

MANDIOCA, A RAIZ DO BRASIL: variações de farofa e possibilidades

DALE, Isabella da Cruz¹; da SILVA, Jefre Milione²; SIMONCINI, João Batista Villas Boas³

RESUMO

A utilização das farofas na alimentação foi introduzida a partir da cultura indígena de produção e extração de produtos diversos da mandioca dentre os quais o principal é a farinha, insumo indispensável para a elaboração da farofa. Dessa forma, como utilizar a farofa à base de farinha de mandioca na elaboração de um prato que demonstre as diferentes culturas regionais? Com isso, o objetivo deste trabalho foi mostrar a versatilidade da farofa e a sua utilização com ingredientes típicos que representem as regiões, Norte, Nordeste, Sudeste, Sul e Centro-Oeste brasileiras. Na elaboração dessas farofas foram utilizados insumos como a erva-mate e o charque, típicos da região Sul, o pequi e o baru produtos típicos do Centro-Oeste, no Sudeste o café obteve destaque, junto com a couve, a laranja e o alho, no Norte o cacau, a banana-da-terra e a castanha-do-pará entraram em equilíbrio e geraram uma farofa adocicada, e para a região Nordeste, a principal região farinheira do país teve a junção de insumos marcantes como o dendê, o coco, a castanha-de-caju e o queijo coalho. O texto abordou além dos produtos regionais, a mandioca no território nacional e a sua importância financeira e alimentar. Para isso, foi elaborado um prato com cinco farofas que representam as cinco regiões brasileiras, uma carne serenada selada na manteiga de garrafa e uma redução de cachaça e rapadura.

Palavras-chave: Gastronomia. Farinha de mandioca. Subproduto. Alimentação. Região.

1 INTRODUÇÃO

A farinha, além de ser um dos subprodutos da mandioca mais utilizados no Brasil, tem enorme importância sociocultural e econômica. É conhecida por todo o território brasileiro e indispensável para o preparo da farofa. Preparação feita à base de farinha de

¹Graduanda do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora – CES/JF. Endereço: Rua Farmacêutico José Mostaro, Passos, Juiz de Fora, MG. Tel. (32) 984170842, (32) 30252878. E-mail: isabelladale@hotmail.com

²Coorientador.

³Orientador.

mandioca, sal e gordura, e levada ao fogo para que seja dourada. Ela representa a miscigenação e a formação da identidade cultural alimentar no país (SOUZA; HARDT, 2002).

Segundo Souza e Hardt (2002) a farinha de mandioca é um alimento de origem indígena que se difundiu com a chegada dos portugueses e que se fez presente em grande parte da alimentação colonial. É considerada uma das principais fontes alimentares na África, contribuindo para a redução da fome, de acordo com a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA 2017).

De acordo com o Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (SEBRAE 2012), o Brasil é o segundo maior produtor de farinha de mandioca do mundo, isso sem levar em conta as plantações e produções familiares que ainda são muito presentes. Dentro desse contexto, dados de 2010 apontam a região nordeste como a maior produtora de farinha de mandioca, produzindo mais de oito milhões de toneladas por ano. Segundo Granço, Alves e Felipe (2005) é possível notar então que o consumo de farinha de mandioca, além de possuir apelo cultural e gastronômico, contribui também para a oferta de empregos no processo de moagem e produção da farinha.

A demanda por inovação traz para o mercado diversas variações da farinha de mandioca, são elas a farinha crua, torrada, fina ou a biju, variando também seus valores, o que torna possível atender as necessidades dos clientes. Além disso podem ser adicionados temperos, vitaminas e minerais, que agregam valor nutricional e sabor as farinhas (SEBRAE, 2012).

Apesar da popularização da farinha de mandioca para o preparo de farofas, excepcionalmente, esse prato tão popular também pode ser produzido à partir da farinha de milho (LOPES, 2009), o livro 'A Cozinha Sertaneja' apresenta três variações de farofa dentre as inúmeras consumidas no Brasil, analisando-as é possível citar, a crua, a simples e a farofa de milho. Para a farofa crua é utilizada uma mescla da farinha de milho e de mandioca em proporções iguais, já a simples é a farofa mais consumida e conhecida feita somente à partir da farinha de mandioca que é levada ao fogo e torrada, e a farofa de milho que apesar de possuir adição da farinha de milho, ainda conta com a farinha de mandioca para que atinja o ponto crocante desejado (PETROUCIC, 1997).

