

# A COZINHA POPULAR DO LITORAL SUL POTIGUAR

Nilton Xavier Bezerra  
Organizador



# **A COZINHA POPULAR DO LITORAL SUL POTIGUAR**

Nilton Xavier Bezerra  
(Organizador)



João Pessoa, 2020

# INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA

## REITOR

Cícero Nicácio do Nascimento Lopes

## PRÓ-REITORA DE ENSINO

Mary Roberta Meira Marinho

## PRÓ-REITORA DE PESQUISA, INOVAÇÃO E PÓS-GRADUAÇÃO

Silvana Luciene do Nascimento Cunha Costa

## PRÓ-REITORA DE EXTENSÃO E CULTURA

Maria Cleidenédia Moraes Oliveira

## PRÓ-REITOR DE ASSUNTOS ESTUDANTIS

Manoel Pereira de Macedo Neto

## PRÓ-REITOR DE ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS

Pablo Andrey Arruda de Araujo

## EDITORA IFPB

### DIRETOR EXECUTIVO

Carlos Danilo Miranda Regis

### CAPA E DIAGRAMAÇÃO

Fabício Vieira de Oliveira

### REVISÃO TEXTUAL

Luciana Cabral Farias

Copyright © Nilton Xavier Bezerra. Todos os direitos reservados. Proibida a venda.  
As informações contidas no livro são de inteira responsabilidade dos seus autores.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Biblioteca Nilo Peçanha - IFPB, campus João Pessoa

---

C882 A cozinha popular do litoral sul potiguar / organizador, Nilton  
Xavier Bezerra. – João Pessoa : IFPB, 2020.  
196 p. : il.

Inclui referências  
Formato (Pdf)  
ISBN 978-65-87572-08-6

1. Alimento – preparação. 2. Receita culinária – litoral sul  
potiguar. 3. Alimentação – cozinha regional. 4. Culinária regional –  
Rio Grande do Norte. 5. Cozinha popular - pratos. I. Bezerra, Nilton  
Xavier. II. Título.

CDU 641.5(813.2)

---

Elaboração: Lucrecia Camilo de Lima – CRB 15/132



## CONTATO

Av. João da Mata, 256 - Jaguaribe. CEP: 58015-020, João Pessoa - PB.  
Fone: (83) 3612-9722 | E-mail: editora@ifpb.edu.br

# Sumário

---

Receitas	6
Apresentação	13
Prefácio	16
Introdução	18

## **CAPÍTULO 1**

As mulheres da Cozinha Popular: trabalho, gênero e autonomia 20

Por Ana Cristina Pereira Lima

---

## **CAPÍTULO 2**

A agricultura familiar e a cozinha do litoral sul potiguar 33

Por Anisia Karla de Lima Galvão

---

## **CAPÍTULO 3**

Alimentação e turismo: uma relação, muitas facetas 55

Por Darlyne Fontes Virginio

---

## **CAPÍTULO 4**

A dimensão dos afetos na Cozinha Popular 71

Por Nilton Xavier Bezerra

---

## CAPÍTULO 5

A importância da segurança alimentar para a perpetuidade da cozinha regional	85
Por Sandra Maria Campos Alves	

---

## CAPÍTULO 6

Singularidades socioculturais da culinária local	96
Nilton Xavier Bezerra	
Ana Cristina Pereira Lima	
Anisia Karla de Lima Galvão	
Darlyne Fontes Virginio	
Sandra Maria Campos Alves	

---

Considerações Finais	180
Glossário	183
Agradecimentos	185
Referências	187
Minibiografia dos autores	195

# Receitas

---

## Pratos salgados

---

Aratu no coco	116
Aratu ou siri no coco	120
Arroz grolado	122
Baião de dois	156
Beiju	140
Beiju de mandioca mole ou beiju de folha	125
Beiju virado ou debaixo da farinha	126
Buchada de bode ou carneiro	151
Buchada de galinha	149
Cabeça de galo 1	157
Cabeça de galo 2	162
Calambica de batata-doce ou jerimum	166
Caldo de frango	156
Camarão ensopado	110
Camarão no alho e óleo	105
Camarão refogado	176
Camarão torrado	161
Carne assada de panela	144
Carneiro cozido	104
Cuscuz de mandioca mole	167
Cuscuz de milho com leite de coco	101
Ensopado de aratu com lagosta	117
Escaldado ou pirão de caranguejo	163
Farinha de coco	168
Farinha ou pavio de coco de Arez	99
Farinha ou pavio de coco de Goianinha	142
Farinha Psica (salgada) de Goianinha	139

Farofa com coentro	175
Farofa d'água	157
Farofa de carne de charque	136
Farofa de cuscuz	153
Fava cozida	138
Favada com víceras	130
Feijão-branco refogado	176
Feijão com costela	141
Feijão no coco	120
Feijão-verde	155
Feijoada	150
Frango torrado	177
Friado/Frivilhado da Barra do Cunhaú	115
Galinha caipira acompanhada com fava	125
Galinha caipira com colorau	175
Galinha Caipira de Lourdes	137
Galinha Caipira do Luquinha com pirão	139
Galinha cheia	143
Goiamum cozido	136
Grude	141
Lagosta ensopada	110
Lagosta frita	111
Mariscada ou ensopado de marisco	166
Molho de pimenta-malagueta com cachaça e gordura de charque	123
Moqueca de peixe em posta (peixada da Vandete)	108
Mungunzá de Arez	101
Mungunzá de Tibau do Sul	168
Pamonha salgada de milho-verde	133
Panelada	152
Pasta de alho	122
Peixada do Tonho	116

Peixe frito	109
Peixe na palha de bananeira (folha)	122
Pernada (perna de boi com pirão)	148
Peru à cabidela	138
Picado de porco (sarapatel)	151
Pirão coberto	152
Pirão de charque	162
Pirão de coco com charque	165
Pirão de peixe (acompanhamento)	109
“Priquito” ou beiju seco	126
Queijo de coalho	105
Queijo de manteiga	106
Sopa de carne	178
Sopa de sogra	161
Sururu no coco	121
Tainha cozida com pirão	177
Tainha frita na cachaça	169
Tapioca	140
Tapioca com leite de coco	132
Tapioca de forno na folha de bananeira	132
Tapioca de goma seca	168

## Doces

---

Arroz-doce com caramelo	111
Bala de coco de Arez	103
Bala de coco de Tibau do Sul	171
Beijinho de coco	104
Bolo da moça	179
Bolo de batata-doce	128
Bolo de macaxeira	128
Bolo de milho	127
Bolo de ovos	178



Bolo preto	127
Canjica de milho-verde	133
Canjica (salgada ou doce)	167
Cartola de banana-nanica	144
Cocada com nata (cocada branca)	169
Cocada de maracujá	115
Cocada na folha de bananeira	170
Dindim de mangaba	137
Doce de banana com coco	124
Doce de batata-doce	124
Doce de coco ou gelê	123
Doce de laranja-da-terra	158
Farinha de milho com rapadura	143
Farinha psica (doce) de Arez	99
Gelê de coco	112
Pamonha de forno	102
Pão recife	147
Raiva	131
Sequilho de goma e coco	120
Solda branca	119
Solda preta	117

## Bebidas

---

Cachaça saborizada com frutas	170
Licor de frutas	158
Licor de frutas e mel	171
Vinho de caju azedo	121

# Lista de Figuras

---

Figura 1 – Arroz-doce de Dona Geralda

Figura 2 – Marluce Dias, vendedora de cocadas

Figura 3 – Nataly e Faustino em sua cozinha/restaurante

Figura 4 – Coqueiral em Umari, Tibau do Sul/RN

Figura 5 – Roça de macaxeira consorciada com milho e feijão para subsistência, em Umari, Goianinha/RN

Figura 6 – Família de Severina Cassiano do Nascimento produzindo tapiocas, beijus e grudes. Aterro, Goianinha/RN

Figura 7 – Casa de farinha ao lado da residência do proprietário, Sr. João Ribeiro Santiago, em Umari, Tibau do Sul/RN

Figura 8 – Beiju feito com goma, coco e farinha de mandioca assando no caco, na comunidade do Aterro, Goianinha/RN

Figura 9 – Batata-doce da variedade “Campina” da casca roxa, na feira de Goianinha/RN, junto com macaxeira e inhame

Figura 10 – Feirante debulhando feijão-verde na feira de Goianinha/RN

Figura 11 – Milho cultivado em consórcio com feijão e macaxeira, no município de Arez/RN

Figura 12 – A agricultora Tereza Cristina do Nascimento alimentando as galinhas, na comunidade do Aterro, em Goianinha/RN

Figura 13 – Ponto de venda de galinhas, perus, patos, ovinos e caprinos, na feira de Goianinha/RN

Figura 14 – Hortaliças e frutas na feira de Goianinha/RN

Figura 15 – Tainhas e carapeba fotografadas no município de Senador Georgino Avelino/RN

Figura 16 – Escultura de caranguejo da Barraca do Tonho, em Barra do Cunhaú, Canguaretama/RN

Figura 17 – Aratus torrados na feira de Goianinha/RN

Figura 18 – Camarão *L. vannamei* na feira de Goianinha/RN

Figura 19 – Armadilha (covo) usada para captura de camarões de água doce, na comunidade do Aterro, em Goianinha/RN

Figura 20 – Plantio de cana-de-açúcar no quintal do Sr. Manoel Paixão de Lima, na comunidade do Aterro, em Goianinha/RN

Figura 21 – Restaurante Arca da Zélia, em Sibaúma, Tibau do Sul/RN

Figura 22 – Restaurante Olho do Katu, na comunidade do Catu, em Canguaretama/RN

Figura 23 – Comercialização de coco em Senador Georgino Avelino/RN

Figura 24 – Prato de fava servido no Bar e Restaurante Altas Horas, em Goianinha/RN

Figura 25 – Ruínas com apelo histórico e potencial turístico, no município de Pedro Velho/RN

Figura 26 – Debulha de feijão-verde no município de Pedro Velho/RN, maior produtor do estado

Figura 27 – A Sra. Geralda Coelho Nunes (Dona Princesa) preparando geleias. Pedro Velho/RN

Figura 28 – Produção coletiva de “beijus” na comunidade indígena do Catu, em Canguaretama/RN

Figuras 29 e 30 – Canjicas de milho-verde salpicadas com canela em pó e pamonhas de milho-verde, na cozinha da Sra. Maria Madalena Dias Figueiredo, Espírito Santo/RN

Figura 31 – Menina apresentando tapiocas, em Vila Flor/RN

Figura 32 – Feira semanal localizada no IFRN – *Campus* Canguaretama/RN, com produtos da agricultura familiar

Figura 33 – Bolo de milho e beiju de mandioca cozido na folha de bananeira, na comunidade do Catu/RN

Figura 34 – Macaxeira (*Manihot esculenta*) e Batata-doce (*Ipomoea sp.*) usados na base de várias receitas da culinária regional do Nordeste

Figura 35 – Urupema ou peneira de taboca (bambu nativo) e imbira de coco

Figura 36 – Sra. Teresa Galvão do Nascimento (Dona Bila)

Figura 37 – Detalhe do trançado da urupema

Figura 38 – Caranguejos-uçás, aratus e siris comercializados na feira de Goianinha/RN

Figura 39 – Caranguejos e goiamuns criados no Bar do Goiamum, em Goianinha/RN

# Apresentação

---

## ***Tekoha* (do guarani, casa)**

Pé no chão. Acerola no pé. Lustrosa. Banhada de sol. Vermelha. Quente. Azeda. Cantoria de mãe. Feijão debulhado. Abraço gostoso. Carapeba já cheira. Tá na mesa. Enquanto crescemos, mal percebemos nossos sentidos trabalhando a todo vapor na edificação de nossas memórias. Aquelas que durante a vida nos recordarão cotidianamente de quem somos. Aquelas que, décadas após décadas, nos transportarão, a partir de um simples cheiro ou gosto, sem nenhum exercício de racionalização, involuntariamente, à casa materna, à nossa *tekoha*, o lugar onde somos o que somos. Lugar onde somos fortes.

Acerolas, carapebas, feijões... A alimentação tem um papel importante na tarefa de nos ensinar o que é casa. Rachel de Queiroz nos lembra que a comida é um poderoso elo de conexão entre o ser e o lugar. Lendo sobre carimãs, pias, pebas e mocororós da sua fazenda, a Não me deixes, é possível chegar até o sertão do Ceará, em Quixadá.

Para os guaranis, na *tekoha* deve haver matas, frutos para coleta, plantas medicinais, água e áreas para plantio. Ela deve nos fazer ser e não apenas existir.

Este livro que você tem em mãos fala sobre a casa de alguns de nós em Arez, Baía Formosa, Canguaretama, Espírito Santo, Goianinha, Montanhas, Pedro Velho, Senador Georgino Avelino, Tibau do Sul e Vila Flor. Este livro fala sobre uma *tekoha* rica e, como tantas outras, sob risco.

Em um cenário no qual presenciamos o desmantelamento dos sistemas alimentares de povos e comunidades tradicionais, mais de 50% da energia que consumimos vem de 4 plantas – arroz, batata, trigo e milho –, que têm sementes distribuídas por meia dúzia de corporações privadas. Apenas dez empresas processam essas matérias em indústrias. Três redes de supermercados vendem toda essa comida. Estamos doentes: somos 7,7 bilhões, dos quais 2 bilhões encontram-se em estado de sobrepeso e obesi-

dade, 2 bilhões não têm acesso aos nutrientes essenciais à vida e mais 1 bilhão sequer tem acesso a alimentos.

É verdadeira a afirmação de que a maior parte dos problemas que criam obstáculos à garantia de uma alimentação adequada e saudável, aquela que nos leva de volta à nossa casa, tem uma profunda relação com as estratégias verticais do uso do território. Estas, no dizer do geógrafo Milton Santos (2004), são aquelas que prometem uma suposta aceleração no desenvolvimento da produção local, mas usurpam o poder sobre o território daqueles que o habitam; colocam em risco nossas comidas, usurpam nossas melhores memórias e, por fim, nossa casa.

Por isso, para Câmara Cascudo (2004), o povo que defende seus pratos, defende seu território. É isto que essas bravas autoras e autor da obra “A Cozinha Popular do litoral sul potiguar” fazem: defendem a garantia do Direito Humano a Alimentação Adequada; resgatam os sabores, presentes nas memórias dos moradores desse lugar, para colaborar na defesa de sua *tekoha*.

O trabalho feito pelos autores é louvável ainda por outros aspectos. Primeiro, tomam como foco de pesquisa uma região injustamente ainda não analisada no contexto da culinária do Rio Grande do Norte, entrando literalmente em território potiguara. Como falar dos potiguares na ausência dos potiguara? Como falar dos potiguares apenas a partir do largamente analisado e debatido domínio de Sant’Ana? Além disso, trazem as mulheres para o *front*, onde sempre batalharam, mas onde pouco são lembradas, vide a galinha caipira de Luquinha, que, na verdade, é fruto das ideias e da labuta diária de Dona Maria do Carmo, sua esposa. Quantas tantas outras Marias do Carmo estão diluídas e invisibilizadas em nossas histórias, em nossas cozinhas? Terceiro, os autores vão *a campo* e *ao campo*. Assim, belamente, honram aqueles e aquelas que nos alimentam cotidianamente, garantindo a diversidade e a qualidade de alimentos no nosso prato: agricultores e agricultoras. Palmas!

É impossível, ao ler as páginas deste livro, não engendrar um exercício de reflexão em busca de nossos sabores e espaços, em busca de nossa casa materna. Em busca, quiçá, de um tempo perdido, de acerolas quentes, feijões... madalenas. Vocês, queridas autoras e autor, permitem, com seu trabalho, que

## **APRESENTAÇÃO**

---

as cenas que habitam nossos sonhos continuem a existir, ou que sejam redescobertas, para que se materializem em nossa ação no mundo. Para que nos permitam ser.

Obrigada.

**Michelle Cristine Medeiros Jacob**

# Prefácio

---

Livros de receitas culinárias são seções importantes e representam uma parte significativa no comércio de livros. Da mesma forma, nos jornais e revistas impressas, nos programas televisivos e nas redes sociais, as receitas escritas são parte da vida e da culinária contemporânea. A culinária popular, por sua vez, é transmitida de uma pessoa outra ou de geração a geração. Ela depende de uma receita tácita no sentido de que se orienta por ingredientes e modos de preparação baseados na tradição oral. As receitas são aprendidas no contexto familiar ou comunitário através da aprendizagem direta e por observação.

“A Cozinha Popular do litoral sul potiguar” objetiva conter um livro de receitas escritas à Cozinha Popular litorânea daquela região. Mas não é só um livro de receitas comum. Ele traz cinco estudos de vários aspectos da culinária popular, desde a produção, distribuição, até o consumo dos alimentos tradicionais.

O primeiro capítulo, “As mulheres e a Cozinha Popular: trabalho, gênero e autonomia”, se propõe a discutir o espaço da cozinha enquanto local de atuação da autonomia feminina. O texto revela as cozinheiras/doceiras/vendedoras como mulheres capazes de “subverterem o anonimato de sua cozinha doméstica e que transpuseram essa tarefa corriqueira ao mundo do trabalho remunerado”, procurando dar visibilidade à presença feminina e contribuir para o reconhecimento do trabalho de mulheres anônimas.

“A agricultura familiar e a cozinha do litoral sul potiguar”, segundo capítulo, visa apresentar a diversidade produtiva dos agricultores familiares da região, que “produzem a maioria dos alimentos consumidos pelos brasileiros”, envolvendo desde a produção de hortaliças, frutas e cereais até a pesca e criação de animais.

O terceiro capítulo é intitulado “Alimentação e turismo: uma relação, muitas facetas” e busca desvendar a associação entre alimentação e turismo, “indissociáveis na prática e na busca pelo prazer de viajar”. Também expõe um



quadro detalhado dos possíveis atrativos turísticos de cada município a partir da gastronomia, seguido de uma descrição das feiras, restaurantes, comerciantes e produtores da microrregião.

“A dimensão dos afetos na Cozinha Popular”, quarto capítulo, expõe cada personagem desta culinária e suas receitas únicas, revelando a dimensão da afetividade na cozinha ao considerar que a principal atração desta é ser a “comida da vovó”.

O quinto capítulo, “A importância da segurança alimentar para a perpetuidade da cozinha regional”, nos mostra a relevância da agricultura familiar para “segurança alimentar e nutricional do Brasil” ao mesmo tempo que alerta para os perigos da insegurança alimentar provocada pelo modelo de desenvolvimento agrário baseado em latifúndios.

O sexto capítulo, por fim, apresenta cada município e a sua singularidade gastronômica acrescidas das receitas, algumas em quantidade para comercialização.

O texto é um trabalho etnográfico no sentido de abranger o que constitui a Cozinha Popular: sua produção e organização econômica, suas técnicas, seus conhecimentos e valores, sua criatividade, suas tendências gastronômicas e os personagens que dão vida a esta culinária. Também chama a atenção a beleza e a simplicidade da obra: vidas de pessoas muitas vezes pobres e portadoras de riqueza cultural alimentar tradicional.

Assim, temos, neste roteiro gastronômico da culinária sul potiguar, o mungunzá de Aldenira Ferreira, o peixe frito de Vandete Ribeiro, o gelê de coco do Irmão, a cocada de Lucineide da Silva e as iguarias populares preferidas por todos que as experimentam.

**Maria Grazia Cribari Cardoso**

# Introdução

---

Este livro é um desdobramento do projeto de pesquisa “A Cozinha Popular da microrregião do litoral sul”, iniciado em 2016, apoiado pelo Edital 01//2016 PROPI-IFRN, de fluxo contínuo, que teve prosseguimento em 2017. Como objetivo geral, o projeto procurou investigar as práticas culturais mais características da Cozinha Popular da microrregião do litoral sul potiguar, constituída pelos municípios de Arez, Baía Formosa, Canguaretama, Espírito Santo, Goianinha, Montanhas, Pedro Velho, Senador Georgino Avelino, Tibau do Sul e Vila Flor.

Para a pesquisa etnográfica, foi aplicada a técnica *snowball sampling* (“Bola de Neve”), que é uma metodologia utilizada em pesquisas sociais na qual os participantes iniciais de um estudo indicam novos participantes que, por sua vez, indicam novos participantes, e assim sucessivamente, até que seja alcançado o objetivo proposto (o “ponto de saturação”). O “ponto de saturação” é atingido quando os novos entrevistados passam a repetir os conteúdos já obtidos em entrevistas anteriores, sem acrescentar novas informações relevantes à pesquisa (BALDIN; MUNHOZ, 2011).

Além disso, replicamos uma estratégia anteriormente desenvolvida em projeto de pesquisa que investigou hábitos e práticas alimentares da microrregião da Chapada do Apodi (BEZERRA *et al.*, 2013): os trabalhos foram desenvolvidos coletivamente por pesquisadores de diferentes áreas de conhecimento, resultando numa abordagem plural sobre o universo da alimentação.

O período de realização da pesquisa compreendeu de abril de 2016 a junho de 2018, quando foram realizadas cerca de 23 visitas aos referidos municípios. A Cozinha Popular é aqui apresentada considerando práticas alimentares cotidianas sob o enfoque da Arte, da Antropologia, da História, da Zootecnia, da Agronomia e do Turismo. Nessa perspectiva, em conformidade com o olhar de cada pesquisador, visibilizamos as relações entre a alimentação e outras dimensões da vida dos habitantes dessa região do Rio Grande do Norte, atestando que a comida ultrapassa consideravelmente sua função nutricional.

No litoral sul, caracterizado pela paisagem verde e úmida, para onde um olhar apressado talvez não concebesse a escassez, verificamos a diminuição do acesso a determinados alimentos provocada pelo modelo agrícola da monocultura. Como contraponto, observamos a importante contribuição da agricultura familiar garantindo a diversidade alimentar nas mesas da população.

Procuramos ressaltar o protagonismo feminino, a complexidade dos conhecimentos estimados como “banais” e “cotidianos” implícitos no cotidiano e também nos afetos expressados na cozinha, elementos incontestes das técnicas de preparação e das tradições alimentares eleitas, vivenciadas pelos moradores dos referidos municípios onde a pesquisa foi realizada. Lugares de consumo como eventos gastronômicos, mercados, bares, restaurantes e lanchonetes são apresentados como potenciais “atrativos turísticos”, possibilidades reais para o desenvolvimento econômico e sociocultural da região.

# **CAPÍTULO 1**

---

**As mulheres da Cozinha Popular:  
trabalho, gênero e autonomia**

Por Ana Cristina Pereira Lima

O ruído constante, forte e rápido do coco sendo ralado manualmente faz parte da paisagem sonora da casa de Dona Alcineide Duarte, na cidade de Baía Formosa/RN. Ali, com uma espécie de colher de ferro cheia de pontas que fora parafusada numa tábua de madeira, sobre a qual se pode sentar para dar mais agilidade à tarefa de ralar os cocos secos, Dona Alcineide – que todos conhecem como Geralda – inicia seu trabalho. Ela faz isso todas as manhãs, de forma tão coordenada, que, aos olhos de quem apenas a assiste, parece fácil. O vai e vem dos braços e o coco branquinho caindo na bacia é o começo da receita de arroz-doce – sobremesa apreciada no litoral do Rio Grande do Norte.

Em cima do fogão, já se encontra uma grande panela de alumínio, que Dona Geralda utiliza somente para cozer seu arroz-doce. Ali, mistura um quilo de arroz branco com açúcar e leite obtido dos seis cocos recém-ralados. O cheiro bom de cravo, erva-doce e canela enche a cozinha enquanto a sorridente senhora de cinquenta e dois anos mexe para “dar o ponto” do doce. A Cozinha Popular se mostra, assim, a partir da experiência sensível, da autoridade sobre aquilo que é produzido. Dona Geralda diz que não esconde a receita de ninguém, que não há segredos para o preparo do doce. Mas, como ela ainda lembrou, todos os clientes relatam que jamais conseguiram repetir o sabor. A sua assinatura está, portanto, no conjunto de saberes, de gestos e de pitadas – não condicionadas ao sistema métrico decimal – que Dona Geralda articula na feitura do arroz. Essa artesanania envolve os ingredientes tanto quanto o corpo, o movimento dos braços e o giro da colher de pau. Essas técnicas do corpo, quase rituais, como escreveu Luce Giard (2013, p. 216), revelam “uma fidelidade material mais profunda e mais densa, uma maneira de ser no mundo e de fazer aqui a própria morada”. Dona Geralda, então, empresta suas marcas, sua memória ao arroz-doce, que alcança as ruas de sua cidade com essa “legenda muda” da cozinheira.

Ainda quente, Dona Geralda divide o arroz em vinte e quatro copos descartáveis arrumados dentro de uma caixa plástica tampada e sai no calor da tarde para vender seu

Figura 1 – Arroz-doce de Dona Geralda



Fonte: autores

doce. Antes das quinze horas, encerra as vendas, tendo oferecido sua iguaria que, comumente, é consumida no lanche da tarde.

A cozinheira/vendedora ambulante exerce, cotidianamente, seu “papel informal” no processo concreto e histórico do tecido social – para usar a expressão da historiadora Maria Odila Dias. Ao tratar do universo social das mulheres pobres do Brasil oitocentista, Dias (1995) explicou que a vida dessas mulheres quase nenhum interesse despertou em seus contemporâneos. Oprimidas, escravas, pardas livres e forras não estavam entre os nomes importantes e nem na lista dos “grandes feitos” de sua época. Estavam ali, entre os “papéis informais”, pouco valorizados, que vão preenchendo, no anonimato, as tensões e conflitos de uma sociedade excludente. Quitandeiras e “negras de tabuleiro” de séculos atrás aparecem nas descrições e pinturas de alguns viajantes e naturalistas desejosos de capturar aspectos pitorescos dos lugares visitados. Pouco se sabe sobre suas trajetórias de vida e sobre os aprendizados de suas rotinas. Todavia, inegavelmente, essas mulheres anônimas, num passado longínquo e no agora, protagonizam histórias importantes no trabalho, como provedoras da família, nas rodas de conversa, nos mercados e na (des)construção de práticas cotidianas.

Diante da importância desses papéis informais, este pequeno texto propõe iniciar uma discussão sobre como a Cozinha Popular é um espaço de atuação da autonomia feminina. Não se trata de atrelar a ação de cozinhar como uma obrigação da mulher e nem como um saber natural, desprovido de experiência histórica, política e social. Importa pensar a cozinha como espaço de afirmação da mulher, como lugar de produção e autonomia.

## Mulheres, cozinhas e espaço público



Ela é bamba  
Essa índia da central  
Vai no ombro

Um cestinho com neném  
Oito quilos de roupa no varal  
Ainda vende cocada nesse trem  
(Ana Carolina)

As muitas facetas do universo feminino, especialmente das mulheres pobres, aparecem amplamente na literatura, na música e, a despeito de todos os silenciamentos, na História. Muito se tem discutido sobre as questões de gênero, indicando mudanças na percepção, nos objetos de estudo e nos propósitos das pesquisas. O mais importante é romper a invisibilidade das mulheres. Uma história das mulheres, como lembra Perrot (2007), não significa uma coleção de biografias femininas, mas uma análise da atuação das mulheres no fazer-se das relações sociais. Durante muito tempo, as mulheres permaneceram obscuras na história porque o espaço público e, principalmente, a política, eram destinados aos homens. As atividades domésticas e o cuidado com os filhos foram apresentados como deveres exclusivos das mulheres. Contudo, por uma série de conjunturas econômicas e sociais – os baixos salários dos maridos, as múltiplas formas de composição familiar, as donas de casa provedoras da família, o crescimento das cidades e aumento do custo de vida –, as mulheres foram colocadas para “fora da casa”. Alcançaram, não de forma gloriosa, o espaço público. Ali, se reinventaram e demandaram mudanças nas práticas, nos costumes e nas mentalidades.

A cozinha foi um dos muitos espaços que a atuação feminina reinventou. Os saberes, a obrigação de nutrir, o trabalho invisível de alimentar, repetidos desde a infância, foram transformados, em muitos casos, em renda familiar. Certa vez, uma reportagem do programa Globo Rural exibida pela Rede Globo em março de 2014, intitulada “Dona de casa complementa renda familiar vendendo cocada” – apresentava a casa de Dona Maria, senhora de setenta anos, aposentada rural, que morava com dois sobrinhos desempregados e fazia doces para vender. Talvez não fosse apropriado tratar o trabalho de Dona Maria como complemento da renda. Aos setenta anos, chefe de “fogo” – como se dizia no século XIX – a doceira era a única responsável pelo sustento de seu grupo doméstico. Seu trabalho não era complemento da aposentadoria. Era mais uma forma – sem hierarquia – de sobreviver. Perguntada sobre como aprendera a fazer cocadas e pirulitos, ela respondeu: “A precisão. A precisão ensina a gente a fazer tudo.”<sup>1</sup>

Também foi para sustentar a família que Antônia dos Santos, moradora de Barra do Cunhaú (Canguaretama/RN), começou a fazer cocadas. No início, há mais de quinze anos, percorria as ruas carregando seu tabuleiro, acompanhada de um filho pequeno. Os trajetos de Tonha e seu menino, bem como os de outros ambulantes, indicam que o espaço público é, todos os dias, apropriado e refeito. Ainda que a especulação imobiliária e as formas de privatização das praias, com a chegada de hotéis e restaurantes que Tonha viu se acentuar nas últimas décadas na Barra do Cunhaú, produzam hierarquias entre a comida para turista e a comida dos vendedores ambulantes, há uma insistente presença dos últimos, demonstrando a multiplicidade das “maneiras de fazer”.

Michel de Certeau (1994) definiu como “maneiras de fazer” as práticas e momentos fortuitos de reapropriação dos espaços organizados por códigos e interesses dos grupos dominantes pelos indivíduos ou grupos não ideais, não desejáveis. Dito de outra forma, as maneiras de fazer dos pobres são procedi-

---

1 DONA de casa complementa renda familiar vendendo cocada. Globo Repórter. Globo Rural. Rio de Janeiro: Rede Globo, 29 de março, 2014. Programa de TV. Disponível em: <http://gl.globo.com/se/sergipe/estacao-agricola/videos/v/dona-de-casa-complementa-renda-familiar-vendendo-cocadas/3442331/>. Acesso em: 13 mar. 2018.



mentos que alteram a ordem dos espaços; são usos não autorizados, construídos pela criatividade cotidiana, que ferem a formalidade e o espaço regrado. É o que faz Marluce Dias Moreira, 46 anos, natural do Sagi, distrito do município de Baía Formosa.

Naquela localidade, os moradores definiram como o restaurante mais conhecido o “Ombak”, criado em 1992 pelo paulista Jovino, que atende principalmente turistas. Foi lá que a equipe de pesquisadores conheceu Dona Marluce tentando vender suas cocadas nas mesas do restaurante. Ela vende na praia e nas casas da pequena comunidade os doces que aprendeu a fazer ainda criança, para dividir com os irmãos. Há cinco anos, ela sai todos os dias oferecendo quebra-queixo, cocada branca e cocada preta.

Figura 2 – Marluce Dias, vendedora de cocadas



Fonte: autores

Em suas maneiras de fazer, aprendeu o que agrada aos turistas e passou a fabricar cocadas bem diferentes das habituais, com sabores de maracujá, cenoura, jerimum, beterraba. Os meses de férias representam para Marluce mais trabalho, mais andanças e melhores rendimentos. Segundo Perrot (2009), historicamente – dentro de contextos socioculturais específicos –, as famílias pobres forjaram uma relação dinâmica com o espaço para suplementar a sobrevivência, fazendo aparecer uma “economia

do cotidiano”, em que as mulheres exercem papéis fundamentais e garantem o sustento da casa. A doceira e vendedora Marluce, jamais reclusa ao lar, experimenta a mobilidade como trabalho. Para os pobres, na analogia de Michelle Perrot (2009, p. 293), “a cidade é como uma floresta onde é preciso caçar a existência”.

Dessa forma, esta pesquisa encontrou diversas mulheres que preparam e criam alimentos na privacidade da sua cozinha e, ao mesmo tempo, transformam esse trabalho escondido em ato público, vendendo elas mesmas seus produtos. Por vezes bem conhecidas nas pequenas cidades do litoral sul do Rio Grande do Norte, visitadas pelo projeto “Cozinha Popular”, essas cozinheiras/doceiras/vendedoras encaram longas jornadas de trabalho dentro e fora de casa. Ao passo que articulam memórias culinárias, formas de fazer e multiplicar receitas – resultados de sua atuação doméstica, muitas vezes herdada e compartilhada por avós, mães, irmãs e vizinhas –, também se dão a ver publicamente, anunciam seus produtos, inventam pregões, negociam valores.

## **Casa e trabalho: a arte de expandir a cozinha**

O historiador francês Antoine Prost (2009), no início do quinto volume da coleção “História da Vida Privada”, explicou que a separação entre o público e o privado, as noções de intimidade, bem como as transformações nos espaços domésticos e nos gestos da vida coletiva, não ocorreram naturalmente. A vida privada é uma realidade histórica, uma construção social, que deve ser situada em contextos culturais particulares.

Cada sociedade desenvolveu formas específicas de lidar e inventar a vida privada. Alguns elementos mais abrangentes e sua acomodação em diferentes sociedades do Ocidente, como quartos separados, banheiros privativos, a sala de estar para receber as visitas sem que estranhos tenham acesso à intimidade do lar, contribuíram para forjar uma ideia de privacidade, cujas fronteiras – nem sempre fixas – delimitaram o domínio do ambiente doméstico. Entretanto, a privacidade ou a distinção entre público e privado jamais esteve apartada das relações de trabalho e pertencimento social. A burguesia e as camadas médias urbanas definem e vivenciam a privacidade de maneiras diferentes das camadas populares.

Se para um francês o quarto de dormir é quase inatingível aos visitantes, no Brasil, especialmente no Nordeste, mostra-se toda a casa para a visita, como sinal de acolhimento. Assim, a ideia de privacidade é sempre fluida. Essa

mesma natureza móvel da vida privada pode ser observada nos espaços domésticos que se transformam em locais de trabalho. “O fato de o trabalho ser feito em casa gera uma relativa abertura do espaço doméstico aos estranhos”, afirmou Prost (2009, p. 21). Quando se tem como objeto de estudo a Cozinha Popular, essa relação não causa grande estranhamento. Nos lugares visitados pela equipe de pesquisa, viu-se notável hibridação entre o “de casa” e o “de fora”. As noções de privacidade existentes não se baseiam na divisão do espaço. A cozinha de casa frequentemente é a cozinha da rua.

