

ELEMENTOS BÍBLICOS NA GASTRONOMIA.

MORAES, Heberty Pereira de¹; SOUZA, Marianna de Alencar²; CAIAFA, Thiago ³.

RESUMO

O presente artigo teve como objetivo o desenvolvimento de uma sobremesa a partir da utilização de alguns elementos alimentares citados em passagens bíblicas. Dessa maneira, foi demonstrado a possibilidade de confecção de um produto gastronômico contemporâneo a partir de insumos basilares do nosso sistema alimentar e cultural. Nesse sentido, optou-se pela preservação de todo simbolismo por trás de cada elemento. Para o desenvolvimento da presente proposta foram escolhidos três elementos centrais: a romã, o azeite e o trigo. A pesquisa assim, partiu de uma exploração bibliográfica e ganhou contornos experimentais por meio da aplicação da idéia supracitada no desenvolvimento, com êxito, do referido produto gastronômico.

Palavras chaves: Gastronomia religiosa. Confeitaria. Romã. Azeite. Trigo.

1 INTRODUÇÃO

A Oliveira (*Olea europaea*, Linné, família *Oleácea*) é uma árvore que está presente na história do homem há mais de 3.000 a.C, com surgimento e história repleta de mistérios e significados. A versão mais difundida é a de que a extração e produção do seu óleo, o azeite, proveniente do sumo das azeitonas, surgiu com os povos do Mediterrâneo quando a história começou a ser escrita (NEPOMUCENO, 2009).

Segundo Nepomuceno (2009), algumas passagens da escritura sagrada deixam claro quanto o azeite era desejado, apreciado e importante na época dos povos bíblicos. Uma delas é logo após o dilúvio, na qual Noé foi instruído por Deus a construir uma arca e nela colocar duas espécies de cada animal para que a humanidade pudesse ter um novo recomeço. Durante uma tempestade em alto mar, um pássaro haveria saído à procura de

¹ Graduando do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora – CES/JF. Endereço: Rua João Krolmam Sobrinho, nº 4, apt 4, São Pedro, Juiz de Fora. Telefone:(32)98898-2746. E-mail: hebertymoraes@outlook.com

² Coorientador.

³ Orientador.

terra firme e retornou à arca com um ramo de oliveira em seu bico, indicando assim a existência de tal.

Assim como o azeite, a romã é encontrada em várias passagens do antigo testamento, sendo utilizada como decorações tanto de ambiente religiosos ou nas vestes daqueles que conduziam os rituais litúrgicos. A fruta, interpretada de mais de uma maneira, por alguns povos do passado é vista como um símbolo da morte e utilizada em velórios (MORTON,1987; MANICA, 2007).

Rodeado de simbologias e interpretações como o azeite e a romã, o trigo também é encontrado no livro sagrado e colocado nos mais diferenciados cenários, um deles é a passagem em que se entende que na casa daquele que houver trigo, o pão nunca faltará, lá também a fome não se abrigará. Desde os velhos tempos o trigo é empregado na produção de alimentos e bebidas. O Egito antigo data o início da produção do pão e da cerveja. Esta última teria surgido a partir de um episódio no qual haviam guardado trigo para tempos futuros em espécies de ocas, quando nelas houve chuva, o líquido ali parado começou a fermentar, produzindo assim a cerveja (FRANCO,2001).

Dessa forma, o presente trabalho parte da intenção de usar nossos registros bíblicos, sobretudo as passagens que contem os relatos sobre a utilização dos insumos anteriormente citados para a elaboração de uma sobremesa contemporânea, mas que ainda sim reserve as simbologias do misticismo e da religiosidade.

2 ALIMENTOS CITADOS NA BÍBLIA.

“terra de trigo e cevada, de vides, figueiras e romãs; terra de oliveiras, de azeite e mel;”
Deuterônimo 8:8 p-199.