Levando em consideração a importância da farinha de mandioca na alimentação brasileira e a mandioca como produto nativo, como é possível trabalhar a farinha de mandioca como insumo base e representar as diferentes culturas regionais brasileiras por meio da farofa? Visando isso, o trabalho teve como objetivo mostrar a versatilidade da

farofa à partir da elaboração de cinco farofas utilizando insumos típicos das regiões Norte, Nordeste, Sudeste, Sul e Centro-Oeste.

Para que isso seja realizado o trabalho acadêmico se dividiu em quatro partes, o desenvolvimento que apresenta as farofas na alimentação, uma breve história da mandioca, a produção das farinhas, alguns subprodutos fabricados com base na mandioca e os ingredientes típicos das regiões Norte, Nordeste, Sul, Sudeste e Centro-Oeste, a segunda traz material e métodos onde serão explicados os métodos de cocção, e todos os utensílios que foram utilizados para chegar ao resultado final, a terceira aborda os testes utilizados para demonstrar o estudo em questão e a quarta parte a conclusão.

2 FAROFAS NA ALIMENTAÇÃO

De acordo com Chaves e Freixa o consumo de farofas na região Centro-Oeste ocorre no almoço, compondo o prato típico consumido, que conta com alimentos como o arroz, o feijão, uma carne de panela, legumes e mandioca. As farofas também são utilizadas nessa região como recheio de peixes sendo agregadas frutas a essas farofas (2007).

Apesar de saber-se que a farofa é tradicionalmente consumida no Brasil, não existem ainda registros referentes à quantidade do consumo domiciliar da mesma, entretanto, seu consumo fora do lar atinge 28% da população levando em consideração os quase cinquenta e seis mil domicílios entrevistados nos anos de 2008 e 2009 (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2011).

2.1 PRODUÇÃO E POTENCIAL DAS FARINHAS

É necessário entender o consumo e a difusão da mandioca no paladar brasileiro para que se chegue a conclusão de como a farofa é tão consumida em todo o território brasileiro, assim como os tipos e o processo pelo qual a farinha passa até chegar à mesa para se tornar farofa. De acordo com Fernandes (2001), a mandioca surge no primeiro milênio a.C. na bacia do rio Amazonas e se difunde para a América Central. Mas é na região amazônica que nasce a lenda indígena de que a raiz da mandioca teria surgido do túmulo de uma criança chamada Mani, daí seu nome, que em homenagem a Mani é batizado de *Maninhoc*, até chegar hoje adaptado para a língua portuguesa de mandioca.

Ainda hoje a principal zona de cultivo de mandioca é a região amazônica, bem como a principal consumidora do produto e seus subprodutos. O mais consumido feito a

partir da mandioca é a tradicional farinha de mesa, que dá origem à farofa, prato popular no Brasil. Para a produção da farinha de mandioca a massa de mandioca passa por alguns processos. São eles: descascamento, imersão em água para lavagem, trituração mecânica das raízes ou são raladas manualmente, prensagem e esfarelamento da massa para que seja desintegrada, escaldamento manual ou mecânico em forno para a pré torragem, a torragem em si, a classificação de gramatura, sendo dividida em fina, média ou grossa, e a farinha seca está pronta para consumo. É possível também ser extraída a farinha d'água, que também é produzida com processos semelhantes ao da farinha seca, entretanto, quando a mandioca é lavada o processo ocorre com casca, em água corrente (só depois de amolecer é retirada sua casca) e não por imersão, na prensagem da massa não se retira totalmente sua umidade, deixando aproximadamente 30%, isso ocorre pois a massa precisa passar por um estágio de fermentação. Esses processos de fabricação de farinha de mandioca podem ser feitos artesanalmente, semi artesanalmente ou semimecanizados variando de acordo com a disponibilidade de custo (EMBRAPA, 2016).

