

COCO:
análise do seu aproveitamento e utilização na gastronomia

GONÇALVES, Débora Prado¹; SOUZA, Rosana da Silva de²; OLIVEIRA, Joseane Pepino de³; BASTOS, Gabriel Gomes⁴.

RESUMO

A alimentação é a forma mais tradicional de socialização entre os povos, uma vez que está associada, não só do alimento, e sim de toda a parte cultural e social que se deu através dela. A gastronomia faz parte da cultura e essa representação artística está ligada ao modo de vida, a tradições e aos costumes podendo ser apresentada sobre diferentes manifestações como: o artesanato, as danças, as crenças religiosas, a arte, a culinária, entre outros. A busca gradativa da população por um estilo de vida saudável tem modificado o processamento dos alimentos resultando em preparações mais frescas e com valor nutricional agregado. Este estudo teve como objetivo principal produzir pratos doces e salgados típicos da cultura brasileira com o uso dos subprodutos do coco, a partir da utilização de técnicas contemporâneas, mantendo a qualidade e o sabor desse alimento, partir de uma apresentação diferenciada. A metodologia inicialmente foi a bibliográfica e posterior a experimental, sendo esta última realizada na cozinha didática, onde produziram-se receitas com os subprodutos derivados do coco. Sendo assim, o prato preparado como entrada foi um pescado ao molho de coco e “ar” (técnica contemporânea, bolhas firmes) de água de coco com limão siciliano, e uma sobremesa de coco e tapioca, onde buscou valorizar o sabor e a versatilidade deste alimento.

Palavras-chave: Gastronomia. Versatilidade. Frutas. Culinária brasileira.

¹ Graduanda do curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora – CES/JF. Endereço: Rua José Pina, 245, Spina Ville - Juiz de Fora - MG. Celular: (32) 99140-1864. E-mail: deborapragon@gmail.com

² Graduanda do curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora – CES/JF. Endereço: Rua José Dias, 355, Vila Isabel - Três Rios - RJ. Celular: (32) 98853-3878. E-mail: rosanajf.78@gmail.com

³ Coorientador.

⁴ Orientador.

1 INTRODUÇÃO

O Brasil é um dos países que apresenta um dos maiores biomas do mundo, sendo o coco uma fruta típica deste país. Dela se aproveita da casca à polpa, onde encontra-se diversos nutrientes. Este fruto além de conter carboidrato, vitaminas e substâncias com propriedades antioxidantes, é rico em ácido láurico, um componente essencial para o sistema imunológico encontrado tanto nesse alimento quanto no leite materno, primeiro alimento com os mesmos componentes imunológicos que o ser humano tem contato. Conhecida no país principalmente por sua água, muito nutritiva e hidratante, o coco transformou-se em matéria-prima para outros produtos, potenciais estes que deviam ser mais bem explorados no cotidiano da cozinha dos brasileiros e até mesmo fora dela (KOSACHENCO, 2016; MONTANARI, 2008).

Como ressalta Lody (2011), o coco é um ingrediente de destaque de receitas de inúmeras iguarias envolvendo doces e salgadas na culinária brasileira, sendo inserido nos rituais e cerimônias religiosas resultantes da conjunção de bases culturais indígena, africana e europeia. Comumente o coco é conhecido e utilizado como fonte de alimentação em diversas partes do país. Existem centenas de pratos da culinária brasileira composto do coco ou tendo esse alimento como seu tempero básico.

Tendo em vista esse rico alimento, este trabalho se baseou na seguinte questão problema: como produzir pratos doces e salgados típicos da cultura brasileira com o uso dos subprodutos do coco, utilizando técnicas gastronômicas contemporâneas, mantendo a sua qualidade e o seu sabor, a partir de uma apresentação diferenciada?

Com tal questionamento em mente, o objetivo desse trabalho foi elaborar uma entrada e uma sobremesa, utilizando os subprodutos do coco como: a polpa, o óleo, o leite e a água aplicando técnicas contemporâneas da gastronomia que permitem alterar a apresentação, preservando o seu sabor.