O fato de o homem precisar comer para sobreviver, com o passar do tempo, foi permeado por regras originadas a partir do pensamento religioso. Dentre as religiões existentes no mundo, cada uma tem suas particularidades. No presente artigo a religião trabalhada é o catolicismo. Muito dos hábitos criados e dos elementos presentes na alimentação cotidiana do católico vem de citações e analogias que são feitas no livro que conduz esta religião: a Bíblia sagrada. Na escritura, são muitos os alimentos abordados e que de maneira imperceptível se tornaram presente na mesa do dia a dia (FRANCO, 2001, p. 23)

Nas passagens em que há citação do cordeiro é estabelecido uma comparação com Deus, uma vez que, para os católicos estudantes da bíblia, o cordeiro é tido como o sacrifício perfeito. Nos dias atuais o consumo de cordeiro não sofre nenhuma restrição por

parte da igreja, os únicos dias em que não se pode fazer a ingestão desta proteína são nas sextas feiras e nas quartas feiras no período da Quaresma (JOÃO 1:29. p-1065).

Em citações futuras se encontra a relação do figo como alimento para os povos bíblicos, seu uso era atrelado principalmente á produção de tortas que davam para ser transportadas de um local para outro. Este alimento junto com a oliveira é uns dos elementos que mais aparecem na escritura sagrada. São mais de 50 repetições, variando os cenários em que eles são usados (1 CRONICAS 12:40, p-442)

O alimento presente no prato a ser apresentado no final do trabalho: a romã, também é citado no livro sagrado. Para os praticantes e estudantes da bíblia e de suas práticas, a romã simboliza a perfeição divina, o amor, representa também a virgindade da Virgem Maria, mãe de Jesus (ÊXODO 28:33 p-88)

Outro elemento que também faz parte do prato e é um dos mais citados na bíblia, é o azeite. O óleo simbolizava, a purificação e um dos meios pelos quais a unção do Senhor era transmitida e absorvida pelos praticantes do catolicismo. No óleo acreditava se que o Espírito Santo de Deus ali habitava. Mais tarde o azeite foi introduzido na gastronomia e utilizado de maneira diversificada (ÊXODO 25:6, p-84)

O último elemento a ser trabalhado no prato será o trigo, e, da mesma forma que os outros dois, ele é citado e relacionado com a alimentação, uma vez que seu cultivo representa a isenção da fome, afinal é a partir dele que se fabrica o pão, alimento símbolo do cristianismo. O trigo é assim alimento sagrado, seu consumo e plantio são ações divinas (GÊNESIS 41:56 p -47 |42:2 p-47)

2.1 AZEITE

A Oliveira é uma árvore que está presente na história do homem há mais de 3.000 a.C, com surgimento histórico repleto de mistérios e significados. A versão mais difundida, é que a produção e extração do seu óleo, o azeite, proveniente do sumo das azeitonas, surgiu com os povos do Mediterrâneo (NEPOMUCENO, 2009).

Os países do mediterrâneo são responsáveis por 91% da produção de azeite do mundo, fato esse que se dá pelo **terroir**⁴ da região, por se tratar de locais mais frios e com altitude, umidade e clima preferido das oliveiras, coube a eles a função de aprimorar a maneira a partir da qual o azeite é produzido e processado. O processo que antes era demorado e nada fácil passou-se a ser realizado em um período de 15 horas, mas

⁴É a relação íntima do solo com o clima do local, proporcionando aos insumos ali produzidos características próprias (Você sabe qual o significado de Terroir?, 2016).

podendo ser reduzido para 3 horas, para que não haja risco de contaminação do “ouro líquido”. A cada seis quilos de azeitona se tem um litro de azeite, pois apenas 20% do fruto é composto de azeite, o restante é direcionado para outras partes da indústria (CARVALHO, 2012). Para a certificação de qualidade do azeite, alguns fatores são de suma importância a serem considerados. A exemplo disto está a acidez do produto, acidez essa que é proveniente da qualidade de azeitona utilizada e caso o óleo tenha sido exposto a altas temperaturas (NEPOMUCENO, 2009; ALVES, 2010).

A classificação dos tipos de azeites disponíveis nos mercados deve estar em acordo com as normas brasileiras estabelecidas pela *Codex Alimentarius* (1993). Nela o azeite só pode ser classificado como extra virgem se tiver acidez inferior ou igual a 3,3% este é tido como o azeite mais nobre dentre todos, geralmente produzido extração a frio. O refinado deve conter acidez inferior ou igual a 0,3%, mas para que essa acidez seja possível de ser alcançada o produto passa por processo de solventes que corrigem os erros. O azeite de oliva puro é a mistura do óleo virgem com o refinado, e sua acidez deve ser inferior a 1,5% (ALVES, 2010).