As espécies de mandioca são diferenciadas em brava e mansa, a grande diferença entre elas é a concentração de ácido cianídrico. Esse ácido é altamente tóxico e está presente em maior concentração na mandioca brava, entretanto quando a mandioca brava é submetida ao processo de fabricação de farinha o ácido é neutralizado pelo processo e passa a estar apta ao consumo não gerando riscos quanto a sua toxicidade, já a mandioca mansa pode ser consumida *in natura* pois sua concentração de ácido cianídrico é baixa e não gera riscos (CATARINO; TEPERINO, 2014)

A produção de farinha de mandioca se inicia desde antes da chegada dos portugueses ao Brasil, porém, só com a chegada dos portugueses e toda a movimentação de navios negreiros, os colonizadores descobrem o potencial da mandioca para a produção de farinhas e elas se difundem pelo mundo ganhando popularidade. Isso ocorre, pois ao chegarem enxergam nessas farinhas a salvação mais barata para a alimentação e sustento dos negros trazidos da África, como não se habituaram com a farinha de milho a farinha de mandioca possuía assim como a farinha de milho alto valor nutricional e riqueza em amidos (FERNANDES, 2001), outro ponto positivo que auxiliou o consumo de farinha de mandioca era a durabilidade, devido a torra a farinha possuía baixa umidade o que fazia com que sua vida útil fosse prolongada, dessa forma era facilmente carregada para guerras e longas viagens, o que deu-lhe o nome de farinha de guerra ou farinha de pau, outro nome a ela atribuído é o de pão do Brasil, pois fazia-se uma massa a qual era pensada e torrada que se assemelhava ao formato de pão (SILVA, 2005).

Além da composição da farinha de mandioca rica em carboidratos, que, de acordo com a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) para cada 100 gramas da farinha torrada possui 365 calorias, as farofas são ricas pois contam com insumos como ovos, bacon, banana, ingredientes com alto potencial energético e ricos em minerais e vitaminas, além da gordura (NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS, 2011).

De acordo com o Gomençoro (1999), numa visão geral, a farofa pode ser classificada como um alimento produzido principalmente à base de farinha de mandioca, onde a mesma é levada ao fogo para ser torrada, temperada e frita em gordura, gordura essa que pode ser de porco, como banha ou bacon, vegetal como óleos ou azeites, ou ainda na manteiga, pode também ser acrescida de carne seca, ovos, ou outros ingredientes que irão agregar sabor e valor nutricional. O texto a seguir apresenta ingredientes regionais que podem fazer parte da elaboração de farofas.

2.2 INGREDIENTES REGIONAIS BRASILEIROS

A imensidão territorial e cultural brasileira possibilitou o cultivo de diversos insumos, entretanto em cada região predomina uma cultura específica que se adaptou melhor ao clima, solo, mão-de-obra e obteve aceitação popular para sua difusão (BOTELHO, 2008).

Ingredientes como o azeite de dendê, o queijo coalho, coco e a castanha de cajú, encontraram no Nordeste brasileiro o conjunto de fatores ideal para sua produção. Já a região Norte é a principal responsável pela produção da castanha-do-pará (também conhecida como castanha-do-brasil), cacau e banana-da-terra, acredita-se que os frutos são nativos dessa região. A região Centro-Oeste atribui a sua cultura alimentar a utilização do pequi, um fruto cultivado em maior quantidade nessa região apesar de ser também encontrado em partes de Minas Gerais e no Nordeste do Brasil. O pequi é principal ingrediente de diversos pratos da região Centro-Oeste, como a produção de farofas. Além disso é encontrado de diversas formas, como, a fruta *in natura*, conservas, polpa congelada e óleo (ARROYO; BELLUZZO, 2013). Outro ingrediente encontrado nessa região é a castanha de baru, para a qual seu uso culinário ainda é pouco disseminado, mas seu valor nutricional é considerável, pois é fonte de vitaminas, fibras e sais minerais como potássio, ferro, cálcio, fósforo, entre outros (ROCHA; CARDOSO, 2009).