Numa casa à margem da BR 101, no município de Goianinha/RN, vive o casal Joaquim Faustino e Nataly Barbosa. Ali, há uma antessala com duas ou três mesas de onde se pode ver quase todo o interior da casa. Uma cama pequena e alguns brinquedos indicam a presença de um filho menor. Depois do almoço, inicia-se a feitura da fava. No final da tarde, o cheiro do prato ganha o ambiente. Com tudo limpo e arrumado, o casal passa a dispor as mesas na calçada. O restaurante Altas Horas começa a funcionar no finalzinho da tarde à espera dos clientes que saem do trabalho e ali se demoram para comer a favada mais recomendada da cidade. Em dias de maior movimento, Joaquim e Nataly entram pela madrugada, servindo tira-gostos e bebidas.

Enquanto o casal conversa com os pesquisadores, o pequeno Heitor, que mal completara três anos, com sua chupeta na boca, quer ajudar a pôr a mesa. Nataly entra para lhe servir um lanchinho e aproveita para mexer a enorme panela de fava. Em seguida, traz a comida ainda fervilhando. Mais uma vez, entre copos e talheres, atende às demandas do filho, que agora insiste em correr para a rua. Na cozinha não se nota uma divisão de tarefas entre o casal. Os dois preparam as comidas, os dois

Figura 3 – Nataly e Faustino em sua cozinha/restaurante



Fonte: autores

servem as mesas, são afáveis com os clientes. Nessa cena para lá de rotineira, vê-se os desdobramentos dos pais, cujo trabalho não se separa da casa. Mistura-se até.

A cozinha se expande ao ambiente público. Há uma convergência de dois fatores importantes: Joaquim e Nataly deixaram seus empregos formais, com nítida separação entre o trabalho e o tempo do não trabalho – doméstico, privado –, para montarem seu próprio negócio. Prosperam sem patrão. O tempo do não trabalho, contudo, acaba se diluindo. Assim, constroem outras dinâmicas cotidianas para redimensionar as fronteiras do privado.

Outro aspecto notável no que tange à dinâmica casa e trabalho no contexto da Cozinha Popular é o protagonismo feminino. Como já foi mencionado, muitas donas de casa subverteram o anonimato de sua cozinha doméstica e transpuseram essa tarefa corriqueira ao mundo do trabalho remunerado. A definição de “Cozinha Popular” que perpassa esse texto trata do caráter doméstico – da ordem do dia – da comida caseira que foi transformada em meios de sobrevivência. Por isso, mostra uma relação quase indissociável com as questões de gênero.

Michele Perrot (2009) fez notar que, ao longo do tempo, as mulheres foram adquirindo um lugar de “ministra das finanças” – seja nas famílias operárias, em que os maridos entregavam às esposas quase todo o salário, seja nas casas dos populares sem qualificação profissional, onde as mulheres, por vezes, conseguiam mais ganhos ocasionais que os homens, já que adentravam o universo privado de outras famílias. De toda forma, essa parcial “autonomia” financeira guardava em si duas dimensões. De um lado, uma maior liberdade – ainda que reduzida em decorrência dos poucos ganhos –, e, de outro, uma espécie de culpa, pois elas tinham a obrigação de administrar ou fazer render o suficiente para alimentar toda a família, muitas vezes se privando de comer o mesmo que o marido. Diante dessa tarefa pouco reconhecida de administrar as finanças, a comida – a exemplo do trabalho doméstico prestado em casas de terceiros – foi lócus da tática feminina de “ganhar a vida” em casa, tornando elásticas as paredes de sua cozinha.

A condição da mulher reclusa ao lar foi, na história do Brasil, pouco viável às mulheres pobres. A necessidade de trabalhar, atrelada às restritas possi-

bilidades de estudo e emprego qualificado para as mulheres num passado não tão distante, fez da cozinha, paradoxalmente, um espaço de afirmação da mulher, como membro produtivo da casa, como sujeito de direito e como dona de conquistas materiais e simbólicas. Aqui e ali, pode-se acompanhar trajetórias que exemplificam esse fenômeno histórico-social. A narrativa de Dona Eunice Feliciano da Silva Nascimento é emblemática para se pensar a mulher-pobre-ministra-das-finanças.

Por Eunice, pouca gente conhece. Apresenta-se como Chinega, 64 anos, dona do Bar do Goiamum, na cidade de Goianinha/RN. Trabalha desde a infância e aos quinze anos passou a ser empregada doméstica. Aprendeu a cozinhar para fazer a comida dos patrões. Sua vida foi marcada pela migração. Buscou, em São Paulo, trabalho e, de novo, conseguiu emprego em “casa de família”. Lá conheceu o marido, também potiguar, que, como outros tantos nordestinos, tentava melhor ventura longe do campo. Retornaram e encontraram algumas mudanças na paisagem de Goianinha, em especial a instalação de uma usina de açúcar, que empregava a mão de obra camponesa destituída da terra. Morando numa casa de taipa perto do canal, Chinega via passar os trabalhadores da usina. Resolveu, então, vender doses de cachaça. Ao final da lida, os operários faziam ali uma pausa para beber e conversar. Começaram a demandar tira-gostos. Chinega não tinha, na época, nada para servir. Lembrou-se de um pedaço de charque guardado para o jantar. Multiplicou-o. Serviu aos clientes paçoca de carne de charque – ainda hoje um dos pratos mais pedidos em seu restaurante. Passados vinte anos, no mesmo terreno onde antes existia sua casinha de taipa, há um amplo salão de mesas, onde todos os dias chegam clientes para almoçar e jantar. Chinega e seu esposo Toinho moram na casa ao lado do estabelecimento, patrimônio construído com a renda obtida de sua cozinha.

O relato de Dona Chinega expõe, além de um ritmo de trabalho que repete o ritmo doméstico – ou seja, a constância das atividades, a louça a ser lavada, o feijão de molho, as verduras cortadas –, a propriedade do seu saber, do seu ofício, que, de tão cotidiano, se confunde com a própria vida. Essa dimensão de trabalho/produto doméstico fica bem evidente no cardápio. Com exceção do caranguejo, cujo preparo e venda é acentuado aos domingos, todos os

outros pratos são repetições de uma dieta absolutamente popular. Dito isso, não se pressupõe uma hierarquia ou algum tipo de indicação de uma nutrição correta ou errada. O termo popular aqui empregado refere-se ao corriqueiro, àquilo que a maioria das pessoas consome diariamente. Todas as refeições são servidas com arroz branco, feijão, macarrão e salada de alface. No cardápio não há sobremesas. A forma como se serve, a cozinha que foi apresentada aos pesquisadores, o cuidado com os panos de prato e outros detalhes dessa ordem expressam feições de qualquer outra cozinha doméstica, muito diferente das cozinhas industriais dos grandes restaurantes, nas quais há uma divisão de tarefas bem definida e ritmo de linha de montagem dos pratos. A cozinha “pública” de Chinesa é a cozinha da “casa” de Chinesa.

## Considerações finais

As mulheres, donas de casa, mães que, diante da urgência de alimentar a família, transformam seus saberes culinários em ganhos monetários, constroem um lugar de autonomia onde antes operava a lógica do trabalho “improdutivo”. Para muitos, o trabalho doméstico feminino é algo banal, considerado improdutivo porque não é acompanhado de rendimentos. Obviamente, este texto discorda completamente dessa premissa. O peso dessa mentalidade, todavia, ainda se faz sentir em muitos lares. Mesmo como provedoras do lar, as mulheres continuam a assumir, quase integralmente, os cuidados com os filhos e com a casa.

A Cozinha Popular como espaço de autonomia feminina não significa a extinção de preconceitos nem igualdade nas decisões da casa. No mesmo ambiente cultural em que se encontram mulheres donas da sua produção e do seu próprio negócio, existem muitas outras que são invisibilizadas, ainda que responsáveis pelo orçamento familiar. No centro de Goianinha, na garagem do Sr. Luquinha, funciona um pequeno restaurante de comida caseira, apontado por moradores locais como o melhor lugar da cidade para comer galinha caipira. Na cozinha, Maria do Carmo trabalha sozinha e a “galinha caipira de Luquinha” é, na verdade, de autoria exclusiva de sua esposa.

Maria do Carmo, muito calma e um pouco tímida, explica que aprendeu a cozinhar com sua mãe e que sempre fez isso só para a família, até que o marido resolveu abrir o restaurante para atender pessoas que frequentavam a feira na rua onde moram. Ao explicar a receita, comentou: “Não tem nada demais, é só cozinhar mesmo”.

É exatamente isso que compõe os elementos da Cozinha Popular: a naturalidade com a qual é tratada a produção dos alimentos. Neste ponto, contudo, é preciso discordar de Dona Maria do Carmo. O “só cozinhar”, para ela tão corriqueiro, é prática repleta de equações sociais. Reitera-se que o aprendizado, o objetivo da cozinha, o corpo de quem prepara são partes inerentes do prato. A preparação de alimentos do dia a dia foi naturalizada como atividade feminina, especialmente nas famílias pobres. Porém, esse fenômeno, como todos os processos históricos, não é natural. Está cheio de sujeitos, de contextos e de experiências individuais e coletivas. A necessidade do alimento é natural. A feitura, as formas de apresentação, a seleção dos ingredientes, os sujeitos envolvidos na produção, circulação e consumo dos alimentos são aspectos históricos e culturais.

Daniel Roche (2000) inseriu a comida e a cozinha em sua “História das coisas banais”. Sua leitura sugere, no entanto, que essas coisas são “banais” apenas aparentemente. A iluminação, o uso da água, os móveis e utensílios que conservamos para tornar mais viável nossa vida cotidiana são, para o autor, muito mais que simples materiais ou objetos de distinção social. Os objetos criam relações físicas e humanas e, nesse sentido, devem ser pensados “em redes de abstração e sensibilidade essenciais à compreensão dos fatos sociais” (ROCHE, 2000, p.13). Nessa perspectiva, é possível tratar a panela de Dona Geralda, a fôrma de cocada de Tonha, a frigideira de Chingega como substância de um saber e um acréscimo de sentido. Usados simultaneamente como mercadorias e meios de produção, esses utensílios (coisas) são também “criadores de comportamentos” – como descreve Roche – e indicam usos e possibilidades do ordinário.

Estabeleceu-se, nestas linhas, uma relação entre Cozinha Popular e visibilidade feminina. Não é uma história isenta de sofrimentos, sem contradições ou rugas. Tratou-se de visibilidade não como um resultado esperado do esfor-

ço e da chamada “dignidade do trabalho”. A visibilidade feminina a partir da Cozinha Popular é uma história do ressignificado do trabalho, das dobras que os sujeitos produzem na exclusão. O direito ao trabalho, assim como a profissionalização das mulheres e suas temporalidades, forma uma extensa pauta de debates nas Ciências Sociais. As questões de gênero, que cada vez mais têm despertado interesses de cientistas, apontam para as relações entre trabalho, casa, família e vida pública não só como indicadores de mudanças econômicas ou demográficas. O trabalho das mulheres, suas “maneiras de fazer” têm caráter simbólico – se inscrevem na longa história dos embates de classe, da opressão feminina e das lutas por direitos e igualdade. Os caminhos pelos quais as mulheres conquistam seus espaços e direitos são plurais.

A cozinha é um deles.



# **CAPÍTULO 2**

---

## **A agricultura familiar e a cozinha do litoral sul potiguar**

Por Anisia Karla de Lima Galvão

A agricultura familiar se caracteriza pela prática do cultivo da terra e de criação de animais por famílias que têm, nestas atividades, sua principal fonte de renda e que vivem em pequenas propriedades rurais – áreas menores do que 4 módulos fiscais, que, na microrregião do litoral sul potiguar, referem-se à área máxima de 80 hectares, considerando que cada módulo fiscal equivale a 20 hectares. A diversidade produtiva é uma característica marcante desse setor, que tem relação direta com a alimentação da população, uma vez que a maioria dos alimentos consumidos pelos brasileiros é oriunda da agricultura familiar.

De acordo com a Lei n.º 11.326 (BRASIL, 2006), de 24 de julho de 2006, regulamentada pelo Decreto n.º 9.064 (BRASIL, 2017), de 31 de maio de 2017, o agricultor familiar, também denominado empreendedor familiar rural, é o produtor que não detém, a qualquer título, área maior do que 4 módulos fiscais utilize predominantemente mão de obra da própria família nas atividades econômicas do seu estabelecimento ou empreendimento, tenha percentual mínimo da renda familiar originada de atividades econômicas do seu estabelecimento ou empreendimento e dirija seu estabelecimento ou empreendimento com sua família. Outros beneficiários da Lei são os silvicultores, aquicultores, extrativistas, pescadores, povos indígenas, integrantes de comunidades remanescentes de quilombos rurais e demais povos e comunidades tradicionais que atendam simultaneamente os requisitos citados.

Na microrregião do litoral sul potiguar, apesar da atividade canvieira praticada pelos latifundiários ocupar grandes áreas de terra e boa parte da paisagem, os alimentos produzidos por agricultores familiares como coco, mandioca, feijão, milho, batata-doce e outras hortaliças e frutas, além das criações de pequenos animais como galinhas, peixes e camarões, são importantes fontes de renda e contribuem para a diversidade alimentar registrada neste livro.

## **Coco-da-baía**

Em municípios potiguares como Arez, Baía Formosa, Canguaretama, Goianinha, Pedro Velho e Tibau do Sul, a paisagem é marcada por co-

queirais (Figura 4), e seu fruto, o coco (*Cocos nucifera* L.), é consumido verde ou seco. O coco-verde é comercializado principalmente para restaurantes e é muito apreciado como opção de bebida por turistas e pela população regional. Já a polpa do coco seco é um ingrediente usado para o preparo de vários pratos regionais como tapioca, beiju, “friviado”, grude, cuscuz, doces, cocadas, bolos, canjica, pamonha, além de moquecas de peixe, camarão, sururu, ostra e de outros alimentos.

Figura 4 – Coqueiral em Umari, Tibau do Sul/RN



Fonte: autores

O coqueiro apresenta rendimento elevado (cerca de 75 cocos/ano) e o coco tem valor econômico, social e cultural alto, sendo produzidos, a partir dele, cerca de cem produtos, para a alimentação, a cosmetologia e a indústria de limpeza, especialmente o sabão de coco, e até para o setor de biocombustíveis (LODY, 2011). Historicamente, os coqueirais confinaram-se à estreita faixa litorânea do Nordeste, respeitando o imperialismo da cana-de-açúcar (ANDRADE, 2011), porém, como destaca Lody

(2011), o Nordeste é marcado por uma extensa cozinha com coco, que foi evidenciada na microrregião do litoral sul potiguar por este estudo.

Embora o coco seco seja usado para o preparo de vários alimentos e os coqueirais sejam parte da paisagem da microrregião, muitos entrevistados destacaram que nem sempre encontram quantidades suficientes desse ingrediente em seus municípios. Segundo Antônia dos Santos (Tonha), que fabrica e comercializa tapiocas e friviados em Barra do Cunhaú, quando não são encontrados na comunidade, os cocos são comprados na cidade de Canguaretama/RN ou em Natal/RN. Severina Fernandes Lucas, que produz beijus, tapiocas e bolos na comunidade indígena do Catu, também revelou que não consegue

comprar a quantidade de coco que usa por semana na comunidade (aproximadamente 1000 unidades). Ela adquire o excedente no distrito de Piquiri, em Canguaretama/RN, em outros municípios potiguares como Areia Branca, Montanhas e Pedro Velho, e em comunidades do estado da Paraíba.

Vale destacar que a Sibra Empreendimentos S/A (antiga Fazenda Estrela), localizada em Baía Formosa/RN, produz coco e é especializada em comércio e distribuição de coco e derivados. Atualmente, o coco seco é comercializado em feiras regionais e em supermercados por uma média de R\$ 2,00 a unidade, mas alguns entrevistados relataram comprar por R\$ 1,00 a unidade, quando o pedido é feito em quantidades maiores.

## Mandioca

O plantio de mandioca (*Manihot esculenta*) é comum na microrregião do litoral sul potiguar, tanto das variedades de “mandioca para indústria” – mandioca-brava ou simplesmente mandioca, destinada à produção de produtos secos que exigem sistemas de processamento mais complexos, como farinha de mandioca, goma e beijus – quanto das de “mandioca para mesa” – mandioca-mansa ou macaxeira, destinada ao consumo cozida ou frita, cujo processamento se dá no ambiente doméstico de forma rápida e fácil.

A farinha de mandioca faz parte do cardápio diário da população regional e é consumida pura, em farofas ou pirões, que são servidos como acompanhamento de pratos como peixadas, caranguejadas, galinhadas, cozido de carne bovina e outros. A goma de mandioca é bastante usada para feitura de tapiocas, beijus, grudes e friviados, sendo estes muito apreciados pelos consumidores. Para a produção de beijus, também é usada a massa da mandioca originada do processo de produção da farinha. De acordo com os entrevistados que comercializam estes produtos, toda a produção é negociada no mesmo dia, e grande parte dela é vendida de forma ambulante, pelas ruas das cidades onde residem, geralmente no período da tarde.

A macaxeira pode ser consumida cozida ou frita, no café da manhã, no almoço ou no jantar, além de ser ingrediente para outros pratos como o bobó

de camarão, o purê de macaxeira e outros. Por ser um alimento muito perecível, sua comercialização é feita geralmente para consumidores locais (restaurantes, feiras livres, mercadinhos ou pessoas vizinhas), mas algumas famílias plantam

apenas para subsistência (Figura 5). Uma opção para conservar a macaxeira por mais tempo, em casa ou para comercialização, é o congelamento após a retirada da casca e a lavagem.

A produção de tapiocas, beijos e grudes é significativa na microrregião. Na feira de Goianinha/RN, por exemplo, foram registrados seis pontos de venda destes alimentos e também de bolos diversos, pertencentes a comerciantes da cidade de Canguaretama/RN, além de outros pontos pertencentes a pessoas de Goianinha/RN. Na maioria dos casos, a produção é uma tradição familiar, e os alimentos são preparados por membros da família, que geralmente trabalham em casa, durante a noite e a madrugada, para comercializar, na manhã seguinte, em feiras regionais (Figura 6).

Até os anos 80, muitas casas de farinha funcionavam na microrregião. O funcionamento geralmente era gerenciado por

Figura 5 – Roça de macaxeira consorciada com milho e feijão para subsistência, em Umari, Goianinha/RN



Fonte: autores

Figura 6 – Família de Severina Cassiano do Nascimento produzindo tapiocas, beijos e grudes. Aterro, Goianinha/RN



Fonte: autores

famílias que construíram fábricas de farinha próximas às suas residências (Figura 7) e as usavam para fazer suas próprias farinhadas, além de arrendá-las para outras famílias, em troca de parte da produção. Por exemplo, em cada farinhada, parte da farinha produzida era entregue aos proprietários como pagamento pelo uso da fábrica, caracterizando uma espécie de aluguel, denominado de “conga”. Segundo Maria do Carmo Santiago, que administra a casa de farinha que pertencia a seu pai, João Ribeiro Santiago, a cada 32 cuias da farinha produzidas, 4 cuias representam a conga.

Figura 7 – Casa de farinha ao lado da residência do proprietário, Sr. João Ribeiro Santiago, em Umari, Tibau do Sul/RN



Fonte: autores

Conforme destaca Salvador (2009), em estudo sobre a modernização da atividade mandiqueira no agreste potiguar, as casas de farinha não pertenciam às famílias pobres que faziam as farinhadas, mas às pessoas com melhores condições financeiras, geralmente criadores de gado, que, além de receber a conga, se beneficiavam com a matéria-prima para fabricação de ração

para o gado (a casca, a maniva e a mandioca seca).

A partir dos anos 90, a maioria destas casas foi fechada e, segundo entrevistados, o fechamento foi ocasionado por um conjunto de acontecimentos como: morte dos proprietários e o desinteresse dos filhos em mantê-las, desvalorização do preço da farinha, altos custos para a produção (mão de obra e pagamento da conga), falta de apoio de agentes financeiros aos produtos rurais e expansão da atividade canavieira, que substituiu a cultura da mandioca em algumas áreas de terra. Segundo o Sr. Manoel Paixão de Lima (94 anos), residente na comunidade do Aterro, em Goianinha/RN, “chegou um tempo que farinha era tão barata que ninguém queria plantar nem de meia, por causa das despesas da casa de farinha que não compensavam”.

No distrito de Umari, localizado na divisa dos municípios de Goianinha/RN e Tibau do Sul/RN, por exemplo, existiram dez casas de farinha, sete próximas às casas das famílias proprietárias e três mecanizadas construídas entre os anos 80 e 90, sendo duas vinculadas às associações e outra pertencente a um proprietário que não residia na comunidade. Os proprietários das casas de farinha mais antigas eram: Arlindo Carlos Galvão, Celestino Carneiro de Albuquerque, Cícero Carlos de Lima, João Ribeiro Santiago, José Jeronimo Galvão, Minervino Gomes de Moura e Teófilo Carlos Galvão.

Atualmente, as áreas plantadas são menores, e os produtores comercializam a mandioca *in natura* para uso na alimentação dos animais e na fabricação de beijus, por exemplo. Na comunidade, apenas duas casas de farinha funcionam, com menor frequência: uma familiar –pertencente ao Sr. João Ribeiro Santiago e administrada hoje por sua filha, Maria do Carmo Santiago – e outra vinculada a uma associação. Um detalhe importante é que a casa de farinha mais antiga já possui forno mecanizado.

Quando perguntamos para a Sra. Severina Cassiano do Nascimento (produtora de beijus, tapiocas e grudes, da comunidade do Aterro, em Goianinha/RN)

de onde vem a goma e a massa de mandioca para produção, ela respondeu que compra a goma que vem de Santo Antônio/RN, na feira de Goianinha/RN, e planta mandioca somente para produção dos beijus na semana santa. Durante todo o ano, os beijus são produzidos com goma, coco e farinha de mandioca também comprados na feira de Goianinha (uma receita de beiju diferente da do feito na comunidade do Catu, em Canguaretama/RN, que tem a massa de mandioca como ingrediente em vez de farinha de mandioca, conforme Figura 8).

Figura 8 – Beiju feito com goma, coco e farinha de mandioca assando no caco, na comunidade do Aterro, Goianinha/RN



Fonte: autores

Alguns agricultores plantam e preparam a massa de mandioca em casa, como no caso da Sra. Tereza Cristina de Nascimento, residente na comunidade do Aterro, em Goianinha/RN. O processo consiste em colocar a mandioca de molho na água por três dias em um recipiente e, no dia seguinte, lavá-la, peneirá-la na urupema e colocá-la em saco de pano para escorrer por 24 horas. Após ser espremida, a massa pode ser usada fresca para o preparo de beijus e, após a secagem ao sol, para o preparo de papas, mingaus, cuscuze e bolos.

## Batata-doce

A batata-doce (*Ipomoea batatas*) é bastante apreciada e seus diferentes modos de preparação – cozida, frita ou assada – combinam com qualquer refeição do dia. O consumo desse alimento na microrregião do litoral sul potiguar é tão significativo que existe uma festa em sua alusão, realizada anualmente na comunidade do Catu, localizada entre os municípios de Goianinha/RN e Canguaretama/RN, que foi descrita por Bezerra (2017), no artigo intitulado “A Festa da Batata no Catu dos Eleotérios do RN: celebração da colheita e da identidade indígena”, publicado na Revista Arquivos Brasileiros de Alimentação – ABA.

A festa acontece no dia 1º de novembro de cada ano, dia de Todos os Santos, quando são preparados e consumidos diversos pratos doces e salgados com batata-doce (lasanha, suflê, purê, coxinha de galinha, bolinho de carne com batata, torta salgada, calambica, doce de coco com batata, pudim, “dindim”, bolo e brigadeiro de batata-doce), alguns exemplos da comida cotidiana, outros feitos exclusivamente por ocasião da festa. Além disso, é realizado o concurso da maior batata-doce entre os agricultores familiares locais.

A escolha da batata-doce pela comunidade do Catu se deve às características favoráveis da espécie, como fácil cultivo, produtividade o ano todo e tempo de colheita curto a partir do plantio de suas ramas (cerca de 90 dias, dependendo da variedade). Aliado a isso, o mês de novembro coincide com o final de um desses ciclos de produção, quando ocorre a colheita. Assim, a Festa da



Batata é, primeiramente, uma celebração agrícola, uma comemoração da boa safra. Segundo Bezerra (2017), os antepassados dos indígenas do Catu sempre cultivaram a batata-doce e esta é consumida dentro e fora da comunidade, além de comercializada nas feiras livres dos municípios de Canguaretama/RN e Goianinha/RN.

A batata-doce é considerada uma cultura rústica, por apresentar grande resistência a pragas e crescer em solos com baixa fertilidade e degradados, podendo ser cultivada o ano todo na região Nordeste. Na comunidade do Catu, as variedades de batata-doce são conhecidas pelos nomes populares de “Vitória”, “Moinha ou Vitorinha”, “Granfina”, “Troxinha”, “Lalaô” (BEZERRA, 2017). Estas diferem em relação à coloração da casca, que pode

ser roxa ou branca; à coloração da parte interna, que pode ser amarelada, branca ou roxa; ao sabor e ao formato, que também podem variar. Na feira de Goianinha, segundo os feirantes e a oferta observada, a variedade “Campina” de casca roxa (Figura 9) é a mais vendida, sendo encontradas também “Campina” de casca branca, “Sergipana” de casca branca, “Vitorinha” de casca roxa, “Pau Ferro” da casca branca e da casca roxa, “Granfina” da casca branca e “Cenoura” da casca alaranjada.

Figura 9 – Batata-doce da variedade “Campina” da casca roxa, na feira de Goianinha/RN, junto com macaxeira e inhame



Fonte: autores

## Inhame

O inhame (*Dioscorea* sp.), embora cultivado em menor quantidade na microrregião do litoral sul potiguar do que a macaxeira e a batata-doce, tam-

bém faz parte do cardápio da região e é consumido, geralmente cozido, no café da manhã ou no jantar, acompanhado de ovos, carnes ou peixes. Nas feiras e nos mercadinhos, são comercializados junto com a macaxeira e com a batata-doce, que são alimentos substitutivos do pão. O inhame é geralmente mais caro, com o preço do quilo atualmente variando entre R\$ 3,00 e R\$ 8,00 reais (conforme variedade). Já o quilo de batata-doce e da macaxeira custa cerca de R\$ 2,00 cada nos municípios da microrregião.

As espécies comercializadas, que na sua maioria vem de outros estados, são o inhame “verdadeiro, legítimo ou Pernambuco”, o Inhame “São Tomé” e o inhame “cará”. A principal diferença entre eles é o tamanho e o formato, sendo o “cará” o menor, seguido do “São Tomé” e do “verdadeiro”, respectivamente.

## Feijão-verde

Na microrregião do litoral sul, o feijão-macassar (*Vigna unguiculata*) é o mais plantado pelos agricultores e pode ser consumido verde ou seco. Quando consumido verde, é denominado de “feijão-verde”, e, quando consumido seco, é chamado de feijão-branco, macassar, fradinho ou caupi, dependendo da região.

Conforme destaca Filgueiras *et al.* (2009), *V. unguiculata* é o feijão que predomina nas lavouras das regiões Norte e Nordeste, onde a produção chega a ser quase que exclusiva desta espécie. Embora estime-se que cerca de 70% do feijão produzido no Brasil seja do comum (*Phaseolus vulgaris*), no Nordeste, os agricultores familiares tradicionalmente plantam o feijão-macassar e o consomem verde ou seco.

O município de Pedro Velho/RN se sobressai pela produção de feijão-verde no estado. Segundo Marleide Vieira da Silva, conhecida como “Teca” e residente no município, outrora plantavam o feijão-mulatinho, nada comparável, porém, à preferência popular pelo feijão colhido ainda verde, antes da maturação e da secagem dos grãos. O capítulo 6 deste livro enfatiza a importância desta cultura para os pedro-velhenses.

Atualmente, o feijão-verde é vendido nas feiras livres, mercados ou nas casas dos agricultores e custa mais caro do que outros feijões, variando entre R\$ 8,00 e R\$ 12,00, o quilo, em Goianinha/RN. A demanda de consumo é alta e este é o tipo de feijão que acaba primeiro, o que significa que seu mercado é bastante promissor na região. Uma imagem característica das feiras livres e dos mercados consiste em pessoas debulhando feijão-verde em bacias (Figura 10).

Figura 10 – Feirante debulhando feijão-verde na feira de Goianinha/RN



Fonte: autores

Os clientes preferem comprar o feijão já debulhado, e muitas vezes a quantidade debulhada não é suficiente para atender à demanda. No feriado da sexta-feira da semana santa (30/03/2018), foi possível ver um grupo de vendedores sentados, em uma roda, debulhando feijão-verde em frente ao mercado público municipal de Goianinha/RN. Ao parar para comprar, eles informaram que não tinham feijão debulhado o suficiente e que já havia clientes na fila esperando. Fato semelhante é observado com frequência nos dias de feira.

## Milho

As lavouras de milho (*Zea mays*) são plantadas geralmente em consórcio com o feijão, tradicionalmente no dia de São José (19 de março), para que a colheita seja feita em junho, mês das festas juninas, quando o consumo do milho assado ou cozido e das comidas como canjicas e pamonhas é tradição regional. O milho plantado no dia de São José é colhido comumente antes do dia de São João (24 de junho) e serve para preparar as comidas

típicas para a comemoração dos dias de Santo Antônio, São João e São Pedro. A data de plantio coincide com a época das chuvas, que são essenciais para o sucesso da colheita.

Segundo o Relatório sobre o Plantio de Safra de Grãos do RN, publicado pela Companhia Nacional de Abastecimento (CONAB, 2015), o milho é o principal produto cultivado no RN, embora ainda em pequena escala e com produção insuficiente para atender à demanda de consumo. Apesar da importância do milho para a alimentação humana e animal e para a cultura da região, os municípios da microrregião do litoral sul potiguar não produzem quantidades significativas do alimento.

Figura 11 – Milho cultivado em consórcio com feijão e macaxeira, no município de Arez/RN



Fonte: autores

O milho é produzido na referida microrregião por agricultores familiares, em pequenas áreas, às vezes no quintal de casa e para subsistência familiar (Figura 11). Alguns agricultores cultivam milho irrigado para manter a produção ao longo do ano e fornecer o ingrediente para fabricação de canjicas e pamonhas, que são vendidas diariamente. Exemplos de pessoas que produzem canjicas e pamonhas para comercializar diariamente são Maria Madalena Dias Figueiredo e Lenilda da Silva Bezerra, residentes no município de Espírito Santo/RN, e a Sra. Sebastiana Cipriano de Souza, residente em Canguaretama/RN.

A Sra. Sebastiana produz, em média, 540 pamonhas e 150 canjicas por semana. Ela compra cerca de 1500 espigas de milho semanalmente originadas do município de Assú/RN – um dos maiores produtores de milho do estado. Um caminhão passa vendendo na porta de casa, três vezes por semana, o que via-

biliza a produção contínua desses alimentos. A venda das pamonhas e canjicas é realizada de forma ambulante por seu cunhado, José Diniz Souza Emiliano, de segunda a sábado, nas cidades de Goianinha/RN e Canguaretama/RN, e cada pamonha ou canjica custa R\$ 2,00.

## Galinha caipira

A maioria dos agricultores familiares cria galinhas no quintal e, às vezes, outras aves como galinhas de angola (guiné), perus, gansos, patos e pavões, o que compõe uma paisagem característica (Figura 12). A galinha caipira é um dos pratos que mais se destaca no cardápio de restaurantes em todos os municípios da microrregião do litoral sul potiguar, sendo preparada de diferentes formas e servida acompanhada de feijão-verde ou feijão-branco farofado, pirão, arroz, farofa, macaxeira frita e salada ou vinagrete. O proprietário do Trajano's Bar e Restaurante, Sr. Francisco Trajano de Assis, relatou que a galinha caipira é o prato mais pedido por seus clientes.

Figura 12 – A agricultora Tereza Cristina do Nascimento alimentando as galinhas, na comunidade do Aterro, em Goianinha/RN



Fonte: autores

Durante a pesquisa, registramos receitas de galinha caipira nos municípios de Goianinha/RN, Canguaretama/RN e Tibau do Sul/RN. O prato é consumido também em festas comemorativas como casamentos, aniversários, batizados e outros, além de ser parte da dieta cotidiana, principalmente de famílias que criam ou que têm o poder aquisitivo maior.

Os perus, os patos e os guinés são criados em menores quantidades e também são servidos em festas comemorativas,

Figura 13 – Ponto de venda de galinhas, perus, patos, ovinos e caprinos, na feira de Goianinha/RN



Fonte: autores

Figura 14 – Hortaliças e frutas na feira de Goianinha/RN



Fonte: autores

embora com menor frequência do que a galinha caipira. Os perus geralmente são criados e comercializados para comemoração das festas de Natal e de Ano Novo, mas também são vendidos nas feiras semanais junto com galinhas, patos, ovinos e caprinos (Figura 13). O preço da galinha caipira viva varia entre R\$ 20,00 e R\$ 30,00, enquanto os perus custam em torno de R\$ 40,00 a R\$ 50,00.

## Hortaliças e frutas

As hortas são comuns nos quintais dos pequenos agricultores e fornecem alimentos geralmente cultivados sem agrotóxicos, como tomate, pimentão, coentro, cebolinha, cenoura, couve, alface, maxixe, quiabo e jerimum, entre outros. Estes são os principais ingredientes usados para o preparo de saladas, carnes, peixes, feijões, caldos e sopas consumidas na microrregião do litoral sul potiguar.

Alguns agricultores familiares produzem hortaliças, especialmente as folhosas, somente para o consumo da família e doam parte da colheita para os parentes e vizinhos quando há sobras. Nas feiras livres (Figura 14), a comercia-

lização das hortaliças é representativa e estes alimentos fazem parte da “feira” (compras) da população regional.

Nos quintais dos pequenos agricultores, também é marcante a presença de árvores frutíferas, e as principais frutas da microrregião são manga, caju, jaca, coco, banana, mamão, goiaba, jenipapo, abacate, fruta-pão, limão, laranja, acerola, cajá, maracujá, abacaxi, melancia, pitomba, carambola, mangaba, pinha, seriguela, jabuticaba e jambo. Entre os doces feitos a partir das frutas, destacaram-se, neste estudo, as cocadas, a bala de coco, o doce de coco-verde, de coco seco, de goiaba, de mamão verde com coco e cravo-da-índia, de jambo, de carambola, de jaca-dura, de melancia e de laranja-da-terra.