Segundo Valeriano *et al* (20--) o óleo é considerado um dos mais apreciados pelos cozinheiros ao redor do mundo, principalmente pelos encontrados na região do mar mediterrâneo, e com o tempo ganhou cada mais utilizadores. Sua apreciação vem por ser capaz de conferir cor, sabor e inúmeros benefícios a saúde humana. Seu uso atualmente é um dos mais variáveis, sua utilização vai desde as carnes até o preparo de doces. Mas segundo Philippi (2003) ainda sim seu uso está muito relacionado ao preparo de molhos, maionese e emulsões, pois era assim seu principal uso.

Mas como mesmo nos dias atuais o azeite de oliva extra virgem ainda tem valor de mercado superior aos de qualidades inferiores, o uso dele é indicado para preparos frios, evitando assim que o óleo seja aquecido e perca propriedades nutricionais (PENZ, 2010).

Além da gastronomia, o azeite é também de grande importância para os povos cristão, tanto é que são várias as passagens que se pode encontrar na bíblia indicando isso, a exemplo se tem:

“As néscias, tomando as suas lâmpadas, não levaram azeite consigo.” Mateus;25:3

“E, quando ofereceres oferta de alimentos, cozida no forno, será de bolos ázimos de flor de farinha, amassados com azeite, e coscorões ázimos untados com azeite.” Levítico 2:4

“Molhará o dedo direitinho no azeite que está na mão esquerda e daquele azeite aspergirá, com o dedo, sete vezes perante o Senhor; “Levítico 14:16.

2.2 ROMÃ

Os primeiros registros do encontro da romã são feitos no Oriente médio, mas foi no Irã que a planta foi cultivada em ampla escala, isso há 2000 a.C. Sua árvore tem estrutura e características bem singulares, pois pode chegar à 7 metros de altura, possui longos galhos, neles são possíveis de se encontrar alguns espinhos. Já o seu fruto, que é um dos componentes do prato proposto, tem um formato parecido com o de uma maçã, possui cor rosada clara e em seu interior é repleto de sementes cobertas por uma parte de suco de sabor único, doce e levemente ácido. Mesmo sendo conhecida comumente com romã, o fruto recebe o nome científico de *Punica granatum* e faz parte da família das punicáceas, gênero botânico pertencente à família das Lythraceae, que são plantas que tem seus frutos protegidos por suas cascas. São sinônimos de seu nome *Punica florida* Salisb, *Punica grandiflora* hort. ex Steud. *Punica nana* L. *Punica spinosa* Lam. (ALVES, 2015| GOMENSORO 1999).

Seu cultivo vai muito além das regiões acima, com a avanço da globalização suas mudas se espalharam ao redor do mundo. Sua trajetória começou pelo mediterrâneo, passou pelo Atlântico e acabou chegando ao Brasil, onde encontrou no país as condições ideais para seu cultivo (WERKMAN, 2009).

Da mesma forma que o azeite é citado em inúmeras passagens da bíblia, com a romã acontece a mesma coisa. Em uma das citações o fruto faz alusão com delicadeza, ao feminino, conclui-se, pois, que as associações feitas partindo da romã são direcionantes à sensualidade (CÂNTARES 4:3 p-705).

A presença da romã na humanidade tem registros desde a escritura sagrada, onde era e relacionada ao casamento eterno e a fertilidade humana. Essas crenças, porém, tem registros anteriores, como por exemplo na Grécia, quando se acreditava que como a árvore era consagrada a deusa Afrodite, o fruto continha poderes afrodisíacos (MORTON, 1987).

Além da crença cristã e Grega, o judaísmo tem grande relação com o fruto, pois na virada de ano consome-se alguns frutos na esperança que o ano que está chegando seja melhor do que o que está se findando. A prática teve início quando os Judeus enviaram espiões até a terra prometida por Deus, Canã, e de lá retornaram com romãs em seus braços simbolizando a fertilidade da terra (MORTON, 1987; MANICA, 2007).