O presente trabalho divide-se em quatro partes, sendo que a primeira apresenta um breve histórico da origem do coco, do aproveitamento, da cultura envolvida e a caracterização deste alimento. Em seguida são apresentadas as fichas técnicas, o material e métodos utilizados na preparação dos pratos. Logo após, o texto apresenta uma discussão sobre os resultados e experiências realizadas na elaboração do prato e por fim virá a conclusão deste artigo.

2 CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICO-CULTURAL DO COCO

As origens do coco não são bem definidas. Alguns pesquisadores apontam o sudeste asiático peninsular como sua origem, outros afirmam ser o nordeste da América do Sul. Há ainda teorias que o coco venha do Caribe. (LODY, 2011).

Qualquer que seja sua origem, o coqueiro pode ser encontrado em mais de 200 países diferentes, espalhou-se pelos trópicos ao longo da linha costeira, América Latina, Caribe e África Tropical. Um dos motivos é pelo fruto ser pouco denso, sendo capaz de flutuar por um período de três meses, permitindo que a planta se espalhe pelas correntes marinhas por longas distâncias, chegar à terra firme e crescer em solos arenosos e salinos, viabilizando a propagação em praias e costas (BONTEMPO, 2008; LODY, 2011; MARTINS; JESUS JUNIOR, 2011;).

Outra hipótese para a disseminação do coqueiro se vem das relações comerciais decorrentes das grandes navegações, acredita-se que os coqueiros tenham sido plantados ao longo das rotas, para inserir na alimentação dos navegadores atendendo a necessidade da conservação dos alimentos. Além da água de coco e da polpa do coco, utilizavam as fibras das palmeiras na tecnologia naval, pois não era danificada com a água do mar (LODY, 2011).

Apesar de haver variedades de palmeiras com cocos, existem relatos de que o coqueiro gigante teria sido trazido e distribuído pelo litoral da Bahia por colonizadores portugueses, em 1553, sendo estes vindos da ilha de Cabo Verde. Por isso, durante muito tempo, no Brasil, foi chamado de “coco-da-baía” (BONTEMPO, 2008; LODY, 2011).

Os coqueiros enfeitam quase toda a vegetação do litoral brasileiro. Nas regiões como o Nordeste, ele não apenas se adaptou como parece com uma fruta nativa, passando a fazer parte da cultura local. Através do coco são produzidos diversos pratos doces e salgados, como apresenta o antropólogo Raul Lody (2011) no livro *Coco - Comida, cultura e patrimônio*. Em sua obra, o escritor disserta sobre a origem do fruto, as utilidades na gastronomia brasileira, suas utilizações em festas populares, o emprego desta fruta em alguns artesanatos presentes no litoral brasileiro e uma breve palavra sobre o composto nutricional (LODY, 2011).

2.1 COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

O coco é um alimento rico em compostos fenólicos antioxidantes que atuam contra os radicais livres, ajudando o sistema nervoso relaxar os nervos e dos músculos, diminui

o nível de pressão arterial, regulando o açúcar no sangue, contribui para a redução do colesterol (HDL alto e LDL baixo⁴), coopera para a imunidade, minimiza a inflamação de articulações e ajuda no emagrecimento. Todos os componentes deste alimento possuem ações que contribuem para a saúde do corpo. (MARTINS et al., 2016).

Um dos subprodutos do coco é a sua água, que por sua vez é composta por cerca de 94% de água e 5% de carboidratos (glicose, frutose e sacarose). Também oferece sais minerais como: potássio, sódio, magnésio, cálcio, manganês, vitamina C, vitaminas do complexo B (biotina, riboflavina, ácido fólico, ácido pantotênico e ácido nicotínico) e aminoácido L – arginina. Apesar dos inúmeros benefícios desta água, o seu consumo deve ser moderado, se limitando a 900 mililitros por dia, por causa da alta quantidade de sódio e potássio (BONTEMPO, 2008; PERRONI, 2017).

Outro subproduto derivado do coco é o seu óleo, que é uma importante fonte natural de gorduras saturadas, especialmente de ácido láurico e ácido graxo, sendo utilizados como energia para o corpo (PERRONI, 2017).