Além dos doces, foram registrados licores e geleias feitos com frutas, produzidos especialmente pela Sra. Geralda Coelho Nunes, do município de Pedro Velho/RN. Os licores apresentados foram os de jabuticaba, de pitanga, de jenipapo (fruta abundante no município de Pedro Velho/RN), de canela, de maracujá e até de bala de hortelã. Entre as geleias, foram citadas as de carambola, de manga, de abacaxi com carambola, de banana com maçã e de melancia. Vale destacar que o cajá e a mangaba são usados pela Sra. Maria de Lourdes Nogueira Hortêncio, do município de Goianinha/RN, para fabricação de dindins. Todos esses processos possibilitam a conservação da fruta por mais tempo e agregam valor ao produto, além de gerar renda para a população.

## Peixes, moluscos e crustáceos

Os peixes, moluscos e crustáceos fazem parte da alimentação da população da microrregião do litoral sul potiguar, especialmente nos municípios banhados pelo mar ou próximos dele, como Arez, Baía Formosa, Canguaretama, Goianinha, Tibau do Sul e Senador Georgino Avelino. Entre os peixes mais consumidos, estão a tainha, a carapeba, o atum, a cavala, o dourado, a cioba, a arraia e a albacora. A tainha, por exemplo, é destaque no *folder* do Restaurante e Bar do Cajueiro, na Praia de Sibaúma, em Tibau do Sul/

RN, e é um peixe bastante consumido também em Arez, Goianinha, Canguaretama e em Senador Georgino Avelino (Figura 15).

Figura 15 – Tainhas e carapeba fotografadas no município de Senador Georgino Avelino/RN



Fonte: autores

A albacora (*Thunnus albacares*) é a espécie de peixe mais tradicional na pesca desenvolvida na região de Baía Formosa/RN e é largamente consumida pela população local e de outros municípios, como Tibau do Sul/RN. Em Baía Formosa, ocorre o Festival Gastronômico da Albacora, que teve a sua 9ª edição em janeiro de 2018, com a participação do cantor Geraldo Azevedo como atração cultural. Durante o festival, vários pratos à base de albacora são preparados e vendidos para população local e para turistas que participam do evento.

Entre os moluscos consumidos na microrregião, estão a ostra, o sururu, o liliu e a unha-de-velho, sendo a ostra o mais importante economicamente. Segundo o jornal Tribuna do Norte (A ROTA..., 2018), “em território potiguar, Tibau do Sul e Canguaretama são os maiores fornecedores de ostras saudáveis, ganhando espaço em restaurantes e hotéis [...]”. Nestes municípios, as ostras são cultivadas nos estuários para evitar a extração destas nos manguezais e, conseqüentemente, preservar os bancos naturais do molusco.

O município de Canguaretama/RN se destaca pelo potencial para a produção de sementes de ostras, pois, em suas áreas de mangue, encontram-se os maiores bancos naturais de ostras pretas (*Crassostrea gasar* ou *Crassostrea brasiliana*) do Rio Grande do Norte (RN PASSA..., 2016). Estas apresentam rápido crescimento e maior valor comercial, também sendo chamadas de ostras da lama, ostras de fundo ou de mergulho, pois vivem princi-



palmente no fundo, em contato com a areia e com a lama (CASTILHO-WESTPHAL, 2012; SEBRAE, 2015).

O consumo de caldos de ostras, liliu, unha-de-velho e sururu foi destacado por Jacira Januário da Silva, proprietária do Restaurante Pontal de Guaraíras, localizado no município de Senador Georgino Avelino/RN. Ela ressaltou que todos os alimentos servidos em seu restaurante são originários das cozinhas do município e são alimentos tradicionalmente consumidos pela população. No caso dos moluscos, ela tem fornecedores fixos, que são especialistas na captura destes no município.

O consumo de caranguejos faz parte do hábito alimentar da população do litoral potiguar. Goiamuns, siris, uçás e aratus são pescados e comercializados em feiras livres, beira de estradas e até mesmo em casas de pescadores, que às vezes os cevam (engordam) para possibilitar melhor venda.

A representatividade dos caranguejos é observada no nome da cidade de Goianinha/RN, que vem do vocábulo tupi “Guaiana” e significa “abundância de caranguejos”, bem como nos diversos bares e restaurantes da microrregião que possuem caranguejos em seus cardápios. Entre os estabelecimentos que fazem alusão aos caranguejos, destacam-se o Bar do Goiamum, em

Goianinha/RN, e o Bar do Tonho, na praia de Barra do Cunhaú, em Canguaretama/RN, que tem uma escultura grande de caranguejo a qual serve de atrativo para os clientes (Figura 16).

O aratu é lembrado, em Canguaretama/RN, como um dos alimentos “antigos”. Encontrados em feiras livres, festas populares da região (como a Festa de Reis, em Montanhas/RN) e nas cozinhas dos pescadores, esse tipo de caranguejo é servido como tira-gosto ou petisco (Figura

Figura 16 – Escultura de caranguejo da Barraca do Tonho, em Barra do Cunhaú, Canguaretama/RN



Fonte: autores

Figura 17 – Aratus torrados na feira de Goianinha/RN



Fonte: autores

Figura 18 – Camarão *L. vannamei* na feira de Goianinha/RN

Fonte: autores

ra 17). O Sr. Amaro Carmelino da Rocha, conhecido como Sr. Balú e residente na Barra do Cunhaú, município de Canguaretama/RN, destacou o preparo do crustáceo cozido no leite de coco grosso, temperado com cebola, pimentão, tomate, pimenta-de-cheiro, coentro e cebolinha, vinagre, colorau, sal e pimenta-do-reino. Outro detalhe interessante é que, em diversas bancas de feira que vendem beijus, tapiocas e grudes, foram registrados saquinho com aratus torrados, para serem consumidos com tapiocas e beijus pelos próprios feirantes.

O camarão também se destaca na alimentação e na cultura potiguar. Atualmente, o estado do Rio Grande do Norte é o segundo maior produtor de camarão do país (IBGE, 2017). Por ter condições climáticas adequadas ao cultivo, historicamente, o camarão faz parte da cultura e da alimentação dos potiguares, que, em tupi, significa “comedores de camarão”. A espécie *Litopenaeus vannamei* é criada

em grande escala para atender à demanda local e externa (Figura 18). Entre os municípios da microrregião do litoral sul potiguar, Arez, Canguaretama e

Figura 19 – Armadilha (covo) usada para captura de camarões de água doce, na comunidade do Aterro, em Goianinha/RN



Fonte: autores

Tibau do Sul se destacam pela presença de viveiros de camarão em suas paisagens.

Além do *L. vannamei*, também tem importância o camarão de água doce (*Macrobrachium* sp.), que, conforme cita Freire e Silva (2008), é capturado dos rios de forma artesanal pelos pescadores chamados artesanais ou tradicionais, que constroem suas artes ou armadilhas de pesca (Figura 19). A pesca do camarão de água doce é feita geralmente para subsis-

tência, pois não é comum encontrá-lo para vender em feiras livres ou pontos comerciais maiores.

## Cana-de-açúcar

A cana-de-açúcar se destaca na microrregião do litoral sul potiguar pela sua produção em grande escala. Apesar deste texto se referir à agricultura familiar, o registro desta cultura, que faz parte do processo de colonização do litoral brasileiro, é importante para compreensão de práticas que refletem diretamente no consumo e no preparo de alimentos considerados tradicionais. Para isso, será feita uma breve contextualização sobre a expansão da atividade canieira na região.

No Rio Grande do Norte, a atividade açucareira iniciou-se após a chegada das tropas lusoespanholas na capitania, entre o final de 1597 e o início de 1598. Em 1604, uma extensa sesmaria, localizada no vale do rio Cunhaú/ Curimataú, em Canguaretama/RN, foi doada pelo capitão-mor Jerônimo de Albuquerque aos seus filhos Antônio e Matias. Nesta propriedade, foi constru-

ido o Engenho Cunhaú, que, em 1630, de acordo com o relatório do espião holandês Adriaen Verdonck, produzia anualmente de seis a sete mil arrobas de açúcar, o qual era transportado para Pernambuco junto com o milho e a farinha de mandioca produzidos (VERDONCK, 1630 *apud* MELLO, 1981, p. 45).

Entre os séculos XVI e XIX, vários fazendeiros potiguares produziam cana-de-açúcar e a beneficiavam nos seus próprios engenhos, onde se produzia açúcar e derivados como mel, melaço, rapadura e aguardente. Com a expansão da atividade canavieira, os fazendeiros passaram a plantar a cana para vender a produção para as grandes usinas. Posteriormente, arrendaram e/ou venderam suas terras para os usineiros. Atualmente, a concentração de terras está nas mãos de poucas usinas, pois os grupos maiores foram comprando dos menores, e são raras as fazendas que mantêm os engenhos funcionando. Em Canguaretama/RN, por exemplo, existiam vários engenhos, como Cunhaú, Outeiro, Cruzeiro, Murim, Pituaçu, Torre e Ilha do Maranhão.

As transformações da atividade canavieira no litoral potiguar são descritas por Cruz (2015), em sua tese intitulada “Os caminhos do açúcar no Rio Grande do Norte: o papel dos engenhos na formação do território potiguar (século XVII ao início do século XX)”. Uma das consequências do processo de modernização da atividade açucareira, por exemplo, é a escassez ou inexistência de oferta de alguns produtos como o mel de engenho na microrregião. A questão foi mencionada pelo Sr. Francisco Ferreira de Lima e pela Sra. Vera Lúcia Fernandes de Lima, que fabricam soldas em Canguaretama/RN desde 1989 e atualmente compram rapadura em um armazém de Nova Cruz/RN para desmanchar em mel, a fim de suprir a falta do ingrediente. Segundo eles, o mel que ainda é produzido em engenhos de Canguaretama/RN serve apenas para subsistência dos proprietários.

É importante destacar que o cultivo da cana também é realizado por pequenos agricultores para o consumo da família. O plantio é feito em seus quintais, junto com outras espécies de frutíferas, como no caso do Sr. Manoel Paixão de Lima, residente no município de Goianinha/RN, que “nunca deixa de ter cana plantada para o consumo dos seus filhos e netos” (Figura 20).

Figura 20 – Plantio de cana-de-açúcar no quintal do Sr. Manoel Paixão de Lima, na comunidade do Aterro, em Goianinha/RN



Fonte: autores

## Considerações finais

Os produtos oriundos da agricultura familiar representam grande parte da diversidade alimentar que compõe o cardápio diário da população regional. Alguns, entretanto, são plantados em quantidades insuficientes para atender à demanda observada e relatada pelos entrevistados.

A expansão da atividade canavieira e o declínio do cultivo de mandioca, por exemplo, resultaram em escassez ou redução da quantidade de produtos como mel de engenho, rapadura, goma e mandioca. Tais processos refletiram diretamente no cardápio cotidiano, além de inviabilizar ou dificultar o preparo de alguns alimentos, como a farinha psica.

As informações registradas são importantes para embasar políticas públicas de apoio à agricultura familiar e poderão ser úteis para agricultores que pretendem selecionar culturas promissoras, pois evidenciam demandas regionais por alimentos.

“Há 28 anos atrás todo mundo fazia beijus nas casas, hoje o povo não faz e outros vêm vender aqui. Hoje mudou muito, ninguém quer trabalhar, todo mundo quer comprar, ninguém quer plantar.” A frase de Maria das Graças Barbosa Calutrino Alves (Gracinha), residente em Sibaúma, Tibau do Sul/RN, mostra que a agricultura familiar está deixando de ser uma atividade atrativa ao longo dos anos, revelando a necessidade de incentivos ao pequeno agricultor.

# **CAPÍTULO 3**

---

**Alimentação e turismo:  
uma relação, muitas facetas**

Por Darlyne Fontes Virginio

## Breve histórico sobre alimentação e turismo

Seja como fenômeno, atividade ou sob qualquer outra concepção, o turismo se configura como importante instrumento capaz de gerar impactos significativos nos locais onde acontece. Esse fato que pode ser comprovado pela importância dada às viagens ao longo dos anos, desde as civilizações mais antigas até os dias atuais. O que inicialmente era uma atividade realizada apenas pela elite, hoje cresce, sob medida, por meio do chamado “turismo de massa”. Dessa forma, é sabido que

maior riqueza, padrões educacionais mais altos, mobilidade crescente e maior tempo de lazer, todos contribuíram para a demanda de férias e excursões nacionais e internacionais. As viagens ao estrangeiro deixaram de ser um privilégio de poucos para alcançar a maioria à medida que avanços nos meios de transporte, a concorrência crescente e a tecnologia da comunicação global reduziram o custo real das férias. Organizações do setor público e privado responderam a essa demanda em expansão oferecendo numerosos produtos e instalações para atender às necessidades de um público de viajantes cada vez mais perspicaz. (YOUPELL, 2002, p. 25).

Além do tempo livre e do aumento do poder aquisitivo das pessoas, associa-se ao lazer o elo que engrena as viagens, com as mais diversas motivações dos turistas, que vão desde visitar um parente ou amigo à busca por bem-estar. Por ser dinâmico e inovador, o turismo é capaz de agregar em seu repertório diversos contextos sociais, econômicos e culturais num só lugar e ao mesmo tempo, reunindo povos, saberes e prazeres.

A invenção dos lugares e das práticas do turismo, ainda elitista, é uma soma de histórias singulares. A mais antiga é a do termalismo mundano. Os britânicos inventaram em seguida a balneação marítima e a temporada de inverno no Sul da França, principalmente na Riviera. De outubro a abril, as “andorinhas” vindas do Norte instalavam-se; eram chamadas de invernantes. Apreciavam a doçura do clima, uma vegetação que continuava viva com árvores de folhas



persistentes, flores e até mesmo o fruto de nome e de cor paradisíacos: a laranja. Era o Édem reencontrado... (BOYER, 2003, p. 40).

Nesse contexto, o prazer está associado, entre outras coisas, ao ritual de alimentar-se, não somente como fator primordial para a sobrevivência humana, mas como algo que a transcende, e é aqui onde se estreita a relação entre turismo e alimentação. Assim sendo, a gastronomia se torna indispensável ao turismo, pois, mesmo os turistas que não viajam exclusivamente atraídos por ela, buscam, durante as viagens, conhecer e provar os pratos típicos dos lugares visitados (POSSAMAI; PECCINI, 2011).

Figura 21 – Restaurante Arca da Zélia, em Sibaúma, Tibau do Sul/RN



Fonte: autores

Destarte, é compreensível que, pela complexidade de atores envolvidos na atividade turística (comunidades locais, governo, iniciativa privada, turistas etc.), de destinos e dos demais fatores condicionantes, o turismo tenha suas particularidades acentuadas de tal modo que se torna difícil um entendimento comum do que ele pode impactar e/ou como ele é impactado nesse processo. Por isso, o foco na alimentação e no que ela representa para o turismo é o direcionamento dado neste capítulo.

## Os serviços e produtos gastronômicos: oferta e consumo

Sabe-se que o padrão de consumo das famílias tem mudado, especialmente pelo fato de a mulher ter assumido um papel de protagonismo também no mundo do trabalho. Esta tendência consolidou o setor de serviços de alimentação fora do lar, gerando impactos significativos sobre a economia e a cultura, apenas para citar alguns.

Contudo, vários fatores interferem na escolha do produto que será adquirido, pois, com um padrão de exigência que só aumenta, os consumidores têm optado por uma série de atributos agregados em um mesmo produto, tais como a qualidade, o preço baixo, o atendimento, a organização e a limpeza do ambiente, incluindo aspectos estéticos e, sobretudo, emocionais.

Alimentar-se é sinônimo de prazer, já que, ao consumir um alimento, as pessoas buscam ligações emocionais e sensoriais a partir do seu aroma, do seu sabor, da sua apresentação e esperam que, de preferência, estas remetam a boas lembranças.

Por isso, a complexidade dos produtos gastronômicos – sendo eles produzidos para consumo próprio, característicos

de uma comunidade ou mesmo comercializados para o turismo – permeia a oferta de algo que constitui parte integrante do patrimônio cultural local, algo valioso aos olhos dos que produzem e dos que se alimentam desses produtos.

A gastronomia, portanto, pode ser vista como um recurso da comunidade que pode ser utilizado desde no plantio, pela sua paisagem e pela utilização como “colha e pague”,

Figura 22 – Restaurante Olho do Katu, na comunidade do Catu, em Canguaretama/RN



Fonte: autores

até no serviço oferecido ao turista. O consumo de um alimento, visto sob esta ótica, deve considerar o processo desde a aquisição da matéria-prima, o transporte e a estocagem, até a manipulação e transformação em alimentos, ou seja, o preparo e o serviço, pois a percepção do gosto representa uma experiência mista e unitária de sensações olfativas, gustativas e táteis percebidas durante a degustação. (MASCARENHAS; GANDARA, 2015, p. 63).

A relação entre aquilo que é ofertado como produto gastronômico e aquilo que é, de fato, consumido, representa os aspectos socioculturais imbuídos no gosto de cada indivíduo. Nessa perspectiva, ao abrir um empreendimento de alimentação fora do lar, o proprietário precisa saber que a diversidade cultural tende a influenciar na escolha do que será produzido, caso queira ter sucesso no local onde está inserido. Como exemplo, se um estabelecimento localizado à beira-mar se propõe a produzir alimentos à base de frutos do mar, ele precisa buscar ser reconhecido como uma referência nesse tipo de comida. Atraídos pelo ambiente, pela proposta gastronômica, os consumidores procuram o diferencial do local e os valores – não os econômicos – que ele pode agregar àquela experiência. Essa é uma receita que pode levar um empreendimento de alimentação fora do lar ao sucesso.

As pessoas buscam, acima de tudo, uma referência quando decidem pagar por um produto ou serviço; quando este se trata de alimentação, a exigência é ainda maior, pois nossa memória afetiva é ativada quando estamos à mesa, compartilhando sabores. O indivíduo precisa se sentir inserido em um contexto sociocultural, o qual lhe confere uma identidade, de tal modo que alimentar-se deixa de ser uma mera condição biológica e passa a ser uma condição para estabelecer conexões sociais.

Expressar a nossa identidade através da comida nos aproxima de quem somos na essência, uma vez que nos remete a um passado real, sólido, que, quando inserido nesse contexto, revela a importância do alimento para a nossa construção social, histórica, revelando nossa individualidade, tão necessária quanto o alimento em si, configurando um processo de retroalimentação da nossa essência. Por essa razão, os produtos gastronômicos, comercializados ou feitos para consumo próprio, são valiosos e devem ser reco-

nhcidos como tal, especialmente para os que se dedicam e os que se aventuram na arte da culinária.

## Produção associada ao turismo no litoral

O litoral do Brasil é, sem dúvida, um dos mais desejados por turistas de várias partes do mundo, motivados por uma infinidade de anseios, interesses e necessidades. Nessa perspectiva, a gastronomia local torna-se um dos atrativos culturais de grande significado para os turistas, que partem em busca de novas experiências e novos sabores.

Desse modo, a estreita relação existente entre o litoral, a Cozinha Popular e a atividade turística nos remete a um conceito amplamente difundido nas políticas públicas desse setor: a produção associada ao turismo. Com o intuito de ampliar e diversificar a oferta turística a partir de políticas públicas, o Ministério do Turismo (BRASIL, 2011, p. 13) criou esse conceito como sendo

qualquer produção artesanal, industrial ou agropecuária que detenha atributos naturais e/ou culturais de uma determinada localidade ou região, capazes de agregar valor ao produto turístico. São as riquezas, os valores e os sabores brasileiros. É o design, o estilismo, a tecnologia: o moderno e o tradicional. É ressaltar o diferencial do produto turístico para incrementar sua competitividade.

Essa proposta tenciona, entre outras coisas, agregar valor ao que é produzido pelos autóctones, relacionando-o ao produto turístico, fazendo chegar até o turista aquilo que é genuinamente local, aquilo que representa a cultura da região. A gastronomia se insere nesse contexto e é um dos elementos mais férteis à dinamização da proposta de associação ao turismo através do alimento, podendo gerar inúmeros benefícios aos envolvidos, em especial, geração de renda e valorização daquilo que é consumido nas residências dos nativos.

Figura 23 – Comercialização de coco em Senador Georgino Avelino/RN



Fonte: autores

O desenvolvimento de determinados produtos e a sua associação à atividade turística geram uma oferta diferenciada e proporcionam a dinamização da cultura local, com efeitos diretos no aumento da autoestima dos grupos responsáveis por essa produção. Para que isso aconteça, é necessário garantir a representação da diversidade de produtos existentes na localidade e a integração de todos os envolvidos, além de um posicionamento responsável diante da atividade turística, evitando a descaracterização da cultura local, que teria como consequência a geração de uma atividade turística insustentável. (BRASIL, 2011, p. 18).

No litoral sul potiguar, sobretudo, a presença de coqueirais, de canaviais e de uma variedade de peixes e frutos do mar bem como a produção de feijão-verde e de frutas e hortaliças para consumo local ou para a indústria representam a diversidade gastronômica local. Tais elementos constituintes dos hábitos alimentares de seus nativos respingam no gosto de quem os visita. Isso se dá, principalmente, porque essa região abrange municípios como Tibau do Sul, Canguaretama e Baía Formosa, os quais possuem destaque pelo forte

apelo de seus atrativos, gerando um grande fluxo de turistas para o estado do Rio Grande do Norte.

Um dos elementos que é símbolo, herança e patrimônio cultural, formador da identidade de um povo, é a gastronomia. Assim como outros tipos de patrimônio, a gastronomia é comumente incorporada ao turismo como atrativo. Ela é um dos fatores que diferencia os povos, uma vez que é formada através de influências históricas, clima e religião, que são peculiares a cada região.

No Brasil, por exemplo, a formação culinária se deu pela miscigenação das culturas indígena, africana e portuguesa, gerando várias peculiaridades gastronômicas no país e agregando valor a seu patrimônio cultural (TAVARES *et al.*, 2014, p. 7).

Nessa perspectiva, a produção desses alimentos pode estar associada à atividade turística e, para tanto, é preciso um olhar sobre a gastronomia e o turismo como formas de geração de renda extra para os produtores locais. Não basta, porém, ter potencial; é preciso cultivar boas práticas no cotidiano e relacioná-las aos interesses de turistas que visitam espaços gastronômicos e que, por conseguinte, geram fluxo turístico.

## **Gastronomia como diferencial e atrativo turístico**

Hoje se associam à gastronomia atividades de recepção, entretenimento e eventos, uma vez que esta abrange processos tecnológicos de planejamento, organização, operação e avaliação de produtos e serviços inerentes à hospitalidade e ao lazer. As atividades compreendidas nesse eixo – turismo, hospitalidade e lazer – referem-se a

lazer, relações sociais, turismo e eventos de gastronomia, integrados ao contexto das relações humanas em diferentes espaços geográficos e dimensões socioculturais, econômicas e ambientais (OLIVEIRA *et al.*, 2012, p. 79).

Sabendo do papel que a gastronomia representa para os indivíduos e, em especial, para a atividade turística, vale salientar a relação entre estes – gastronomia e turismo – e a necessidade de buscar um diferencial competitivo nos destinos. Para se destacarem, muitos lugares que têm no turismo a sua principal atividade econômica, fonte de geração de empregos e renda, precisam buscar estratégias de diferenciação, com o objetivo de se manterem competitivos em um mercado tão dinâmico, que se reinventa a cada dia. Muitos destinos turísticos optam por formação de roteiros gastronômicos, outros adotam a produção associada ao turismo e alguns trabalham, ainda, com a

organização de eventos de cunho social, religioso e/ou cultural atrelados à gastronomia para gerar novos produtos turísticos e, assim, atrair um número cada vez maior de visitantes.

Diante da riqueza cultural existente nas localidades, empresas, governo e população podem atuar em conjunto visando usufruir dos impactos positivos que o turismo pode causar, a exemplo da valorização cultural através do artesanato, das danças, da gastronomia, entre outros. O planejamento sustentável é, contudo,

primordial nesse processo, de modo que os impactos positivos possam sobressair aos efeitos nocivos que esta atividade também pode causar quando não planejada.

Nessa perspectiva, o turismo e a gastronomia caminham lado a lado, podendo ser vistos como importantes instrumentos para alavancar melhorias locais, capazes de inserir, através do alimento, tanto os nativos quanto os turistas em um contexto social dinâmico, rico e transformador. Impulsionar a atividade turística a partir da interação com a população local e protagonizar

Figura 24 – Prato de fava servido no Bar e Restaurante Altas Horas, em Goianinha/RN



Fonte: autores

a gastronomia nesse processo é, portanto, sem dúvidas, uma das formas de manter-se competitivo.

Viajamos, é claro, mas sem deixarmos de ser o que somos. Não nos tornamos de repente uma outra pessoa porque somos turistas. Na realidade, somos marcados pelo nosso estilo de vida diário, adquirimos um bom número de hábitos, exigências e comportamentos dos quais não podemos nos livrar assim de súbito, quando saímos. Nós os levamos conosco, quer desejemos ou não. Logo de início, arrumamos em nossas malas grande parte do nosso cotidiano, como todos aqueles objetos aos quais não pretendemos renunciar. Pegamos o carro, que faz parte do conforto familiar e, nesse espaço, recriamos o ambiente doméstico [...]. Não desejamos abandonar os nossos queridos hábitos, pois eles nos confortam. Queremos a mesma alimentação. As mesmas bebidas, a mesma língua. Os mesmos jogos e o mesmo conforto que temos em casa. (KRIPPENDORF, 2001, p. 53).

Para que essa interação ocorra, é válido deixar claro que a intenção é ascender para um turismo participativo, pois o turista não é um ser estranho ou que busca experiências homéricas em detrimento daquilo que está habituado. Os turistas somos nós em ambientes não cotidianos, e o que se busca é a essência de vivenciar saberes e sabores revisitados, descobrir novas formas de ser através da observação do outro – de como o outro vive, se alimenta – e, acima de tudo, fazer parte daquilo, nem que seja apenas durante aquele período.

## Entre a Cozinha Popular e a gastronomia para o turismo

A Cozinha Popular pode ser compreendida como aquela em que o tradicionalismo está arraigado em sua forma mais despreziosa, onde as pessoas consomem os alimentos que produzem no dia a dia, aquele tipo de comida que se consome para “encher o bucho” e possui associação com a identidade de quem a prepara ou a consome.

A atividade turística, por sua vez, está arraigada, em linhas gerais, ao ato de hospedar-se, alimentar-se e entreter-se. Não há como praticar



turismo sem se conectar com o alimento; o ser humano precisa comer para sobreviver e, ao viajar, isso se torna uma experiência ainda mais prazerosa, pois nossos sentidos estão mais aguçados, em busca de novidades. Assim, a gastronomia está presente nas viagens de modo que partilhar essa experiência e socializá-la se torna algo essencial.

Comer não é um ato solitário ou autônomo do ser humano, ao contrário, é a origem da socialização, pois, nas formas coletivas de se obter a comida, a espécie humana desenvolveu utensílios culturais diversos, talvez até mesmo a própria linguagem. O uso do fogo há pelo menos meio milhão de anos trouxe um novo elemento constituidor da produção social do alimento. A comensalidade é a prática de comer junto, partilhando (mesmo que desigualmente) a comida, sua origem é tão antiga quanto a espécie humana, pois até mesmo espécies animais a praticam. A diferença entre a comensalidade humana e a dos animais é que atribuímos sentidos aos atos da partilha e eles se alteram com o tempo. (CARNEIRO, 2005, p. 71).

Por isso a gastronomia é tão valiosa para o setor turístico, e quando esta traz elementos da Cozinha Popular para somar aos pratos aspectos culturais daquele lugar visitado, os turistas tendem a apreciar essa experiência de forma singular. Eis aí um poderoso ingrediente para alavancar negócios e promover uma receita infalível de socialização entre as pessoas.

Isso reforça que os alimentos não são somente alimentos e que alimentar-se é um ato nutricional, mas comer é um ato social, pois constitui atitudes ligadas aos usos, costumes, protocolos, condutas e situações. Nenhum alimento que entra em nossas bocas é neutro. A historicidade da sensibilidade gastronômica explica e é explicada pelas manifestações culturais e sociais como espelho de uma época, marcada por essa historicidade. Nesse sentido, o que se come é tão importante quanto quando se come, onde se come, como se come e com quem se come (SANTOS, 2005, p. 12).

Outrossim, compreende-se que estudar os fenômenos que cercam tais assuntos instigam e desafiam. Isso posto, esse livro se constitui a partir da reunião de informações relevantes sobre a Cozinha Popular da microrregião do litoral sul do Rio Grande do Norte, sendo esta região configurada por destinos

turísticos com forte apelo pelos atrativos naturais e culturais que possuem, a exemplo da Praia da Pipa (município de Tibau do Sul), Barra do Cunhaú (município de Canguaretama) e Baía Formosa, conhecidos internacionalmente.

Com os resultados gerados pela pesquisa que originou este estudo, foi possível destacar um quadro contendo os principais “possíveis atrativos turísticos” a partir da gastronomia na microrregião do litoral sul potiguar. Vale conferir desde os eventos aos mercados municipais, bares, restaurantes e lanchonetes encontrados por esses caminhos (ver Quadro 1).

Figura 25 – Ruínas com apelo histórico e potencial turístico, no município de Pedro Velho/RN



Fonte: autores

Figura 26 – Debulha de feijão-verde no município de Pedro Velho/RN, maior produtor do estado



Fonte: autores

Quadro 1 – Principais possíveis atrativos turísticos do litoral sul potiguar a partir da gastronomia local

MUNICÍPIO	POSSÍVEL ATRATIVO GASTRONÔMICO	DESCRIÇÃO
Arez	Feira Livre	Acontece todas as terças-feiras no entorno do mercado municipal, com a venda de ervas, carnes, frutas e legumes, além de objetos de uso pessoal como roupas e acessórios
	Mercado Público Municipal	Em boa parte, há a venda de produtos <i>in natura</i> . O mercado é composto basicamente por comerciantes que costumam vender comidas prontas no final da tarde (lanche e jantar)

MUNICÍPIO	POSSÍVEL ATRATIVO GASTRONÔMICO	DESCRIÇÃO
<b>Arez</b>	Bar da Ilha - Lagoa de Guarairas	Abre para almoço somente aos domingos, a partir das 13h
<b>Baía Formosa</b>	Restaurante da Vandete	Aberto das 9 h às 16 h e indicado por muitos, é conhecido pela peixada e pelo peixe frito sem farinha
	Vendedores ambulantes	Comerciantes que vendem doces (gelê ou quebra-queixo), arroz-doce
	Festival Gastronômico da Albacora	Ocorrendo sempre no mês de novembro, o evento valoriza a cultura e divulga as potencialidades gastronômicas da região, onde os cozinheiros produzem pratos à base do peixe Albacora
	Restaurante Renascer	Localizado no centro da cidade, em frente à Secretaria de Educação, tem o cardápio composto por feijão, arroz, macarrão, farofa e salada, acompanhados de carne de sol, bife bovino ou suína, peixe frito ou cozido, frango guisado, carne cozida com legumes ou fígado
	Restaurante Ombak	Estabelecimento localizado no distrito de Sagi, que já fez parte do guia 4Rodas, traz pratos destaques como: moqueca de peixe e camarão com arroz e pirão; camarão ao molho de murici
<b>Canguaretama</b>	Tapiocaria da Tonha	Localizada em Barra do Cunhaú, é uma das últimas que ainda mantém o conhecimento para a feitura do friviado (iguarria praiana feita à base de goma de mandioca, coco fresco e leite de coco), mais aerado que a tapioca, e menos firme que o grude
	Restaurante (Barraca) do Tonho	Restaurante de comida regional conhecido por sua peixada
	Comerciante Francisco F. de Lima (Chico da Solda)	Produz o doce artesanal conhecido como solda ou soda (à base de melaço de rapadura e farinha de trigo, temperado com erva-doce e cravo); possui compradores fixos (atravessadores) e sua soda é distribuída em algumas lojas de Canguaretama
	Trajano's Bar e Restaurante	Funcionando há mais de 20 anos, tem em seu cardápio: feijão no leite de coco, arroz grolado com leite de coco, peixe na palha de banana no vapor, entre outros
	Restaurante Olho do Katu	Restaurante local que tem como prato da casa galinha caipira com fava cozida
<b>Espírito Santo</b>	Restaurante	Restaurante conhecido pela favada com vísceras, vendida todas as quartas-feiras

MUNICÍPIO	POSSÍVEL ATRATIVO GASTRONÔMICO	DESCRIÇÃO
<b>Espírito Santo</b>	Restaurante Naval	Restaurante que vende almoço diariamente
	Comerciante Maria Madalena Dias Figueiredo (Baía)	Produz doces, canjicas e pamonhas e os vende diariamente
<b>Georgino Avelino</b>	Restaurante Pontal de Guarairas	Localizado às margens da Barragem, apresenta como tradição do estabelecimento: cuscuz de mandioca mole servido como prato da Semana Santa e farinha de coco (farinha feita com coco ralado, farinha de mandioca e sal). O estabelecimento não serve crustáceos, mas serve, normalmente, peixes existentes na própria Lagoa
	Restaurante Paraíso Tropical	Serve café da manhã, almoço e jantar destinados a turistas, tendo como especialidades o camarão ao curry e o filé de peixe ao molho de limão
<b>Goianinha</b>	Bar do Goiamum	O bar funciona de terça a domingo e tem como pratos principais: paçoca de carne de charque, frango à passarinho, caranguejo-uçá e goiamum cozidos no coco e água salgada.
	Bar e Restaurante Altas Horas	Localizado às margens da BR 101, funciona das 9 h da manhã às 2 h da madrugada e tem na fava seu prato mais conhecido e apreciado
	Restaurante do Luquinha	Restaurante que serve almoço diariamente e tem a galinha caipira como prato de destaque. Esta é servida acompanhada de feijão (preto, verde ou branco), arroz, macarrão (espaguete), salada (tomate, alface, cebola), pirão ou à cabidela
	Feira Livre	Acontece todos os sábados nas principais ruas da cidade, com a venda de carnes, peixes, caranguejos, camarões, queijos, frutas e hortaliças, comidas prontas como beijus, bolos e outros, além de objetos de uso pessoal como roupas e acessórios
	Centro Comercial	Localizado na rua principal da cidade, possui várias lanchonetes que funcionam no horário comercial e também à noite, até 23h
<b>Montanhas</b>	Festa no Dia de Reis	Com a festa iniciando à tarde e finalizando apenas na manhã seguinte, ambulantes preenchem as calçadas da praça principal com as vendas de arroz-doce, canjica, pamonha, mungunzá, além do grande consumo de pães de vários formatos e sabores
	Restaurante Landuá	Localizado no entorno do mercado, o estabelecimento funciona há 20 anos servindo comida popular, com o frango assado ou cozido como seu prato principal

MUNICÍPIO	POSSÍVEL ATRATIVO GASTRONÔMICO	DESCRIÇÃO
<b>Pedro Velho</b>	Restaurante Tropical	Situado no centro do município, serve diariamente as três principais refeições, sendo reconhecido pela galinha caipira com quiabo, baião de dois, farofa d'água e feijão-verde (ou branco) refogado
<b>Tibau do Sul</b>	Bar e Restaurante do Cajueiro	Restaurante localizado no distrito de Sibaúma, serve apenas almoços e tem em seu cardápio: peixada, caldo de camarão e de peixe, além da galinha caipira acompanhada de feijão-verde, pirão, farofa, arroz branco e salada
	Arca da Zélia	Estabelecimento localizado no distrito de Sibaúma, reúne restaurante e artesanato, vendendo objetos confeccionados com cipó, coco e sementes, objetos decorativos e utilitários; a oferta de comida, porém, é o serviço principal do ambiente
	MP Restaurante	Localizado no distrito de Pernambucozinho, traz em seu cardápio coxinhas de galinha com massa de macaxeira, de jerimum, entre outras. O restaurante se destaca por ter sido premiado nos últimos 3 anos em sua participação no Festival Gastronômico da Pipa
	Ponto da Cocada – A Cocada da Help	Localizado em Pipa, serve cocadas, além de sopas, pastéis, tapiocas, sanduíches e bebidas
<b>Vila Flor</b>	Restaurante da Betinha	Estabelecimento que abre diariamente para café da manhã e almoço, além de possuir, em seu cardápio, petiscos e caldos
	Restaurante Rango Bom	Serve almoço todos os dias
	Sábado da Comida Típica	Evento que ocorre uma vez por mês, desde março de 2014, nas proximidades da Igreja Assembleia de Deus e do Museu de Gramació. Entre os alimentos, são vendidos beiju de mandioca mole, bolo preto, canjica, pamonha, milho cozido, cuscuz de milho recheado com frango, arroz-doce temperado com cravo, canela e erva-doce, mungunzá com leite de coco, sopa de carne (alimento mais consumido), bobó de camarão, salgados (coxinha de galinha, pastel frito de frango, queijo e presunto, torta salgada de frango), cachorro-quente, creme de galinha com arroz, cocada de coco queimado e tapioca recheada. Todos os alimentos são vendidos a preços acessíveis e a venda é revertida para ajudar nas obras da igreja

Fonte: autores

A proposta deste quadro e, mais ainda, deste capítulo foi trazer as nuances que envolvem a Cozinha Popular do litoral sul potiguar e a gastronomia como produto capaz de amplificar o turismo e tornar a experiência da viagem

ainda mais prazerosa aos que visitam esses lugares. Coube, ainda, apresentar, como sugestões, esse apanhado de lugares e tradições que se descortinam como potenciais atrativos culturais a partir da representatividade e das particularidades que a comida possui em cada um dos dez municípios pesquisados. Vale salientar que os empreendimentos turísticos do setor de alimentos e bebidas existentes na região e que atuam ou não com foco no turismo não representam a discussão aqui estabelecida; por essa razão, são mencionados tão somente aqueles empreendimentos e iniciativas que possuem cunho popular.

