e-direitos/comida-pantanal

4 CULINÁRIA CAIÇARA

Caiçara é uma palavra de origem tupi: *kaai'sa*. Tem diversos significados, todos relacionados com o uso de varas e cerca de ramos.

A palavra foi estendida aos moradores das comunidades isoladas, que eram cercados por mar e montanhas, além das suas próprias cercas criadas como esconderijo durante uma caça.

Os levantamentos históricos apontam os caiçaras como os primeiros filhos mestiços nascidos em solo brasileiro, a partir de 1.500.

Famílias que acumulavam a influência marcante das culturas indígenas litorâneas misturadas à cultura lusitana.

O caiçara, homem de terra e água, é um agricultor e pescador ribeirinho, seja por necessidade ou falta de opção.

Apropriou-se da cultura agrícola indígena de seus antepassados, conhecia o movimento das águas e levava uma vida tranquila em meio ao mar, rio e floresta.

O povo caiçara não está concentrado num único lugar. Os registros históricos nos indicam que esses povos tradicionais habitavam do litoral sul do Rio de Janeiro até o Paraná.



Características da culinária caiçara

- * Os preparos culinários caiçaras respeitam a **sazonalidade dos alimentos, os peixes da época, e as espécies de árvores características da região.**
- * Os pratos levam **mandioca, milho, batata doce, abóbora**, e entre as frutas, a **banana** tem forte presença na alimentação dos caiçaras por conta da quantidade de bananal encontrada principalmente no litoral paulista.
- * As comunidades possuíam um senso de ajuda muito forte. “Ora era na terra de um, ora na terra do outro”, as pessoas se juntavam para realizar as tarefas que dependiam de muitos braços, como fazer as colheitas de alimentos antes das chuvas, construir barcos, moinhos de farinha, entre outros afazeres.
- * A união também se fazia presente no **sistema de troca**. Por meio do escambo, havia a troca de produtos, produzidos ou coletados, conforme as necessidades de cada família. Os produtos da terra que geralmente faltavam na casa das famílias caiçaras eram: sal, açúcar, fumo, querosene para o lampião, tecidos, agulhas.
- * Tradicionalmente, **o peixe ou a caça eram estendidos no varal** para secar ao sol, salgado, defumado ou envolvido em banha.

Clique para acessar 



Peixe azul marinho 



Arroz lambe-lambe 



Leia mais em: 

idec.org.br/dicas-e-direitos/comida-caicara

5 CULINÁRIA NORTISTA

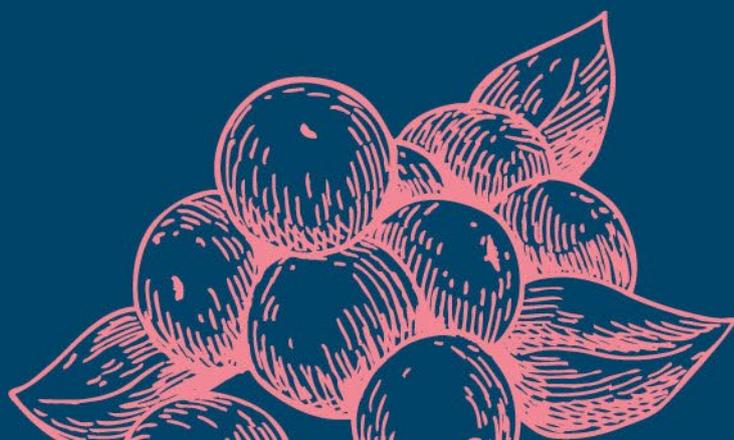
O açaí se tornou querido em todo o Brasil e é de conhecimento comum que a origem dele é do estado do Pará. A fruta foi incorporada nas refeições da população local a partir de uma **lenda indígena**. Lá, ao contrário do restante do país, é servido o caldo acompanhando farinha e pescados. Mas a culinária nortista vai muito além do açaí.

Ela é composta por pratos repletos de plantas, ervas, especiarias, muito peixe de água doce e também a mandioca em suas várias aplicações.

As frutas também possuem protagonismo e participação de destaque na alimentação nortista.

A Região Norte do Brasil é composta por sete estados: Acre, Amapá, Amazonas, Pará, Rondônia, Roraima e Tocantins, muito embora todos eles utilizem ingredientes típicos da Floresta Amazônica em seus pratos e tenham origem na cultura indígena, cada estado recebeu uma influência cultural distinta.

Essa é uma culinária que preserva tradições ancestrais, que mantém forte ligação com o que a natureza fornece.