Outro produto extraído do coco é o seu “leite” (suco feito a partir da polpa do coco que possui um aspecto leitoso), que conforme Perroni (2017) pode ser utilizado como uma opção para os veganos e pessoas intolerantes à lactose.

O coco ralado já serve para muita coisa; contudo, é preciso “tirar o leite”. Um pouco de água é adicionada à massa ralada. Em seguida, tudo é bem embalado com um pano de prato “alvinho” – muito branco – e começa-se a torcer, a tirar artesanalmente o leite de coco. É o leite grosso, o mais apreciado, rico, gostoso, cheiroso. Assim, está pronto para as mais variadas receitas. Integra a receita da tapioca molhada ou ensopada, ou engrossa, junto com o azeite de dendê, a massa do vatapá (LODY, 2011, p. 11).

Pode-se perceber sua riqueza nutricional a seguir no quadro 1.

QUADRO 1 – Tabela nutricional do leite de coco cru.

Nutrientes	Unidade	Em 100 gramas
Água	g	67,62
Calorias	kcal	230
Proteínas	g	2,29
Lipídios totais (gordura)	g	23,84
Carboidratos (por diferença)	g	5,54
Fibra total dietética	g	2,2
Cinzas	g	0,72
Minerais		
Cálcio	mg	16
Ferro	mg	1,64
Magnésio	mg	37

Continuação...

⁴ HDL (High Density Lipoprotein) e LDL (Low Density Lipoprotein) são lipoproteínas que garantem o transporte do colesterol no corpo. Enquanto o HDL é conhecido como bom colesterol, o LDL é conhecido por ser um colesterol ruim (MARTINS et al., 2016).

Fósforo	mg	100
Potássio	mg	263
Sódio	mg	15
Zinco	mg	0,67
Cobre	mg	0,266
Manganês	mg	0,916
Selênio	mcg	6,2
Vitaminas		
Vitamina C	mg	2,8
Tiamina	mg	0,026
Riboflavina	mg	0
Niacina	mg	0,76
Ácido pantotênico	mg	0,183
Vitamina B6	mg	0,033
Folato total	mcg	16
Vitamina B12	mcg	0
Lipídeos		
Ácidos graxos saturados	g	21,14
Ácidos graxos monoinsaturados	g	1,014
Ácidos graxos poli-insaturados	g	0,261
Colesterol	mg	0

Fonte: O poder medicinal do coco e do óleo de coco extra virgem (BONTEMPO, 2008).

O coqueiro em determinados países é considerado a “árvore da vida” pela sua caracterização, principalmente como uma rica fonte de nutrientes e de alimento”. Na Índia, o coco era considerado a comida dos deuses. Ao oferecer coco *in natura*, segundo os rituais, estabeleciam-se os mais profundos elos entre o homem e o sagrado (BONTEMPO, 2008; LODY, 2008).

2.2 UTILIZAÇÕES NA GASTRONOMIA

A produção do coco é destinada tanto ao uso *in natura* quanto à industrialização, na obtenção de produtos como coco ralado, leite de coco, doce, farinha, fibras, entre outros produtos e subprodutos (MARTINS; JESUS JUNIOR, 2011).

Do coco tudo pode ser utilizado. A polpa é aproveitada em doces, o leite que se retira desta fruta é utilizado na preparação de moquecas e outras iguarias que utilizam este alimento. A água natural é um dos produtos mais almejados pois hidrata, repõe nutrientes e possui baixa caloria (MARTINS; JESUS JUNIOR, 2011; BONTEMPO, 2008).

Nas praias tropicais, onde é notável a presença da utilização do coco nas receitas caiçaras (palavra de origem tupi que se refere aos habitantes das zonas litorâneas), a partir da utilização do seu leite com: peixes, camarões, lulas, polvos e lagostas. As caldeiradas acompanhadas por pirões de peixe enriquecidos de caldos e temperos onde está presente o leite de coco. E ainda os doces: caldas de cravo e canela, rapaduras; queijos (cru e cozido); pé de moleque, amendoim cozido; cuscuz, muitas vezes regado

com leite de coco e coco ralado; canjicas, que confirmam os sabores do litoral (LODY, 2011; BONTEMPO, 2008).