Ao serem devidamente orientados e planejados de forma sustentável, os empreendimentos mencionados podem render bons frutos às comunidades, principalmente se houver uma iniciativa atrelada à produção associada ao turismo, valorizando a cultura local, em que a gastronomia é a protagonista nesse processo.

# **CAPÍTULO 4**

---

## **A dimensão dos afetos na Cozinha Popular**

Por Nilton Xavier Bezerra

O conceito de cozinha compreende um amplo conjunto de técnicas com o objetivo de melhorar o sabor dos alimentos, transformá-los, conservá-los ou torná-los mais comestíveis. Em cada cultura, todas as práticas culinárias, das mais simples às mais complexas, são identificadas como cozinha. Nelas, estão implícitos os atos de cozer, salgar, fermentar, temperar, adoçar, descascar, misturar, peneirar, marinhar, macerar, cortar, coar (FLANDRIN; MONTANARI, 2015). Tais preparações se distinguem de um povo para outro em função dos recursos tecnológicos, econômicos e das organizações sociais; todas são reveladoras de comportamentos alimentares.

Nessa gama de saberes, está situada a nossa percepção sobre a “Cozinha Popular” como aquela nascida das cozinhas domésticas, protagonizada em geral por mulheres, donas de conhecimentos especializados, transmitidos pela oralidade, aprendidos pela observação atenta, pela imitação e pela prática cotidiana. Uma cozinha desobediente do tempo e das exigências profissionais, da exatidão matemática das medidas, apressadamente entendida como “simples” em seus fazeres, por, historicamente, não espelhar os registros escritos, formas de fazer, comer e servir destinados e adaptados ao gosto das elites, obscurecida como conteúdo pela avalanche de publicações, sites e programas televisivos dedicados à cozinha atualmente.

[...] os meios de comunicação priorizam a cozinha de fusão, étnica e criativa, enquanto as cozinhas populares, essencialmente cozinhas de produto, cuja naturalidade se opõe a certas estéticas, acabam por receber apenas elogios anônimos, como se da tradição não derivasse uma fecunda e constante criatividade! (SANTAMARIA, 2009, p. 78).

Cozinha esta que se transforma pela assimilação de novos ingredientes, equipamentos e técnicas, bem como pelo crescente interesse de *chefs* motivados em recuperar conhecimentos tradicionais para ressignificá-los como “gastronomias”, ressaltando, nesse processo, características alimentares locais (POULAIN, 2004). Cozinha das classes subalternas, cozinha “pobre”, onde se produz “comida caseira”, centrada no aproveitamento máximo dos alimentos, nas técnicas de conservação, no não desperdício, nas combinações de sabores de caldos, pirões, farinhas, farofas e guisados, nos ensopados de carnes gordu-



rosas e de pescados com legumes, nos doces de frutas feitos com fartas doses de açúcar.

Um dos ingredientes originários dessa cozinha, tão importante quanto aqueles degustados para a saciedade do corpo, se fez notar especialmente na fala e nas atitudes das cozinheiras e cozinheiros ao longo da pesquisa: a afetividade associada aos processos do preparo do alimento, às formas de servir, ao exercício da comensalidade e à memória.

Um dos significados de afetividade a compreende como sinônimo de amizade, expressão de sentimentos ternos em diferentes graus de complexidade. Diferentes graus de complexidade também podemos perceber nos diversos significados que as sociedades humanas atribuem à alimentação. De acordo com o contexto sociocultural, histórico, religioso ou ambiental, a comida e a bebida podem configurar papéis sociais, expressar tradições religiosas (com práticas que promovem interdições, consumo, partilha, celebrações), ciclos econômicos, agrícolas ou festivos, regras de controle do comer e do servir, abundância, privação, sanidade e sentimentos como o prazer (LODY, 2014).

## Cozinhar com alegria

O prazer de cozinhar foi um dos primeiros sentimentos verbalizados pelas pessoas com as quais dialogamos. Elas percebem-se integradas ao ambiente da cozinha, reconhecem esse espaço como especial, mais do que outros cômodos da casa e sentem motivação, bem-estar e alegria no ato cotidiano de cozinhar, considerando atitudes muito expressivas, capazes de influenciar diretamente no preparo correto, no sabor e qualidade da comida.

Recupero aqui uma distinção feita por Roberto da Matta entre alimento e comida, na qual sua percepção amplia o sentido sobre o que ingerimos para além da nutrição

Figura 27 – A Sra. Geralda Coelho Nunes (Dona Princesa) preparando geleias. Pedro Velho/RN



Fonte: autores

do corpo, podendo “comer” (e também preparar o alimento – grifo meu) também significar uma experiência que desperta contentamento:

“Alimento é tudo aquilo que pode ser ingerido para manter a pessoa viva; comida é tudo aquilo que se come com prazer” (DA MATTA, *apud* NASCIMENTO, 2007, p. 191).

Para Eunice Feliciano da Silva Nascimento, apelidada “Chinega” e proprietária do Bar do Goiamum, localizado no município de Goianinha/RN, cuja história já foi brevemente descrita no Capítulo 1, a cozinha é um ambiente tão exclusivo que não se permite dividi-lo com qualquer pessoa: “Na minha cozinha, só eu e meu filho!” Mesma situação encontramos na casa e na fala da doceira Maria Madalena Dias Figueiredo, 78 anos, apelidada Baia e residente em Espírito Santo/RN, que, na cozinha muito limpa e organizada, em seu processo de trabalho, nos diz não suportar mais do que três pessoas próximas quando está cozinhando: “Nunca fiz comida pra azedar e nunca fiz comida pra sobrar. Ainda hoje faço com muito prazer!”

Em Pedro Velho/RN, outra doceira, Geralda Coelho Nunes, conhecida como Dona Princesa (Figura 27), faz questão de expressar sua paixão pela cozinha: “é uma satisfação, um prazer, um gosto!” Sente-se bem nesse espaço, realizada. Em sua residência, garrafas coloridas de licores são identificadas e orgulhosamente expostas na sala de visita como verdadeiros troféus, um modo involuntário de ampliar os limites arquitetônicos da cozinha onde foram originalmente produzidos.

Em Tibau do Sul/RN, encontramos compreensões similares nas vozes de Ana Maria da Silva, uma das poucas doceiras ainda a produzir a bala de coco no Rio Grande do Norte, referindo-se ao difícil processo de feitura deste doce: “É preciso lavar as mãos senão açucara. Quando a pessoa está estressada e de mau humor, açucara e não presta!” e de Ana Ruth Galvão Pereira, responsável pelo MP Restaurante (referência afetiva às iniciais dos filhos Maria e Pedro): “Eu entro na cozinha com amor, com prazer, eu cozinho com a alma”.

Em Espírito Santo/RN, o nome do Restaurante “JJ”, onde toda quarta-feira é servida uma desejada favada com vísceras, igualmente presta homenagem carinhosa às iniciais de Jéssica e Jussara, filhas da proprietária.

## A comida aproxima e materializa afetos

“

Cozinhar é o mais privado e arriscado ato.  
No alimento se coloca ternura ou ódio.  
Na panela se verte tempero ou veneno.  
Cozinhar não é um serviço.  
Cozinhar é um modo de amar os outros.”  
(Mia Souto)

Nos célebres fragmentos do conto *A avó, a cidade e o semáforo*, de Mia Couto (2009, p. 126), as motivações de quem prepara a comida não se apresentam como gestos solitários. Nele, está implícita a presença do outro, o exercício da comensalidade. Comensalidade significa partilhar a comida e a bebida (BOFF, 2006). Essa atitude sugere convivência, envolve hospitalidade, respeito e tolerância. Em torno da mesa constituímos relações de camaradagem, afeto, cordialidade, são estabelecidas trocas e alianças. À

alimentação estão associados: cuidado, proteção, carinho.

Ainda segundo Leonardo Boff (2006, p. 10), “a maior alegria da mãe e da cozinheira é perceber a alegria dos comensais. Gesto importante na mesa é servir ou passar a comida ao outro”. Durante a pesquisa, observamos que as bebidas artesanais e os pratos salgados ou doces, mesmo aqueles hoje em dia servidos em pontos comerciais ou vendidos como comida de

Figura 28 – Produção coletiva de “beijus” na comunidade indígena do Catu, em Canguaretama/RN



Fonte: autores

rua, nasceram invariavelmente nas cozinhas domésticas, destinando-se, num primeiro instante, aos familiares mais próximos, parentes, amigos e vizinhos, pessoas com as quais cozinheiros e cozinheiras constituíram vínculos e a expectativa do reconhecimento favorável do ofício que realizam mediante a aceitação alheia. A comida feita em casa, com sensibilidade, diferencia-se daquela industrializada ou servida num *fast-food*. Cozinhar atribuindo sentimentos vai além da obrigação de alimentar-se; comer com quem se gosta representa um momento especial. Por isso, cozinhar com afeto começa pela escolha cuidadosa dos ingredientes, determina um tempo diferenciado, abrange maior atenção no fazer e também no modo de servir; cozinhar é um ato que também pode ser partilhado. Comer representa uma experiência que considera além das características do que é servido: o momento repartido por quem faz e por quem consome a comida.

Importante ressaltar aqui que, ao buscarmos saber sobre as comidas distintas de cada um dos dez municípios componentes da microrregião do litoral sul potiguar, as indicações dos moradores sinalizaram para o que era mais consumido pela maioria da população e não se restringiram necessariamente a espaços comerciais, pois se reportavam a quem possuía reconhecimento local no saber-fazer a comida. Por essa razão, não impusemos limites à seleção dos espaços de produção e consumo e circulamos por restaurantes, bares e residências.

Em cada lugar, verificamos que as degustações são cuidadosamente observadas e esse aspecto parece ter sido preservado, pois transpareceu, no momento das entrevistas, ocasiões onde, por vezes, fomos solicitados a provar comidas e bebidas, apresentadas quase como cartões de visita ou documentos de identidade. Em seguida, importava ouvirem com atenção nossas opiniões a respeito da aparência, dos sabores, das texturas, das cores, das temperaturas, das transparências e dos aromas.

Foi assim na casa de Dona Princesa, em Pedro Velho/RN. Após uma breve apresentação, logo estávamos ao redor da mesa de sua cozinha provando seus doces; ela muito atenta, fazendo questão de ouvir nossas impressões sobre as misturas inventadas para suas geleias de frutas – de carambola, de manga, de abacaxi com carambola, de banana com maçã e de melancia. Na seqüência, externou o mesmo interesse ao nos servir o

doce de laranja-da-terra, suave, sem amargor. Da mesma forma, foram servidas as variações dos doces de goiaba, cozida em calda, em forma de geleia cremosa, de vermelho-vivo, e noutra versão mais cítrica, com carambola, acompanhados de biscoitos salgados e fatias de queijo. Lembrando de uma época em que comandava um restaurante situado numa área turística da cidade, Dona Princesa ressaltou como legado maior a conquista de muitas amizades, uma confirmação dos laços firmados em torno da mesa.

Em Tibau do Sul/RN, o desejo pessoal de Ana Ruth, nascida e residente no modesto distrito rural de Pernambuquinho, de que seus conterrâneos tivessem oportunidade de consumir comida de boa qualidade tanto quanto o público elitizado que costuma frequentar a Praia de Pipa (outro distrito de Tibau e cobiçado destino turístico), foi um dos fatores que a motivou a cozinhar. Esse cuidado com o outro determinou a utilização de produtos da agricultura familiar, a seleção de fornecedores de confiança, o preparo diferenciado da comida listada num cardápio diverso composto tanto por pratos mais refinados quanto por outros mais acessíveis, como coxinhas de galinha feitas com massa de macaxeira, jerimum e batata-doce, sanduíches com carne de sol e pão de macaxeira feitos em casa, além de hambúrgueres de camarão.

Durante um almoço na Barraca do Tonho, situada na Barra do Cunhaú, distrito litorâneo de Canguaretama/RN, Deise, a filha do proprietário, nos ofereceu gratuitamente café com rapadura e um doce de banana com claras, gesto interpretado, num primeiro momento, como uma delicadeza ou como uma estratégia de mercado para cativar clientes potenciais. Foi notória, entretanto, sua preocupação em ouvir nossas opiniões posteriores à degustação.

Noutros momentos, percebemos as vozes das cozinheiras repetirem um discurso “geral” de aprovação de sua comida pela comunidade. Casos de Lenilda da Silva Bezerra, apelidada “Olga”, produtora de pamonhas e canjicas de milho-verde: “Todo mundo gosta!” e de Alciene Martins, conhecida como “Geralda”, vendedora ambulante de arroz-doce com caramelo em Baía Formosa; quando perguntada se já havia partilhado a receita com outras pessoas, afirmou que sim, porém, com a ressalva que todas faziam questão de dizer que o sabor do doce produzido por ela é inigualável.

Determinados ciclos festivos mantiveram, em praticamente todos os municípios do litoral sul potiguar, o costume dos moradores em partilhar alimentos entre si, oferecidos ora como “presentes”, “esmolos” ou como resultado justo do trabalho envolvendo a produção coletiva da comida entre parentes, vizinhos e amigos. Essa prática, cada vez mais rara nos últimos anos, ainda persiste no contexto observado, fragilizada pela disponibilidade dessas comidas durante praticamente todo o ano e pela “praticidade” de encontrá-las porcionadas e embaladas em padarias, mercadinhos, supermercados, feiras livres e também como comida de rua.

Figuras 29 e 30 – Canjicas de milho-verde salpicadas com canela em pó e pamonhas de milho-verde, na cozinha da Sra. Maria Madalena Dias Figueiredo, Espírito Santo/RN



Fonte: autores

Sobressaem, durante a Semana Santa, a partilha e o consumo do cuscuz e do beiju de mandioca mole ou “beiju de folha”. No ciclo junino, verificamos a produção coletiva da pamonha e da canjica de milho-verde, do milho cozido e assado; no ciclo natalino, do bolo preto, conhecido noutros lugares como pé de moleque, de massa escura, compacta e perfumada com especiarias. Este, no Natal, talvez pela coincidência com a safra da fruta, é enfeitado com castanhas-de-caju assadas; em outros períodos, apenas se for encomendado de acordo com o gosto do cliente.

A produção coletiva da comida popular sobrevive mediante a iniciativa das famílias que em algum momento vivenciam essa tradição. São ocasiões que favorecem a socialização, em que os encontros propiciadores de boas conversas, risadas, fofocas, de trocas de saberes, do exercício do aprendizado culinário, do fortalecimento dos laços afetivos antecedem a degustação. Propiciam igualmente as refeições em família, além da saciedade da fome, reforçam sentimentos de amizade, confiança e prazer em boa companhia. Compartilhar a mesa faz com que as pessoas prestem mais atenção ao que estão fazendo; é uma experiência distinta do comer solitário e favorece a conexão entre as pessoas.

## Quando a memória ativa sabores e sentimentos

““

“A hora de merendar...  
Ah! Se minh’aula retornasse  
Pro meu recreio de infância:  
Pro ritual da lancheira  
Da merenda corriqueira:  
O copo – irmão da garrafa  
O bolo, o ponche, a toalha,  
  
Goiaba, biscoito, pão...

Não há no mundo dos cheiros  
Na mais antiga distância  
Cheiro melhor que a fragrância  
Dessa lancheira de infância.”  
(Jessier Quirino)

O aprendizado culinário com mães, pais, avós, bisavós, amigos ou vizinhos, durante a infância, adolescência ou nos primeiros anos da fase adulta, foi citado como determinante para a formação das cozinheiras e cozinheiros envolvidos na pesquisa. Da condição de aprendizes ou auxiliares até a internalização de cada processo acionado para a feitura dos pratos, soma-se uma série de vivências que, por vezes, extrapola o cotidiano da cozinha, mas, ao mesmo tempo, a ela se relaciona, contribuindo para fortalecer tradições culinárias ou identificar, com precisão, pontos, matérias-primas, dosagens, equipamentos, temperaturas, tempos de cozimentos, aromas, consistências e sabores ideais.

Figura 31 – Menina apresentando tapiocas, em Vila Flor/RN



Fonte: autores

Nessa perspectiva, quando indagado(a)s a falarem sobre comida ou sobre o princípio de suas incursões pela cozinha, as vozes do(a)s entrevistado(a)s repercutiram conhecimentos e experiências reativados por lembranças que afloraram delicadas, saudosas, doces ou amargas, pois significaram particularmente experiências distintas, desde as mais prazerosas, abrangendo cuidados, fartura e partilha, até históricos de privação ou sobre a dureza do trabalho necessário à subsistência. Algumas comidas foram ainda associadas a grupos ou povos tradicionais, expressando aspectos identitários e práticas alimentares culturais específicas. Tais percepções nos levam à compreensão da memória como um fenômeno social, individual, coletivo e mutante no qual os sujeitos elegem o que deve ou não ser lembrado (POLLACK, 1992; HALBWACHS, 1990).

Fayga Ostrower (1987), ao discorrer sobre a memória, a reconhece como uma possibilidade humana de interligar o passado com o presente, arquivando vivências que podem ser recuperadas no futuro. Os processos da memória se baseiam na ativação de certos contextos, casos de conteúdos de ordem afetiva e de estados emocionais como ânimo, alegria e tristeza, que caracterizariam aspectos vivenciados pelos indivíduos; a memória corresponderia à retenção de dados interligados em conteúdos vivenciais. Assim, circunstâncias novas podem reavivar um conteúdo anterior, se existirem fatores análogos ao da situação original.

“Comemos nossas lembranças, as mais seguras, temperadas de ternura e de ritos, marcaram nossa primeira infância” escreveu Luce Giard (1996), referindo-se às características da memória afetiva. A mesma autora chama nossa atenção sobre o ato de comer como um dos modos de concretizar nossa relação com as pessoas e com o mundo. Ao longo da pesquisa, percebemos que vivências sensoriais foram marcadas de modo indelével em cada sujeito por meio de gestos, imagens, sons, gostos e cheiros. Em suas narrativas, personagens, experiências, impressões, temporalidades e sentimentos se alternavam, sendo prontamente recobrados.

Francisco Trajano de Assis, residente em Canguaretama/RN e proprietário do Trajano's Bar e Restaurante, falando sobre seu aprendizado na cozinha, distinguiu, nesse processo, como aprendeu a fazer “comidas diferentes”, uma categoria oposta àquelas que costumava saborear na companhia de sua



família, identificadas por ele como “comidas antigas”, pratos familiares que fundamentaram sua atual prática na cozinha. São exemplos disso a descrição de receitas como a do aratu e do feijão cozidos no leite de coco, o uso de equipamentos como o “caco” para assar beijus e eventos como a ida da sua família ao manguezal para catar sururu na lata. Essa memória de sabores, preparos e passagens reconheceu que os peixes mais consumidos eram a tainha, a carapeba e a albacora e que ostras costumavam não ser apreciadas pela população de Canguaretama.

Ao mencionar seu trabalho com a venda do doce conhecido como “gelê” pelas ruas de Canguaretama, Cláudio Faustino da Silva evoca, de imediato, a memória do seu pai, Serafim Faustino, agricultor e responsável por ensiná-lo a receita que aprendeu entre as décadas de 1940-50 e que posteriormente ele próprio transmitiu ao seu filho Cláudio. Além do saber-fazer, é reconhecido como herança paterna o costume de vender esse alimento como comida de rua utilizando uma bicicleta adaptada para distribuí-lo pela cidade num circuito inalterado que compreende ruas e bairros como Lagoa de São João, Rua da Palha, Vila Vintém e Centro.

Maria das Graças Barbosa Calutrino Alves, conhecida como Gracinha, quilombola da comunidade de Sibaúma, há pouco tempo descobriu que o significado da palavra quilombola não era sinônimo de pobreza como imaginava. Filha de agricultores que cultivavam mandioca, seu relato recobra momentos de privação de alimentos e as transformações dos hábitos alimentares pelas quais a comunidade passou a partir da chegada da energia elétrica no final da década de 1980: “Vim comer arroz eu tinha uns sete anos”. Na minha casa veio entrar fogão a gás eu tinha 12 anos”.

Como em Sibaúma não havia energia elétrica (a energia elétrica só chegou em 1986), as pessoas conservavam os alimentos salgados ou secos para preservá-los por mais tempo; a comida fresca vinha do mar, do manguê ou dos roçados. Camarões, mariscos e caranguejos eram capturados no rio Catu “porque não tinha mistura todo dia”. Peixes marinhos ou de água doce como tainha, traíra e jacundá eram “escalados” e deixados para secar em cima das casas por cinco dias ou mais. Carne de frango só se comia nos dias de domingo, pois não havia geladeiras.

De acordo com Gracinha, para fazer cuscuz ou beiju de mandioca mole, a mandioca era descascada, deixada no rio para amolecer, espremida, em seguida, secada e depois peneirada. Esse beiju é prato tradicional da Semana Santa, em abril, assim como é a canjica de milho-verde no mês de junho; são comidas para reunir a família, comidas de preparo coletivo, comidas partilhadas. Na memória da cozinheira, a frase citada anteriormente no capítulo sobre agricultura familiar, é ilustrativa dessa prática: “Há 28 anos atrás todo mundo fazia nas casas. Hoje o povo não faz e vem vender aqui.”

Dona Gracinha possui bem vivas na memória as receitas elaboradas e consumidas por sua família e que também eram comuns às famílias de Sibaúma; o exercício cotidiano da cozinha a fez por fim internalizá-las. Em quase todas, salgadas ou doces, nota-se o privilégio do uso do coco (pirão de charque, mariscada, cuscuz de mandioca, farinha de coco, canjica de milho-verde e tapioca).

Na zona rural de Tibau do Sul/RN, Ana Ruth Galvão Pereira fez questão de verbalizar: “Minha memória afetiva é muito saborosa!”. Sua relação com a cozinha está fundamentada nas primeiras lembranças de quando, aos onze anos, acompanhava, com satisfação, os avós no roçado. Dessa época, recuperou a prática ensinada pelo avô de vedar as garrafas de licores e cachaças saborizadas que produz atualmente utilizando rolhas artesanais confeccionadas com uma espécie de cortiça nativa. A vivência nas cozinhas domésticas de sua família colaborou fortemente para que revisitasse pratos considerados como “comidas de pescador”, das quais é exemplo sua farofa de polvo com camarão, prato premiado num dos festivais gastronômicos realizados pelo município.

A categoria “comidas de pescador ou de alto-mar”, apareceu igualmente durante a entrevista com Antônio Manoel de Oliveira, proprietário da Barraca do Tonho, restaurante conhecido no distrito de Barra do Cunhaú, em Canguaretama/RN, por servir uma famosa peixada acompanhada de legumes, receita produzida originalmente na cozinha de sua mãe. Segundo Tonho, comidas de pescador são os pratos elaborados pelos pescadores durante o trabalho. O peixe à escabeche seria outro exemplo, fresco, temperado e cozido em água salgada, sem adição de leite de coco. Mesmo sem figurar no cardápio do seu restaurante, basta lembrá-lo para, nele, despertar o sabor e atmosfera das refeições servidas no ambiente familiar.

Ainda na Barra do Cunhaú, Amaro Carmelino da Rocha (Seu Balu) reconheceu o preparo do aratu cozido no leite de coco e de outra variação à base de carne de siri e lagosta desfiadas como ilustrativos das comidas de pescador. O conhecimento sobre os locais para captura do crustáceo, que influencia diretamente no sabor da carne do caranguejo, demonstra sua vivência com a pesca e as tradições da cultura litorânea. Ele nos informa que o aratu é um pequeno caranguejo encontrado em arrecifes e em regiões de manguezais, com estes últimos sendo considerados mais saborosos, sem o “gosto de maresia” característico daqueles capturados nas pedras.

Severina Fernandes Lucas começou a cozinhar aos 9 anos e reconhece seu aprendizado como tradição imemorial da família materna, ultrapassando os saberes repassados pela mãe, pela avó e pela bisavó, “Maria Bino”, indo até gerações anteriores. Trabalha com seu marido, conhecido como “Antônio Pintado”, com suas filhas, Renata e Maria da Piedade, e com sua prima Margarida Evangelista. Hoje em dia, a família sobrevive da agricultura e da venda de comidas nas feiras livres da região, reproduzindo, de modo coletivo, na comunidade indígena do Catu, território potiguar, as mesmas receitas de tapiocas, bolos e beijos aprendidas e lembradas desde sempre. A maioria dos ingredientes usados é proveniente da agricultura familiar. Nos últimos tempos, foi incorporado o uso de margarina em substituição à manteiga e também açúcar, farinha de trigo, cravo e erva-doce no preparo dos bolos de milho, macaxeira e batata-doce. Como a mandioca entra na composição de quase todos os pratos, é inevitável, na memória de Severina, a menção ao cultivo das roças: “Aqui as mulheres fazem serviço de homem, plantam de 9 a 10 mil covas de mandioca”. Outras referências incluem diferentes práticas agrícolas como a colheita e o processamento das raízes para a obtenção da massa básica, a extração da lenha nas matas da região, o leite e o coco ralado acrescidos à massa e o costume herdado das bisavós potiguaras de cozinhar carnes e peixes envoltos em folhas de bananeira e de consumir o beiju acompanhado de peixe, mangaba ou jaca.

O Sr. Nelson Carneiro de Albuquerque, residente no distrito de Umari, localizado na divisa entre os municípios de Goianinha/RN e Tibau do

Sul/RN, trabalhou numa casa de farinha pertencente a seu pai, Celestino Carneiro de Albuquerque, entre as décadas de 1960-70, na qual produziu uma farinha feita com coco ralado, massa e goma de mandioca, conhecida como “farinha psica”. Nessa época era alimento muito conhecido, consumido acompanhado de café e muito cobiçado pela população local. Atualmente, deixou de ser produzido pelo declínio das casas de farinha, por exigir um processo muito especializado e pelo custo maior em relação à farinha de mandioca comum. O conhecimento sobre o preparo, a aparência e o sabor sobrevive hoje em dia apenas na memória de Seu Nelson e de outros contemporâneos, de acordo com ele: “se arranjam massa de mandioca, eu faço uma fornada!” Encontramos menções ao consumo da farinha de coco entre a população em Georgino Avelino/RN e Tibau do Sul/RN, porém se trata de outra versão, feita com a mistura da farinha de mandioca, coco ralado e sal, levados ao fogo até dourar.

Vimos, neste breve capítulo, que o ato de cozinhar compreende, além das transformações do alimento em si, aspectos simbólicos importantes implícitos no preparo da comida. Estão imbricados, nesse processo, os sentimentos vivenciados por quem cozinha e àqueles destinados aos comensais, o reconhecimento dessa prática como significativa pelo outro, a maior ou menor disponibilidade dos alimentos, as tradições culturais regionais que determinam práticas alimentares específicas, as relações de afeto estabelecidas entre familiares e amigos no contexto doméstico e as memórias construídas em torno das primeiras experiências culinárias.

# **CAPÍTULO 5**

---

**A importância da segurança  
alimentar para a perpetuidade da  
cozinha regional**

Por Sandra Maria Campos Alves



Vive dentro de mim  
a mulher cozinheira,  
pimenta e cebola.  
Quitute bem feito.  
Panela de barro.  
Taipa de lenha.  
Cozinha antiga  
toda pretinha.  
Bem cacheada de picumã.  
Pedra pontuda.  
Cumbuca de coco.”  
(Cora Coralina)

O conceito propriamente dito de segurança alimentar data da Primeira Guerra Mundial (1914-1918), relacionado com a segurança nacional. Em seguida, voltou a ser discutido no início do século XX, a partir da Segunda Grande Guerra (1939-1945), quando mais de metade da Europa estava devastada e sem condições de produzir o seu próprio alimento. Ainda hoje, para os países, configura-se o imperativo de atribuir à segurança alimentar – quer em termos globais ou nacionais – importância estratégica decisiva para a preservação de seus interesses, cada vez mais próximos do interesse da manutenção da paz e segurança internacionais (ALENCAR, 2001; BELIK, 2003). Assim, estabeleceram-se políticas continentais para que fosse garantido o acesso à alimentação em quaisquer situações, seja em caso de guerra ou em caso de dificuldades econômicas (GALEAZZI, 1996).

De acordo com o art. 3º da Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (BRASIL, 2006),

A segurança alimentar e nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde, que

respeitem a diversidade cultural e que sejam sustentáveis do ponto de vista social, econômico e ambiental.

No início dos anos 1970, com a crise de escassez associada a uma política de manutenção de estoques de alimentos e com a I Conferência Mundial de Alimentação, organizada pela *Food and Agriculture Organization* (FAO), órgão integrante da Organização das Nações Unidas (ONU), a segurança alimentar passou a ser uma questão de produção de alimentos, com ênfase na comida. Na década de 1980, com a superação da crise de alimentos, concluiu-se que as adversidades da fome e da desnutrição eram decorrentes de problemas de demanda, ou seja, de acesso e não só de produção. Dez anos depois, observou-se maior ampliação do conceito, incluindo oferta adequada e estável de alimentos e principalmente garantia de acesso, além de questões referentes à qualidade sanitária, biológica, nutricional e cultural dos alimentos (VALENTE, 2002).

É importante perceber que esse entendimento articula duas dimensões bem definidas: a alimentar e a nutricional. A primeira se refere aos processos de disponibilidade (produção, comercialização e acesso ao alimento) e a segunda diz respeito mais diretamente à escolha, ao preparo e consumo alimentar e sua relação com a saúde e a utilização biológica do alimento. Vale ressaltar, no entanto, que o termo Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) somente passou a ser divulgado com mais força no Brasil após o processo preparatório para a Cúpula Mundial de Alimentação, de 1996, e com a criação do Fórum Brasileiro de Segurança Alimentar e Nutricional (FBSAN), em 1998 (HIRAI; ANJOS, 2007).

De acordo com Burlandy (2006), o Fórum Brasileiro é composto por redes de organizações da sociedade civil, fóruns estaduais, regionais e indivíduos que atuam no campo da SAN. Ele foi criado em 1998 e inserido em redes internacionais, como o Fórum Global de SAN; a Rede Internacional DHAA (Direito Humano a Alimentação Adequada) e a Aliança Mundial para Nutrição e Direitos Humanos.

Todo o país deve ser soberano para assegurar sua segurança alimentar, respeitando as características culturais de cada povo, manifestadas no ato de se alimentar. É responsabilidade dos Estados Nacionais assegurar esse direito,

e estes devem fazê-lo em obrigatória articulação com a sociedade civil, cada parte cumprindo suas atribuições específicas (VALENTE, 1997).

As estatísticas internacionais mostraram, desde os anos 90 do século XX, que, enquanto o sistema financeiro obteve grande lucratividade, houve também crescimento da pobreza. Diante disso, o Estado contempla mecanismos de proteção para os projetos empresariais internacionais enquanto se verifica deterioração da qualidade de vida em setores médios e populares, fazendo emergir maior pobreza urbana, violência e precarização dos serviços sociais. Como resultante, houve redução do investimento nas áreas sociais e persistência da alta concentração de renda e pobreza e, com isto, o fortalecimento da ampliação do *apartheid* social (SANTOS, 2004).

Associado a isso, surgiram situações de insegurança alimentar, caracterizadas por diferentes tipos de problemas, tais como: fome, doenças associadas à má alimentação e ao consumo de alimentos de qualidade prejudicial à saúde. Além desses, temos a produção predatória de alimentos em relação ao meio ambiente, preços abusivos e a imposição de padrões alimentares que não respeitam a diversidade cultural.

Para Pipitone (2005) e Garcia (2003), o contínuo processo de industrialização trouxe significativas mudanças na forma de se alimentar, especialmente no que diz respeito às grandes cidades. As transformações foram intensificadas com a profissionalização, independência das mulheres e com a Revolução Verde, que fez com que a alimentação “tradicional” perdesse espaço para novas práticas alimentares que simplificam o trabalho e economizam o tempo de preparo.