Chegando à região Sudeste, encontra-se uma enorme variedade de produtos que se adaptaram ao clima, exemplos de insumos que são facilmente encontrados e 'caíram

no gosto popular' são: a couve-manteiga, que apesar de não ser um produto nativo brasileiro é amplamente utilizado na cozinha mineira e na cozinha o brasileira , a laranja, principalmente a laranja-pera, que acompanha um dos pratos mais consumidos em Minas Gerais, a feijoada; o alho que chega ao Brasil com a colonização e se difunde em todo o território; e o café, um produto oriundo da África, que apresentou adaptação de plantio na região Sudeste, apesar de sua chegada ao Brasil ter iniciado-se pelo Pará, hoje a região Sudeste possui papel fundamental no cenário mundial de produção cafeeira, especialmente os estados de Minas Gerais, São Paulo e Espírito Santo, exportando para diversos países. Por fim, o Sul brasileiro possui a erva-mate como produto emblemático da região, utilizado em larga escala na produção do chimarrão e tereré, duas bebidas típicas. Também considerado produto típico do Sul aparece o charque. O charque é um método de conservação que consiste na salga da carne bovina para retirar sua umidade prolongando assim a vida útil do produto (TRAJANO, 2015).

Além da farinha de mandioca um produto que representa a culinária brasileira como um todo é a cebola, apesar de não ser nativa brasileira como a mandioca, a cebola surge no Brasil com a colonização, e sua aceitação é tão grande que passa a ser consumida em todo o território brasileiro como base de quase todos os pratos, principalmente os refogados. Sua popularização se dá devido a sua capacidade de intensificação de sabor aos preparos (TRAJANO, 2015).

3 MATERIAL E MÉTODOS

Para que o artigo pudesse ser elaborado foi feita uma pesquisa bibliográfica, que de acordo com Gil (1991), foi baseada em livros, pesquisas virtuais e artigos buscando fundamentar a teoria contida no trabalho. Além disso, também foi utilizada a pesquisa experimental por meio de testes para que se chegasse ao prato final equilibrado.

O prato é composto por cinco farofas as quais fazem referência às cinco regiões brasileiras. Como fonte de proteína foi utilizada a carne de sol⁴ selada na manteiga de garrafa com redução de cachaça e rapadura.

De acordo com a organização do prato, a ficha técnica presente no quadro 1 representa a região norte.

⁴Consiste no método de conservação de carne de boi ou bode, realizado à partir da salga e secagem parcial da carne realizada sob o sereno (TRAJANO, 2015).

QUADRO 1- Ficha técnica.

PRATO:	Farofa de cacau, banana-da-terra e castanha-do-pará		
Categoria:	Acompanhamento	Rendimento:	6 porções
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Farinha de mandioca crua	100	g	
Manteiga	50	g	
Nibs de cacau	30	g	
Castanha-do-pará	50	g	quebrada
Banana-da-terra	100	g	
Sal	1	g	
MODO DE PREPARO:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Em uma frigideira colocar a manteiga e o nibs de cacau; 2. Deixar em fogo baixo por aproximadamente cinco minutos; 3. Acrescentar a banana picada em brunoise⁵, deixar até a banana ficar dourada; 4. Acrescentar a farinha de mandioca e a castanha e mexer até a farinha torrar; 5. Temperar com sal. 			

Fonte: O autor.

O quadro 2 trás a ficha técnica da farofa que representa a região nordeste.

QUADRO 2- Ficha técnica.

PRATO:	Farofa de dendê, coalho, coco e castanha-de-caju		
Categoria:	Acompanhamento	Rendimento:	6 porções
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Farinha de mandioca crua	100	g	
Azeite de dendê	20	g	
Coco sem açúcar	20	g	Em flocos
Castanha-de-caju	20	g	Quebrada
Cebola	50	g	Cortada em <i>brunoise</i>
Queijo coalho	100	g	Cortado em <i>brunoise</i>
Manteiga	30	g	
Sal	1	g	
MODO DE PREPARO:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Em uma frigideira antiaderente dourar o queijo coalho; 2. Adicionar a manteiga e o dendê, refogar a cebola; 3. Acrescentar o coco, a castanha e a farinha, deixar torrar mexendo sempre em fogo baixo, temperar com sal. 			

Fonte: O autor.