A utilização do fruto vai além do seu significado, pois é possível fazer sua utilização na cozinha também, tanto é que, após o preparo do suco com os grãos, e sua fermentação se obtém um vinho de sabor suave e singular. Toda via, da romã também se

obtem a bebida *Grendene*, bebida licorosa não alcoólica. Além desses usos, há a possibilidade de utilizar o fruto em preparos da cozinha salgada (FADISTA, 2013).

Como o nome da árvore em hebreu é conhecida como Rimo acredita-se que muitas cidades possuem os nomes relacionados à produção ou presença da plantaçao de romã, já que ela é uma das sete frutas abençoadas pela terra de Israel (FADISTA, 2013).

2.3 TRIGO

Na antiga Mesopotâmia é principal local citado por autores como de onde o trigo teve seu início de plantio. Mas, há registros que homem cultiva o trigo, de nome científico *Triticum vulgare*, pelo menos há seis mil anos. O período de tempo citado se dá por já ter sido encontrados vestígios de trigo em diferentes elementos históricos. Dentre ele estão os tijolos da pirâmide de *Deshur*, esta construção é datada de mais de 3000 a.C. Nos jazidos de algumas múmias também forma entrados vestígios de trigo (MOINHO NACIONAL, 20--)

Segundo dados da Embrapa (2014), o trigo, representa 30% da produção de grãos em todo o mundo. Dentre os grandes produtores de trigo do mundo destacam-se alguns países, como a Índia, China, Estados Unidos, Reino Unido dentre outros. Seus usos são das mais variadas formas, passando desde a cozinha até a alimentação dos gados, que de certa forma volta para a cozinha como forma de proteína nos pratos.

Como o trigo possui vários derivados, dentre eles a farinha de trigo branca e integral, o germen e o farelo. A farinha continua sendo usada para confecção de pães ao redor de todo mundo. Além dele bolos, biscoitos, massas e até mesmo como espessante ela pode ser utilizada (ABRITRIGO,2016).

Associação do trigo com a religiosidade fica mais evidente quando passagens do testamento relacionam o trigo com a produção do pão. Passagens dizem que quanto mais trigo se tinha em casa, menores eram as chances de a fome assombrar aquela família. Pois com o trigo se produzia o pão, uma das principais formas e alimentação do período. (LAVRADOR, 2010).

A crença é tão forte que muitos, através das passagens bíblicas, acreditavam que Deus abençoou Canã com a melhor plantaçao de trigo, para que quando os hebreus voltassem ali pudessem encontrar um aterra abundante em água, e trigo (LAVRADOR, 2010).

Em outra passagem o trigo é relacionado a benção e maldição. Pois como ele era ligado à alimentação da população quem o vendia de certo modo dava o de comer aos

outros enquanto os que não vendiam e retinham o trigo para si, era amaldiçoado (Joel 2:23 p-915).

Desde este período trigo já era relacionado com a alimentação, e com o avanço do tempo isso só se confirmou. Nos tempos atuais o trigo tem as mais diferenciadas aplicações e transita entre todos os momentos de uma refeição (Joel 2:24 p-915)

5 MATERIAL E MÉTODOS

Segundo Severino (2011), o presente trabalho se caracteriza como pesquisa bibliográfica, pois fez uso de livros e artigos escritos anteriormente para que a criação do cenário no qual o autor queria trabalhar fosse construído. Posteriormente a pesquisa também ganhou caráter experimental, pois houve a criação do seguinte prato: Sorvete de azeite acompanhado por pão de ló, geleia de romã e *praliné*⁵ de grãos de trigo. Para o desenvolvimento do prato foram utilizados os seguintes utensílios: Fogão, gás de cozinha, forno, panela, *fouet*⁶, espátula, sorveteira, liquidificador, micro-ondas, freezer, assadeira. No quadro abaixo segue as fichas técnica que compõe o prato apresentado.

Abaixo seguem as fichas do prato, no quadro 1 se encontra a ficha do sorvete de azeite, no quadro 2 se encontra a ficha do pão de ló, no quadro 3 o praline de trigo e por fim no quadro 4 a ficha da calda de romã.