## Monocultivo e a segurança alimentar

Conceitualmente, a Revolução Verde foi um amplo programa idealizado para aumentar a produção agrícola no mundo, por meio de melhorias genéticas em sementes, uso intensivo de insumos industriais, mecanização e redução do custo de manejo das culturas. A modernização no campo foi propul-



sionada através da criação de um pacote tecnológico que previa, entre outras exigências, grandes extensões de terra.

A Revolução Verde irrompe no Brasil com a promessa de modernização do campo, de erradicação da fome, de aumento da produção e, sobretudo, como a nova era da agricultura e a busca de desenvolvimento aos países sub-desenvolvidos. É aqui que começam a ser delineados os traços do agronegócio com a difusão de tecnologias agrícolas que, como anteriormente citado, procuravam espaço no mercado de consumo, a exemplo dos agrotóxicos e fertilizantes químicos.

Santilli (2009) menciona outras revoluções que teriam antecedido a Revolução Verde. Destarte, a primeira revolução agrícola seria atrelada à Revolução Industrial e se ateve ao plantio de cereais e forrageiras sem a interrupção de cultivo de uma área por determinado período (pousio), substituindo este sistema por forrageiras bem como atrelou o cultivo de plantas à criação de gado. Já no que tange à segunda revolução da agricultura, o autor menciona que se caracterizou pelos novos meios de produção agrícola derivados da Revolução Industrial como a motorização, a mecanização e a introdução de produtos químicos (adubos, fertilizantes, agrotóxicos). Caracterizou-se, também, pela seleção de plantas e raças de animais, adaptados aos novos meios de produção agrícola, e pela especialização das propriedades rurais.

Essa simplificação de trabalho trouxe também o emprego do monocultivo nas áreas agrícolas. A monocultura é o cultivo de uma única espécie agrícola em determinada área ou região, ocorrendo, com maior intensidade, nas grandes propriedades rurais. No Brasil, esse modelo é bastante conhecido, pois, desde que iniciou seu desenvolvimento como país agrário, concentrou seus esforços em culturas específicas, como foi o caso da cana-de-açúcar, do café e, atualmente, da soja. Essas produções em grande escala, em geral, são destinadas à comercialização, especialmente para o mercado externo. (ZIMMERMANN, 2009).

Através dessa técnica de plantio, a variabilidade das cultivares foi reduzida dramaticamente e, com isso, houve uma diminuição significativa da oferta de alimentos na mesa dos consumidores. Como reflexo, temos um quadro epidemiológico e nutricional do país, em que se convive com números cada vez

mais crescentes de doenças e mortes relacionadas à má qualidade da alimentação. Além disso, persistem quadros de carências de vitaminas e minerais e de desnutrição em grupos populacionais vulnerabilizados, que atingem – de maneira diferenciada, mas igualmente significativa – todos os grupos etários, extratos de renda e regiões.

Paradoxalmente aos dados indicativos de desnutrição no país, o sobrepeso e a obesidade, assim como as doenças não transmissíveis delas decorrentes, passaram a compor o quadro da saúde pública no Brasil, sendo frequentes também em populações de baixa renda. Diante disso, percebe-se que o perfil alimentar reproduz um padrão globalizante de oferta de alimentos com baixo custo, mas deficientes em qualidade nutricional (RIBEIRO; PILLA, 2014).

A diversidade é sufocada pela monocultura, uma das máximas da Revolução Verde. A especialização em uma só área de cultivo faz com que a policultura seja abandonada e, junto com ela, todas as práticas passadas de geração em geração. Compra-se a ração, o agrotóxico, o fertilizante e o próprio alimento e se produz para as necessidades do mercado exterior. Os agricultores não participam mais dos processos de seleção de sementes, melhoramento genético, produção e desenvolvimento dos novos bens de produção, funções de responsabilidade de instituições públicas e privadas que desprezam as técnicas milenares utilizadas pelas populações e vendem a alto custo as novas técnicas de modernização que nem todos podem comprar (MENEHINI; SOUZA, 2017).

Na ausência da biodiversidade, os animais enfrentam problemas para se alimentar, encontrar abrigos e, conseqüentemente, reproduzir. Existem casos em que os animais que sobreviveram procuraram áreas urbanas para se abrigar, tornando-se presas fáceis. Além disso, a monocultura atinge também a economia e a sociedade, torna o sistema vulnerável a pragas e doenças e potencializa preços mais baixos do produto no mercado, colocando a cadeia produtiva regional em perigo. Desse modo, temos uma maior incidência do êxodo rural, devido à redução das ofertas de trabalho no campo e à expansão dos latifúndios.

Os centros urbanos não possuem infraestrutura necessária para abrigar todas essas pessoas que estão chegando, o que ocasiona sérios problemas de infraestrutura e de segurança. O inchaço urbano gera precariedade da ofer-

ta de serviços à população e, principalmente, marginalização ou periferização. A marginalização é um processo que ocorre nos centros urbanos, onde as áreas centrais são hipervalorizadas pelo comércio e tornam-se propriedades de pessoas que detêm maior poder aquisitivo. Assim, os pobres são deslocados para as regiões mais periféricas, ocupando áreas marginalizadas. É neste contexto que surgem as favelas e ocupações irregulares, onde os problemas sociais tornam-se ainda mais complexos, principalmente pela ausência do poder público, negligenciando os serviços básicos tais como: água encanada, energia elétrica, transporte público, coleta de lixo e saneamento básico.

## Agricultura familiar e segurança alimentar

Baseado no que foi dito na seção anterior, faz-se necessário manter os povos *do campo no campo*. A agricultura familiar tem dinâmica e características distintas em comparação à agricultura industrializada. Nela, a gestão da propriedade é compartilhada pela família, e a atividade produtiva agropecuária é a principal fonte geradora de renda.

Ajustados à sua própria racionalidade, os camponeses e agricultores de épocas distantes desenvolviam uma agricultura voltada preponderantemente à família, na qual os sistemas e meios usados eram diversificados e seu propósito era a satisfação das necessidades básicas (BRANDEMBURG, 2010).

É comum caracterizar a agricultura familiar como um setor atrasado, do ponto de vista econômico, tecnológico e social, voltado para a produção de produtos alimentares básicos e com uma lógica de produção de subsistência. Essa imagem estereotipada de agricultura familiar parece estar longe de corresponder à realidade. (SAVOLDI; CUNHA, 2010).

Como categoria social e produtiva, a agricultura familiar assume proporções nada desprezíveis para a formulação de um projeto de desenvolvimento no Brasil, já que cerca de 90% de seus 5.807 municípios têm na atividade agrícola a base de sua economia (SILVA, 2012).

Segundo dados do Censo Agropecuário de 2017, 77% do total dos estabelecimentos agropecuários brasileiros pertencem a grupos familiares, ocupando uma área de 80,9 milhões de hectares, ou seja, 23% da área total

destes. São aproximadamente 2,166 milhões de estabelecimentos, sendo que a metade deles está na Região Nordeste. De acordo com o estudo, o valor da agropecuária corresponde a R\$ 465 bilhões, sendo a produção vegetal responsável por 66,2% (R\$ 308 bilhões) deste montante, dos quais 77% (R\$ 237,3 bilhões) referem-se às culturas de lavoura temporária; 13% às culturas de lavoura permanente; 5,7% à silvicultura; 2,8% à horticultura; 0,7% à extração vegetal e 0,6% à floricultura. Ainda segundo o Censo, a agricultura familiar é responsável por 48,5% do valor da produção de café e banana, 80% do valor de produção da mandioca, 69% do valor de produção do abacaxi e 42% do valor de produção do feijão do Brasil (IBGE, 2017). A agricultura familiar possui, portanto, importância econômica vinculada ao abastecimento do mercado interno e ao controle da inflação dos alimentos consumidos pelos brasileiros.

Ao gerar renda local, ela fixa o homem no campo e diminui as pressões nas cidades. Segundo a FAO, essa categoria preserva os alimentos tradicionais, além de proteger a biodiversidade agrícola, já que esse modelo produtivo dificilmente é associado à monocultura.

Em todo o mundo, porém, o modelo de desenvolvimento agrário que ainda prevalece é aquele baseado em latifúndios de forma intensiva, com alto uso de insumos e defensivos químicos em cultivo homogêneo. Graças a esse sistema, 90% da produção mundial de alimentos estão restritos a somente quinze espécies vegetais – num âmbito de milhares de espécies vegetais comestíveis conhecidas – e oito animais (SOARES; PORTO, 2007).

Com os diferentes ciclos econômicos, o avanço da agropecuária em todo o território nacional e o crescimento da população, todos os biomas do país sofrem pressão e ameaças para a sua sobrevivência. Talvez a espécie mais ameaçada seja a humana. Assistimos a uma mudança de hábitos alimentares na população brasileira e mundial que compromete as gerações do presente e as futuras.

A maior parte do abastecimento alimentar mundial depende de um número reduzido de espécies de plantas e animais. Cerca de 7.000 plantas (2,5% das espécies vegetais conhecidas) são utilizadas para o consumo humano e, destas, apenas uma dúzia contribui para mais de 75% das necessidades glo-

bais de calorias (FAO, 2005). Trigo, arroz, milho e batata são responsáveis por 60% das calorias consumidas mundialmente.

A biodiversidade brasileira tem sido subutilizada e substituída por espécies exóticas. Da lista dos mais de 300 produtos vegetais alimentícios comercializados na Companhia de Entrepósitos e Armazéns Gerais de São Paulo (CEAGESP, 2013), maior entreposto comercial de hortifruti da América Latina, apenas 15 são nativos do Brasil; e das 50 hortaliças consideradas mais comuns na dieta dos brasileiros (LANA; TAVARES, 2010), nenhuma é nativa do Brasil, o que inclui as hortaliças difundidas como condimento: coentro, cebola, salsinha, alho, cebolinha, salsaão, entre outras.

Considerando a biodiversidade do Brasil e o fato de que já havia cerca de 140 espécies domesticadas ou em processo avançado de domesticação nas Américas antes da invasão europeia (CLEMENT, 1999), é complexo tentar compreender por que estas plantas caíram em desuso. O enriquecimento da biodiversidade nativa com a introdução de espécies exóticas não é necessariamente algo ruim e pode ser inclusive benéfica, desde que não cause a perda do conhecimento e da biodiversidade existente.

Percebe-se, no entanto, cotidianamente, nas mais variadas regiões, especialmente no Nordeste do país, onde alguns moradores já relatam a mudança de hábitos alimentares, o desaparecimento de alguns itens nas feiras livres

(Figura 32) e, por consequência, em pratos típicos da Região. Perde-se o hábito do preparo e, com essa perda, o consumo de determinados alimentos e temperos está sendo substituído por outros de menor representatividade em cada região.

A culinária de um povo retrata a cultura e os costumes de seu *habitat*. Falar da alimentação no Brasil é o mesmo que relembrar nossos antepassados, europeus,

Figura 32 – Feira semanal localizada no IFRN – Campus Canguaretama/RN, com produtos da agricultura familiar



Fonte: autores

índios e africanos, num só paladar. Essas influências recebidas pela fusão de diversos povos resultaram numa culinária bastante rica e diversificada, que traduz toda nossa identidade brasileira (Figura 33), ou seja, cardápio farto, no qual tudo se combina (Figura 34), entre cores e sabores.

Figura 33 – Bolo de milho e beiju de mandioca cozida na folha de bananeira, na comunidade do Catu/RN



Fonte: autores

Figura 34 – Macaxeira (*Manihot esculenta*) e Batata-doce (*Ipomoea sp.*) usados na base de várias receitas da culinária regional do Nordeste



Fonte: autores

A necessidade de se valorizar a culinária regional deveria ser um programa desenvolvido pelos governos estaduais como uma forma de incentivar a produção mais crescente dos seus frutos, formando-se, assim, a conscientização da população local para suas riquezas naturais (CASTRO; FONSECA, 1995).

Essa forma de sensibilização ajudaria a manter vivas algumas receitas que fazem parte do convívio das comunidades e foram preservadas por gerações, dentro de uma mesma família. A falta de ingredientes na culinária já se faz presente em algumas comunidades tradicionais, onde, apesar da matéria-prima ser abundante, alguns subprodutos estão se tornando mais escassos. Um exemplo disso pode ser encontrado em Canguaretama/RN, uma região de tradição agrícola baseada no cultivo da cana-de-açúcar, onde encontramos relatos de moradores sobre a dificuldade de compor a receita da solda preta (produto à base de melaço).

Outro ponto a ser considerado, é a diminuição dos roçados e das casas de farinha na região, impactando a produção do beiju e tapioca (produtos tradicionais da região e com venda certa nas feiras locais). Os produtores relataram a necessidade de deslocamento semanal para outras regiões circunvizinhas para conseguirem comprar coco e mandioca (matéria-prima básica da produção). Nos

depoimentos, os moradores lamentam que alguns produtos, apesar de serem muito consumidos na região e usados em suas receitas tradicionais, padecem

de uma escassez mais acentuada a cada dia. A ausência de matéria-prima na região compromete, além da qualidade, o preço final dos produtos, uma vez que no custo de produção estão inseridos também os custos com deslocamento dos ingredientes para as receitas. Alimentos frescos, colhidos próximo à região de produção, têm sabor e palatabilidade mais proeminente que aqueles que passam por deslocamentos.

A gastronomia aparece como um bem comum do conjunto de qualquer comunidade que deseja preservar seus valores culturais para as gerações futuras, tornando-se um patrimônio a ser conservado. Dessa forma, é imperativo o plantio de determinadas culturas nas regiões tradicionais, para que a segurança alimentar e nutricional das comunidades seja preservada.

De acordo com Poulain (2004), a patrimonialização dos alimentos e das gastronomias populares emerge num contexto de transformação das práticas alimentares vividas, no modo da degradação e, mais amplamente, no modo de risco e perda das identidades. A história da alimentação mostrou que cada vez que identidades locais são postas em perigo, a cozinha e as maneiras à mesa são os lugares privilegiados de resistência.

Quando comparamos as realidades do sertão e do litoral, este último sempre aparece no imaginário popular como um espaço de fartura, abundância, verde o ano todo, baseado na disponibilidade das águas. Enquanto isso, o sertão, entre outras imagens, sempre é representado como o espaço da fome, da privação, da dificuldade em obter o alimento, o que justificaria a precarização da gastronomia em algumas áreas.

Observamos, porém, que a patrimonialização dos alimentos e das gastronomias populares, tanto no sertão quanto no litoral, sofre ameaça pela privação da matéria-prima, pelas mudanças de hábitos alimentares, pela agressividade do agronegócio, pela falta de recursos financeiros e pelas políticas públicas direcionadas para a produção familiar.

A busca pela sustentabilidade passa pelo fortalecimento da agricultura familiar, pela recuperação do convívio durante as refeições, pelo respeito pela biodiversidade, pela preservação do patrimônio gustativo e pela promoção de boas práticas alimentares. A agricultura familiar é a base da Segurança Alimentar e Nutricional no Brasil e no mundo.

# CAPÍTULO 6

---

## Singularidades socioculturais da culinária local

Nilton Xavier Bezerra  
Ana Cristina Pereira Lima  
Anisia Karla de Lima Galvão  
Darlyne Fontes Virgínio  
Sandra Maria Campos Alves



## Arez



## A Feira livre e o Mercado Municipal

A feira livre no município de Arez ocorre às terças-feiras, ocupando a área no entorno do mercado público e parte da praça central da cidade. Sua estrutura replica a organização geral das demais feiras livres encontradas nas cidades do interior nordestino, com área específica destinada à venda de frutas, verduras e legumes. Nesta área, encontramos alface, cajá, quiabo, pimentão verde, feijão-verde, inhame, batata-doce roxa e branca, maracujá, goiaba, coentro fresco e cebolinha verde. Em área próxima, logo avistamos cortes de carnes de frango, porco e boi; entre essas duas, barracas vendem temperos, plantas usadas na medicina popular e ração para animais domésticos. De início, soubemos, através de uma das consumidoras da feira, que o alho e o colorau são os temperos mais usados na culinária local, sendo empregados em vários pratos consumidos durante a semana (carnes, sopas etc.).

Observamos outras áreas para a venda de artesanato e produtos industrializados diversos, especialmente roupas, cds, dvds, bijuterias, artigos de

decoreção e higiene pessoal. Uma última área, localizada por trás do mercado público, se destina à venda de pescados. Outras barracas expõem grãos (feijões e favas, especialmente) e farinhas de mandioca com granulação diversa: mais fina, farinha média e farinha grossa. Segundo informação prestada por um dos feirantes, a primeira é a preferida dos mais jovens, e a última, dos mais velhos, pelo costume e pela diminuição dos dentes entre os idosos e a necessidade de uma textura menos processada na boca.

Poucas barracas vendem comida pronta; encontramos especialmente alimentos que se repetem em outras feiras da região, revelando hábitos alimentares comuns: tapiocas, beijus, grudes (salgados) e bolos de macaxeira, de batata-doce, de milho-verde e o bolo preto, feito com especiarias e castanhas-de-caju. Esse nome – bolo preto – é mais conhecido no Rio Grande do Norte; o mesmo bolo, com variações, em outros lugares, também é conhecido como “pé-de-moleque”, porém nada semelhante ao doce de amendoim com açúcar consumido amplamente na Região Sudeste. A goma fresca de mandioca, vendida em sacos plásticos ou peneirada na hora, conforme o gosto do cliente, foi um dos alimentos que vimos sendo ofertado ao longo de alguns pontos da feira. As plantações de mandioca no entorno da cidade sugerem o consumo regular pela população de produtos à base de mandioca.

Na feira, encontramos também produtos frescos advindos da Central de Abastecimento do Rio Grande do Norte S/A. (CEASA), localizada na capital, mas a procedência é muito diversificada, sendo vários desses produtos oriundos de outros municípios potiguares. Em relação a produtos especificamente originários de Arez, só encontramos bananas e mamão papaia. Os outros são procedentes de Canguaretama, Tangará, Brejinho, São José de Mipibu, Nova Cruz e Pedro Velho.

No interior do mercado público, encontramos poucos alimentos sendo comercializados. O Sr. Oscian Galvão, proprietário de um dos quiosques mais antigos, nos informou que a construção original já existia no mesmo local na década de 1950. Observamos, no edifício, placas de bronze indicativas de reformas nele realizadas. A primeira delas é datada de 28 de outubro de 1978, quando da “inauguração” do espaço, na gestão do prefeito José Ferreira de Carvalho; a outra é mais recente, de 01 de março de 2003, alusiva à reforma e

ampliação do Centro de Comercialização de Produtos Agropecuários. No mercado, foram mencionados os nomes de “Nira”, vendedora de cuscuz de milho; de Dedé de Quirino, proprietário de uma casa de farinha; de Dona Joanete de Seu Ivo, única produtora de queijo de coalho da cidade; do restaurante da Zinha, que serve “café, almoço e janta”; e do quiosque de Edineide Chacon da Silva, um dos poucos que servem alimentos prontos no mercado público, aberto diariamente para servir café da manhã, almoço e jantar.

## Receitas

### Farinha ou pavio de coco de Arez

**Ingredientes:** coco fresco ralado; farinha fina de mandioca e sal a gosto.

**Modo de preparo:** misturar a farinha numa proporção menor do que a do coco. Não há medidas exatas: para meio coco ralado, aproximadamente 2 colheres (sopa) de farinha. Temperar com sal a gosto.

**Modo de servir:** é acompanhamento para peixe assado, caranguejo e camarão.

Receita cedida pela Sra. Zuleide Maurício de Souza (Zuleide de Dedé).

### Farinha psica (doce) de Arez

**Ingredientes:** medidas iguais de massa de mandioca mole; massa básica de mandioca; goma de mandioca e coco ralado.

**Modo de preparo:** levar ao forno mexendo até torrar as farinhas e o coco. Não leva sal.

**Modo de servir:** é consumida com café.

A farinha psica foi citada nos municípios de Goianinha, Arez e Senador Georgino Avelino. Apesar de não ser mais produzida regularmente, seu sabor e seu processo permanecem na memória dos habitantes desses municípios. Quem provou a farinha psica fala com muita alegria do seu gosto e narra as pessoas ansiosas esperando ela ficar pronta nas casas de farinha.

Essa receita foi cedida por José Maria Menezes, apelidado “Dedé de Quirino”, dono de uma das duas últimas casas de farinha em funcionamento em Arez. Seu Dedé cultivava mandioca e também cede o espaço da casa de farinha em empréstimo para outros produtores de mandioca da região. Para cada 100 kg de farinha, 10 kg são equivalentes ao pagamento para o aluguel ou “conga”. Em Arez, são produzidas as farinhas grossa (preferida dos idosos), média e fina. As texturas das farinhas variam de acordo com as peneiras usadas e o tempo no forno: para a farinha fina, é usado pouco fogo; para as farinhas mais grossas, fogo alto ou “muito fogo”. A primeira fornada leva 3 horas, e as subsequentes, até 2 horas e meia, porque o forno já está quente.

O processo de produção da farinha de mandioca define espaços e instrumentais específicos na casa de farinha. Numa área à entrada, a mandioca é despejada para ser raspada e depois arrumada em balaios para evitar o contato com o chão; na sequência, é triturada num “rodete” para a obtenção da massa, que é acumulada num coxo; em seguida, essa massa é transportada para a prensa para escorrer a manipueira, colocada noutro coxo, peneirada e só depois é levada ao forno para torrar.

Há participação de mãos de obra especializadas nesse processo – forneiro, tiradeira de goma, raspadeiras e preneiro – e uma divisão do trabalho masculino e feminino: às mulheres, cabe raspar a mandioca, extrair a goma e fazer beijus; os homens se responsabilizam pelo transporte, por prensar a massa e torrar a farinha no forno. No contexto pesquisado, são pagos com dinheiro apenas o forneiro e as “tiradeiras de goma”, os demais são pagos com farinha. As farinhadas ocorrem com regularidade durante o ano inteiro.

Receitas cedida por José Maria Menezes (Dedé de Quirino).

## Cuscuz de milho com leite de coco

**Ingredientes:** farinha de milho para cuscuz; água; sal a gosto e leite de coco (não industrializado).

**Modo de preparo:** umedecer a farinha com água, acrescentar sal a gosto e deixar descansar por 15 minutos. Acrescentar um pouco mais de água e levar para cozinhar numa cuscuzeira por 10 minutos. Desenformar e colocar num recipiente com tampa. Ferver o leite de coco, despejar sobre o cuscuz e tampar para o cuscuz crescer um pouco.

**Modo de servir:** é consumido como lanche ou no jantar, acompanhado de café.

Receita cedida por Aldenira Marinho Ferreira, conhecida como “Nira”.

## Mungunzá de Arez

**Ingredientes:** 1 kg de milho amarelo para mungunzá; leite extraído de 2 cocos; sal a gosto.

**Modo de preparo:** deixar o milho de molho em água limpa de um dia para o outro, colocar numa panela de pressão, num fogão à lenha, com bastante água, até o limite do líquido. Manter no fogo até o milho amolecer, tirar da pressão, levar o milho para outra panela, acrescentar o leite de coco e sal a gosto até ferver.

**Modo de servir:** em Arez é costume comer o mungunzá salgado. Para quem prefere comê-lo doce, é costume servi-lo acompanhado de um prato com açúcar para que os comensais o acrescentem a gosto.

Receita cedida por Aldenira Marinho Ferreira, conhecida como “Nira”.

Tanto o cuscuz como o mungunzá até pouco tempo eram vendidos como comida de rua. Lembrando dessa época, Nira informa que saía às 14h e só retornava para casa às 18h, indicando os horários ideais para consumo desses alimentos como lanche ou jantar. Hoje em dia, além do cuscuz e do mungunzá, Nira vende outros alimentos acompanhados por café oferecido como cortesia, numa banca à frente de sua casa, situada na rua por trás da Igreja Matriz de Arez: bolo da moça, arroz-doce, tapioca, bolo de milho, pamonha de forno, bolo de ovos, canjica de milho-verde. O preparo dos pratos é alternado para não enjoar o gosto da clientela, formada por gente “daqui e de fora”, moradores e viajantes que se deslocam na direção da Lagoa de Guarairas, atrativo turístico do município.

## Pamonha de forno

**Ingredientes:** 8 espigas de milho-verde raladas e passadas numa urupema para retirar a palha dos grãos; leite de 3 cocos extraído com o processamento do coco ralado, batido com a água reservada dos cocos; 3 ovos; 3 xícaras de açúcar; 1 pitada de sal; 2 colheres de manteiga.

**Modo de preparo:** bater todos os ingredientes no liquidificador, despejar a massa numa forma untada com manteiga, levar ao forno para assar a 180°C até dourar, por aproximadamente 30 minutos.

**Modo de servir:** consumida no café da manhã ou no jantar.

Perguntada sobre como aprendeu essa receita, Nira foi categórica: “No Youtube!”. Esse dado é importante, pois ele também apareceu, durante a pesquisa, na cidade de Montanhas e demonstra que a cultura é movente, tendo em vista que as pessoas não estão alheias ao uso das novas tecnologias, utilizando-as como uma nova maneira de aprendizado através dos vários tutoriais sobre culinária disponíveis atualmente no meio virtual.

Receita cedida por Aldenira Marinho Ferreira.

## Bala de coco de Arez

**Ingredientes:** leite bem grosso de 1 coco, extraído com pouca água; 1 kg de açúcar cristal.

**Modo de preparo:** antes de levar ao fogo, misturar os ingredientes para diluir o açúcar até ficar quase transparente. Levar ao fogo baixo, mexendo até dar o ponto. Para isso, colocar um pouco da massa num pires com água gelada até ficar durinha, em seguida, soltar num prato até fazer um barulho de vidro. Despejar a massa quente num mármore untado com manteiga e ir virando com as mãos; quanto mais se puxa a massa, mais branca ela fica. O trabalho requer muita atenção porque, se esfriar totalmente, açucara e perde a produção. Ainda morna, é cortada com tesoura. A receita rende 100 balas vendidas em saquinhos com 8 unidades a R\$ 2,50.

**Modo de servir:** como sobremesa e em festas de aniversário e casamento.

De acordo com Patrícia Ferreira da Cruz, “dias chuvosos e estresse faz a massa não dar o ponto”. Quando produz a bala de coco, ela prefere ficar sozinha, em completo silêncio, para não se distrair; chama seu filho para auxiliá-la a cortar a massa apenas no momento necessário. Esse cuidado se justifica, pois o tempo entre obter a consistência exata e cortar a massa é de no máximo cinco minutos.

Receita cedida por Patrícia Ferreira da Cruz, filha da Sra. Nira

## Beijinho de coco

**Ingredientes:** ½ kg de açúcar; 1 coco ralado; 2 colheres (sopa) bem cheias de leite em pó; ½ copo americano de água; goma seca peneirada para passar os docinhos.

**Modo de preparo:** misturar os ingredientes e levar ao fogo até soltar da panela. Quando esfriar, modelar as bolinhas, passar na goma seca e embalar em papel franjado.

**Modo de servir:** em festas infantis.

Receita cedida por Aldenira Marinho Ferreira.

As receitas desses dois doces (beijinho e bala de coco) são pouco encontradas no contexto potiguar atualmente. No caso do beijinho, nos últimos anos, o leite condensado foi incorporado à massa e a goma seca foi substituída pelo açúcar cristal, ingrediente que torna o doce mais úmido, fazendo-o grudar frequentemente no papel da embalagem.

## Carneiro cozido

**Ingredientes:** 8 kg de carne fresca de carneiro em pedaços; 3 cabeças de alho; 2 pacotinhos de pimenta-do-reino; 1 tomate grande picado; 1 pimentão grande e verde picado; 1 cebola grande picada (branca ou roxa); vinagre e sal a gosto.

**Modo de preparo:** esquentar a carne em água quente com vinagre. Temperar com o alho e a pimenta e levar ao fogo com água suficiente e pouco sal, até ficar quase cozido. Em seguida, adicionar o tomate, a cebola e o pimentão picado, deixar cozinhar até o caldo engrossar.

**Modo de servir:** acompanhado de feijão, arroz, purê de batata, salada, farofa e macaxeira.



## Camarão no alho e óleo

**Ingredientes:** 300 g de camarão sem cabeça e com casca; 3 dentes de alho; colorau; 1 colher (sobremesa) de margarina; óleo.

**Modo de preparo:** fritar e refogar os ingredientes.

**Modo de servir:** é consumido como petisco ou tira-gosto.

As receitas do carneiro cozido e do camarão foram cedidas por Maria José da Silva, apelidada Zinha.

Maria José é proprietária do Restaurante da Zinha. De acordo com ela, o carneiro e o camarão são servidos apenas aos domingos. O carneiro é abatido de véspera, no sábado. Seu restaurante, aberto todos os dias para almoços, existe desde 15 de janeiro de 2008, e surgiu, onde inicialmente havia uma cigarreira, para atender os pedidos de sua clientela, constituída por viajantes, prestamistas, sacoleiros e vendedores de passagem por Arez. No local, também é servida carne de sol, carne guisada, galinha e fígado cozidos. Zinha sempre gostou de cozinhar e trabalhou por muitos anos como merendeira em escolas da rede municipal.

## Queijo de coalho

**Ingredientes:** 20 litros de leite; 1 colher de chá de coalho industrializado em pó; sal a gosto.

**Modo de preparo:** Adicionar o coalho em pó ao leite na temperatura aproximada de 36°C (temperatura do momento da ordenha ou aquecido, se a temperatura estiver mais baixa). Esperar entre 10 a 30 minutos para o processo de

coagulação. Cortar a coalhada bem cortada e deixar decantando um pouco. Escorrer o soro, separando a parte coagulada. Aquecer o soro até ferver. Cortar a coalhada de novo e acrescentar o soro fervido e quente. Separar a coalhada e colocar na forma. Prensar por cerca de 4 a 5 horas, virando uma vez após as primeiras 2 horas.

O rendimento varia em função do período do ano, porque o gado é criado em sistema extensivo, ficando em torno de 2 kg para cada 20 litros.

**Modo de servir:** acompanhado de pão, batata-doce, inhame, cuscuz, tapioca e como espetinho para tira-gosto.

Receita cedida por Pedro Marinho de Menezes Neto.

## Queijo de manteiga

**Ingredientes:** 20 litros de leite; soro de coalhada; manteiga (de garrafa ou da terra) a gosto e sal.

**Modo de preparo:** Colocar o leite para coalhar usando soro de outras coalhadas. Escorrer em uma sacola de tecido até sair todo o soro (cerca de 24 horas). Lavar a coalhada com água, aquecendo a mistura em fogo baixo e mexendo para extrair a acidez. Escorrer a água, espremer a coalhada e repetir o processo mais duas vezes, usando leite para lavagem da coalhada e extração da acidez. Colocar a coalhada em uma panela com a manteiga de gado e o sal e levar ao fogo. Mexer até a manteiga se misturar com a coalhada, formando uma mistura homogênea.

O rendimento varia em função do período do ano, porque o gado é criado em sistema extensivo, ficando em torno de 2 kg para cada 20 litros.

**Modo de servir:** acompanhado de pão, batata-doce, inhame, cuscuz e tapioca.

Receita cedida por Pedro Marinho de Menezes Neto.

## Baía Formosa



### Festival gastronômico da Albacora

Uma manhã cinzenta e chuvosa marcou nossa ida até Baía Formosa. Na estrada, antes de chegarmos à sede do município, visualizamos uma paisagem composta por fragmentos de Mata Atlântica alternados entre extensos canaviais e plantações de coqueiros. A cidade, que parece imersa num cenário pictórico, é circundada por uma natureza exuberante e ainda muito presente. À medida que nos deslocamos pelas ruas, placas e pinturas à frente das casas e pontos comerciais aos poucos vão revelando produtos e sabores da terra, marcados especialmente por uma forte tradição pesqueira. Vende-se uma diversidade de frutos do mar: peixes, polvo, lagosta, camarão, caranguejo, goiamum, siri. Os peixes mais citados pelos moradores foram: dourado, arabaiana, serra, cioba, sirigado, avoador, arraia e albacora.

Nos últimos nove anos, variando entre os meses de novembro e janeiro, ocorre o Festival Gastronômico e Cultural da Albacora, com ênfase nos diversos usos da carne do peixe albacora (*Thunnus albacares*). Além da degustação

da diversidade de pratos à base de albacora servidos durante os três dias do evento (sexta, sábado e domingo), na programação já constaram oficinas com chefs visitantes, mostras de artesanato, atrações musicais e até exposições do Festival de Cinema de Baía Formosa. O mês de novembro coincide com o período da pesca da albacora, espécie de peixe mais abundante na região de Baía Formosa e largamente consumido pela população local.

Segundo Maria Bernadete de Souza Leite, Secretária de Turismo e Meio Ambiente do município, a iniciativa surgiu para valorizar esse aspecto cultural e divulgar as potencialidades gastronômicas encontradas nos restaurantes, bares, lanchonetes e barracas de praia situados na cidade e também naqueles localizados no distrito de Sagi, pertencente ao município. Como critério geral para participação no evento, considera-se a produção de receitas em que a albacora é o ingrediente principal (pastéis, sanduíches, batatas e tapiocas recheadas etc.), privilegiando-se cozinheiros(as) que atuam no município, cujos pratos são vendidos a preços populares para os visitantes.

## Receitas

### Moqueca de peixe em posta (peixada da Vandete)

**Ingredientes:** 3 postas de peixe (sirigado, cavala, dourado ou albacora, a depender da época do pescado); leite grosso extraído de um coco inteiro e mais uma metade; colorau, pimenta-do-reino, sal e vinagre a gosto; 1 tomate; 1 cebola média; 1/2 pimentão; cebolinha e coentro a gosto picados; metade de 1 cenoura; 1 pedaço de chuchu; 1 batata; 1 colher de sopa de extrato de tomate.

**Modo de preparo:** temperar o peixe com todos os ingredientes e colocar do fogo até cozinhar, cerca de 30 minutos.

**Modo de servir:** é consumido como almoço.

Receita cedida por Vandete Duarte Ribeiro.

## Pirão de peixe (acompanhamento)

**Ingredientes:** leite fino de 1 coco; farinha de mandioca e caldo de peixe.

**Modo de preparo:** molhar a farinha de mandioca no leite de coco, acrescentar o caldo do peixe e levar ao fogo para cozinhar a farinha até dar o ponto.

**Modo de servir:** acompanhado de arroz branco, pirão e salada (alface, tomate e cebola).

Receita cedida por Vandete Duarte Ribeiro

## Peixe frito

**Ingredientes:** peixe (atum, cioba ou albacora); alho; cebola; sal e óleo.

**Modo de preparo:** acrescentar sal no peixe. Colocar em uma frigideira a cebola, o alho e o óleo. Fritar o peixe, sem farinha para manter o sabor do pescado e somente de um lado para não ressecar.

**Modo de servir:** acompanhado de feijão, salada, farofa e arroz.

Receita cedida por Vandete Duarte Ribeiro.