Está presente na cozinha litorânea um acervo de identitário, que reafirma o sentido tropical das receitas do litoral, em que o coco, os peixes e os frutos do mar, são, sem dúvida, um patrimônio regional. Pode-se dizer que, sem o coco a culinária litorânea do Norte e do Nordeste do Brasil não teria o mesmo encanto (LODY, 2011).

Ainda segundo Lody (2011) são muitas as receitas que utilizam o coco. Algumas bem tradicionais, na maioria familiar, conduzida no cotidiano das cozinhas, na leitura de cadernos e na experimentação em que se atenta para o gosto e, assim, vive-se por inteiro o ato que é o de fazer comida.

Além da ampla utilidade do consumo da polpa do coco na culinária, em pratos doces e salgados, a ingestão de água de coco pela sua vasta aceitação como hidratante e medicinal, além do seu valor nutritivo e principalmente por ser ofertado ao longo do ano todo, tem aumentado significativamente, principalmente pelo seu preço, frequentemente igual ou menor do que de um refrigerante artificial (LODY, 2011).

O óleo de coco, já pode ser empregado para utilizar nos alimentos e como recurso para frituras e cocções de alimentos. A vantagem é que são resistentes à oxidação, estáveis ao calor e conserva-se por longos períodos sem alterações (BONTEMPO, 2008).

É comum também usar água de coco para acompanhar bebidas alcóolicas como o uísque ou outros drinques com o “leite” de coco; o bate-bate: faz-se com cachaça, que pode ser de coco, com o suco da fruta. Pode-se acrescentar ainda coco ralado e também leite condensado para adoçar mais a mistura. Nessa mistura de cachaça e coco, consegue-se um drinque tradicional e popular (LODY, 2011).

Percebe-se a diversidade do coco na culinária, onde seus diversos subprodutos servem para variadas receitas e outros usos culinários.

2.3 UTILIZAÇÕES DOS RESÍDUOS GERADOS DO SUBPRODUTO

Os subprodutos mais consumidos vindos do coco no Brasil são: o coco ralado e o leite de coco, e atualmente a água vem ocupando lugar de ênfase dentre os produtos provenientes dessa fruta (CASCUDO, 2008).

O alto consumo do coco ocasionou o problema do descarte da parte não aproveitada. No coco verde, por exemplo, a água representa entre 20% e 25% do peso total do fruto. Um copo de 250 ml de água de coco gera mais de um quilo de lixo (ALVARENGA, 2012).

O peso total de um coco maduro, 65% correspondem à noz e seu conteúdo restante correspondem à parte fibrosa (casca). O resíduo também é acumulado nas proximidades das fábricas de fibras, ocupando terras produtivas e gerando problemas ambientais. Além disso, a casca do coco pode demorar até oito anos para se decompor na natureza (ROSA et al., 2002; ALVARENGA, 2012).

Discutir o aproveitamento dos alimentos é, pois, uma forma de contribuir para buscar alternativas para a oferta de produtos oriundos de partes de alimentos de grande valor nutricional, usualmente descartadas, estudos comprovam a sua eficácia, promovendo uma diminuição significativa no volume de resíduos gerados (CARDOSO et al., 2015).

A casca do coco é aproveitada de inúmeras formas na indústria. O aproveitamento das cascas secas de diferentes frutos mostra-se no artesanato utilitário e significados estéticos, com a realização de objetos para a casa e para adorno do corpo. E também na culinária, serrado ao meio, lixado e polido, torna-se um dos usos mais marcantes da casca do coco, a cuia, maneira diferenciada de atender inúmeros usos, serve como prato, copo ou como concha auxiliando no preparo de refeições e servir bebidas e drinks ((GALLO et al., 1998; LODY, 2011).

3 MATERIAL E MÉTODOS

A metodologia utilizada neste artigo, de acordo com as recomendações de Vergara (2016), quanto aos meios da investigação, a estrutura do artigo procura as informações através de revisão de literatura que é caracterizada como: pesquisa bibliográfica, livros, artigos, revistas e redes eletrônicas, com objetivo explicar a temática com clareza e compreensão, e pesquisa experimental, realizando experiências e análises na preparação dos pratos.

