

GASTRONOMIA INDÍGENA: uma homenagem à raiz brasileira

TOSTES, Júlia¹.

SIMONCINI, João Batista Villas Boas; SILVA, Jefre Milione da; ²

1 INTRODUÇÃO

A concepção da cozinha brasileira forma-se a partir do momento em que os portugueses desembarcam em Porto Seguro, embora estivessem em busca das Índias. Pero Vaz de Caminha conta, em sua carta, que o primeiro contato dos indígenas com os insumos vindos da Europa foi quando dois tupiniquins foram convidados à entrar em uma das caravelas de Pedro Álvares Cabral e se depararam com insumos nunca vistos antes, como pão, figos, fartéis e confeitos. Não quiseram provar, nada os chamou atenção. Por outro lado, os colonizadores acharam curioso que não criavam gados e nem construíam lavras, apenas aproveitavam do que a natureza “lançava” a eles. Pescavam peixes com lanças que os próprios nativos produziam para caça e proteção. O que mais chamou atenção foi uma raiz em abundância, que primeiramente confundiram com o inhame, mas esta era mais comprida, a mandioca. Consumiam em forma de farinha, mingaus, beijus, bolos e denominaram-na “pão da terra”. As frutas e sementes também estavam presentes em todas as refeições, mas não chamaram tanta atenção dos portugueses a ponto de registrarem com detalhes (CASCUDO, 1967).

As técnicas indígenas giravam em torno do fogo, comida crua não fazia parte de seu cardápio, o mais perto era semi crua. Assavam e cozinhavam seus alimentos em uma estrutura chamada “moquém”³, na qual os portugueses ficaram curiosos e viram uma semelhança com as grelhas europeias. Ralavam e espremiavam mandioca no tipiti⁴ para secá-la e assim fazerem farinhas nos fornos subterrâneos que construíam (CASCUDO, 1967). Diante disso, de que maneira os insumos e técnicas podem ser introduzidos na gastronomia contemporânea de forma a valorizar o sistema culinário indígena?

¹ Graduanda do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro Universitário Academia.

² Professores orientadores e avaliadores do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro Universitário Academia.

³ Grelha de paus sobre o lume, us. para colocar peixe ou carne para assar ou desidratar.

⁴ Prensa ou espremedor de palha trançada usado para espremer e extrair o líquido da mandioca.

O objetivo desse trabalho é propor um prato que contenha insumos que são utilizados pelos nativos que ocupavam o território brasileiro, além de demonstrar técnicas inspiradas numa *chef* indígena valorizando essa cultura de raiz brasileira.

2 CONTEXTUALIZAÇÃO

Para a contextualização da receita que é elaborada em homenagem a cozinha indígena o primeiro tópico mostra um pouco mais da influência e importância dos indígenas na cozinha brasileira. Em seguida, são descritas algumas técnicas e insumos nativos e, por fim, algumas influências que interferiram na escolha dos elementos do prato desenvolvido em material e métodos.

2.1 A INFLUÊNCIA INDÍGENA NA COZINHA BRASILEIRA

A alimentação de um povo, uma sociedade, não é apenas um costume, mas uma das identidades culturais e símbolo da coletividade de determinado país. A forma de comer, as práticas e tecnologias de cultivo, cocções e técnicas são um conjunto de uma relação do homem com a natureza e é isso que difere e personaliza a identidade sócio-cultural (RODRIGUES; VANINI; MELO, 2011). A alimentação de qualquer corpo social é fruto de uma fusão entre as culturas nativas e as colonizadoras que, ali, se realizaram décadas atrás. Contudo, esse estudo destaca a importância da influência indígena na alimentação brasileira, desde o momento da concepção do Brasil.