## Camarão ensopado

**Ingredientes:** camarões frescos com casca; água; sal; vinagre e limão para esaldar.

**Modo de preparo:** levar o camarão ao fogo com pouca água, escorrer, descascar e separar o filé das patinhas e da cabeça sem o intestino, reservar essa parte (Dona Vandete chama “estômago”) e desprezar somente a casca. Colocar todos os temperos como se fosse preparar a moqueca de peixe. Passar o estômago no liquidificador com coco em água fria. Colocar no camarão, acrescentar azeite e extrato de tomate (opcional).

**Modo de servir:** é consumido como almoço.

Receita cedida por Vandete Duarte Ribeiro.

## Lagosta ensopada

**Ingredientes:** lagosta em pedaços, esaldada com limão, vinagre e sal.

**Modo de preparo:** mesmo processo do camarão. Um segredo para engrossar o caldo é amassar um dos legumes no caldo.

**Modo de servir:** é consumida como almoço.

Receita cedida por Vandete Duarte Ribeiro.

## Lagosta frita

**Ingredientes:** Lagosta fresca; alho; sal; cebolinha verde (cebola de palha em Baía Formosa); óleo; manteiga.

**Modo de preparo:** descascar a lagosta, tirar as vísceras, temperar com alho e cebolinha picados. Numa assadeira, colocar um pouco de óleo e um pouco de manteiga, mexer, colocar a lagosta, pressionar para que fique aberta, abafar com a tampa em fogo baixo.

**Modo de servir:** é consumida como almoço ou jantar.

Receita cedida por Vandete Duarte Ribeiro.

## Arroz-doce com caramelo

**Ingredientes:** 1 ½ kg de açúcar (½ kg é usado para o caramelo, preparado previamente); 1 kg de arroz branco (não parboilizado); 6 cocos secos ralados para extração do leite; 1 colher (sopa) de sal; 1 colher (sopa) de cravo e erva-doce em pó (torrados, pilados e peneirados juntos); canela em pó a gosto.

**Modo de preparo:** cozinhar todos os ingredientes em uma panela e mexer com uma colher de pau. Cozinhar o doce numa panela usada somente para esse fim e mexer com colher de pau.

O diferencial dessa receita de arroz-doce é sua cor amarronzada consequente do uso do caramelo em seu preparo e de ingredientes selecionados, sem utilizar, por exemplo, leite condensado nem leite de coco industrializado..

**Modo de servir:** consumido no lanche da tarde.

Receita cedida por Alciene Martins Duarte (Geralda).

## Gelê de coco

**Ingredientes:** 15 cocos secos ralados; 10 kg de açúcar; 1 copo cheio de suco de limão e 4 litros de água.

**Modo de preparo:** Misturar os ingredientes e levar ao fogo à lenha. Cozinhar por mais de 6 horas, em fogo médio. Tirar do fogo quando mudar a cor, adquirindo um aspecto dourado. Colocar e espalhar no tabuleiro para esfriar.

O preparo do doce começa às 4h30 da madrugada e só termina por volta das 9h. O coco é ralado de véspera e não pode ser verde, pois não dá o ponto desejado.

**Modo de servir:** é consumido puro a qualquer hora.

Receita cedida por Valdomiro Soares de Andrade (Irmão).



## Canguaretama



### A produção de urupemas em Canguaretama

Teresa Galvão do Nascimento (Figura 36), conhecida como Dona Bila, é artesã, nasceu em 28 de julho de 1963, natural do Catuzinho ou Catu da Estrada, município de Canguaretama/RN, e teve 13 filhos, dos quais seis estão vivos. Trabalha desde os seis anos de idade, foi criada por uma avó e depois “pelas cozinhas do povo”; trabalhou nas plantações de cana-de-açúcar, como babá e cozinheira. Lembra de uma juventude em que dormia somente de 1h 30 a 2 horas por noite: “de dia o roçado, de noite a peneira”. Hoje, aos 59 anos, produz objetos feitos com cipós, taboca (bambu nativo) e “imbira de coco”. Faz fruteiras, abajures, descansos de panelas e lixeiras, porém se especializou na fabricação da urupema ou peneira de palha (Figuras 35 e 37), equipamento de cozinha ainda hoje amplamente usado pela população local, sobretudo no beneficiamento da goma de tapioca e das comidas de milho-verde (pamonha e canjica), característica preservada pelas famílias, especialmente durante o ciclo junino.

Sua produção possui compradores regulares exclusivamente para suas peneiras (atravessadores). Os objetos também são distribuídos no Mercado Público de Canguaretama; eventualmente, vende para alguns colégios do mu-

nicípio como decoração e lembranças de aniversário. Confecciona cerca de 10 peneiras por dia; a venda ocorre a cada quinze dias. Para fazer cada peneira, usa duas rodas de cipó, uma por dentro da outra. São dois dias só pra fazer o “pano” ou trançado da palha, tempo igualmente é dedicado para a confecção dos balaio e fruteiras. Nas peneiras feitas em Canguaretama, a taboca substitui o talo de carnaúba utilizado na região do oeste potiguar para a confecção do trançado.

Figura 35 – Urupema ou peneira de taboca (bambu nativo) e imbirá de coco



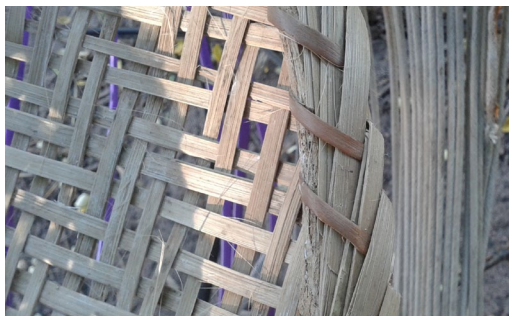
Fonte: autores

Figura 36 – Sra. Teresa Galvão do Nascimento (Dona Bila)



Fonte: autores

Figura 37 – Detalhe do trançado da urupema



Fonte: autores

## Receitas

## Friviado/Frivilhado da Barra do Cunhaú

**Ingredientes:** 1 kg de goma; 2 cocos secos grandes ralados (sem tirar o leite); ½ colher (chá) de sal; leite de coco puro.

**Modo de preparo:** misturar os ingredientes com as mãos até ficar no ponto (nem molhado, nem seco, na consistência de uma farofa úmida). Colocar um pouco da massa num aro de metal montado sobre uma chapa previamente aquecida e não muito quente. Mexer levemente no aro para verificar se está no ponto de virar, que é quando o friviado desgruda do aro. Virar para assar o outro lado. Retirar do fogo quando estiver assado e colocar sobre um pano limpo e seco sobre a mesa. Mergulhar rapidamente no leite de coco puro e retirar em seguida. Quantidades aproximadas para produção de 10 friviados.

**Modo de servir:** é consumido puro ou acompanhado de café, carnes, peixes e/ou camarões. Geralmente é consumido no lanche da tarde.

Receita cedida por Antônia dos Santos (Tonha).

## Cocada de maracujá

**Ingredientes:** 5 maracujás grandes; 300 ml de água de coco para fazer o suco; 5 cocos secos ralados frescos; 2 kg de açúcar.

**Modo de preparo:** fazer o suco de maracujá com água de coco e coar. Misturar os ingredientes numa panela. Mexer e cozinhar por 30 minutos, até saltar da panela. Espalhar numa pedra de mármore, esperar esfriar e cortar os doces. Rende 25 cocadas.

**Modo de servir:** é consumida geralmente no lanche da tarde.

Receita cedida por Lucineide da Silva.

## Peixada do Tonho

**Ingredientes:** postas dos peixes cavala-branca, pescada-amarela ou meca; 600 ml de leite de coco natural (não industrializado); 3 cenouras; 2 batatas-inglesas; 1/2 chuchu, cebola, tomate, coentro, cebolinha-verde, pimentão, colorau e sal.

**Modo de preparo:** misturar os ingredientes e colocar em uma panela. Cozinhar por cerca de 30 minutos.

**Modo de servir:** acompanhada de arroz branco, pirão, salada (alface, tomate e cebola fatiados e cenoura ralada), farofa e feijão-carioca.

**Nota:** Esta era a versão original, procedente da cozinha de sua mãe. Atualmente, foram acrescentados camarões ao caldo de cozimento e 2 ovos cozidos como guarnição.

Receita cedida por Antônio Manuel de Oliveira (Barraca do Tonho).

## Aratu no coco

**Ingredientes:** Aratus; leite de coco grosso; cebola; pimentão; tomate; pimenta-de-cheiro; coentro e cebolinha; vinagre; colorau; sal e pimenta-do-reino.

**Modo de preparo:** misturar os ingredientes em uma panela e cozinhar.

**Modo de servir:** é consumido como tira-gosto ou petisco.

Receita cedida por Amaro Carmelino da Rocha (Sr. Balu).

## Ensopado de aratu com lagosta

**Ingredientes:** carne desfiada de aratu; carne de lagosta desfiada (sem cascas nem intestinos); leite de coco grosso; cebola; pimentão; tomate; pimenta-de-cheiro; coentro e cebolinha; vinagre; colorau; sal e pimenta-do-reino.

**Modo de preparo:** Misturar os ingredientes em uma panela e cozinhar.

**Modo de servir:** é consumido como tira-gosto ou petisco e também no almoço e no jantar.

Receita cedida por Amaro Carmelino da Rocha (Sr. Balu).

## Solda preta

**Ingredientes:** 12 litros de melaço ou mel de rapadura (feito com 60 rapaduras de 250 g e temperado com 1 colher de sopa de erva-doce e cravo-da-índia, misturados, torrados e pilados no pilão); 1 xícara de banha de porco; 12 kg de farinha de trigo; 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio para cada litro de mel; 1 colher de sopa de amoníaco (encontrado em lojas de produtos para padaria) e 5 litros de água.

**Modo de preparo:** derreter a rapadura na água e levar ao fogo até levantar fervura. Quando começar a subir, afastar do fogo e voltar depois para dar o ponto com o fogo bem baixo para ferver sem derramar. O ponto ideal do mel é reconhecido quando coloca um pouco na mão ou numa vasilha e ele não escorre. Se escorrer, ainda tem água; se tiver água, azeda, açucara, fica duro e inviabiliza toda a receita. Depois de frio, coar o mel numa peneira plástica fina para eliminar impurezas. Francisco e Vera lembram que antigamente o melaço era vendido em grandes quantidades nas feiras livres da região, mas hoje em

dia, nesses espaços não existem, apesar de Canguaretama ser envolta por extensos canaviais. O melão já vinha na consistência desejada, dispensando a necessidade de desmanchar a rapadura e acelerando essa fase do processo. Depois de coado, misturar o mel numa bacia com o bicarbonato, o amoníaco e, por último, com a farinha de trigo, mexendo com uma colher de pau. Não se deve mexer de maneira circular, precisa ser do centro para as extremidades e o ponto se assemelha àquele do bolo preto (massa úmida, mais consistente e menos líquida). A receita rende 9 bacias de 1 kg aproximadamente cada uma. Em seguida, espalhar a massa numa mesa enfarinhada e esticar com um litro (garrafa de vidro), na altura de aproximadamente 1 cm, porque cresce no momento de assar. Ao pressionar a mistura, o mel “chora”, verte da massa. Cortar em círculos e colocar em formas baixas de zinco, untadas com óleo de soja e enfarinhadas. Por fim, assar em forno à lenha por 5 minutos.

Antes de ir ao forno, é preciso lavar as soldas com água e depois escorrê-las, para retirar o excesso de farinha usada para polvilhar. O processo é bem rápido: cinco placas são lavadas, enquanto cinco placas são assadas; cada placa comporta até 40 unidades. Para a limpeza, depois das soldas assadas, uma a uma, as placas são raspadas com espátula, passadas num pano e depois numa esponja para lavar louças com óleo, recomeçando o processo até que todas as soldas estejam prontas. Quando o fogo fica quente demais, a solda encolhe de tamanho.

Francisco conta ainda que, para cortar a massa em círculos, usa uma caneca de alumínio com o fundo furado para não dar pressão. Todo o processo é feito por ele durante o dia: as formas com as soldas são empilhadas e, ao final da tarde, assadas.

A produção compreende 130 pacotes – de 10 unidades cada – por dia, totalizando 1.300 soldas; o pacote é vendido a R\$ 2,00. O trabalho cansativo se

estende das 4h da madrugada até as 9h no preparo da massa. O assado das soldas se estende até as 17h do mesmo dia.

**Modo de servir:** são consumidas puras ou com café, suco ou refrigerante.

Receita cedida por Francisco Ferreira de Lima (Chico da Solda).

## Solda branca

**Ingredientes:** 5 litros de mel de açúcar (feito com 5 kg de açúcar cristal e 2,5 litros de água); 1 pacote de 250 g de leite em pó; 250 g de margarina ou manteiga; 5 colheres (sopa) de amoníaco; leite grosso de 1 coco; 9 kg de farinha de trigo, aproximadamente.

**Modo de preparo:** coar o mel numa peneira, misturar o leite até dissolver e adicionar o amoníaco, a margarina e o leite de coco. Misturar tudo e, por último, acrescentar a farinha de trigo. O ponto é similar ao da solda preta: estica na mesa, passa no litro em mesa enfarinhada. A massa da solda branca é mais leve, sendo necessário sempre jogar farinha para não pegar no litro. Lavar a solda é opcional, normalmente a farinha é polvilhada sem untar com óleo. O fogo para assar a solda branca precisa ser menor que o utilizado para assar a solda preta.

**Modo de servir:** são consumidas puras ou com café, suco ou refrigerante.

Receita cedida por Francisco Ferreira de Lima (Chico da Solda).

## Sequilho de goma e coco

**Ingredientes:** 1 kg de goma de mandioca seca; 1 kg de mel (grosso e adocicado, feito com 1 kg de açúcar branco e o leite de 5 cocos).

**Modo de preparo:** misturar os ingredientes, esticar a massa e cortar (mesmo método da solda). Assar em forma enfarinhada com goma seca.

**Modo de servir:** é consumido como lanche.

Receita cedida por Francisco Ferreira de Lima (Chico da Solda).

## Aratu ou siri no coco

**Ingredientes:** aratu ou siri; leite de coco; cebola; coentro, pimenta do reino; sal e colorau.

**Modo de preparo:** cozinha todos os ingredientes.

**Modo de servir:** é consumido como petisco ou tira-gosto.

Receita cedida por Francisco Trajano de Assis (Trajano's Bar e Restaurante)

## Feijão no coco

**Ingredientes:** feijão-branco, carne de costela de boi; leite de coco; cebola; tomate; alho; batata; cenoura e sal.

**Modo de preparo:** cozinhar o feijão com água e todos os ingredientes. Acrescentar o leite de coco para compor o caldo e melhorar o sabor.



**Modo de servir:** é consumido no almoço, acompanhado com arroz, farinha e outras guarnições. Como é um feijão mais saboroso, geralmente substitui a “mistura” (carnes).

Receita cedida por Francisco Trajano de Assis (Trajano’s Bar e Restaurante).

## Sururu no coco

**Ingredientes:** sururu; leite de coco; cebola; coentro e sal.

**Modo de preparo:** retirar a “tripinha clara” do molusco e acrescentar leite de coco. A cebola e o coentro são a base do tempero.

**Modo de servir:** é consumido como petisco ou tira-gosto.

Receita cedida por Francisco Trajano de Assis (Trajano’s Bar e Restaurante).

## Vinho de caju azedo

**Ingredientes:** 30 a 40 litros de suco de caju, mais azedo do que doce.

**Modo de preparo:** descastanhar os cajus e deixar num recipiente fechado por 3 dias para fermentar. Depois desse período, a fruta fermenta e libera uma espuma. Em seguida, machucar os cajus com colher de pau até esfarelar. Coar num pano sem acrescentar açúcar nem água. Envazar a bebida em garrafas vedadas com cortiça e o consumir somente após seis meses de descanso.

**Modo de servir:** é consumido como bebida durante as refeições.

Receita cedida por Francisco Trajano de Assis (Trajano’s Bar e Restaurante).

## Arroz grolado

**Ingredientes:** arroz não parboilizado; água; leite de coco e sal.

**Modo de preparo:** cozinhar o arroz na água e sal até ficar no ponto normal, mas não deixar ficar sem água. Acrescentar o leite de coco e deixar cozinhar até ficar bem mole e unido. Por causa da textura, chama-se arroz grolado.

**Modo de servir:** é consumido geralmente durante a Semana Santa, no almoço ou no jantar.

Receita cedida por Francisco Trajano de Assis (Trajano's Bar e Restaurante).

## Peixe na palha de bananeira (folha)

**Ingredientes:** peixe; sal; palha de bananeira (folha).

**Modo de preparo:** enrolar o peixe com sal na palha de bananeira. Colocar na frigideira sem óleo, em fogo médio, com tampa, até ficar cozido.

**Modo de servir:** é consumido no almoço ou jantar, acompanhado de arroz, feijão, salada e farofa.

Receita cedida por Francisco Trajano de Assis (Trajano's Bar e Restaurante).

## Pasta de alho

**Ingredientes:** folhas de nira (erva utilizada na culinária japonesa e identificada pelo autor dessa receita como “alho-poró”); alho; manjeriço; coentro; um pouco de sal; manteiga e óleo.

**Modo de preparo:** passar todos os ingredientes no liquidificador.

**Modo de servir:** é adicionada à macaxeira frita e a outros alimentos como pães.

Receita cedida por Francisco Trajano de Assis (Trajano's Bar e Restaurante).

---

## Molho de pimenta-malagueta com cachaça e gordura de charque

**Ingredientes:** pimenta-malagueta; cachaça; óleo de soja e gordura da carne de charque picadinha.

**Modo de preparo:** misturar os ingredientes e deixar curtir.

**Modo de servir:** utilizado para temperar ou acentuar o sabor de alimentos prontos.

Receita cedida por Francisco Trajano de Assis (Trajano's Bar e Restaurante).

---

## Doce de coco ou gelê

**Ingredientes:** 15 kg de açúcar; 23 cocos médios raspados; 1 copo americano de suco de limão (150 ml). Rende 2 placas.

**Modo de preparo:** misturar todos os ingredientes e mexer no fogo a lenha alto por aproximadamente 40 minutos, até dar o ponto. Após esfriar, cortar em pedaços, embalados em sacos de cachorro-quente. Quando solicitado pelos clientes, são feitas raspas de coco para serem adicionadas ao doce.

**Modo de servir:** como sobremesa ou lanche da tarde.

Receita cedida por Claudio Faustino da Silva.

## Doce de batata-doce

**Ingredientes:** 8 kg de batata-doce de qualquer variedade; 4 kg de açúcar; 2 cocos para o preparo de 1 litro de leite de coco.

**Modo de preparo:** cozinhar, descascar e amassar as batatas. Misturar com o açúcar e o leite de coco. Levar ao fogo à lenha alto e mexer, por aproximadamente 20 minutos, até ficar pastoso. Quando retirar do fogo, cortar em pedaços, embalados em sacos de cachorro-quente. Após cozido, tem validade de 4 dias.

**Modo de servir:** como sobremesa ou lanche da tarde.

Receita cedida por Claudio Faustino da Silva.

## Doce de banana com coco

**Ingredientes:** 100 a 120 bananas-pacovã, anã ou prata bem maduras; 8 kg de açúcar; 7 cocos médios ralados.

**Modo de preparo:** misturar as bananas inteiras, o coco e o açúcar. Cozinhar em fogo à lenha alto, mexendo até dar o ponto. Para saber o ponto exato, coloca-se um pingo num recipiente e com o dedo verifica se desprende das mãos. Após esfriar, cortar em pedaços, embalados em sacos de cachorro-quente.

**Modo de servir:** como sobremesa ou lanche da tarde.

Receita cedida por Claudio Faustino da Silva.

## Galinha caipira acompanhada com fava

**Ingredientes:** 1 galinha caipira (previamente “limpa” e cevada no chiqueiro) escaldada e cortada em pedaços; 2 dentes grandes de alho; 2 colheres (sopa) de óleo para refogar; 1 colher (sopa) de cominho em pó; 1 colher (sopa) de colorau; 1 colher (chá) de sal.

**Modo de preparo:** misturar todos os ingredientes e colocar no fogo até cozinhar. Depois de pré-cozida e refogada, acrescentar 1 litro de água até deixar ferver. Separar o caldo da galinha quando estiver quase pronto. O prato também pode ser feito à cabidela, separando o sangue talhado e batendo com vinagre com antecedência. Aquecer em fogo alto 15 minutos antes de servir (fogão industrial).

**Modo de servir:** é consumida com fava cozida, pirão, feijão-verde, macaxeira, macarrão, arroz, farofa e vinagrete.

Receita cedida por Maria Dalva Bezerra (Dona Neném).

## Beiju de mandioca mole ou beiju de folha

**Ingredientes:** 3 caixas\* de massa de mandioca mole bem lavada, peneirada e seca; 200 cocos ralados; 25 kg de goma e ½ pacote de sal. Folhas de bananeira verdes e limpas, cortadas na medida para embalar o beiju.

**Modo de preparo:** misturar tudo com a mão e colocar a massa sobre folha de bananeira embalada como um envelope. Levar ao forno para cozinhar sobre cacos de cerâmica dispostos na parte superior do forno a lenha; quando assados, retirar do forno. Depois de frio, molhar com leite de coco e colocar em sacolas de plástico para guardar.

**Modo de servir:** é consumido puro ou como acompanhamento de aratu cozido e peixe assado. Entre os índios potiguaras da aldeia do Catu, é comido também com mangaba e jaca. É consumido no café da manhã, lanche e jantar. Durante a Semana Santa, é alimento partilhado, dado como “esmola” em praticamente todos os municípios da microrregião do litoral sul potiguar.

Receita cedida por Severina Fernandes Lucas.

\*caixa equivale nesta receita a um recipiente plástico vazado que acondiciona até 30 kg de massa básica de mandioca no contexto da produção.

## “Priquito” ou beiju seco

**Ingredientes:** 1 bacia de massa de mandioca; 10 kg de goma e sal (a medida de uma quenga de coco rasa).

**Modo de preparo:** misturar tudo, modelar em forma de círculos fininhos e levar para assar no caco, encimado no forno para assar. O ponto correto é quando as beiradas começam a arrebitar. Depois de assado, arrumar num balaio e colocar ao sol por um dia inteiro até secar completamente.

**Modo de servir:** é consumido com café.

Receita cedida por Margarida Evangelista.

## Beiju virado ou debaixo da farinha

**Ingredientes:** 5 “caixas” de massa de mandioca para 150 cocos; 15 kg de goma e ½ kg de sal.

**Modo de preparo:** misturar os ingredientes, colocar a massa sobre o forno junto com a folha de bananeira, só em cima. Fechar na parte superior para evitar

a entrada de ar. Depois de assada (suada), enrolar como um rocambole. Esse beiju possui massa mais pesada e não é umedecido com leite de coco. O nome “virado” é devido à massa ser enrolada ou virada, “debaixo da farinha”; faz menção ao hábito de guardar esse tipo de beiju em sacas de farinha, durante as farinhadas, para conservá-lo.

**Modo de servir:** é consumido no café da manhã, no lanche da tarde ou no jantar.

Receita cedida por Severina Fernandes Lucas.

## Bolo preto

**Ingredientes:** 1 tacho de mel de rapadura (3 fardos de rapadura preta), erva-doce e cravo-da-índia (1/2 kg de cada tempero, torrados, passados no moinho); 1 pote grande de canela em pó; 50 cocos ralados e 02 bacias de massa de mandioca mole.

**Modo de preparo:** os ingredientes são misturados e a massa é acomodada numa forma forrada com folha de bananeira. Levar ao forno até assar.

**Modo de servir:** é consumido no café da manhã, no lanche ou como complemento do jantar. No ciclo natalino, é partilhado como presente entre familiares, amigos e vizinhos.

Receita cedida por Severina Fernandes Lucas.

## Bolo de milho

**Ingredientes:** 1 “mão de milho” (50 espigas passadas no moinho); leite de 15 cocos; 1 ½ kg de açúcar; cravo e erva-doce a gosto.

**Modo de preparo:** levar ao fogo numa panela, mexendo como uma canjica. Quando endurecer, colocar numa forma e depois assar no forno.

**Modo de servir:** é consumido no café da manhã, no lanche ou como complemento do jantar.

Receita cedida por Severina Fernandes Lucas.

## Bolo de batata-doce

**Ingredientes:** 5 kg de batata-doce cozida e amassada; leite de 5 cocos; 1 kg de açúcar; 200 g de manteiga ou margarina; 1 kg de farinha de trigo.

**Modo de preparo:** misturar os ingredientes com a mão e colocar para assar em forma forrada com folha de bananeira.

**Modo de servir:** é consumido no café da manhã, no lanche ou como complemento do jantar.

Receita cedida por Severina Fernandes Lucas.

## Bolo de macaxeira

**Ingredientes:** 1 “caixa” ou 30 kg de macaxeira (quantidade para 5 bolos); 50 cocos ralados; 10 kg de açúcar; 1 kg de manteiga ou margarina.

**Modo de preparo:** misturar tudo e colocar numa forma forrada com folha de bananeira e levar ao forno para assar.

**Modo de servir:** é consumido no café da manhã, no lanche ou como complemento do jantar.

Receita cedida por Severina Fernandes Lucas.



## Espírito Santo



### O sabor da favada em Espírito Santo

Como alimentos tradicionais do município de Espírito Santo, foram citados beiju, tapioca, canjica de milho-verde, bolo preto, feijão-carioca e branco, milho, quiabo, maxixe e fava. Entre esses, o prato destacado foi a favada, variação de feijoada com fava-branca ou rajada feita com vísceras. A fava é alimento conhecido há mais de 5 mil anos, apresentada como “feijão-fava” e como uma planta alimentícia não convencional (PANC) pelo biólogo Valdely Kinupp, que ressalta o consumo das suas sementes verdes ou maduras, além de suas folhas e brotos cozidos (KINNUP; LORENZI, 2014, p. 422).

De acordo com o sociólogo Carlos Alberto Dória, as favas são identificadas nas variedades de feijões, com diferenças marcadas mais pelo uso culinário do que por outra característica e acrescenta que, na percepção popular, são “feijões que não dão caldo” ou que possuem “sabor amargo” (DÓRIA, 2014, p. 175). A antropóloga Paula Pinto Silva destaca ser a fava conhecida e cultivada como espécie secundária pelas populações indígenas na América do

Sul. Seu plantio, segundo a autora, é feito após a colheita do milho, acompanhado de outras espécies de subsistência como a batata-doce (SILVA, 2014).

Durante a nossa pesquisa, as pessoas distinguiram simplesmente as favas dos feijões sem apontar outras diferenças entre os grãos, a não ser pelo seu amargor peculiar. Essa particularidade de as favas possuírem um sabor amargo deu origem a uma expressão popular “Que vá as favas!”.

Em Espírito Santo, um procedimento indispensável para fazer a favada é o processo de escaldar o ingrediente. Para o preparo, os grãos são previamente escaldados por 15 minutos em fogo alto. Segundo a cozinheira Marinalva de Almeida Silva, proprietária do Restaurante JJ, já se perderam tachos de favada por esquecerem de escaldar. Esse procedimento tira o gosto amargo característico desse grão.

No município, a favada é um prato famoso, feito com maior frequência com a fava-seca, sendo a fava-rajada (*Phaseolus lunatos* L.), plantada no Rio Grande do Norte, principalmente na região agreste e nas serras úmidas, a preferida pela população entre as variedades cultivadas. Os consumidores também gostam muito da fava-verde, que pode ser comprada de junho a agosto e é preparada de forma semelhante ao feijão-verde, com quiabo, maxixe, cebolinha, coentro e sal. Similar às preparações com o feijão, as favadas são pratos úmidos, “gordos” – quando acrescidos de carnes e embutidos – ou “magros” – quando temperados apenas com refogados de vegetais. O tempo de cozimento da fava também é maior que aquele usado para o feijão.

## Receitas

### Favada com víceras

**Ingredientes:** 3 kg de fava-seca rajada; 1 kg de carne de porco (costela e mocotó); 1 kg de charque; 1 kg de linguiça; 1 kg de vísceras bovinas (tripa, bucho e bofe); 2 cabeças de alho; 3-4 cebolas grandes; 2 pimentões verdes grandes; 1 molho de salsinha, coentro e cebolinha; óleo de milho e sal, se necessário.

**Modo de preparo:** escaldar a fava por 15 minutos em fogo à lenha alto para tirar o gosto amargo característico do alimento. Dessalgar as carnes separadamente antes do preparo. Cozinhar a fava com as carnes dessalgadas por 30 minutos em fogo à lenha alto. Refogar com óleo de milho, em outra panela, o alho, a cebola e o pimentão picados. Adicionar a mistura de ingredientes refogados à fava cozida com as carnes. Finalizar acrescentando sal, se necessário.

**Modo de servir:** é consumida como almoço. No restaurante JJ, somente às quartas-feiras, é servida como um dos pratos componentes do self service, junto com feijão, arroz, macarrão, salada, farofa, frango, carne e/ou peixe.

Receita cedida por Marinalva de Almeida Silva (Restaurante JJ).

## Raiva

**Ingredientes:** leite puro de 5 cocos (sem adição de água); gemas de 3 ovos; 500 g de açúcar cristal; 5 kg de goma fresca posta previamente para secar até se obter cerca de 2 kg de goma seca e 250 g de margarina com sal (a margarina é ingrediente recente, no passado usava-se manteiga de garrafa). Quantidades para fazer 1 cento de raivas.

**Modo de preparo:** misturar, numa bacia, com a ponta dos dedos, o leite, o açúcar, as gemas, a goma e a margarina até formar uma massa e soltar da bacia. Em seguida, passar a mão na goma e, na palma da mão, formar bolinhas com a massa, amassando-as, na sequência, com um garfo. Colocar os biscoitos para assar, por 20 minutos, em forno quente, numa placa enfarinhada com goma peneirada.

**Modo de servir:** consumida no café da manhã e no lanche da tarde.

Receita cedida por Severina Bezerra de Lima (Tiva) e Maria das Dores Souza de França (Dom).

## Tapioca de forno na folha de bananeira

**Ingredientes:** 5 cocos ralados para extração do leite puro (sem adição de água, porque, segundo as cozinheiras, azeda a comida); 5 a 8 cocos ralados; 5 kg de goma fresca e sal a gosto. Quantidades para uma placa pequena.

**Modo de preparo:** forrar a placa com folhas de bananeira. Molhar as folhas com leite de coco e colocar a massa sobre elas. Assar em forno brando até corar. Após retirar do forno, espalhar sobre a massa o leite de coco e cortar em tiras.

**Modo de servir:** acompanhamento do café da manhã ou lanche da tarde.

Receita cedida por Severina Bezerra de Lima (Tiva) e Maria das Dores Souza de França (Dom).

## Tapioca com leite de coco

**Ingredientes:** 2 kg de goma; leite de 1 coco ralado e sal.

**Modo de preparo:** Peneirar a goma, raspar o coco e extrair o leite. Misturar a goma e uma quantidade pequena de sal. Assar a tapioca. Também é possível temperar sua tapioca com manteiga de garrafa. O leite de coco é usado para umedecer a tapioca.

**Modo de servir:** acompanhamento do café da manhã ou lanche da tarde.

Receita cedida por Lenilda da Silva Bezerra (Olga).

## Pamonha salgada de milho-verde

**Ingredientes:** 50 espigas de milho (reservar as palhas para fazer a embalagem); leite de 4 cocos e sal a gosto.

**Modo de preparo:** moer o milho retirando o bagaço, obter o aspecto de um mingau médio fino, misturado ao leite do coco. Em seguida, encher as palhas de milho costuradas previamente e com capote. Levar ao fogo pelo tempo de 50 e 60 minutos. Rende de 15 a 20 pamonhas.

**Modo de servir:** é consumida no café da manhã, no lanche da tarde e no jantar.

Receita cedida por Maria Madalena Dias Figueiredo (Baia).

## Canjica de milho-verde

**Ingredientes:** 50 espigas de milho; leite extraído de 2 cocos; açúcar a gosto (em média 500 a 600g) e uma pitada de sal. Canela em pó para decoração.

**Modo de preparo:** passar os grãos de milho já retirados da espiga no liquidificador. Levar todos os ingredientes junto ao fogo, mexer sem parar e sempre na mesma direção até engrossar. Depois colocar nos pratos e salpicar canela em pó.

**Modo de servir:** é consumida no café da manhã, no lanche da tarde e no jantar.

Receita cedida por Maria Madalena Dias Figueiredo (Baia).

## Goianinha



### “Guaiana” dos caranguejos

Na cultura goianiense, o caranguejo é alimento de destaque e faz parte até do nome dado à região. Goiana vem do vocábulo tupi “Guaiana”, que significa “abundância de caranguejos”. Depois, a cidade passou a se chamar Goianinha, no diminutivo, para se diferenciar de Goiana Grande, cidade pernambucana (IBGE, 2018). A fartura de caranguejos é justificada pela área de manguezal favorecida pelo complexo lagunar Nísia Floresta-Papeba-Guararás. Este complexo está inserido entre as bacias hidrográficas dos rios Trairi e Jacu e envolve parcialmente os municípios potiguares de Arez, Goianinha, Nísia Floresta, Senador Georgino Avelino e Tibau do Sul (MELO, 2000).

O alimento é encontrado na feira livre da cidade, onde são vendidos caranguejos-uçás, goiamuns, siris e aratus (Figura 38). Os primeiros são comercializados vivos e são consumidos cozidos com água e sal ou com leite de coco e outros temperos. Já os aratus são vendidos torrados e consumidos com diversos acompanhamentos, destacando-se os beijus e as tapiocas. Nas bancas que vendem beijus e tapiocas, é comum ver aratus torrados embalados em sacos plásticos. Nesse caso, especificamente, são consumidos pelos próprios feirantes, degustados como acompanhamento das tapiocas.

Figura 38 – Caranguejos-uçás, aratus e siris comercializados na feira de Goianinha/RN



Fonte: autores

Figura 39 – Caranguejos e goiamuns criados no Bar do Goiamum, em Goianinha/RN



Fonte: autores

Em alusão aos caranguejos e à sua importância para cultura local, existe, na cidade de Goianinha/RN, o Bar do Goiamum, bar e restaurante pertencente a Sra. Eunice Feliciano da Silva Nascimento (Chinega) – personagem já conhecida de capítulos anteriores (1 e 4) –, que funciona há mais de 20 anos no mesmo local e serve, entre outros pratos, caranguejos-uçás e goiamuns. No local, são cevados caranguejos e goiamuns, que também servem de atrativo para crianças e adultos (Figura 39).