Para os testes e no preparo final foram necessários os seguintes materiais: placa de corte de polietileno, faca de *chef* de 8 (oito) polegadas, tigelas de aço inoxidável, panela média, frigideira, colheres, copo medidor, fogão, geladeira, *mixer*⁵, processador de alimentos e balança de precisão.

Foi preparada uma entrada constituída por filé de robalo assado na panela junto com pimentões, cebola, “leite” de coco e coco ralado, e para acompanhar ar de água de coco com limão siciliano, que se obteve de uma técnica contemporânea que ao usar

⁵ Misturador portátil como um liquidificador invertido (INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. Chef profissional)

lecitina de soja mixada a um líquido adquirem-se bolhas firmes de ar. Foi preparada também uma sobremesa à base de tapioca granulada, leite de coco, leite integral e coco ralado, regado com uma redução de jabuticaba, apresentada e servida em uma cuia de coco seco.

O quadro 1 a seguir representa a ficha técnica trazendo os ingredientes e modo de preparo referente à entrada, o robalo ao coco.

QUADRO 1- Ficha técnica do robalo ao coco.

PRATO:	Robalo ao coco		
Categoria:	Entrada	Rendimento:	4 porções
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Filé de robalo	240	g	Sem espinhas
Pimentão amarelo	60	g	<i>Mirepoix</i> ⁶
Pimentão vermelho	60	g	<i>Mirepoix</i>
Cebola	60	g	<i>Brunoise</i> ⁷
Óleo de coco	5	g	
“Leite” de coco	150	mL	Caseiro
Sal	6	g	Refinado
Coentro	5	g	<i>Mirepoix</i>
<i>Curry</i>	2	g	Em pó
Pimenta do reino	0,4	g	Em pó
Coco ralado	30	g	Fresco
Água de coco	210	g	Natural
Limão siciliano	40	g	Suco
Lecitina de soja	2,5	g	
MODO DE PREPARO:			
<p>1- Higienizar os pimentões, coentro e o limão siciliano.</p> <p>2-Cortar em volta do miolo dos pimentões vermelho e amarelo com uma facinha e puxar para fora, cortar ao meio na vertical e retirar as sementes e nervuras, em seguida cortar em <i>mirepoix</i>.</p> <p>3-Cortar o filé de robalo em 4 pedaços de 60 gramas e temperar em cada filé 1 grama de sal, 0,1 grama de pimenta do reino e 0,5 gramas de <i>curry</i>.</p> <p>4-Colocar em uma panela óleo de coco, ligue em fogo médio, e forre o fundo da panela com a cebola e os pimentões, em seguida coloque os filés por cima e tampe a panela.</p> <p>5-Acrescentar o leite de coco e o coentro depois de 10 minutos de cozimento e tampe novamente.</p> <p>6-Retirar o caldo e os legumes, reservar o peixe, e bata em um processador de alimentos junto com o coco ralado e 2 gramas de sal, até os ingredientes homogeneizarem.</p> <p>7-Retirar o molho do processador e servir com o filé de robalo.</p> <p>8-Decorar com o ar, flores e brotos.</p> <p>Preparação do ar</p> <p>1- Colocar em uma tigela a água de coco com o suco do limão siciliano.</p> <p>2- Acrescentar a lecitina de soja, inclinar a tigela e utilizar o <i>mixer</i> em uma posição constante até formar um volume grande de bolhas de ar.</p> <p>3- Utilizar apenas as bolhas de ar na superfície e descartar o líquido restante.</p> <p>*Usar balança de precisão ao pesar o sal, o <i>curry</i>, a pimenta do reino e principalmente a lecitina de soja.</p> <p>*Cortar os vegetais e o peixe em placas de corte diferentes para evitar contaminação cruzada.</p>			

Fonte: O autor.

⁶ Mistura de legumes em cubos geralmente usados em molhos (WAREING, Marcus et al.. Facas e Cortes).

⁷ Cubinhos de exatos 4 mm (INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. Chef profissional).