O impacto da gastronomia indígena sobre os colonizadores começa a partir da chegada deles em um cenário, no qual, seus insumos haviam acabado ou estragado durante o percurso da viagem, acreditando que tinham chegado às Índias. Pero Vaz de Caminha conta que encontraram primitivos que viviam à base de caça, pesca, frutas e raízes. Alimentos que estão presentes até hoje na mesa dos brasileiros (CASCUDO, 1967). Assim como esses povos influenciaram o cotidiano dos portugueses e africanos, os chamados “não-índios” acabaram que também interferiram nas refeições nativas. Uma alimentação que sempre foi rica em alimentos que estes mesmos plantavam, colhiam e caçavam de seu próprio território (LEITE, 2007).

Primeiramente, pensar em alimentação indígena é remeter-se a uma diversidade imensa que caracteriza essas sociedades, já que existiam e existem dezenas de aldeias espalhadas por todo território brasileiro. As técnicas nativas são uma das forças e resistências desse povo, passadas por gerações de forma oral, o que faz com que não haja uma “oficialização de documentos” (LEITE, 2007).

2.2 ALGUNS INGREDIENTES E TÉCNICAS DA COZINHA INDÍGENA

As regiões do Brasil que mais são influenciadas pela cozinha indígena são o Norte e Nordeste do país, onde mais estão concentrados esses povos em comparação ao resto do território. Destaca-se muitas técnicas e ingredientes que, em outros estados, não se encontram tais como o uso de especiarias, de frutas e raízes nos dias atuais. Muitas vezes por caírem no esquecimento ou pela forte imigração dos europeus, por exemplo, na região Sul do país (GERSEM, 2006).

Quando Pedro Álvares Cabral teve contato com os brasileiros baianos notou novas técnicas e insumos que ali o ofereceram. Uma das raízes chamou-lhe atenção pois já havia visto algo semelhante ao inhame, mas nunca a mandioca. Viram essa em forma de farinha e beiju acompanhando todas as refeições que faziam durante o dia. Inclusive, transformou-se em uma das principais provisões de navios de jornadas e de guerras. Apaixonados pela farinha fizeram um grande negócio pelo mundo com exportações e trocas comerciais. Até hoje a mandioca está fortemente presente e é a camada primitiva no cotidiano alimentar dos brasileiros. Usa-se para fazer purês, a goma extraída chamada tapioca, farinhas, beijus, bolos, o tucupi que é o caldo dessa raiz e dela faz-se cozida, frita e assada. Por fim, a mandioca quando misturada com carne e amassada dentro de um pilão era chamada de paçoca, que significa “esmigalhar” ou “esmagar com as mãos” (CASCUDO, 1967).

Um dos principais ingredientes presentes também nesse cotidiano indígena são os peixes de água doce, assim dos rios, lagos e açudes. Normalmente moram perto destes justamente para obtenção dessa proteína. Dependendo do tamanho eram feitos cozidos ou moqueados. A técnica de “moquear” é presente até hoje nas aldeias indígenas e faz-se seu uso para coccionar carnes. O moquém é constituído de varas verdes apoiadas em outros troncos de madeira em cima do fogo afim de cozinhar os alimentos através do calor direto verticalmente. Além disso, outras

funções que essa técnica produz é a de desidratar e conservar alimentos por mais dias (MACIEL, 2004).

2.3 INFLUÊNCIAS CONTEMPORÂNEAS NA COZINHA INDÍGENA

Em meados da década de 1960 e 1970 acontecia uma revolução gastronômica na França chamada *Nouvelle Cuisine* que significa “Nova Cozinha”. Essa revolução apostava em uma ideia diferente de pratos e a forma como eram feitos e servidos. Dessa forma, sendo mais leves, coloridos, menores porções e mais quantidades porém elegantes. Assim acontece um êxodo de *chefs* pelo mundo todo afim de disseminarem essas novas perspectivas e informações (AMARAL; HALFOUN, 2016).