## Receitas

## Farofa de carne de charque

**Ingredientes:** 1 pedaço de carne de charque gorda; 2 a 3 colheres de óleo; ½ cebola picada; farinha fina a gosto.

**Modo de preparo:** picar a carne em cubinhos com uma peixeira. Aferventar em bastante água para extrair o sal. Lavar em água corrente e esfregar com as mãos para deixar escorrer o excesso. Colocar em uma panela e levar ao fogo. Colocar o óleo e a cebola somente após a carne liberar a água. Deixar fritar até torrar. Acrescentar a farinha fina a gosto.

**Modo de servir:** a farofa é consumida com os acompanhamentos de almoço, tais como feijão, macarrão, arroz, frango assado e salada.

Receita cedida por Eunice Feliciano da Silva Nascimento – Chinega (Bar do Goiamum).

## Goiamum cozido

**Ingredientes:** goiamuns; água e sal.

**Modo de preparo:** cevar os goiamuns por aproximadamente 15 dias de antecedência. Lavar duas ou três vezes. Cozinhar com água e sal em uma panela.

**Modo de servir:** é consumido com arroz branco e tomate.

Receita cedida por Eunice Feliciano da Silva Nascimento – Chinega (Bar do Goiamum).



## Dindim de mangaba

**Ingredientes:** mangabas; água mineral; açúcar; 1 colher de sopa de emulsificante por litro de suco e 1 pingo de óleo.

**Modo de preparo:** bater a mangaba, a água e o óleo no liquidificador. Peneirar e acrescentar açúcar e emulsificante. Passar novamente no liquidificador. Envazar o suco em saquinhos plásticos.

**Modo de servir:** é consumido geralmente no lanche da tarde, mas pode ser saboreado em qualquer horário.

Receita cedida por Maria de Lourdes Nogueira Hortêncio.

## Galinha Caipira de Lourdes

**Ingredientes:** 1 galinha cortada e lavada com limão; 1 tomate; 2 cebolas pequenas; 4 dentes de alho médios; 1 pedaço de pimentão; 1 colher de sopa rasa de pimenta-do-reino moída; 1 colher de sopa de colorau; vinagre; óleo e sal a gosto. As medidas são aproximadas.

**Modo de preparo:** colocar todos os ingredientes dentro na panela. Misturar bem com o auxílio de uma colher de pau. Tampar a panela e deixar por 20 minutos para pegar o tempero. Cozinhar por aproximadamente 60 minutos, até amolecer, adicionando água sempre que necessário.

**Modo de servir:** é consumida acompanhada de feijão-branco, arroz, farinha de mandioca. Comida de final de semana, para receber visitas, servida em datas festivas como aniversários e no Natal.

Receita cedida por Maria de Lourdes Nogueira Hortêncio.

## Peru à cabidela

**Ingredientes:** 1 peru limpo e cortado em pedaços; aproximadamente 1 xícara rasa de vinagre; sangue do peru colhido no momento do abate; tomate; cebola; pimentão; alho; sal, pimenta-do-reino e colorau a gosto.

**Modo de preparo:** Colocar o peru em uma panela misturado com tomate, cebola, pimentão, alho, sal, pimenta-do-reino e colorau a gosto, para torrar com pouca água. Após o peru torrar, separar a graxa que foi formada e acrescentar a esta a cebola cortada em pedaços pequenos, colocando no fogo junto com o sangue batido com vinagre. Mexer até formar um caldo cremoso e acrescentar ao peru torrado antes de servir.

**Modo de servir:** acompanhado com arroz branco e farofa “grolada”.

Receita cedida por Maria de Lourdes Nogueira Hortêncio.

## Fava cozida

**Ingredientes:** fava-branca; *bacon*; linguiça calabresa; carne de charque; osso de patinho; alho; sal; cheiro-verde (coentro e cebolinha picados); cenoura; batata-inglesa e cebola. Como curiosidade, o prato não leva nenhum tipo de pimenta.

**Modo de preparo:** deixar a fava de molho previamente, de um dia para o outro. Ferver com água em uma panela e escorrer para não amargar. Cozinhar em panela de pressão.

**Modo de servir:** é consumida quente como sopa e usada como tira-gosto.

Receita cedida por Joaquim Faustino de Lima Filho e Nataly Barbosa do Nascimento Silva (Bar e Restaurante Altas Horas).

## Galinha Caipira do Luquinha com pirão

**Ingredientes:** 1 galinha caipira limpa e cortada em pedaços; 2 cebolas roxas grandes; 1 cabeça de alho; pimenta-do-reino a gosto pisada no alho com pilão; 1 pedaço de pimentão verde; sal e colorau a gosto; 1 xícara de farinha de mandioca branca.

**Modo de preparo:** escaldar a galinha cortada e tratada. Colocar e misturar os demais ingredientes, acrescentar pouco mais de uma xícara de água para torrar (perder o excesso de líquido). Pirão: colocar o molho na panela até ferver, depois acrescentar cerca de 1 xícara de farinha de mandioca branca. O ponto é de um pirão mole.

**Modo de servir:** é consumido no almoço, acompanhado por arroz, feijão e outras guarnições.

Receita cedida por Maria do Carmo (Restaurante do Luquinha).

## Farinha Psica (salgada) de Goianinha

**Ingredientes:** aproximadamente 2 baldes de massa de mandioca; 1 balde de coco raspado e 1 balde de goma.

**Modo de preparo:** misturar os ingredientes e passá-los em uma peneira. Colocar a massa aos poucos no forno, sempre mexendo com cuidado para não embolar. O tempo de forno depende da temperatura, mas geralmente dura bem mais de 1 hora. O fogo não pode ser muito alto, porque embola a farinha.

**Modo de servir:** pode ser consumida com café ou pura, a qualquer hora.

Receita cedida por Nelson Carneiro de Albuquerque.

## Tapioca

**Ingredientes:** goma; coco e sal. A goma e o coco são medidos em bacias, sendo usado aproximadamente o dobro de goma peneirada em relação ao coco, considerando volume das bacias.

**Modo de preparo:** limpar, partir e raspar os cocos. Peneirar a goma. Extrair o leite de coco adicionando água ao coco e espremendo com a mão em quantidades pequenas – segundo Dona Severina, cozinheira que cedeu a receita, não se pode passar no liquidificador, porque não presta. Depois de extrair o leite, misturar o coco do qual foi este foi extraído com a goma e o sal. Após o preparo da massa, assar a tapioca em assadeiras específicas no fogão a gás. Em seguida, molhá-las com leite de coco e enrolá-las na folha de bananeira. O leite de coco é fervido antes e adicionado morno à tapioca para evitar que azede rápido.

**Modo de servir:** pode ser consumida com peixes, carnes, camarões, caranguejos, com café ou pura, a qualquer hora.

Receita cedida por Severina Cassiano do Nascimento.

## Beiju

**Ingredientes:** 10 kg de goma; 15 cocos; 5 kg farinha de mandioca e sal.

**Modo de preparo:** limpar, partir e raspar os cocos. Peneirar a goma. Extrair o leite de coco espremendo manualmente. Misturar bem a goma com o coco (após a extração do leite), a farinha e o sal. Assar os beijus no caco. Molhar com leite de coco morno e embalar em saquinhos. Ferver o leite de coco antes para evitar que o beiju azede.

**Modo de servir:** pode ser consumido com peixes, carnes, camarões, caranguejos, com café ou puro, a qualquer hora.

Receita cedida por Severina Cassiano do Nascimento.

## Grude

**Ingredientes:** 6 kg de goma; 20 cocos e sal a gosto.

**Modo de preparo:** limpar, partir e raspar os cocos. Peneirar a goma. Amassar bem os ingredientes para unir a goma com o coco puro (sem extrair o leite). Assar no caco e enrolar na folha de bananeira.

**Modo de servir:** pode ser consumido com peixes, carnes, camarões, caranguejos, com café ou puro, a qualquer hora.

Receita cedida por Severina Cassiano do Nascimento.

## Feijão com costela

**Ingredientes:** 1 kg de feijão de arranca (carioca); ½ kg de costela salgada; 4 dentes de alho; 1 ½ cebola; coentro e pimenta-do-reino a gosto.

**Modo de preparo:** catar o feijão, lavar bem e colocar de molho com bastante água por duas horas. Cortar a costela em pedaços, lavar bem (passando por três águas) e deixar de molho por uma hora. Colocar a costela na panela de pressão com dois dentes de alho amassados, meia cebola e uma pitada de pimenta-do-reino picada na hora. Refogar um pouco, sem adicionar óleo. Com o fogo baixo, mexer e, depois de uns 10 minutos, acrescentar 3 copos de água. Tampar a panela e, quando pegar pressão, marcar 30 minutos de cozimento para desligar o fogo. Deixar a pressão sair naturalmente. Verificar se o ar saiu

totalmente. Abrir a panela e ver se a carne já está macia. Se já estiver macia, escorrer o feijão e colocar na panela junto com a costela cozida. Acrescentar quantidade de água suficiente para passar do nível do feijão uns 2 dedos. Tampar a panela e levar ao fogo. Após pegar pressão, marcar 4 minutos e desligar o fogo. Enquanto sai a pressão, amassar dois dentes de alho e, em uma frigideira, refogar o alho com um fio de azeite. Quando o alho dourar, acrescentar uma cebola bem picada e mexer até dourar. Colocar um pouco de feijão com caldo na frigideira para refogar. Mexer bem e colocar de volta na panela, acrescentar coentro picado e sal a gosto.

**Modo de servir:** é consumido no almoço com arroz, farinha, macarrão e outros acompanhamentos.

Receita cedida por Maria Emília de Lima Neta (Linda).

## Farinha ou pavio de coco de Goianinha

**Ingredientes:** 1 coco ralado; ½ kg de farinha de mandioca; sal e açúcar (se desejar).

**Modo de preparo:** raspar o coco, colocar um pouco de farinha no pilão e acrescentar coco e farinha aos poucos, pilando até o coco ficar bem encorpado na farinha. Acrescentar uma pitada de sal e, se gostar, acrescentar açúcar.

**Modo de servir:** consumida como acompanhamento do café.

Receita cedida por Maria Emília de Lima Neta (Linda).

## Farinha de milho com rapadura

**Ingredientes:** milho; rapadura; 1 kg de areia da praia ou do rio.

**Modo de preparo:** levar ao fogo de lenha cerca de 1 kg de areia – bem limpa, seca sobre uma toalha – em um alguidar. Após ficar bem quente, acrescentar o milho e mexer com uma colher de pau (com o calor da areia, o milho vai torrando e estourando as pipocas). Após isso, passar a mistura pela urupema, separando a areia quente das pipocas e dos torreiros, que vão para o pilão. Após pilar, passar a farinha em urupema ou peneira fina e voltar para o pilão com pedaços de rapadura para pilar junto e adoçar.

**Modo de servir:** como acompanhamento do café.

Receita cedida por Maria Emília de Lima Neta (Linda).

## Galinha cheia

**Ingredientes:** 1 galinha gorda; 5 dentes de alho; farinha; cebola; vinagre; manteiga ou banha de porco e sal a gosto.

**Modo de preparo:** matar, despenar e destripar a galinha. Lavar bem por dentro e por fora sem partir. Preparar uma vinha d’alho com um pouco de vinagre, 3 dentes de alho, cebola bem picadinha e sal a gosto. Temperar a galinha por dentro e fora e deixar de molho no tempero por 2 a 3 horas. Cortar separadamente os miúdos e fritar com alho e cebola picados. Fazer uma farofa e encher a galinha. Costurar e levar ao forno, coberta com papel alumínio. Virar com um garfo grande e colocar o restante da vinha d’alho e um pouco de manteiga ou banha.

**Modo de servir:** é consumida como mistura do almoço ou jantar.

Receita cedida por Maria Emília de Lima Neta (Linda).

## Cartola de banana-nanica

**Ingredientes:** 2 bananas nanicas assadas na grelha ou no forno; 100 g de queijo de manteiga; 1 colher de sopa de açúcar e 1 colher de chá de canela.

**Modo de preparo:** assar as bananas com casca na brasa ou no forno. Descascar as bananas e colocar em um prato. Derreter o queijo de manteiga e colocar por cima da banana. Misturar o açúcar com a canela e colocar por cima do queijo.

**Modo de servir:** é consumida no lanche da tarde.

Receita cedida por Maria Emília de Lima Neta (Linda).

## Carne assada de panela

**Ingredientes:** 1 kg de chã de fora ou coxão mole; 1 ½ kg de costela; 1 colher de manteiga (não margarina); ½ xícara de óleo; 3 cebolas grandes; 4 dentes de alho; ½ pimentão e sal a gosto.

**Modo de preparo:** lavar a carne e a costela com água e limão sem cortar. Fazer uma vinha de alho com vinagre de álcool, 4 dentes de alho amassados, 2 cebolas grandes bem picadas e sal a gosto. Deixar a carne e a costela de molho na vinha por 12 horas. Em uma panela, adicionar 1 colher de manteiga, ½ xícara de óleo e levar ao fogo. Quando o óleo estiver bem quente, colocar a carne e a costela. Deixar dourar, virando de vez em quando. Misturar o molho que ficou em outra panela, acrescentar uns 3 copos de água e levar ao fogo para ferver. Adicionar este caldo aos poucos na carne. Tampar a panela e, à medida que a carne for secando, adicionar o caldo por cima, até a carne ficar bem macia. Deixar o caldo secar, para que fique só a gordura. Retirar a carne e colocar em um vasilhame. Cortar 1 cebola e ½ pimentão em tiras finas, fritar um pouco na



gordura da carne. Cortar a carne em fatias e colocar de volta na panela. Tampar a panela e dar umas sacodidas para que a carne se misture com a cebola e o pimentão fritos na gordura.

**Modo de servir:** é consumida como mistura do almoço.

Receita cedida por Maria Emília de Lima Neta (Linda).

## Montanhas



### Os pães da Festa de Reis em Montanhas

Antes do formato atual da festa de Reis, de acordo com o historiador Genival Ribeiro de Medeiros, já havia, no município de Montanhas, o consumo do “pão recife” (pão doce, de consistência macia, temperado com erva-doce ou coco ralado), em formatos variados: retangular ou em forma de roscas, além de bisnagas doces e salgadas vendidas a quilo. No passado, também eram vendidas cestinhas de papel que serviam de embalagens para castanhas-de-caju assadas. No período da Festa de Santos Reis, a venda de pães na cidade se acentua, começando à tarde e terminando somente às seis da manhã do dia seguinte, acompanhando os festejos religiosos da Igreja Católica.

Apesar do padroeiro do município de Montanhas ser São João Batista, a Festa do Dia de Reis ganhou expressivo interesse popular na última década. O evento conta com missa em homenagem aos santos, shows de música popular, venda de artesanato e de alimentos, principalmente de pães. A festa começa por volta das 16h e prossegue até a madrugada do dia seguinte. A estrutura reúne cerca de 30 barracas, distribuídas nas imediações do mercado público, e as ruas que acolhem o evento são enfeitadas com bandeirinhas coloridas e fitas de papel. A Sra. Diva Gomes da Silva informou haver missas e

novena compoendo a programação religiosa e, associada à Festa de Reis, nos anos 1960, também havia uma vaquejada.

Tradição recente, fato curioso é que as padarias Pilão e Américo, apesar de citadas como mais antigas e como lugares que produzem pães similares aos comercializados na Festa de Reis, não fornecem os pães para o evento, pois estes são todos provenientes de padarias do município de Nova Cruz. O caranguejo-aratu cozido é trazido de Canguaretama, e os doces alfenins vêm do Sítio Jerimum, localidade paraibana. Os pães também não são produzidos nas residências; não há, igualmente, o hábito da partilha desse alimento ou de outros entre vizinhos e amigos. Além disso, apesar de seu consumo estar associado de maneira expressiva ao período da festa religiosa, os pães não são revestidos de qualquer sentido sagrado.

As calçadas ficam todas ocupadas na praça principal por moradores da cidade e de outras localidades para prestigiar a festa, onde um dos atrativos é a venda de comidas. As pessoas saem na rua para consumir, além dos pães, arroz-doce, canjica, pamonha e mungunzá feitos no município. Outro prato muito consumido na festa é a feijoada, servida, na maioria das vezes, em eventos beneficentes para angariar recursos para a igreja matriz da cidade.

## Receitas

### Pão recife

**Ingredientes:** 20 kg de farinha; 4 kg de açúcar; 400 g de sal; 200 g de reforçador (produto encontrado em lojas de artigos para padarias, utilizado para sustentar a massa do pão e não desabar depois que cresce); 100 g de óleo para pão; 400 g de leite em pó; 200 g de fermento para pão em tablete; 10 l de água; coco fresco ralado (para decoração).

**Modo de preparo:** colocar todos os ingredientes, à exceção do coco, numa mexedeira e bater por 20 minutos ou até a massa ficar uniforme e desprender da máquina. Levar para um cilindro até amaciar a massa. Colocar em formas

untadas com óleo de soja e deixar descansar cerca de 5-6 horas. Em tempo frio, demora a crescer. De acordo com a Sra. Marluce Januário, proprietária da Padaria Pilão, e com o padeiro Nilson Chacon, a massa pode ser acomodada em formas ou ser modelada manualmente em formatos diversos como de roscas, “jacaré” etc. Após o período de descanso, polvilhar o coco ralado misturado com açúcar; se quiser, pode acrescentar apenas uma gota de corante para alimentos (amarelo ovo) para dar cor à massa. Assar por cerca de 10 minutos em fogo baixo (180° C).

Esta receita não usa erva-doce como tempero como aparece em outra versão consumida na cidade de Montanhas. Ela rende 20 kg de massa e é feita somente no dia da feira livre responsável por otimizar o comércio local ou durante o período da Festa de Santos Reis. Há uma clientela fiel que aguarda o momento da saída do pão quentinho do forno. A Padaria Pilão, onde conseguimos a receita deste pão, existe há mais de quarenta anos.

**Modo de servir:** costuma ser consumido como lanche, mas, sobretudo, como complemento para o jantar por ocasião de sua venda ocorrer entre o final da tarde e o início da noite.

Receita cedida por Marluce Januário e Nilson Chacon.

## Pernada (perna de boi com pirão)

**Ingredientes:** 1 perna de boi de aproximadamente 2 kg, limpa e serrada; 2 chuchus descascados e picados em pedaços grandes; 6 batatas inteiras e descascadas; ½ abobrinha picada; 6 cenouras cortadas em pedaços grandes; 4 tomates picados; 1 pedaço grande de jerimum em pedaços grandes; metade de um repolho; 1 maço de couve (retirar os talos das folhas); 1 cabeça de alho; 3 cebolas picadas; sal, pimenta-do-reino e colorau a gosto; 1 maço de coentro picado; suco de 1 limão; ½ kg de farinha de mandioca, aproximadamente; 1 colher de sopa de vinagre; ½ copo de óleo; 3 litros de água para o cozimento.

**Modo de preparo:** escaldar a perna temperada com o suco de limão e vinagre numa panela levada ao fogo com água quente até o momento anterior à fervura. Quando chegar a esse ponto, retirar do fogo e lavar rapidamente em água corrente. Machucar o alho com sal num pilão, levar para refogar numa panela com as cebolas, os tomates, o colorau e a perna escaldada, mexendo para cozinhar os temperos até secar. Depois que o tempero secar, adicionar água o suficiente, tampar a panela e deixar por aproximadamente 1 hora ou até quando a carne estiver macia e cozida (este preparo dispensa a panela de pressão). Em seguida, acrescentar os legumes para cozinhá-los. Quando macios, retirá-los para colocar numa travessa; na sequência, colocar a carne noutra travessa. Acrescentar um pouco mais de água e coentro picado ao caldo e deixar ferver em fogo baixo. Adicionar a farinha de mandioca aos poucos, mexendo com uma colher de pau até obter um pirão mole.

**Modo de servir:** consumida no almoço, acompanhada de feijão-verde, arroz, macarrão e abacaxi fatiado, além de refrigerante ou suco.

Receita cedida por Neuza Clementino da Silva, apelidada “Maria”, proprietária da lanchonete Mary’s Lanche, o nome do comércio foi assimilado também como outro apelido. Ela trabalha com a venda de alimentos há cerca de 20 anos em Montanhas. Essa receita é preparada para sua família em qualquer dia da semana, basta ter vontade.

## Buchada de galinha

**Ingredientes:** vísceras, sangue e pele inteira do pescoço da galinha; cebola; hortelã; coentro; pimenta-de-cheiro; sal; colorau; pimenta-do-reino; alho amassado e cebolinha-verde.

**Modo de preparo:** cortar as peles do pescoço inteiro, limpar e reservar. Cozinhar as moelas somente com água e sal por 30 minutos na panela de pressão. Escorrer as moelas e deixar esfriar. Aferventar o fígado e o sangue. Limpar

algumas tripas (intestino). Picar em pedaços todos os ingredientes. Misturar tudo e amassar com a mão, acrescentando cebola picada, hortelã, coentro, pimenta-de-cheiro, sal, colorau, pimenta-do-reino, alho amassado e cebolinha-verde. Após misturar bem, amarrar uma das pontas da pele do pescoço da galinha como um bombom, rechear com a mistura e amarrar a outra ponta. Furar com um garfo e cozinhar dentro da panela da galinha.

**Modo de servir:** é consumido como prato principal no almoço ou como tira-gosto.

Receita cedida por Darci Balbino da Silva.

## Feijoada

**Ingredientes:** 1 kg de feijão-preto; óleo; 2 pés de porco; 800 g de jabá (carne de charque); 2 linguiças calabresa; 500 g de pernil salgado; 1 orelha de porco salgada; 1 rabo de porco salgado; 300 g de costela defumada; 300 g de bacon; 500 g de costela de boi salgada; 6 folhas de louro; 2 cebolas picadas; 6 dentes de alho.

**Modo de preparo:** deixar as carnes de molho na geladeira para dessalgar, de um dia para o outro, trocando a água. Cozinhar o feijão com as carnes duras (pé, orelha etc). Refogar, até dourar, as costelas de porco, a calabresa e os defumados, em outra panela. Acrescentar água fervente e deixar cozinhar até as carnes ficarem macias. Colocar óleo, cebola picada e alho amassado, em outra panela, para refogar. Adicionar o feijão e as folhas de louro quando o refogado estiver dourado. Deixar cozinhar por cerca de 40 minutos.

**Modo de servir:** é consumida com arroz branco, couve cortado fino e refogado, vinagrete, farofa, banana à milanesa e laranja picadinha.

Receita cedida por Darci Balbino da Silva.

## Picado de porco (sarapatel)

**Ingredientes:** gordura da barriga, fígado, bofe, passarinha, tripas, coração, sangue do porco; 2 cebolas roxas; 4 dentes de alho; hortelã; colorau; pimenta-do-reino, pimenta-de-cheiro e sal.

**Modo de preparo:** aferventar bem todos os ingredientes. Picar em pedaços pequenos a gordura e colocar para fritar até dourar. Acrescentar a cebola e o alho e deixar até dourar. Acrescentar o picado, a hortelã, o colorau, a pimenta-do-reino, a pimenta-de-cheiro e o sal. Deixar apurar até ficar só na gordura.

**Modo de servir:** servir acompanhado de macaxeira, arroz ou só com farinha.

Receita cedida por Darci Balbino da Silva.

## Buchada de bode ou carneiro

**Ingredientes:** vísceras de bode ou de carneiro (sangue, fígado, coração, gordura da barriga, passarinhas, rins, tripas finas, bucho); sal; colorau; cebola roxa; alho; pimenta-do-reino, hortelã e cebolinha-verde.

**Modo de preparo:** aferventar tudo e picar em pedaços pequenos. Colocar em uma bacia e temperar com sal, colorau, cebola roxa, alho, pimenta-do-reino, hortelã e cebolinha-verde. Apertar a mistura com as mãos e reservar. Cortar o bucho bem limpo em pedaços. Costurar com agulha e linha fazendo bolsas com uma abertura para encher com a mistura. Após encher e concluir a costura, furar a buchada com um garfo. Colocar para cozinhar na panela da carne do bode ou do carneiro. Se sobrar a mistura, põe dentro da panela da carne para cozinhar junto.

**Modo de servir:** consumida com pirão e arroz.

Receita cedida por Darci Balbino da Silva.

## Pirão coberto

**Ingredientes:** farinha de mandioca; água; cebola; cebolinha-verde e graxa de galinha ou de outra mistura.

**Modo de preparo:** ferver a água com cebola e cebolinha-verde picadinhas. Acrescentar graxa da galinha torrada ou de qualquer outra mistura. Colocar a água fervente em um recipiente e, em seguida, cobrir com farinha de mandioca. Esperar uns 5 minutos e mexer bem o pirão que deve ficar com a parte de baixo escaldada. Acrescentar mais graxa por cima e servir.

**Modo de servir:** pode ser servido com vários acompanhamentos.

Receita cedida por Darci Balbino da Silva.

## Panelada

**Ingredientes:** 1 kg de bucho; 1 kg de tripa; 1 mocotó; 1 kg de costela bovina; 1 kg de carne gorda (peito); 8 cebolas; 10 dentes de alho grandes; 4 folhas de louro; 4 tomates; 1 maço de coentro; 1 maço de couve; colorau, pimenta-do-reino ou tempero baiano e sal a gosto.

**Modo de preparo:** cortar as cebolas em pedaços grandes e picar o alho. Refogar até dourar em uma panela grande. Cortar as vísceras e as carnes em pedaços. Adicionar ao refogado o bucho e o mocotó junto com colorau, folhas de louro, pimenta-do-reino ou tempero baiano. Acrescentar água fervente e



deixar cozinhar por 2 horas. Colocar a tripa e as carnes e continuar cozinhando, adicionando água sempre que necessário. O tempo médio de cozimento é de 3 a 4 horas. Refogar mais 4 cebolas e 5 dentes de alho e misturar com 4 tomates sem sementes picadinhos, 1 maço de coentro e 1 maço de couve rasgada. Misturar tudo na panelada e ferver bem.

**Modo de servir:** acompanhada de arroz, macaxeira, batata-doce ou outros.

Receita cedida por Darci Balbino da Silva.

## Farofa de cuscuz

**Ingredientes:** fubá; 1 cebola picada; 2 dentes de alho; 2 tomates picados; 200 g de jabá (charque) picadinha; ½ pimentão; 2 pimentas-de-cheiro; coentro e sal.

**Modo de preparo:** fazer o cuscuz normalmente e, quando esfriar, esfarelar. Refogar cebola, alho, tomate, jabá (charque), pimentão, pimenta-de-cheiro e coentro. Misturar e amassar o cuscuz ao molho e acertar o sal. A mistura pode ser composta por frango desfiado, linguiça, carne moída ou outra.

**Modo de servir:** acompanha galinha ou carne de porco.

Receita cedida por Darci Balbino da Silva.

## Pedro Velho



### O consumo do feijão-verde

A zonal rural do município de Pedro Velho revela belas paisagens, com faixas restantes de Mata Atlântica, reservatórios e cursos de água doce. É também notória a presença marcante da agricultura familiar, perceptível pela grande diversidade de pomares que apresentam frutíferas diversas (cajueiros, coqueiros, mangueiras, abacateiros, bananeiras etc.), plantações de feijão, melancia, jerimum, milho, mandioca, quiabo e batata-doce, além do criatório doméstico de gado de corte e de leite, de ovelhas e de galinhas caipiras.

O município de Pedro Velho é conhecido no Rio Grande do Norte como o maior produtor de feijão-verde do estado. Na zona rural, os roçados de feijão se espalham pela paisagem. Planta-se a variedade “macassa”, conhecida também em outras regiões como macassar, feijão-de-corda ou feijão-branco. O feijão é colhido ainda verde e encontrado durante o ano inteiro; não é raro nos depararmos à frente das casas com famílias envolvidas nos processos de debulha e separação dos grãos contidos na vagem. O preparo do feijão-verde é muito simples, temperado apenas com sal, coentro e cebolinha, cozido em água e acrescido de maxixe ou quiabo cortados conforme a preferência das famílias. O caldo resultante é muito apreciado como tira-gosto das bebedeiras,

com farinha de mandioca ou puro, degustado “Quando o pessoal vem fumar”, expressão local associada a diversão.

No território formado pelas comunidades de Floresta, Tamatanduba e Olho D'água, reside Marleide Vieira da Silva, conhecida como “Teca”, natural de Pedro Velho, nascida em 09 de novembro de 1959. Dona Teca mora numa casa rural construída pelo sogro em 1951, diante da Capelinha de Nossa Senhora da Conceição, anterior à construção da sede e restaurada ainda na década de 1950. Para aproveitar a produção de leite da Fazenda Olho D'Água, aprendeu a fazer queijo e manteiga de garrafa para o consumo familiar. Apesar disso, ela informou não ser costume dos moradores da região o acréscimo ao feijão da manteiga como tempero ou de outros derivados do leite como nata, queijo ou creme, nem da cebola roxa picada ou fatiada, comum em outras regiões potiguares.

## Receitas

### Feijão-verde

**Ingredientes:** feijão-verde; sal; coentro; cebolinha; maxixe ou quiabo, conforme a preferência das famílias.

**Modo de preparo:** cozinhar o feijão e os ingredientes com água.

**Modo de servir:** é consumido no almoço e seu caldo é muito apreciado como tira-gosto, com farinha de mandioca ou puro.

Receita cedida por: Marleide Vieira da Silva (Teca)

## Baião de dois

**Ingredientes:** feijão-branco; arroz; bacon; linguiça calabresa; carne de charque; queijo; creme de leite; cebola e alho.

**Modo de preparo:** cozinhar o feijão-branco e o arroz separados. Escorrer o arroz e depois acrescentá-lo a um refogado contendo bacon, linguiça calabresa, carne de charque, cebola e alho. Por fim, o arroz cozido é misturado com pedacinhos de queijo de coalho e um pouco de creme de leite.

**Modo de servir:** acompanhado de couve picada.

Receita cedida por Isabel Cristina da Silva (Restaurante Tropical ou “Restaurante do Gordo”).

## Caldo de frango

**Ingredientes:** frango cortado e limpo; tomate; pimentão; cebola e alho picados; sal e pimenta-do-reino; tempero pronto e vinagre; batata-inglesa; cenoura; chuchu; arroz e macarrão.

**Modo de preparo:** temperar o frango com tomate, pimentão, cebola e alho picados, sal e pimenta-do-reino, tempero pronto e vinagre. Levar ao fogo e, durante o processo de cozimento, não adicionar água. Em seguida, acrescentar batata-inglesa, cenoura e chuchu picados, arroz cru e água para o cozimento do arroz e dos legumes. Por fim, acrescentar macarrão (espaguete) até que este esteja cozido.

**Modo de servir:** como jantar ou como tira-gosto.

Receita cedida por Isabel Cristina da Silva (Restaurante Tropical ou “Restaurante do Gordo”).

## Farofa d'água

**Ingredientes:** farinha de mandioca; sal; manteiga da terra (ou de garrafa); alho; cebola roxa; coentro e cebolinha picados.

**Modo de preparo:** aquecer um pouco d'água e temperar com sal, manteiga da terra (ou de garrafa), alho, cebola roxa, coentro e cebolinha picados. Acrescentar farinha de mandioca até obter uma farofa molhadinha.

**Modo de servir:** acompanhamento para almoço ou jantar.

Receita cedida por Isabel Cristina da Silva (Restaurante Tropical ou “Restaurante do Gordo”).

## Cabeça de galo 1

**Ingredientes:** água; sal; pimenta-do-reino; coentro; 2 ovos e farinha de mandioca.

**Modo de preparo:** misturar água quente com sal e pimenta-do-reino. Cozinhar dois ovos (sem casca) nesta água. Acrescentar farinha de mandioca o suficiente para obter a consistência de um pirão mole. Adicionar coentro picado a gosto ao final.

**Modo de servir:** é consumida por enfermos como caldo fortificante.

Essa é uma daquelas receitas feitas em casa e pouco vista nos cardápios como alimento para venda, por a considerarem simples demais. Em muitos lugares é apreciada como comida forte, para recuperar as energias.

Receita cedida por Isabel Cristina da Silva (Restaurante Tropical ou “Restaurante do Gordo”).

## Licor de frutas

**Ingredientes:** uma das opções de frutas (jabuticaba, pitanga, jenipapo, canela ou maracujá) ou até de bala de hortelã; cachaça; 1 kg de açúcar.

**Modo de preparo:** fazer infusão das frutas em cachaça por 8 dias, acrescidas de uma calda feita com açúcar e filtrada em um chumaço de algodão fixado num pano de café.

**Modo de servir:** é consumido como aperitivo.

Receita cedida por Geralda Coelho Nunes (Dona Princesa).

## Doce de laranja-da-terra

**Ingredientes:** laranjas-da-terra; açúcar; cravo-da-índia a gosto.

**Modo de preparo:** Descascar as laranjas em pétalas e desprezar a polpa, pois o doce é feito somente com a entrecasca branca. Deixar a entrecasca de molho em água limpa por 3 dias para retirar o amargor característico da fruta. Trocar a água diariamente. Após esse processo, mergulhar as pétalas de laranja em “mel” ou calda de açúcar temperada com cravo-da-índia a gosto, até obter a consistência macia e translúcida do doce.

**Modo de servir:** consumido como sobremesa.

Receita cedida por Geralda Coelho Nunes (Dona Princesa).

## Senador Georgino Avelino



### Da Lagoa de Guaraíras para a mesa georginense

Nossa ida ao município Senador Georgino Avelino ocorreu pela via de acesso ao município limítrofe de Arez, margeando paisagens litorâneas exuberantes nas quais avistamos vilarejos rurais, coqueirais, dunas e manguezais emoldurando o mar mais azul próximo à linha do horizonte. Nesse cenário, destaca-se a Lagoa de Guaraíras, espaço de grande importância histórica, cultural e econômica notadamente para os habitantes de Georgino Avelino. A água da lagoa é salgada devido à sua conexão com o mar. Além de áreas que favorecem os banhos, em suas margens avistamos manguezais, viveiros comerciais de camarões bem como um centro turístico conhecido como Barragem, composto por mirante, restaurantes, barracas de venda de bebidas e de alimentos regionais. A lagoa também é garantia da população nativa para conseguir os peixes, os crustáceos e os moluscos consumidos nas refeições diárias através da pesca artesanal.

Na Barragem, visitamos o restaurante Pontal de Guaraíras, de propriedade de Jacira Januário da Silva. A indicação do seu nome não foi aleatória:

primeiro, porque Rubens, o motorista que nos acompanhou, é residente no distrito de Jenipapeiro, pertencente à Nísia Floresta e vizinho a Georgino Avelino, e isso contribuiu positivamente para agilizarmos os contatos diante das restrições que o tempo de uma manhã nos impunha para a realização da pesquisa.