Em seguida no quadro 2, foi demonstrada a ficha técnica do cuscuz regado com redução de jabuticaba.

QUADRO 2- Ficha técnica do cuscuz regado com redução de jabuticaba.

PRATO:	Cuscuz regado com redução jabuticaba		
Categoria:	Sobremesa	Rendimento:	4 porções
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Tapioca	35	g	Granulada
Coco ralado	20	g	Fresco
Açúcar	12	g	Refinado
Sal	1	g	Refinado
Leite	90	mL	Integral
"Leite" de coco	20	mL	Industrializado
Manteiga	3	g	Para untar
Para a redução de jabuticaba			
Jabuticaba	300	g	
Açúcar	60	g	Cristal
MODO DE PREPARO:			
<p>Preparo da redução de jabuticaba</p> <p>1-Lavar e higienizar as jabuticabas; 2-Levar ao fogo em uma panela com o açúcar e esperar que as cascas se rompam; 3-Coar o líquido e levar ao fogo na panela novamente até reduzir; 4-Colocar em um recipiente de vidro limpo e esterilizado.</p> <p>Preparo do cuscuz</p> <p>1-Untar com a manteiga as formas. 2-Misturar bem a tapioca com o coco ralado, o açúcar e o sal. 3-Levar ao fogo em uma panela o leite integral e o leite de coco. 4-Retirar do fogo quando ferver e despeje sobre a tapioca, mexendo bem. 5-Deixar descansar por 10 minutos e misture bem novamente. 6-Acrescentar o cuscuz na forma e leve à geladeira por 2 horas. 7-Desenformar e regar com a calda. 8-Decorar com flores.</p> <p>*Formas quadradas de capacidade de 30 gramas.</p>			

Fonte: O autor.

A seguir, o quadro 3 refere-se à preparação do leite de coco caseiro, que é citado anteriormente no quadro 1.

QUADRO 3- Ficha técnica do "leite" de coco caseiro.

PRATO:	"Leite" de coco caseiro		
Categoria:		Rendimento:	600 mL
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Coco seco	250	g	
Água	600	mL	
MODO DE PREPARO:			

Continuação...

- 1- Separar uma tigela funda e um pano limpo.
- 2- Cortar em pequenos pedaços o coco seco e coloque no liquidificador.
- 3- Esquentar a água e adicionar no liquidificador e bater por 3 minutos.
- 4- Colocar o tecido sobre a tigela e com cuidado coloque aos poucos o conteúdo do liquidificador, segurando as bordas do pano.
- 5- Juntar as pontas do pano e aperte bem até sair todo o líquido na tigela.
- 6- Reservar em uma garrafa limpa e higienizada.

*Armazenar na geladeira por até 3 dias.

Fonte: O autor.

Para o desfecho dos pratos que constitui este trabalho, tornaram-se necessários alguns testes fundamentais, para que pudesse obter o resultado pretendido.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com a finalidade de produzir pratos doces e salgados com o uso dos substratos do coco, utilizando técnicas gastronômicas, mantendo a qualidade no sabor e com uma apresentação diferenciada deste trabalho, foram preparadas duas receitas compostas de ingredientes tradicionais e típicos da culinária brasileira. O coco representa o alimento principal, mostrando-se que pode ser versátil e bem utilizado. O coco foi descascado, higienizado, cortado e ralado com a finalidade de adequar a cada receita.

Inicialmente foram testadas três receitas para se chegar à receita escolhida para a entrada, sendo elas um *ceviche* ao “leite” de coco, frango ao molho de coco e peixe ao molho de coco.

No primeiro teste no *ceviche* foi utilizado filé de merluza, cebola roxa, coco fresco ralado, “leite” de coco, suco de limão, pimenta e sal, percebeu-se que a acidez do suco do limão se destacou, escondendo o sabor do coco, assim foi descartada a possibilidade desta receita. Com o peito de frango e o filé de merluza, foram usados os mesmos ingredientes para a preparação do molho: pimentão amarelo e vermelho, cebola, leite de coco, coco ralado fresco, sal, *curry*, coentro e pimenta do reino. No final do teste foi observado que o sabor do coco estava presente, mas o filé de frango não apresentou a textura esperada, já no peixe o sabor do coco estava evidenciado tanto no peixe como no molho, ambos com suavidade e proporção de sabores, chegando à conclusão que o peixe seria a melhor opção para o prato.