A cozinha contemporânea trouxe novas formas de se observar não apenas o comer, mas um fazer mais técnico, elaborado e harmônico da comida. Em relação aos insumos, busca a matéria prima local como prioridade, alimentos que fazem parte da história do país, que muitas vezes não são valorizados pelos próprios brasileiros. Só assim consegue-se alimentos frescos e de boa qualidade. Com o surgimento de novos equipamentos como o microondas, o termomix⁵ e o sifão⁶, é capaz de se aproveitar o máximo das moléculas presentes nos alimentos dando ênfase nos próprios sabores e texturas (AMARAL; HALFOUN, 2016).

No Brasil, há alguns representantes desse movimento que são destacados para melhor entendimento do assunto. Um exemplo é Alex Atala, nascido em São Paulo e dono do restaurante D.O.M. nomeado o melhor restaurante do Brasil pelo “Guia 4 rodas” em 2013. Alex Atala foi atrás de aldeias indígenas afim de reaprender os insumos dessa terra Brasil e usa em seu restaurante insumos da Amazônia. Até mesmo o uso de formigas Atala conseguiu encaixar no seu menu, uma tradição alimentar principalmente nos povos da etnia “baniwa”⁷ na Amazônia (AMARAL; HALFOUN, 2016).

Por último, é citada uma representante também desse movimento contemporâneo com raízes indígenas, sendo a única *chef* dessa etnia no país, que influenciou a escolha de um dos elementos do prato. A chef Kalymaracaya é

⁵ Eletrodoméstico com multifunções como amassar, emulsificar e pulverizar.

⁶ Garrafa capaz de transformar a textura de líquidos.

⁷ São uma grande comunidade de povos da família linguística Aruk, que vivem no Brasil.

integrante do povo Terena, do Mato Grosso do Sul, formada em gastronomia. Após sua formação, quis introduzir em seus trabalhos, pratos e técnicas típicas de sua aldeia, mas não teve êxito. Foi quando o chef Paulo Machado postou um vídeo nas redes sociais com Kaly e fez com que milhares de pessoas se interessassem pelo conteúdo que ela oferecia, conforme conta Carmen (2020) em entrevista realizada com a Chef. “Uso cocar, adereços e pinto o rosto, tudo para compor a cultura indígena. Isso é muito importante, porque as pessoas sabem muito pouco sobre esta culinária tão importante no cenário nacional” diz Kalymaracaya (*apud* CARMEN, 2020, on-line). Participou também de um dos episódios do Master Chef, no qual apresentava insumos do cotidiano nativo. Em uma de suas receitas ela prepara o chamado “Hî-Hî” que é composta apenas por mandioca e água, feita na folha de bananeira no fogo (CARMEN, 2020).

A principal característica da minha culinária é a cozinha contemporânea. Trabalho sem perder a essência do prato. Por exemplo, quando faço o prato chamado Hî-hî (bolinho de mandioca envolto na folha de bananeira) não coloco sal nem açúcar, procuro dar um ar sofisticado no acompanhamento, preservando a essência do prato (KALYMARACAYA *apud* CARMEN, 2020, on-line).

A receita do Hi-hi é utilizada no trabalho apresentado em forma de homenagem e respeito ao trabalho dessa chef.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

A metodologia aplicada neste trabalho foi definida como pesquisa bibliográfica, por ter base em estudos científicos publicados em livros e em redes eletrônicas, e pesquisa experimental, por ter se proposto a elaboração de um prato por meio do qual foi possível colocar a pesquisa na prática, observando, testando e realizando a análise dos resultados (VERGARA, 2013).

O prato do presente estudo consiste em um peixe de água doce, o Surubim, escolhido por ser um peixe mais gorduroso em comparação a outros e por se alimentar de outros peixes faz com que sua carne seja saborosa. Outro elemento do prato é o romesco⁸ de caqui trazendo um toque umami⁹ no prato. Por cima do peixe

⁸ Molho como ingrediente principal tomate.