O quadro 3 apresenta a farofa que representa a cultura alimentar da região Sudeste e seus principais ingredientes.

QUADRO 3- Ficha técnica.

PRATO:	Farofa de couve e alho, aromatizada com café e laranja		
Categoria:	Acompanhamento	Rendimento:	6 porções
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES

Continuação...

⁵Técnica de corte francesa, onde os vegetais são delicadamente picados (GOMENSORO, 1999).

...Continuação

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Farinha de mandioca crua	100	g	
Alho	20	g	Ralado
Laranja	1	g	Raspas
Café triturado	30	g	
Cebola	50	g	Cortada em <i>brunoise</i>
Couve	60	g	Cortada em <i>chiffonnade</i> ⁶
Manteiga	50	g	
Sal	1	g	

MODO DE PREPARO:

1. Em uma frigideira colocar a manteiga e o café triturado, deixar aromatizar por cinco minutos;
2. Refogar a cebola, quando estiver translúcida adicionar o alho, antes que doure adicionar a farinha de mandioca e as raspas da laranja;
3. Mexer por aproximadamente cinco minutos e adicionar a couve, incorporar na farofa;
4. Temperar com sal.

Fonte: O autor.

A ficha técnica presente no quadro 4 apresenta a farofa da região Sul.

QUADRO 4- Ficha técnica.

PRATO:	Farofa de charque aromatizada com erva matte		
Categoria:	Acompanhamento	Rendimento:	10 porções
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Farinha de mandioca crua	150	g	
Manteiga	100	g	
Erva-mate desidratada	30	g	
Cebola	100	g	Cortada em <i>julienne</i> ⁷
Carne de charque	200	g	Cozida e desfiada
Sal	1	g	

MODO DE PREPARO:

1. Em uma frigideira colocar a manteiga e a erva-mate, deixar aromatizar por cinco minutos;
2. Refogar a cebola até ficar levemente dourada;
3. Adicionar a farinha de mandioca e o charque;
4. Continuar mexendo por aproximadamente 5 minutos em fogo baixo;
5. Temperar com sal.

Fonte: O autor.

O quadro 5 para finalizar, traz a ficha técnica da farofa da região Centro-Oeste, os insumos utilizados para representar essa região foram o pequi, fruto típica da região e presente em diversos preparos e a castanha de baru.

QUADRO 5- Ficha técnica.

PRATO:	Farofa de pequi e castanha de baru		
Categoria:	Acompanhamento	Rendimento:	6 porções

Continuação...

⁶ Técnica de corte de folhas em tiras (GOMENSORO, 1999).

⁷ Técnica de corte francesa onde o vegetal é cortado em tiras longas, com mais de 5 cm de comprimento (GOMENSORO, 1999).

...Continuação

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Farinha de mandioca crua	100	g	
Manteiga	50	g	
Pequi em conserva	50	g	Em cortes pequenos
Cebola	50	g	Cortada em <i>julienne</i>
Castanha de baru	50	g	Em cortes pequenos
Sal	1	g	
MODO DE PREPARO:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Em uma frigideira colocar a manteiga e a cebola e o pequi para refogar por cinco minutos; 2. Adicionar a farinha de mandioca e continuar mexendo por aproximadamente cinco minutos; 3. Incorporar as castanhas; 4. Temperar com sal. 			

Fonte: O autor.

A ficha técnica presente no quadro 6 apresenta o preparo da carne de sol com redução de cachaça.

QUADRO 6- Ficha técnica.

PRATO:	Carne de sol com redução de cachaça		
Categoria:	Acompanhamento	Rendimento:	1 porção
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Carne de sol de contra filé	250	g	
Cachaça	150	mL	
Rapadura	50	g	
Manteiga de Garrafa	50	g	
MODO DE PREPARO:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Selar em uma frigideira com a manteiga de garrafa; 2. Levar ao forno por aproximadamente 3 minutos e deixar descansar; 3. Deglaçar o fundo da frigideira com cachaça e rapadura, cortar a carne e servir com o molho. 			

Fonte: O autor.