Características da culinária nortista

- * A maioria dos pratos leva **peixe**, que pode ser **cozido, assado, frito ou seco**. A mandioca é um alimento versátil e os indígenas dominam o manuseio dessa raiz. Dela tudo se aproveita e transforma-se em outros alimentos, como: **polvilhos, farinha d'água, maniva, tucupi, farinha de tapioca, beijus, sagu, tacacá, bobó**, entre outros.
- * O **açaí** é uma fruta sem o traço adocicado que o restante do país conhece. Está para o povo amazonense e paraense como o feijão está no prato de outros lares brasileiros, compõe a refeição diária **junto com peixe e farinha**.
- * Uma das heranças indígenas na região é o pouco uso do sal. O tempero da comida era feito com **pimenta** e essa tradição ainda se mantém em muitos preparos.
- * Se na região Sudeste a salsinha e a cebolinha são uma dupla imbatível, no Norte o leque de ervas usadas na comida é maior. A **chicória, cipó-alho, alfavaca, cúrcuma, jambu e coentro** estão presentes na maioria das preparações culinárias.

Clique para acessar 



Maniçoba 



Tucunaré com farofa de pimentão 



Leia mais em: 

idec.org.br/dicas-e-direitos/culinaria-norte-brasil

6

CULINÁRIA

AÇORIANA CÁTARINENSE

Anterior à chegada dos portugueses ao litoral Sul brasileiro na terra que hoje demarca Santa Catarina viviam os povos indígenas sambaquis. Eles migravam da bacia do Rio Paraná para o litoral conforme a oferta de alimentos ao longo do ano. Os registros dão conta que esses povos eram caçadores e coletores de moluscos.

Segundo a professora Maria Odete, os primeiros casais de açorianos, vindos do arquipélago dos Açores, de colonização portuguesa, desembarcaram no Brasil em janeiro de 1748 sob a promessa do governo português de transporte gratuito até o Brasil e de encontrarem terras férteis e promissoras para se desenvolverem.

Vieram cerca de seis mil pessoas, aqui encontraram indígenas e outros europeus que usavam o litoral Sul como rota de descanso para chegarem no Uruguai.

Os açorianos trouxeram alimentos e costumes mas tiveram que se acostumar às condições de clima e solo de Santa Catarina.

Os portugueses carregaram a necessidade de produzir pão, um hábito alimentar já presente na cultura deles. Ao plantarem o trigo aqui, o grão não vingou, e foi observando os indígenas que eles perceberam o potencial da mandioca para panificação.

Segundo o gastrônomo Fabiano Gregorio, no século 19, a diversidade alimentar era escassa, era o peixe e a farinha delineando a maioria das receitas.



Características da culinária açoriana catarinense

- * Em Santa Catarina, é muito comum que os **pratos salgados levem alfavaca** (nos ensopados), **colorau** (uma adaptação local com especiarias locais, como o urucum e a farinha de milho), cheiro verde, alho, cebola e tomate.
- * Os **peixes fritos ou ensopados** variam de acordo com o período do ano em que as espécies são pescadas no litoral catarinense.
- * As **frutas nativas de Santa Catarina**: butiá, araçá, uvaia, gabiroba, açaí juçara (entre outras) são consumidas in natura e também compõem sobremesas caseiras exclusivas da região.
- * O prato da rotina do catarinense é composto por: **peixe frito** (depende da sazonalidade), **pirão, arroz e legumes refogados** (repolho, cenoura e couve).
- * Os alimentos de **panificação** do estado geralmente levam cravo, canela e erva-doce.
- * O **bijajica** mostra bem a influência portuguesa na cultura indígena gerando uma receita local: açoariana catarinense. O bolo é feito no vapor com massa de mandioca, açúcar mascavo e amendoim e temperado com especiarias.

Clique para acessar 



Tainha recheada 



Bijajica 



Leia mais em: 

idec.org.br/dicas-e-direitos/culinaria-acoriana

Gostou desse conteúdo?

Então mande para alguém que irá gostar e ajude a promover e a valorizar as culturas culinárias do Brasil.

 COMPARTILHE

NA LUTA POR UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SUSTENTÁVEL

O Idec é uma associação de consumidores independente de empresas, partidos e governo que há mais de 35 anos atua pela defesa e ampliação dos nossos direitos em várias áreas.

Já garantimos muitas conquistas importantes, mas ainda há muito o que batalhar e o apoio e **envolvimento da sociedade fazem toda a diferença.**

CONHEÇA AS CAUSAS QUE 
DEFENDEMOS E JUNTE-SE A NÓS!

www.idec.org.br/associe-se-alimentos



idec
Instituto Brasileiro de
Defesa do Consumidor