⁹ Cinco gostos básicos do paladar humano, como o ácido, doce, amargo e salgado.

destaca-se a miga de pipoca de sagu e banana, para trazer crocância e, por fim, o almeirão representando os vegetais, com uma refrescância sutil.

Para o preparo da miga de banana e sagu foram necessários cinco testes, pois de início seria uma farofa de paçoca de banana, então tinha a presença da farinha de mandioca flocada (biju) com bacon, cebola e manteiga. A ideia de adicionar a pipoca de arroz selvagem não foi executada pela falta do produto em Juiz de Fora. Para substituir foi usado o sagu, féculas de mandioca. A banana inicialmente utilizada era a verde e foi frita, porém, percebeu-se que não havia conferido o gosto da banana desejado. Então, ela foi assada em baixa temperatura do forno convencional, mas mesmo assim o gosto de banana não estava presente. Substituiu-se, então, por uma banana nanica madura, sendo necessário mais tempo de forno, já que sua água e açúcar são mais presentes, por isso mais difícil de secá-la. Concluída a banana com sucesso e o sagu crocante, foram retirados o bacon, a cebola, a manteiga e a farinha de biju pois entendeu-se que não eram necessários esses ingredientes. Foi temperado apenas com sal, conforme demonstrado no quadro 1, a seguir.

QUADRO 1 – Ficha técnica miga de banana e sagu.

 UniAcademia Centro Universitário		TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA	
FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	Miga de banana e sagu		
Categoria:	Prato principal		
Nº e peso das porções:	1 porção de 70g		
Aluno(a)(s):	Júlia Tostes Raposo		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Banana Verde	50	g	
Sagu	20	g	
Sal	q.b		
Pimenta do reino	q.b		
Manteiga	0,002	l	
MODO DE PREPARO:			
<i>MISE-EN-PLACE:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar a banana em lascas finas ou passar na mandolina. 2. Assar no forno em 160°C por aproximadamente 30 minutos. 3. Despejar a manteiga em uma frigideira com fogo alto e adicionar o sagu enquanto a banana está no forno. 4. Esperar todos os sagus estourarem e reservar. 5. Retirar a banana do forno, cortar em hacher e terminar de secá-la na frigideira em fogo baixo. 6. Juntar com o sagu e temperar com sal e pimenta do reino. <i>EXECUÇÃO:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Servir por cima do peixe. 			
NOTAS, REFERÊNCIAS CULTURAIS E INFORMAÇÕES HISTÓRICAS			
Hacher é um tipo de corte.			

Fonte: A autora.

Para o preparo do Hî-Hî foram necessários apenas três testes pois no primeiro havia ficado muito salgado, no segundo muito pouco sal e no terceiro se acertou. A mandioca ralada na parte fina do ralador contribuiu para a textura chegar ao resultado esperado. A técnica de cocção funcionou bem na folha de bananeira, pois cozinhou a mandioca por dentro dela sem deixar a água do cozimento penetrar. O quadro 2 traz a ficha técnica do Hi-Hi, conforme apresentado aqui.

QUADRO 2 – Ficha técnica hi-hi.

 UniAcademia <small>Centro Universitário</small>		TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA	
FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	Hi-Hi		
Categoria:	Prato principal		
Nº e peso das porções:	1 porção de 150g		
Aluno(a)(s):	Júlia Tostes Raposo		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Mandioca	150	g	ralada
Água	1	l	
Sal	1,5	g	
Pano de Algodão	1	unid.	
Folha de Bananeira	1	unid.	
MODO DE PREPARO:			
<p>MISE-EN-PLACE:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ralar a mandioca. 2. Colocar o pano no fundo de uma vasilha e adicionar a mandioca ralada. 3. Jogar a água por cima e espremer a mandioca. 4. Repetir esse processo até a água sair transparente e reservar. <p>EXECUÇÃO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar as aparas do hi-hi para deixá-lo com um formato mais apresentável. 2. Lavar e passar a folha de bananeira no fogo para ela ficar maleável. 3. Colocar a água para ferver. 4. Transferir a mandioca, agora seca, para a folha de bananeira em formato retangular. 5. Fechar a folha e amarrar com barbante para a água não penetrar. 6. Transferir a “trouxinha” de mandioca para dentro da água fervente. 7. Retirar depois de 30 minutos em fogo alto 8. Esquentar no microondas por 1min antes de servir (1:30seg para dias frios). 			
NOTAS, REFERÊNCIAS CULTURAIS E INFORMAÇÕES HISTÓRICAS			

Fonte: A autora.