O texto especificado a seguir estabelece o passo a passo e os ajustes realizados na elaboração, estes contribuíram para elaboração do prato.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a elaboração do prato final foram realizados quatro testes, nos quais a quantidade, a ordem de cocção e o tipo de corte foram alterados para chegar ao equilíbrio ideal. No primeiro teste a farofa de couve que representa a região Sudeste foi elaborada com farinha de mandioca flocada, entretando os ingredientes não ficaram totalmente agregados à farinha, devido a gramatura da farinha e aos pedaços grandes de couve. No segundo teste as farofas agregaram por completo devido à troca da farinha flocada pela farinha fina, mas ainda precisava ser reduzida a quantidade de laranja, pois o sabor do café não estava sobressaindo, no terceiro teste então, não foi utilizado o suco da laranja,

somente a raspa na tentativa de reduzir a acidez e o sabor forte que a laranja estava gerando à farofa, e a quantidade de café utilizada foi aumentada, porém foi utilizado somente para a aromatização da manteiga e logo após retirado para que a manteiga ganhasse sabor sem necessariamente o café estar presente. Já no quarto teste não foi retirado o café da manteiga após a aromatização para manter o seu sabor presente, o resultado foi uma farofa com sabor de café além da textura crocante oferecida por ele, leve refrescância de laranja e a couve totalmente incorporada à farinha.

Para a elaboração da farofa de charque e erva-mate (*Ilex paraguariensis*) que representa a região Sul, assim como a farofa da região Sudeste foi utilizada na elaboração a farinha de mandioca flocada. Entretanto, para que os ingredientes ficassem totalmente incorporados no segundo teste houve a troca para a farinha fina.

Para o terceiro teste da farofa de erva-mate a quantidade de manteiga precisou ser aumentada, pois de acordo com que a erva-mate hidratava a manteiga reduzia, além de ocorrer a evaporação da manteiga devido ao tempo necessário para a manteiga ser aromatizada, além do aumento da manteiga no terceiro teste a erva-mate foi mantida até o final do preparo, pois quando retirada após a aromatização da manteiga sua potência era minimizada e não havia equilíbrio de sabor entre a erva e o charque devido ao sabor característico e forte da carne.

A farofa de pequi e baru que representa a região Centro-Oeste necessitou de dois testes, pois no primeiro teste o pequi foi cortado em pedaços maiores, o que tornava algumas partes da farofa com gosto muito intenso de pequi e outros com pouco gosto, houve então a diminuição do corte para que o insumo fosse mais bem distribuído. Outra alteração foi a adição do pequi na frigideira, que no primeiro teste foi realizada após a cebola ser dourada, já no segundo foi adicionado junto à cebola para que houvesse maior contato com a manteiga o que faz com que o produto libere seu sabor e se torne mais evidente.

A farofa da região Nordeste, assim como a de pequi, necessitou de poucas alterações, a castanha de caju foi alterada para quebrada ao invés de ser triturada para que gerasse maior crocância, visto que triturada não era possível notar sua presença no prato, e o queijo coalho foi dourado antes da adição de gordura na frigideira para que evitasse que desmanchasse, as quantidades de coco, manteiga, dendê e cebola não necessitaram de alteração.

A farofa da região Norte foi a única que não precisou de nenhuma alteração, pois a quantidade de banana-da-terra, assim como a quantidade de castanha-do-pará e de

cacau foram suficientes e tiveram como resultado uma farofa adocicada, com o sabor marcante do cacau e a crocância da castanha como era desejado.

No caso da carne de sol, no primeiro teste foi servida sem molho, porém o prato ficou seco, então nos demais testes ela foi servida com uma redução de cachaça e rapadura.

A figura 1 apresenta o primeiro teste do prato, para o qual foi utilizada farinha de mandioca bijusada na elaboração da farofa de charque e erva-mate e para a farofa de couve e café.

FIGURA 1 – Quinteto de farofas com carne de sol.



Fonte: Arquivo pessoal.

A figura 2 apresenta o prato em sua versão final.

FIGURA 2 – Quinteto de farofas com carne de sol e redução de cachaça.



Fonte: Arquivo pessoal.