PRATO:		Sorvete de azeite	
Categoria:	Sobremesa	Rendimento:	9 quenelles
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Açúcar	87,5	g	
Ovos	48	g	
Chocolate branco	125	g	
Azeite	82	ml	
Creme de leite	500	ml	
MODO DE PREPARO:			
Levar ao fogo em uma panela o creme de leite, as 5 gemas e o açúcar. Deixar cozinhar até que chegue a 82 C°. Enquanto isso derreter o chocolate da maneira de sua preferência. Após chegar na temperatura desligar o fogo e mexer mais 30 segundos, depois adicionar o chocolate branco, o azeite e misturar mais um pouco. Levar o creme a geladeira até que ele esteja totalmente resfriado. Após colocar a mistura na sorveteira e deixar até obter uma mistura cremosa, até obter este ponto será preciso cerca de 10 minutos. Depois colocar em uma tigela e leve ao congelador por 3 horas, ou até que o sorvete esteja congelador.			

⁸ Algum tipo de amêndoa envolta por calda de açúcar derretido (FERREIRA,1986).

⁶Batedor de arame, disponível em vários tamanhos. (LE CORDON BLEU, 2010, p. 12).

QUADRO 2- Ficha técnica

PRATO:	Pão de ló		
Categoria:	Sobremesa	Rendimento:	8 porções
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Açúcar	44	g	
Ovos	144	g	
Farinha de trigo	68	g	
MODO DE PREPARO:			
Na batedeira colocar os ovos juntamente com o açúcar e bater até que os ovos dobrem de tamanho. Após isso, acrescentar a farinha delicadamente com movimento do centro para fora, cuidadosamente para que a aeração dos ovos não seja perdida. Pré aquecer o forno a 180 graus, colocar a massa em uma forma de sua preferência untada e enfarinhada. Assear por cerca 35 minutos.			

QUADRO 3- Ficha técnica.

PRATO:	Praliné de trigo		
Categoria:	Sobremesa	Rendimento:	9 porções
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Semente de trigo	130	g	
Açúcar	175	g	
Água	250	m	
MODO DE PREPARO:			
Em uma panela colocar a água e a semente de trigo, levar ao fogo e deixar cozinhar até que o grão esteja macio. Após escorrer o líquido. Em outra panela colocar o açúcar e levar ao fogo baixo até que o açúcar derreta por completo, depois despejar o grão já escorrido dentro da calda. Misturar, caso caia água do cozimento deixar a mistura no fogo por mais tempo, caso contrário deixar cerca de 5 minutos. Retirar do fogo e despejar sobre um tapete de silicone para que ele não grude, deixar esfriar. Depois quebrar em pedaços menor.			

QUADRO 4- Ficha técnica.

PRATO:	Calda de romã		
Categoria:	Sobremesa	Rendimento:	5 porções
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Romã	190	g	
Açúcar	25	g	
Água	100	ml	
MODO DE PREPARO:			
Bater no liquidificador a água, a romã e o açúcar, com o auxílio de uma peneira coar o suco obtido e colocar em uma panela. Levar ao fogo baixo e deixar reduzir, até obter um líquido espesso e brilhoso.			

Fonte: O autor.

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para que o prato proposto pelo autor pudesse ser apresentado de maneira real e sem problemas foram realizados 3 testes até a elaboração das fichas técnicas finais.

No primeiro teste, a massa utilizada para confecção do sorvete, o autor utilizou uma receita que fazia o uso de gordura hidrogenada para obtenção de textura no sorvete, mas como o objeto de estudo é o azeite se fez a substituição das gorduras. No primeiro momento não observou grandes alterações na textura do líquido, mas após o processo de congelamento e após bater em batedeira, observou-se que o sorvete ficava com muitos flocos de gelo, não deixando uma textura agradável na boca e nem de aparência para o prato, além do que o tempo de descongelamento do sorvete era muito rápido impedindo que a *quenelle*⁷ pudesse ser feita e até mesmo não aguentando ficar muito tempo fora do congelador sem que formasse uma poça no prato.

Neste mesmo dia os demais elementos do prato foram testados, o pão de ló ficou com textura desejada, mas o sabor de ovo ficou muito forte não agradando o autor. Fato este que poderia acabar incomodando o comensal.

A calda de romã era previamente uma geleia de romã e maçã, mas o sabor da maçã sobressaiu o sabor e a beleza da romã, além de ter ficado com autor teor de açúcar mascarando também o sabor do elemento principal.

A semente do trigo, no primeiro teste a foi comprado de maneira errada, o que não deu o resultado desejado.