Para o preparo do Surubim foi necessário apenas um teste pois ficou satisfatório desde o primeiro. O *sous vide*, é uma técnica que necessita de um termocirculador para manter a água em uma determinada temperatura constante. Esta cocção deixou o peixe com a consistência adequada e agradável. A manteiga de pequi, que o acompanha, foi necessária adicionar apenas um pouco mais da fruta para o gosto ficar mais evidente. Esses preparos são apresentados no quadro 3.

QUADRO 3 – Ficha técnica surubim.

 UniAcademia <small>Centro Universitário</small>		TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA
---	--	---------------------------

FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	Surubim		
Categoria:	Prato principal		
Nº e peso das porções:	1 porção de 100g		
Aluno(a)(s):	Júlia Tostes Raposo		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Filé de Surubim	100	g	
Manteiga de Pequi	50	ml	
Pimenta do Reino	0,5	g	
Sal	1	g	
MODO DE PREPARO:			
<i>MISE-EN-PLACE:</i>			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpar e cortar o Surubim para tirar o filé. 2. Ligar o sous vide na temperatura de 55°C. 3. Clarificar 60g de manteiga para reduzir a 40g (perda de 20g). 4. Cozinhar o pequi por 20 minutos em fogo alto e depois retirar sua polpa. 5. Bater a manteiga com 10g de pequi. Está pronta. 			
<i>EXECUÇÃO:</i>			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pesar 100g de filé de Surubim. 2. Temperar com sal e pimenta do reino. 3. Colocar o filé dentro do saco de vácuo junto com a manteiga de pequi. 4. Fechar e submergir o saco na água do sous vide. 5. Marcar 20 minutos e retirar logo após. 6. Grelhar a posta de peixe com a manteiga de pequi de apenas um lado após retirar do saco de vácuo e servir. 			
NOTAS, REFERÊNCIAS CULTURAIS E INFORMAÇÕES HISTÓRICAS			
<ul style="list-style-type: none"> • Sirva o peixe com a parte grelhada para cima. 			

Fonte: A autora.

Para o preparo do romesco de caqui foram necessários quatro testes. No primeiro teste ficou muito apimentado e com consistência gelatinosa, sem os grânulos das amêndoas que se desejava, pois toda vez que adicionava água, batia com o mixer. Então, a quantidade de pimenta foi diminuída e o mixer foi usado apenas uma vez para bater o caqui, o pimentão, o alho e as amêndoas. Ao adicionar água e os outros ingredientes foi se misturando com uma colher. Os dois últimos testes mostraram-se satisfatórios, sem necessidade de alterações, o resultado final consta no quadro 4.

 UniAcademia Centro Universitário	TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA
FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO	

Fonte: A autora.