5 CONCLUSÃO

Ao término do trabalho foram elaboradas cinco farofas representando as cinco regiões brasileiras e uma carne de sol representando região nordeste. Com isso foi possível notar a demonstração da diversidade de insumos e sabores existentes no Brasil por meio da gastronomia. Para tanto, foram, utilizados na elaboração do prato produtos consumidos no dia-a-dia da população de cada região, porém, estes ingredientes foram utilizados de formas diferentes sendo empregados na farofa.

O trabalho buscou mostrar as possibilidades que a farofa pode oferecer e a variedade de insumos que podem ser agregados a mesma, sem perder as principais características para ser considerada farofa, uma vez que sua base de gordura, farinha de mandioca e temperos foi mantida.

ABSTRACT

The use of 'farofas' in eating was introduced from the indigenous culture of extracting diverse products from manioc in which the main one is flour, indispensable consumable to elaborate the 'farofa'. In this manner, how to use manioc based flour to elaborate a course that shows different regional culture? With that in mind, the objective of this essay was to show how versatile is the 'farofa' and its use with typical ingredients that represent the Northern, Northeastern, Southeastern, Southern, and midwestern regions of Brazil. To elaborate these 'farofas' consumables were used like the mate and 'charque', typical of the Southern region, the 'pequi' and the 'baru' typical of the Midwestern region, in the Southeastern region the highlight was the coffee, together with kale, orange and garlic, in the Northern region the cocoa, 'banana-da-terra', and Brazilian nut balanced each other to create a sweetened 'farofa', and for the Northeastern region, region of the 'casas de farinha', there was the union of consumables like the 'dendê', the coconut, the cashew nut and the curdled cheese. The text addressed more than regional products, the manioc in the whole national territory and its financial and alimentary importance. For this purpose, a course was elaborated with five 'farofas' that represent the five Brazilian regions, a 'carne serenada' seared in 'manteiga de garrafa' and a 'cachaça' and 'rapadura' reduction.

Keywords: Gastronomy. Manioc flour. By-product. Eating. Region.

REFERÊNCIAS

- ARROYO, Leonardo; BELLUZZO, Rosa. **Arte da cozinha brasileira**. São Paulo: Editora UNESP, 2013.
- BOTELHO, Adriano. Geografia dos sabores: Ensaio sobre a dinâmica da cozinha brasileira. In: ZÉTOLA, Bruno de Miranda; SEIXAS, Mercedes M. **Textos de Brasil: Sabores de Brasil**. Brasília: Fundação Alexandre de Gusmão, 2008, p. 61-69.
- BRUNOISE. In: GOMENSORO, Maria Lúcia Coimbra. **Pequeno dicionário de gastronomia**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva LTDA, 1999, p. 78.
- CARNE DE SOL. In: TRAJANO, Ana Luíza. **Misture a gosto**: glossário de ingredientes do Brasil. 1. ed. São Paulo: Editora Melhoramentos Ltda, 2015, p. 71.
- CATARINO, Bruna Danielle; TEPERINO, Laura Rocha Polastri. **Mandioca**: produzindo a farinha. 2014. 10 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Gastronomia) - Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2014.
- CHAVES, Guta; FREIXA, Dolores. **Larousse da Cozinha Brasileira**: raízes culturais da nossa terra. 1. ed. São Paulo: Editora Márcia Leme, 2007.
- CHIFFONNADE. In: GOMENSORO, Maria Lúcia Coimbra. **Pequeno dicionário de gastronomia**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva LTDA. 1999. p. 112.
- EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA - EMBRAPA. **A mandioca de todos os dias**. Brasília. 2017. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/21728046/artigo---a-mandioca-de-todos-os-dias>> . Acesso em: 05 jul. 2018.
- EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA - EMBRAPA. **Cultura da mandioca**: aspectos socioeconômicos, melhoramento genético, sistemas de cultivo, manejo de pragas e doenças e agroindústria. Brasília: Embrapa. 2016. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1056630/cultura-da-mandioca-aspectos-socioeconomicos-melhoramento-genetico-sistemas-de-cultivo-manejo-de-pragas-e-doencas-e-agroindustria>>. Acesso em: 01 ago. 2018.
- FERNANDES, Caloca. **Viagem gastronômica através do Brasil**. 9. ed. São Paulo: Editora Senac São Paulo: Editora Estúdio Sônia Robatto, 2001.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 3. ed. São Paulo: Editora Atlas S.A., 1991.