No segundo teste o sorvete começou a ser feito um dia antes, mas dessa vez a massa utilizada para confecção do sorvete foi diferente da utilizada anteriormente. Dessa vez se fez a utilização de chocolate branco e outros insumos. A textura obtida foi a deseja, mas o sabor ficou muito secundário. Impedindo que o comensal sentisse o sabor do azeite de oliva. Também se testou ao pão de ló com uma receita secundária que não ficou satisfatória, porque o resultado obtido foi um pão de ló muito doce e com textura de bolo solado. Desta vez não se testou a calda de romã, mas testou-se o novamente o praliné de semente de trigo, dessa vez com o produto certo. Nesse teste observou-se ser necessário o cozimento do grão de trigo para que o resultado não fosse algo que pudesse ser incomodo na boca. Infelizmente nestes testes não se fez registros.

Mas antes da finalização do prato através do terceiro teste completo do prato, em especial o sorvete passou por vários testes não foram registrados. Neles tentou-se

⁷ O termo segundo Le condon Blue (2010) diz respeito a bolinho no formato oval, feito de material leve.

substituir o creme de leite por leite, resultando em um sorvete que não ficou com textura agradável. Depois dele tentou-se substituir o creme de leite por creme de leite fresco, não dando certo pois no fogo mesmo o preparo que dá origem ao sorvete ficou com aparência de leite talhado, não sendo possível nem levar para o resfriamento e a sorveteria.

O terceiro teste se iniciou pelo sorvete, mesclado elemento das duas receitas testadas anteriormente e fazendo o uso da sorveteira para que se obtivesse uma textura mais sedosa ao paladar. Neste momento o sabor e a textura obtida foram a desejada desde o começo pelo autor.

O pão de ló testado pela terceira vez, teve o resultado esperado pelo autor, não tendo grande presença de odor de ovo e não tendo textura de bolo solado. O praline, agora testado, teve textura e sabor desejado alcançado. Abaixo segue as fotos do prato que deu origem as fichas técnicas apresentadas anteriormente.



Primeiro teste do prato



Teste de número 5.



Prato final

Fonte: Arquivo pessoal.

7 CONCLUSÃO

Após quase um ano trabalhando no tema, o resultado obtido é de grande satisfação. Pois o assunto que começou como uma simples brincadeira no ambiente de trabalho se transformou num tema repleto de simbologia envolvendo religião, cultura e a gastronomia.

O prato que se desenvolveu ao longo deste tempo passou pelos mais variados testes e frustrações. Mesmo que ao longo do desenvolvimento do presente artigo, algumas dificuldades foram encontradas, como a falta de bibliografia, apesar das dificuldades, foi demonstrado de maneira exitosa a possibilidade de confecção de um produto gastronômico contemporâneo a partir de insumos basilares do nosso sistema alimentar e cultural.

ABSTRACT

The present article had as objective the use of biblical elements in one dessert and how many times products that are not related to the confectionery could be part of the same. Yes, keeping all your symbolism behind each element. For that such a proposal would happen, were the chosen three core elements to that in addition to the text could be present in the final dish. The pomegranate, the olive and the wheat were chosen. Start to search for if you gave it as literature, but then won a trial through the tests of the dish

Key words: Gastronomy religious. Confectionery. Pomegranate. Olive oil. Wheat.

REFERÊNCIAS

A Bíblia Sagrada. Traduzida em Português por Joao Ferreira De Almeida. Revista e Atualizada, 2ª ed. 1988,1993Barueri- SP: Sociedade bíblica do Brasil, 2012. 1280p.

ALVES, Júnia de Oliveira. **Espectrometria de massas com ionização electrospray (esi-ms) e métodos quimiométricos: caracterização de azeites de oliva (extra virgem e puro) e outros óleos vegetais e quantificação de óleos adulterantes em azeite de oliva extra virgem**. Dissertação, (Mestre em Química –Química Analítica) - Universidade Federal de Minas Gerais Instituto de Ciências Exatas Departamento de Química; Belo Horizonte 2010. Disponível em:<http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/handle/1843/SFSA-87YNTT/disserta__o.pdf?sequence=1> Acesso em: 31 de maio.2018.