Prato:	Romesco de Caqui
Categoria:	Prato principal

Nº e peso das porções:	1 porção de 100ml		
Aluno(a)(s):	Júlia Tostes Raposo		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Caqui	50	g	
Pimentão	5	g	
Amêndoa Laminada	5	g	
Alho	0,5	g	
Azeite	0,01	ml	
Vinagre de maçã	0,01	ml	
Pimenta Caiena em pó	0,1	g	
Água	20	ml	
Sal	0,5	g	
MODO DE PREPARO:			
<i>MISE-EN-PLACE:</i>			
<ol style="list-style-type: none"> 6. Higienizar o caqui e o pimentão. 7. Cortar os caquis ao meio e temperar com azeite, sal e pimenta do reino. 8. Deixar grelhando no charbroiler ou, se não houver, na frigideira mesmo. 9. Torrar a amêndoa no forno enquanto o caqui carameliza até ela atingir uma coloração marrom. 10. Queimar o pimentão diretamente na trempe do fogão até criar uma casquinha preta. 11. Retirar o caqui, o pimentão e as castanhas da cocção e colocar dentro de um copo medidor para melhor manuseio. 12. Adicionar o alho e bater com o mixer por aproximadamente 10 segundos. 13. Adicionar o restante dos ingredientes e misturar dessa vez com uma colher. 14. Se precisar, ajuste o sal. 			
<i>EXECUÇÃO:</i>			
<ol style="list-style-type: none"> 7. Sirva quente. 			
NOTAS, REFERÊNCIAS CULTURAIS E INFORMAÇÕES HISTÓRICAS			

O agrião foi colocado cru no prato pois não precisaria da cocção para não perder a crocância, o frescor e a sua estética natural. A figura 1 mostra o empratamento final.

FIGURA 1- Surubim, hî-hî, miga de sagu e banana e almeirão roxo.



Fonte: Arquivo pessoal (2023).

4 CONCLUSÕES

O objetivo do trabalho foi concluído visando que conseguiu introduzir insumos indígenas como as frutas, a mandioca, o peixe de rio e técnicas como o estouro das féculas de mandioca (sagu), a presença da pimenta e o cozimento lento do peixe, valorizando o sistema culinário nativo. Logo, concluiu a homenagem feita a chef indígena Kalymaracaya, reproduzindo sua receita do Hî-Hî, mandioca cozida na folha de bananeira, como um dos elementos do prato.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Ricardo; HALFOUN, Robert. **Histórias da Gastronomia Brasileira: dos banquetes de Cururupeba ao Alex Atala**. Jardim Botânico, Rio de Janeiro: RARA Editora, 2016. Disponível em: <file:///C:/Users/zikif/Downloads/Hist%C3%B3rias%20da%20gastronomia%20brasileira%20-%20dos%20banquetes%20de%20Cururupeba%20ao%20Alex%20Atala.pdf> Acesso em: 23 maio 2023.

CARMEN, Gabriela Del. Gastronomia Indígena. Mulheres na Gastronomia, São Paulo, 6 jan. 2020. Disponível em: <https://www.mulheresnagastronomia.com.br/gastronomia-indigena/> Acesso em: 23 maio 2023.

CASCUDO, Luís da Câmara. **História da Alimentação no Brasil**. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1967.

GERSEM, Luciano. **O Índio Brasileiro: o que você precisa saber sobre os povos indígenas no Brasil de hoje**. Brasília: Ministério da Educação, 2006. (Série Vias dos Saberes). Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/pdf/indio_brasileiro.pdf Acesso em: 23 maio 2023.

LEITE, Maurício Soares. Sociodiversidade, alimentação e nutrição indígena. In: BARROS, D. C.; SILVA, D. O.; GUGELMIN, S. Â. (Orgs). **Vigilância alimentar e nutricional para a saúde Indígena** [online]. v. 1. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2007, p. 180-210. Disponível em: <file:///C:/Users/zikif/Downloads/barros-9788575415870-09.pdf> Acesso em: 23 maio 2023.

MACIEL, Maria Eunice. Uma cozinha à brasileira. **Estudos Históricos**, Rio de Janeiro, v. 33, p. 1-16, 2004. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/452013/mod_resource/content/2/Maciel%20M.E.%20Uma%20cozinha%20Brasileira.%202014.04.pdf Acesso em: 23 maio 2023.

RODRIGUES, Luciana; VANINI, Soraya; MELO, Mayara. **Receitas da Cozinha Indígena Tapeba**. Fortaleza: Adelco, 2011.

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 1.ed. São Paulo: Atlas, 2013.