GOMENSORO, Maria Lúcia Coimbra. **Pequeno dicionário de gastronomia**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva LTDA. 1999.

GRANÇO, Gabriel; ALVES, Lucilio; FELIPE Fábio. **Descrição de alguns entraves na comercialização da farinha de mandioca no Brasil**. In: XI Congresso Brasileiro de Mandioca, 2005, São Paulo, Anais... São Paulo: Universidade de São Paulo, 2005. Disponível em: <<https://www.cepea.esalq.usp.br/br/documentos/texto/poster-apresentado-no-xi-congr-bras-da-mandioca-descricao-de-alguns-entraves-na-comercializacao-da-farinha-de-mandioca-no-brasil.aspx>>. Acesso em: 3 jul. 2018.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008 – 2009**. Rio de Janeiro. 2011. Disponível em: <<https://www.cepea.esalq.usp.br/br/documentos/texto/estudo-das-elasticidades-renda-do-dispendio-e-do-consumo-de-farinha-de-mandioca-no-brasil-artigo-publicado-no-53-congresso-da-sober-2015.aspx>>. Acesso em: 16 nov. 2018.

JULIENNE. In: GOMENSORO, Maria Lúcia Coimbra. **Pequeno dicionário de gastronomia**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva LTDA, 1999, p. 223.

LOPES, Dias. **Dezembro, mês da farofa**. São Paulo. 2009. Disponível em: <<https://www.estadao.com.br/noticias/geral,dezembro-mes-da-farofa,483333>>. Acesso em: 04 jul. 2018.

NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS – NEPA. **Tabela brasileira de composição de alimentos**. 4. ed. Campinas: 2011. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf>. Acesso em: 8 jul. 2018.

PETROUCIC, Sílvia. **A cozinha sertaneja: a comida do peão de boiadeiro**. São Paulo: Instituto Valente de Barretos, 1997.

ROCHA, Lorena Santana; CARDOSO, Santiago. Implicações nutricionais e sensoriais da polpa e casca de baru na elaboração de pães. **Revista de ciência e tecnologia de alimentos**. Campinas, p. 820 – 825, out./dez, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/cta/v29n4/19.pdf>>. Acesso em: 02 ago, 2018.

SECRETARIA DA AGRICULTURA E DO ABASTECIMENTO DEPARTAMENTO DE ECONOMIA RURAL (Brasil). **Mandiocultura**. Paraná, 2012. Disponível em:

<http://www.agricultura.pr.gov.br/arquivos/File/deral/mandiocultura_2011_12.pdf>. Acesso em: 19 maio 2018.

SERVIÇO BRASILEIRO DE APOIO ÀS MICRO E PEQUENAS EMPRESAS - SEBRAE. **Mandioca (farinha e fécula)**. Brasília. 2012. Disponível em: <[http://www.bibliotecas.sebrae.com.br/chronus/ARQUIVOS_CHRONUS/bds/bds.nsf/5936f2d444ba1079c3aca02800150259/\\$File/4247.pdf](http://www.bibliotecas.sebrae.com.br/chronus/ARQUIVOS_CHRONUS/bds/bds.nsf/5936f2d444ba1079c3aca02800150259/$File/4247.pdf)>. Acesso em: 09 ago. 2018.

SILVA, Paula Pinto e. **Farinha, feijão e carne-seca**. 2. ed. São Paulo: Editora Senac. 2005.

SOUZA, Maria; HARDT Priscilla. Evolução dos hábitos alimentares no Brasil. **Revista Brasil alimentos**, São Paulo, v. 10, p. 32-39, 2002. Disponível em: <<http://www.signuseditora.com.br/BA/pdf/16/16%20-%20Habitos%20Alimentares.pdf>> Acesso em: 3 jul. 2018.

TRAJANO, Ana Luíza. **Misture a gosto**: glossário de ingredientes do Brasil. 1. ed. São Paulo: Editora Melhoramentos, 2015.