No segundo teste do peixe ao molho de coco, foi utilizado “leite” de coco industrializado. O resultado não foi o esperado, pois a quantidade de sal não estava correto, no peixe e no molho.

Para o terceiro teste, foi preparado o “leite” de coco caseiro para incorporar na receita, sendo feita o mesmo processo do teste anterior. O resultado foi satisfatório, onde a quantidade de sal foi corrigida e o sabor do coco estava presente. Ao final deste teste foi orientada a mudança do filé de merluza para o filé de robalo por sua excelente qualidade de sabor e textura de sua carne.

No quarto teste empregou-se o filé de robalo, tendo uma pequena modificação no tempo de preparo, por ser um peixe mais robusto em carne, e na quantidade de tempero. E introduziu-se a preparação de “ar” de água de coco e limão siciliano, tendo sucesso no preparo, garantiu-se uma melhor apresentação do prato e a introdução de uma técnica contemporânea. Após este teste, foi possível concluir a entrada, chegando então à receita final citada anteriormente no quadro 1.

Na preparação da sobremesa, o cuscuz, foi realizado dois testes. No primeiro, teve a textura desejada e foi regado com uma geleia de morango para dar uma leve acidez ao prato. No segundo teste, o cuscuz foi regado com uma redução de jabuticaba, a fim de valorizar o uso de uma fruta brasileira, trazendo a doçura e a acidez ao cuscuz. Os resultados da receita foram satisfatórios, pois permaneceu com boa textura, boa aparência, o sabor estava equilibrado e era possível perceber gustativamente o sabor do coco.

Figura 1- Robalo ao coco.



Fonte: O autor.

Figura 2 – Cuscuz regado com redução de jabuticaba.



Fonte: O autor.

5 CONCLUSÃO

Ao término da contextualização desse trabalho pôde-se perceber a utilidade do coco, fruta tradicional e tropical, sendo possível mostrar que possui diversidade, usando seus subprodutos, até mesmo sua casca seca. E que também possui um histórico gastronômico e cultural, sendo utilizados em variadas receitas.

Percebeu-se que é possível elaborar um prato salgado e uma sobremesa, utilizando os subprodutos do coco como a polpa, o óleo, o “leite” e a água aplicando técnicas contemporâneas que valorizam o sabor e mostrando a versatilidade do coco.

Pode-se afirmar que o coco pode ser bem aproveitado; traz benefícios nutricionais para a dieta e contribui no enriquecimento na gastronomia com as qualidades e possibilidades, estimulando o exercício da criatividade do gastrônomo na cozinha.

ABSTRACT

Alimentation is the most traditional form of socialization among peoples, since it is associated with not only the food, but of all the cultural and social part that is obtained through it. Gastronomy is part of the culture of a people, and this artistic representation is linked to their lifestyle, traditions and costumes, and can be presented on different manifestations, such as: crafts, dances, beliefs, religion, art, cooking, among others. The gradual population search for a healthy lifestyle has modified the food processing resulting in fresher and preparations with higher nutritional value. This study had as main objective to produce sweet and savory dishes typical of the brazilian culture with the use of coconut substrates, with contemporary techniques, maintaining the flavor quality and the taste of

this food, from a differentiated presentation. The methodology was initially bibliographic and later the experimental, the latter being held in didactic kitchen, where recipes were produced with by-products derived from coconut. Therefore, as an appetizer was prepared a fish in coconut sauce and "air" (contemporary technique, tight bubbles) of coconut water with lemon, and a coconut and tapioca dessert, where he sought to enhance the flavor and versatility of this food.

Keywords: Gastronomy. Versatility. Fruits. Brazilian cuisine.

REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, Antonio Mello. Aproveitamento de resíduos. **A Lavoura**. Rio de Janeiro, n. 690, p. 28, 2012. Disponível em: <https://issuu.com/sociedadenedacionaldeagricultura/docs/a_lavoura_690>. Acesso em: 24 fev. 2018.
- BONTEMPO, Marcio. **O poder medicinal do coco e do óleo de coco extra virgem**. São Paulo: Alaúde Editorial, 2008.
- BRUNOISE. In: INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. **Chef profissional**. 3. ed. São Paulo: Senac Editora, 2009.
- CARDOSO, Fabiane Toste et al. Aproveitamento integral de Alimentos e o seu impacto na Saúde. **Sustentabilidade em Debate** - Brasília, v. 6, n. 3, p. 131-143, set/dez 2015. Disponível em: <<http://periodicos.unb.br/index.php/sust/article/view/16105/12309>>. Acesso em: 25 fev. 2018.
- CASCUDO, Luís da Câmara. **Antologia da alimentação no Brasil**. São Paulo: Global, 2008.
- CRISÓSTOMO, Lindbergue Araújo; NAUMOV, Alexey. **Fruteiras Tropicais do Brasil: Aduando para Alta Produtividade e Qualidade**. Fortaleza: Embrapa Agroindústria Tropical, 2009. Disponível em: <<http://www.cnpat.embrapa.br/cnpat/down/index.php?pub/FruteirasTropicaisdoBrasil.pdf>>. Acesso em: 24 fev. 2018.
- GALLO, Domingos et al. **Manual de entomologia agrícola**. 2 ed. São Paulo: Editora Agronômica Ceres, 1998.
- KOSACHENCO, Camila. **Coco: conheça os benefícios da fruta e dos seus derivados para a saúde**. Porto Alegre: GAÚCHAZH, 2016. Disponível em: <<https://gauchazh.clicrbs.com.br/saude/vida/noticia/2016/10/coco-conheca-os-beneficios-da-fruta-e-dos-seus-derivados-para-a-saude-7783974.html>>. Acesso em: 8 maio 2018.

LODY, Raul. **Coco: comida, cultura e patrimônio**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2011.

MARTINS, Adriana Pacheco et al. O Problema do Pós-consumo do Coco no Brasil: Alternativas e Sustentabilidade. **Sustentabilidade em Debate**, Brasília, v. 7, n. 1, p. 44-57, jan./abr. 2016. Disponível em: <<http://periodicos.unb.br/index.php/sust/article/view/16566/13388>>. Acesso em: 25 fev. 2018.

MARTINS, Carlos Roberto; JESUS JUNIOR, Luciano Alves de. **Evolução da produção de coco no Brasil e o comércio internacional: panorama 2010**. Aracaju: Embrapa Tabuleiros Costeiros, 2011. Disponível em: <http://www.cpatc.embrapa.br/publicacoes_2011/doc_164.pdf>. Acesso em: 21 fev. 2018.

MIREPOIX. In: WAREING, Marcus et al.. **Facas e Cortes**. São Paulo: Publifolha, 2011.

MIXER. In: INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. **Chef profissional**. 3. ed. São Paulo: Senac Editora, 2009.

MONTANARI, Massimo. **Comida como cultura**. São Paulo: Senac, 2008.

PERRONI, Cristiane. **Água, óleo, leite, farinha...conheça os benefícios do coco para a saúde**. Rio de Janeiro: Globo esporte, 2017. Disponível em: <<http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/nutricao/noticia/2017/01/agua-oleo-leite-farinha-conheca-os-beneficios-do-coco-para-saude.html>>. Acesso em: 11 maio 2018.

REDUÇÃO. In: WRIGHT, Jeni; TREUILLE, Eric. Le Cordon Bleu. **Todas As Técnicas Culinárias**. São Paulo: Editora Marco Zero, 2010.

ROSA, Morsyleide de Freitas et al.. **Utilização da casca de coco como substrato agrícola**. Fortaleza: Embrapa Agroindústria Tropical, 2002. Disponível em: <<https://core.ac.uk/download/pdf/15426873.pdf>>. Acesso em: 24 fev. 2018.

VERGARA, Sylvia Constant. **Projetos e relatos de pesquisa em administração**. São Paulo: Atlas, 2016.