ALVES, José Ronaldo Viegas, **A Romã**, 2015. Disponível em: <<http://iblanchier3.blogspot.com/2015/08/a-roma.html>>. Acesso em: 08 de out. 2018.

Bartaburu, Xavier Do grão ao pão: farinha de trigo: história da moagem no Brasil. — São Paulo: Editora Origem, 2016.

COMO SE FAZ – AZEITE. economico tv. You tube. **14 de maio de 2012. 3min 07s**
Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=DZ3TxBv28s> Acesso em: 31 de maio. 2018.

FADISTA, Antonio Rocha, **O simbolismo da romã**. Brasil 2013. Disponível em: <<ps://www.maconaria.net/o-simbolismo-da-roma/>> 08 out. 2018.

FRANCO, Ariovaldo. De Caçador a Gourmet – Uma História da Gastronomia. – São Paulo: SENAC, 2001.

FERREIRA, Aurélio Buarque De Holanda. *Novo dicionário da língua portuguesa*. 2ª edição. Rio de Janeiro. Nova Fronteira. 1986. p. 1 377.

FRANCO, Ariovaldo. De caçador a gourmet: uma história da gastronomia/Ariovaldo Franco. – 2ª ed. Ver. – São Paulo: Editora SENAC São Paulo, 2001.

GOMENSORO, Maria Lucia. Pequeno dicionário de gastronomia- Rio de Janeiro: objetiva, 1999.

LAVRADOR, José Luís Pimentel, **Ao Sabor Da Bíblia**. Dissertação Faculdade de Letras Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal, 2010. Online.

Disponível em:
https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/.../Dissertação%20mestrado_José%20Lavrador.pdf
Acesso em: 08 de out. 2018

LE CORDON BLEU. **Técnicas culinárias essenciais**: completo e ilustrado, tudo sobre ingredientes, equipamentos, termos e técnicas para garantir o sucesso das receitas. São Paulo: Marco Zero, 2010. 256 p.

LE CORDON BLEU. **Todas as técnicas culinárias**. São Paulo: Marco Zero, 2010. 352 p.

MANICA, Ivo. Romã. (Frutas Nativas e Exóticas 4). Cinco Continentes, Porto Alegre;2007; 90p.

Morton Julia. **Pomegranate**, Fruits of warm climates. Miami: University of Miami.1987. p.352-5.

NEPOMUCENO, Rosa. **Um fio de azeite: no cenário da Úmbria e da Toscana**. Rio de Janeiro: CASA DA PALAVRA, 2009.

PENZ, L. R. **Estudo das alterações físico-químicas do azeite de oliva após tratamento térmico**. 2010. Dissertação (pós-graduação em ambiente e desenvolvimento). Centro Universitário UNIVATES. Lajeado, 2010

PHILIPPI, S. T. **Nutrição e Técnica dietética**. 2.a Ed. Barueri: Manole, 2003.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 23. ed. São Paulo: Cortez Editora, 2011.

VALERIANO, Carolina et al. **O azeite de oliva na culinária e os efeitos do aquecimento sobre suas características químicas e sensoriais**. Lavras-MG. Online. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Jessica_Rodrigues3/publication/276848312_Azeite_d_e_oliva_na_culinaria_e_alteracoes_quimicas_e_sensoriais_durante_o_uso/links/56212d5808aea35f2681b5ed/Azeite-de-oliva-na-culinaria-e-alteracoes-quimicas-e-sensoriais-durante-o-uso Acesso em: 09. Nov 2018.

SHIBAO, J.; BASTOS, D. H. M. Produtos da reação de Maillard em alimentos: implicação para saúde. Revista de Nutrição, Campinas, v. 24, n. 6, p. 895-904, 2011. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/rn/v24n6/09v24n6.pdf>> Acesso em: 25 out. 2018.

WERKMAN, CRISTINA. **Citotoxicidade Da Punica Granatum L. (Romã) Sobre Cultura De Fibroblastos E De Células De Linhagem Cancerígena**, Tese, (Pós-Graduação em BIOPATOLOGIA BUCAL) - Área Patologia Universidade Estadual Paulista “Julio De Mesquita Filho” Campus De São José Dos Campos Faculdade De Odontologia; São Paulo, 2009. Online. Disponível em:<<https://repositorio.unesp.br/handle/11449/100692?show=full>> Acesso em 08 out. 2018