Há 41 anos, Dona Jacira trabalha com venda de comida caseira. Começou trabalhando em sua casa e, hoje em dia, faz 12 anos que comercializa alimentos no espaço da Barragem. Ela fez questão de ressaltar, como mencionado no Capítulo 2, que todos os alimentos servidos em seu restaurante são originários das cozinhas de Georgino Avelino, habitualmente consumidos pela população. Antes de estruturar o restaurante, trabalhou somente com o serviço de bar. No cardápio, os ingredientes dos almoços e tira-gostos sobressaem os frutos do mar. A proximidade da Lagoa de Guaraíras e sua comunicação com o oceano com certeza é influência direta.

Para o almoço, são servidos peixes fritos e cozidos – tainha, cacetão (tainha maior), carapeba e camurim (robalo) – acompanhados de salada de alface, tomate, cebola e repolho, temperada com vinagre e mostarda, além de macaxeira cozida ou frita. Outros pratos de grande aceitação são o camarão no alho e óleo com casca, o siri e o caranguejo cozidos. Como tira-gostos, são servidos caldos de peixe, de liliu – uma espécie de marisco (*Anomalocardia brasiliiana*) –, unha-de-velho, sururu e ostra. Para o restaurante, esses moluscos são fornecidos pelo casal de catadores Graceu e Natana, especialistas na sua captura. Dona Jacira explicou que o liliu é encontrado na lama; a unha-de-velho, na areia; e o sururu e a ostra, na raiz do mangue. Para quem não conhece, só revela o nome “unha-de-velho” depois que o cliente aprova o sabor do caldo, para evitar associações indesejadas à aparência do animal.

Maria Eunice da Silva, nascida em 8 de junho 1959, natural de Georgino Avelino, aprendeu a cozinhar com a mãe, trabalhou como funcionária municipal na função de merendeira e cozinha “desde que se entende de gente”. Há cinco anos, abriu o Bar e Restaurante de Dona Eunice, onde vende comida caseira. Não serve crustáceos e justifica sua opção em razão da sua clientela ser, em sua maioria, composta por georginenses – como são chamados quem nasce em Georgino Avelino –, já que há, segundo ela, entre a população, o costume de pescarem esses animais regularmente na Lagoa de Guaraíras.



Durante a semana, Dona Eunice vende almoços e, aos finais de semana, seu público maior é composto por turistas à procura de tira-gostos e bebidas, característicos do serviço de bar. Prepara peixes cozidos – tainha, camarim, cacetão e carapeba –, acompanhados de pirão e arroz branco, além de outros itens como bife de fígado, galinha caipira, ova de curimatã, caldo de mocotó, feijão cozido no leite de coco, constantes em seu cardápio. Como singularidades do seu ofício, não usa pimentão como tempero. Em seus pratos prevalecem pimenta-do-reino, colorau, limão e cebola.

## Receitas

### Camarão torrado

**Ingredientes:** camarão e sal.

**Modo de preparo:** cozido sem o acréscimo de outros líquidos, além do próprio camarão.

**Modo de servir:** é consumido como almoço ou mistura e como acompanhamento da farinha de coco.

Receita cedida por Jacira Januário da Silva.

### Sopa de sogra

**Ingredientes:** 1 kg de macaxeira cozida; 1 peito de frango grande e desfiado; 2 linguiças calabresas picadas; 2 folhas de couve picadas; batata-inglesa; cenoura; chuchu; arroz; macarrão e sal a gosto.

**Modo de preparo:** temperar o frango com todos os temperos e os legumes. Depois de cozido, desfiar e reservar o caldo. Passar a macaxeira no liquidificador com o caldo de frango. Por fim, acrescentar a essa mistura a calabresa e a couve picadas e o frango desfiado até levantar fervura.

**Modo de servir:** consumida como jantar.

Receita cedida por Maria Eunice da Silva.

## Cabeça de galo 2

**Ingredientes:** água; farinha de mandioca; sal e pimenta-do-reino a gosto (o sabor da pimenta deve estar presente); 1 ovo e coentro fresco.

**Modo de preparo:** ferver a água temperada com sal e pimenta. Adicionar a farinha para obtenção de um pirão mole. Acrescentar o ovo e cozinhar rapidamente na temperatura do pirão. Finalizar acrescentando o coentro picado a gosto.

**Modo de servir:** é consumido como prato principal, preferencialmente no jantar. Também é tido como fortificante para restabelecer a saúde de convalescentes ou a energia de foliões após noites festivas.

Receita cedida por Rubens Trindade Paulo Filho.

## Pirão de charque

**Ingredientes:** carne de charque gorda; farinha de mandioca (de textura média a grossa); tomate; cebola branca ou roxa; cheiro-verde picado (coentro e cebolinha-verde frescos, que em Georgino é conhecida também como “cebola de palha”).

**Modo de preparo:** picar e dessalgar a carne em água fervente por duas a três vezes, até acertar o ponto do sal. Utiliza-se a carne gorda preferencialmente por emprestar no momento da fritura mais sabor e dispensar o acréscimo de óleo. Depois de fritar a carne, misturar a cebola e o tomate picados para refogar, antes de acrescentar a água e a farinha para obtenção de um pirão de consistência mais firme. Nesse momento, conforme o gosto de quem o prepara, pode haver uma variação na aparência do prato, pela adição ou ausência de colorau (urucum) na água do cozimento, obtendo-se, assim, o pirão branco ou amarelo. Por último, mistura-se o cheiro-verde picado.

**Modo de servir:** consumido como prato principal, preferencialmente no jantar.

Receita cedida por Rubens Trindade Paulo Filho.

## Escaldado ou pirão de caranguejo

**Ingredientes:** 12 caranguejos cozidos em água e sal (uçás, goiamuns ou siris); 2 tomates verdes picados; 1 cebola picada; cebola de palha (cebolinha-verde) e coentro a gosto; pimenta-do-reino a gosto; aproximadamente ½ kg de farinha de mandioca; água do cozimento dos caranguejos.

**Modo de preparo:** separar os caranguejos da água do cozimento, colocar a água no fogo baixo com os demais ingredientes e, quando estiver fervendo, começar a acrescentar a farinha até a obtenção de um pirão mole, mexendo com um garfo. Quando o pirão borbulhar e o tomate estiver cozido, está no ponto. Por último, acrescentar o cheiro-verde.

**Modo de servir:** consumido como acompanhamento dos caranguejos e junto com cerveja ou bebida quente como cachaça.

Uma variação dessa receita utiliza 1 litro de leite de coco feito em casa em substituição à água do cozimento dos caranguejos.

Receita cedida por Rubens Trindade Paulo Filho.

## Tibau do Sul



### A bala do amor; provou, se apaixonou!

José Orlando Felipe da Silva e Ana Maria da Silva são casados, naturais de São José de Campestre/RN, e, há sete anos, residem na Praia de Cacimbinha, situada entre a sede do município de Tibau do Sul e a Praia da Pipa, onde vendiam água de coco e água mineral. Hoje, ambos trabalham na produção da bala de coco, doce tradicional, conhecido também em outras regiões do Rio Grande do Norte como bala de noiva, pela cor branca que a caracteriza e por ter sido comumente servido em festas de casamento, figurando, no passado, como um doce tão corriqueiro em aniversários quanto os conhecidos beijinhos de coco embalados em seus papéis coloridos e franjados.

Nos últimos anos, o doce praticamente desapareceu desses eventos, porém, em Tibau do Sul, ressurgiu como comida de rua, vendido aos frequentadores das suas belas praias, sempre acompanhado de pregões bem-humorados: “o casal que come da bala é feliz e não separa!”, “a bala do papai; provou, eu quero mais!”

As características singulares do processo de feitura desse doce talvez sejam um dos fatores que resultou na expressiva diminuição da sua presença nas mesas festivas. A massa precisa ser modelada rapidamente, em alta tem-

peratura, quase insuportável ao toque das mãos e requer atenção redobrada de quem a prepara.

Ana Maria protagoniza o trabalho junto ao marido e adverte: “nem tenho mais digitais!”, nos apresentando suas mãos espalmadas. Ela aprendeu a fazer o doce com o Sr. Reginaldo de Lima Nobre, já falecido, morador de Cacimbinhas, e diz que suas filhas e noras também o fazem. Outro fator que destacou de imediato foi a preocupação com a frequente higienização das mãos durante todo o processo de produção do doce e com o sentimento de quem o faz: “É preciso lavar as mãos, senão açucara. Quando a pessoa está estressada e de mal humor, açucara e não presta!”

## Receitas

### Pirão de coco com charque

**Ingredientes:** carne de charque; leite de coco; cebola, coentro, alho, tomate e pimentão verde picados; colorau e farinha.

**Modo de preparo:** escaldar a carne de charque para retirar o excesso de sal, trocando a água três vezes e lavando-a bem. Picar a carne e colocar no fogo com água para amolecer. Temperar com cebola, coentro, alho, tomate e pimentão verde picados e colorau. Depois de uma hora no fogo, acrescentar o leite de coco (extraído na hora do coco raspado) no caldo para fazer o pirão mole, mexendo por 15 minutos. Adicionar a farinha, tendo como opções misturar na mesma panela ou separar a carne em outro recipiente, deixando só o caldo para o preparo do pirão.

**Modo de servir:** consumido como prato principal e único.

Receita cedida por Maria das Graças Barbosa Calutrino Alves (Gracinha).

## Calambica de batata-doce ou jerimum

**Ingredientes:** batata-doce ou jerimum; sal e leite de coco.

**Modo de preparo:** amassar a batata-doce ou o jerimum. Acrescentar sal e leite de coco frio até obter consistência cremosa.

**Modo de servir:** servido acompanhado de camarão torrado.

Receita cedida por Maria das Graças Barbosa Calutrino Alves (Gracinha).

## Mariscada ou ensopado de marisco

**Ingredientes:** mariscos; tomate; cebola e cheiro-verde (coentro e cebolinha) picados e leite de coco grosso.

**Modo de preparo:** lavar os mariscos e colocá-los para ferver com água até as conchas se abrirem. Tirar do fogo e jogá-los num balaio. Abrir para separar a carne. Após separar a carne, passar numa peneira, lavando para retirar toda a areia. Colocar a carne do marisco limpa em uma panela. Misturar com tomate, cebola e cheiro-verde (coentro e cebolinha) picados e leite de coco grosso.

**Modo de servir:** é consumido com pimenta-malagueta amassada no prato.

Receita cedida por Maria das Graças Barbosa Calutrino Alves (Gracinha).

## Cuscuz de mandioca mole

**Ingredientes:** massa de mandioca ou mandioca mole; coco; leite de coco e sal.

**Modo de preparo:** colocar a mandioca de molho na água (outrora deixada de molho no rio). Após amolecer, espremer e colocá-la para secar. Peneirar a massa seca e misturá-la com coco ralado e sal. Umedecer a massa com água. Colocar na cuscuzeira e deixar cozinhar. Molhar com leite de coco após retirar do fogo.

**Modo de servir:** acompanha tainha seca na brasa.

Receita cedida por Maria das Graças Barbosa Calutrino Alves (Gracinha).

## Canjica (salgada ou doce)

**Ingredientes:** milho verde; leite de coco e sal ou açúcar a gosto.

**Modo de preparo:** retirar a palha do milho e limpá-lo para eliminar “o cabelo”. Passar o milho no ralo (feito com lata de óleo furada) e na peneira de palha. Acrescentar o leite de coco ao caldo do milho e cozinhar por 2 horas no fogão à lenha até dar o ponto.

**Modo de servir:** consumida como prato principal, sobremesa ou lanche.

Receita cedida por Maria das Graças Barbosa Calutrino Alves (Gracinha).

## Mungunzá de Tibau do Sul

**Ingredientes:** milho; leite de coco; pau de canela e sal.

**Modo de preparo:** deixar os grãos de molho de um dia para o outro (cerca de 12 horas) com bastante água para amolecer. Misturar, em uma panela, todos os ingredientes e colocar para cozinhar até amolecer o milho.

**Modo de servir:** servido no café da manhã, no lanche ou no jantar.

Receita cedida por Maria das Graças Barbosa Calutrino Alves (Gracinha).

## Farinha de coco

**Ingredientes:** coco; farinha de mandioca e sal.

**Modo de preparo:** raspar o coco seco bem fininho. Espremer para retirar o leite e misturar com farinha de mandioca e sal. Dourar no fogo ou apenas misturar com farinha.

**Modo de servir:** é consumida com café.

Receita cedida por Maria das Graças Barbosa Calutrino Alves (Gracinha).

## Tapioca de goma seca

**Ingredientes:** goma; coco e sal.

**Modo de preparo:** secar a goma ao sol por pelo menos 2 horas, para retirar a água e peneirá-la. Raspar o coco bem fininho. Extrair o leite do coco sem



acrescentar água. Misturar a goma com o coco e o sal. Assar em um frigideira, colocando uma camada fina da mistura. Molhar com leite de coco puro, quando tirar do fogo.

**Modo de servir:** consumida com peixe frito, galinha caipira ou ovos.

Receita cedida por Maria das Graças Barbosa Calutrino Alves (Gracinha).

## Tainha frita na cachaça

**Ingredientes:** tainha; óleo; alho e 1 dose de cachaça ou conhaque.

**Modo de preparo:** fritar a tainha no alho e óleo quente. Acrescentar 1 dose de conhaque ou cachaça antes de finalizar o processo, para tirar o cheiro, deixar crocante e mais gostosa.

**Modo de servir:** acompanhada com arroz e salada.

Receita cedida por Marizélia Gonçalves de Oliveira (Restaurante Arca da Zélia).

## Cocada com nata (cocada branca)

**Ingredientes:** açúcar; coco; nata e leite de gado.

**Modo de preparo:** misturar todos os ingredientes e cozinhar até soltar do fundo da panela. Tirar do fogo, espalhar em uma superfície (mesa ou mármore). Deixar esfriar um pouco e cortar no tamanho desejado.

**Modo de servir:** como sobremesa ou lanche.

Receita cedida por Maria do Socorro do Nascimento (Cocadas da Help).

## Cocada na folha de bananeira

**Ingredientes:** 3 kg de açúcar cristal; 8 cocos ralados e 2 a 3 folhas de bananeira.

**Modo de preparo:** preparar o caramelo, colocando a panela no fogo para aquecer e adicionando 1 kg de açúcar, aos poucos. Depois do caramelo pronto, juntar metade do coco ralado e mexer o tempo todo, alternando o restante do açúcar e do coco ralado até dar o ponto “liguento”. Mexer direto até sair do fogo. Molhar uma superfície de mármore ou outra e espalhar por cima a cocada quente. Depois de frio, cortar com uma faca em tiras e depois em pedaços. Envolver em folha de bananeira cortada, arrumar em depósito limpo. A receita rende de 45 a 50 cocadas. O diferencial desse doce é sua cor dourada, além da bela apresentação em folha de bananeira. Entretanto, a função da folha não se restringe somente à embalagem, pois, conforme passam-se os dias (conserva até 15 dias fora da geladeira, se colocar na geladeira endurece), ela empresta um leve sabor da fruta à cocada.

**Modo de servir:** como lanche ou sobremesa.

Receita cedida por Maria Nalva do Nascimento Silva (Maria da Cocada).

## Cachaça saborizada com frutas

**Ingredientes:** 1 garrafa da aguardente Pitu envelhecida (com cerca de 8 a 10 anos) e frutas tropicais (caju, umbu, acerola, tamarindo, ubaia, guabiraba, jaboticaba, cajá, coco, seriguela, jaca e/ou pinha).

**Modo de preparo:** lavar, esterilizar, secar e macerar as frutas. Misturar, em infusão, a aguardente e as frutas. Vedar as garrafas com rolhas de cortiça. Dei-

jar as garrafas em maturação, completamente livres do sol e do frio, só expondo à luz após 2 anos. O consumo não pode ocorrer antes de 4 anos.

**Modo de servir:** aperitivo.

Receita cedida por Ana Ruth Galvão Pereira (Restaurante MP).

## Licor de frutas e mel

**Ingredientes:** frutas; mel de abelha; açúcar mascavo e 1 garrafa da aguardente Pitu envelhecida (com cerca de 8 a 10 anos).

**Modo de preparo:** misturar o mel de abelha com o açúcar mascavo até virar uma “gosma”, de consistência nem mole nem dura. Misturar as frutas e a cachça e deixar 3 dias curtindo no mel. Por último, vedar as garrafas e deixá-las mais 5 dias em ambiente escuro para completar a maturação.

**Modo de servir:** consumidos gelados ou em temperatura ambiente.

Receita cedida por Ana Ruth Galvão Pereira (Restaurante MP).

## Bala de coco de Tibau do Sul

**Ingredientes:** leite de 1 ½ coco seco ralado (batido com 500 ml de água); 1 kg de açúcar cristal branco e manteiga para untar a superfície onde se espalhará o doce. Para outras variações, castanha-de-caju ou amendoim picados e chocolate.

**Modo de preparo:** misturar o leite de coco com o açúcar e 500 ml de água. Levar ao fogo por 25 a 30 minutos. Esperar até ficar em ponto de fio; o ponto ideal é percebido com a ponta dos dedos ou com o cabo de um garfo. Em seguida, despejar a mistura numa pedra de mármore untada com manteiga. Esperar 5

minutos para começar a puxar a massa (nessa fase a massa apresenta uma cor de caramelo). Levantar a massa das bordas para o centro até formar uma bola. É preciso se acostumar com a temperatura da massa, com a “quentura”. Em seguida, esticar a massa, que vai endurecendo até obter uma consistência de chiclete. Quem já tem experiência, conhece o ponto pelo cheiro e aparência, a massa fica esbranquiçada. Quando espalhar novamente na mesa, precisa ser cortada com tesoura. A textura da bala (lembrando uma marcação feita com garfo) é obtida a partir do ato de puxá-la em cordões. Todo o processo leva em torno de 10 minutos, por isso requer atenção redobrada; se extrapolar esse tempo e esfriar, a massa açucara e toda a produção é perdida. Para fazer as versões com castanha, amendoim ou chocolate, quando a massa for esticada na mesa, acrescentar as castanhas ou amendoim picados ou 7 colheres de achocolatado.

**Modo de servir:** é consumido como lanche ou sobremesa, vendida como comida de rua.

Receita cedida por José Orlando Felipe da Silva e Ana Maria da Silva.

## Vila Flor



### Sábado da diversa comida típica

O título acima nomeia o evento que ocorre em Vila Flor/RN desde março de 2014, por iniciativa do pastor Moisés Vieira e de sua esposa Suely Souza. A ideia surgiu após participarem de outro evento semelhante no distrito de Piquiri, em Canguaretama/RN. Acontece uma vez por mês a partir das 16h30 e envolve o trabalho de cerca de trinta cozinheiras, que produzem alimentos diversos nos quais se especializaram. O local onde o evento é realizado se estende pelas proximidades da igreja Assembleia de Deus e do Museu de Gramació, edifício histórico do século XVIII que abrigou a antiga Casa de Câmara e a Cadeia de Vila Flor, ícone da paisagem urbana do município. A venda dos alimentos a preços acessíveis é revertida para ajudar nas obras da igreja.

O cardápio híbrido do evento, destacando alimentos “típicos” da região como beiju de mandioca mole, bolo preto, canjica, pamonha, milho cozido, arroz-doce temperado com cravo, canela e erva-doce, mungunzá com leite de coco, além da sopa de carne (alimento mais consumido), compreende igualmente o cuscuz de milho recheado com frango, bobó de camarão, salgados (coxinha de galinha, pastel frito de frango, queijo e presunto, torta salgada

de frango), cachorro-quente, creme de galinha com arroz, cocadas de coco queimado e tapiocas recheadas.

O evento em Vila Flor/RN recupera uma reflexão sobre a importância da comida como expressão simbólica e sobre as contribuições de diferentes grupos culturais na formação da culinária brasileira. Segundo o historiador Massimo Montanari (2008, p. 184),

tão significativo quanto a linguagem falada, o sistema alimentar contém e transporta a cultura de quem o pratica, portanto, é instrumento identitário, veículo ao mesmo tempo de auto-representação e de troca cultural, o primeiro a entrar em contato com culturas diversas.

Sua compreensão de cultura não está entorpecida no tempo, ela se modifica e se redefine continuamente, adaptando-se a situações novas, determinadas pelo contato com outras culturas (MONTANARI, 2008).

Num olhar panorâmico sobre essa mesa vila-florense, arroz-doce, bolo e canjica, de origem portuguesa, dividem espaço com beijus e tapiocas indígenas e se enriquece com cusuz e mungunzá africanos, perfumados com leite de coco e canela em pó indianos (CASCUDO, 2004). Os conceitos de legitimidade (enraizamento territorial) e legibilidade (enraizamento histórico no sistema culinário que abraçamos) apresentam, respectivamente, alimentos singulares de origem nativa brasileira, como o caju ou a mangaba; outros, nativos ou não, foram assimilados historicamente em todo território nacional, como o arroz e o feijão (DÓRIA, 2014).

A Cozinha Popular, segundo Dória (2014), combina os alimentos mais triviais, reconhecidos pela maioria dos brasileiros, com outros mais proximamente associados aos ecossistemas regionais. Essa proximidade torna o comer popular mais rico e diversificado, sem depender majoritariamente de suprimentos externos, caso da alimentação urbana.

## Receitas

## Galinha caipira com colorau

**Ingredientes:** 1 galinha cortada; 1 limão; 4 dentes grandes de alho; 1 e ½ tomate maduro; 1 cebola grande; 1 pimentão; 1 colher de chá de pimenta-do-reino; ½ copo de óleo; 1 e ½ colher de chá de colorau.

**Modo de preparo:** escaldar e lavar a galinha com limão. Juntar todos os ingredientes e adicionar água suficiente para cobrir a galinha. Cozinhar na panela de pressão por 20 minutos.

**Modo de servir:** acompanhada com farofa, macaxeira frita, feijão-branco refogado, arroz e salada.

Receita cedida por Marlene Cruz de Brito.

## Farofa com coentro

**Ingredientes:** 1 kg de farinha de mandioca; 5 a 6 colheres de sopa de margarina; 1 e ½ envelope de tempero em pó pronto sabor galinha caipira; um pouco de coentro.

**Modo de preparo:** derreter a margarina na panela e acrescentar o tempero em pó. Acrescentar a farinha aos poucos e mexer até obter uma consistência não muito oleosa. Após a adição da farinha de mandioca, mexer fora do fogo até dar o ponto e acrescentar coentro picado.

**Modo de servir:** acompanhada de galinha caipira ou de outras carnes servidas no almoço.

Receita cedida por Marlene Cruz de Brito.

## Feijão-branco refogado

**Ingredientes:** 1 kg de feijão-branco; 1 maço de coentro; 1 cebola; 1 pimentão; 5 colheres de margarina; 3 xícaras de farinha de mandioca e sal a gosto.

**Modo de preparo:** cozinhar o feijão na água por aproximadamente 20 minutos. Adicionar o sal após o feijão cozido e deixar por 20 minutos para pegar o gosto de sal. Escorrer a água e misturar com coentro, cebola, tomate e pimentão refogados na margarina. Misturar a farinha de mandioca até obter uma textura farofada.

**Modo de servir:** acompanhado de galinha caipira ou de outras carnes no almoço.

Receita cedida por Marlene Cruz de Brito.

## Camarão refogado

**Ingredientes:** 1 kg de camarão com ou sem casca; 4 colheres de sopa de margarina; 4 dentes grandes de alho e sal a gosto.

**Modo de preparo:** refogar o alho na margarina. Acrescentar o camarão para fritar, tampar e mexer de vez em quando, por cerca de 15 minutos.

**Modo de servir:** acompanhado de macaxeira frita ou farofa.

Receita cedida por Marlene Cruz de Brito.



## Tainha cozida com pirão

**Ingredientes:** 1 kg de tainha; 1 cebola; 1 tomate; ½ pimentão; 1 maço de coentro; ½ litro de água; farinha de mandioca e sal a gosto.

**Modo de preparo:** cozinhar todos os ingredientes. Retirar o peixe da panela e deixar o caldo no fogo fervendo. Acrescentar a farinha de mandioca aos poucos até formar o pirão mole.

**Modo de servir:** consumido no almoço com ou sem arroz.

Receita cedida por Marlene Cruz de Brito.

## Frango torrado

**Ingredientes:** ½ kg de frango com todas as partes (sem a pele); 2 dentes de alho; ½ limão; ½ tomate; ½ cebola; 1 pedaço de pimentão; sal; colorau; tempero em pó pronto sabor frango e tempero completo a gosto.

**Modo de preparo:** limpar, tirar a pele, escaldar o frango com água fervendo no fogo e acrescentar limão. Torrar com todos os temperos, deixar secar e torrar bem.

**Modo de servir:** acompanhado com feijão, arroz e salada.

Receita cedida por Marlene Cruz de Brito.

## Sopa de carne

**Ingredientes:** 300 g de carne de boi magra e picada; 1 litro de água; ½ xícara de arroz; um pouco de macarrão (opcional, cerca de 1/5 do pacote); 1 cenoura picada; 1 batata-inglesa picada; 1 chuchu picado; 1 cebola picada; 1 tomate maduro picado; 1 maço de coentro; colorau; sal; pimenta-do-reino e tempero em pó pronto sabor carne a gosto.

**Modo de preparo:** colocar a carne na panela de pressão para torrar com todos os temperos. Acrescentar a água, o arroz e, por último, o macarrão para cozinhar. Adicionar o coentro picado somente após o macarrão e o arroz ficarem cozidos, desligar o fogo e tampar a panela.

**Modo de servir:** em Vila Flor é consumida semanalmente como um dos pratos mais habituais para o jantar e no período mais frio ou chuvoso seu consumo se acentua. A mesma receita possui uma variação usando carne de charque dessalgada e picada.

Receita cedida por Antonia Maria da Cruz.

## Bolo de ovos

**Ingredientes:** 2 xícaras de açúcar; 3 ovos; 3 xícaras de farinha de trigo com fermento; 3 colheres de margarina; 3 xícaras de leite; 1 colher de sobremesa de fermento e raspas de laranja (opcional).

**Modo de preparo:** bater o açúcar, a margarina e os ovos. Acrescentar farinha de trigo, leite e fermento aos poucos. Assar em forma untada e enfarinhada por 25 minutos. Para perfumar e saborizar a massa, além das raspas de laranja, pode-se acrescentar a casca inteira de um limão, retirando-a antes de ir ao forno.

**Modo de servir:** é servido como lanche da tarde ou a qualquer hora, acompanhado ou não de sucos, refrigerantes ou café.

Receita cedida por Maria Crinaura Caetano.

## **Bolo da moça**

**Ingredientes:** 3 ovos inteiros; 1 colher de sopa de margarina; 1 xícara de açúcar; 1 lata ou caixa de leite condensado; 3 xícaras de leite; 2 xícaras de farinha de trigo sem fermento e 3 colheres de amido de milho.

**Modo de preparo:** passar todos os ingredientes no liquidificador e assar em forma untada com margarina.

**Modo de servir:** é consumido como lanche da tarde ou a qualquer hora, acompanhado ou não de sucos, refrigerantes ou café.

Receita cedida por: Maria Crinaura Caetano.

# Considerações Finais

---

A diversidade marcou fundamentalmente a produção deste livro. O mesmo objeto de investigação – os saberes e fazeres da Cozinha Popular – foi aqui apropriado por pesquisadores de diferentes áreas do conhecimento e, ao final da pesquisa, os textos construídos com olhares, recortes e vocábulos tão múltiplos deram a ver a extraordinária complexidade da comida popular em suas dimensões sociais, culturais, econômicas e suas tantas variantes. Diversos também foram os trajetos que a pesquisa percorreu em vários municípios da microrregião do litoral sul do Rio Grande do Norte, possibilitando o encontro com os sujeitos produtores da Cozinha Popular, em suas artes de fazer, de vender, de cultivar, de comer e de representar suas vidas e seus espaços de atuação, mostrando valores, técnicas, sentidos e sentimentos.

Este livro é também produto da empatia e da alteridade que a comida pode provocar nas pessoas. Na amplitude da Cozinha Popular, cabem as preocupações de ordem técnica, a observação sobre os processos de plantio, as questões ambientais que envolvem a produção dos alimentos, o manejo dos cultivos, o perfil socioeconômico dos agricultores e os usos da comida como entretenimento e atrativo turístico. Nessa mesma cozinha, cabem ainda os diálogos com o cotidiano, o pensar sobre a composição de memórias e sensibilidades, a vivência da comensalidade e a partilha de sabores, lembranças, desejos. Tudo isso não apareceu somente com as competências acadêmicas de cada pesquisador envolvido nesta coletânea de ideias. As reflexões apresentadas neste livro foram possíveis também graças à receptividade dos entrevistados. Em geral, as pessoas gostam de comer – não só de nutrir-se – e gostam de falar sobre comida. Falou-se e comeu-se bastante nesta pesquisa!

Outro traço característico que a metodologia adotada permitiu observar foi a composição de redes de convivência e construção de identidades e confluências sobre a Cozinha Popular em cada localidade visitada. Ao serem questionados sobre o que as pessoas comem diariamente, o que gostam de comer no dia a dia, os entrevistados, como era de se esperar, repetiram algu-

mas predileções. A comida é um elemento cultural. Assim, não é estranho que a dinâmica alimentar seja mais ou menos compartilhada entre pessoas de uma mesma região. Entretanto, quando se perguntou sobre as pessoas que faziam esse ou aquele prato mencionado, os entrevistados também se repetiram na tarefa de identificar os(as) “melhores cozinheiros(as)” de suas cidades. Isso demonstra, ao menos, dois aspectos importantes ligados à Cozinha Popular: o primeiro é que essa comida está intimamente relacionada ao corriqueiro, como já foi dito ao longo de todos os capítulos. Mas não se trata somente do prato em si; a pessoa que o faz é também “corriqueira”. Prova disso é que, entre os doces e sobremesas identificados como os mais saborosos, por exemplo, estavam aqueles produzidos por cozinheiros(as)/vendedores(as) ambulantes – pessoas que marcam diariamente a paisagem. Ou seja, a comida cotidiana também apareceu ligada a um personagem comum, conhecido por muitos. Isso faz notar a rede de interações pessoais em torno da produção-comercialização-consumo que caracteriza a Cozinha Popular. O segundo aspecto – que é um complemento do primeiro – diz respeito à circulação desses discursos que apontam “o melhor sabor”. Frases como “A melhor cocada é de X”, “Não tem quem faça igual a Y”, “Muita gente já tentou, mas o verdadeiro é de Z” foram frequentes nas entrevistas. Isso quer dizer que, além de haver familiaridade entre produtores e consumidores da Cozinha Popular, há disputas e afluências próprias da fabricação social de memórias que envolvem a comida, os sujeitos e os espaços coletivos. Isso, claro, não está restrito às comidas comercializadas. A pesquisa visitou diversas pessoas que não vendem sua comida, mas que foram lembradas por seus temperos e feitura. Assim, a Cozinha Popular aglutina sabores corriqueiros e sujeitos populares em uma expressiva gama de representações do cotidiano.

As visitas às casas, restaurantes e feiras no litoral sul do RN revelaram um elemento fulcral da Cozinha Popular nessa região: a agricultura familiar. Os ingredientes que circulam no cotidiano, assim como suas formas de fazer e comer, indicam estreita ligação entre a possibilidade de produzir e preparar alimentos no contexto familiar. A receita de galinha caipira com fava de Dona Neném, em Canguaretama/RN, é emblemática dessa relação, na qual a agricultura familiar se apresenta como modo de vida de muitos moradores

da região. Para fazer o prato, Dona Neném disse que precisa de uma galinha (não pode ser frango) limpa e cevada no chiqueiro. Sua receita, pois, parte de uma premissa importante: a Cozinha Popular, dada, inventada e rematizada no cotidiano dialoga com formas tradicionais de produção alimentar, sendo, muitas vezes, resistentes em seu fazer e formas às aspirações do agronegócio. Esse aspecto mostra a amplitude e relevância do tema abordado nestas linhas.

A potência destas páginas está especialmente no seu fazer-se: percorrer espaços construídos, computados, representados, imaginados – porque todos os espaços são físicos e idealizados – e aprender com e sobre os sujeitos que (des)constróem esses espaços evidencia o melhor da Ciência, que é a certeza da ineficácia, ou mesmo da impossibilidade de se colocar um ponto final. Foram escolhidas algumas frestas pelas quais a Cozinha Popular se revelou ao olhar curioso de cada pesquisador. Os fragmentos aqui apresentados não têm caráter conclusivo, são convites.

Os pratos são igualmente convidativos. As receitas recolhidas e aqui editadas são pedaços de biografias. Contam indiretamente trajetórias individuais e familiares que se inscrevem na Cozinha Popular. Ingredientes simples, saberes e sabores complexos. As marcas da oralidade, da hereditariedade e do suposto poder de síntese dos entrevistados (“Agora é só mexer”, “Nem fino nem muito grosso”, “Misturar tudo até dar o ponto”), mesmo no escrito, se deixam alcançar.

Deguste-se!

# **GLOSSÁRIO**

---

**Afarofado(a)** – o termo faz menção às comidas com aparência de farofa, utilizado para descrever preparações culinárias dos alimentos acrescidos de farinha de mandioca. Diferencia-se dos pirões pela redução de líquidos e pelo aspecto mais seco.

**Alguidar** – recipiente de barro ou metal, com formato semelhante a uma bacia, com borda maior do que o fundo, usado nas atividades culinárias.

**Aro** – equipamento de metal com asas usado pela feitura de friviado.

**Arupema ou urupema** – tipo de peneira feita com cipó e da palha da carnaubeira, muito usada no Nordeste para peneirar goma, massa de mandioca e milho.

**Beiju** – alimento preparado com goma, coco, massa de mandioca ou farinha de mandioca e sal.

**Beiju de folha** – conhecido também como beiju de mandioca mole, recebe esse nome por ser envolvido com folha de bananeira durante seu processo de cozimento.

**Caco** – “pedra” de concreto ou cerâmica usada para assar beijus e tapiocas, que, junto com o fogo de lenha, forma um tipo de forno artesanal para pequenas produções.

**Cevar** – nutrir, engordar. Termo referente à engorda do caranguejo em cativeiro.

**Conga** – parte da produção destinada ao proprietário da casa de farinha, como forma de pagamento do aluguel para fazer a farinhada.

**Debulhar** – tirar a casca, referente a descascar o feijão.

**Descastanhar** – tirar as castanhas do caju.

**Dindim** – bebidas como sucos embaladas em sacos plásticos pequenos e congeladas. A citação que trata do dindim de batata-doce refere-se a polpa da batata adoçada e congelada nos sacos plásticos.

**Escalado** – termo referente ao peixe que passou pelo processo de retirada da espinha.

**Friviado** – comida preparada com coco ralado bem fininho e goma de mandioca, sal e leite de coco, caracterizada pela textura solta que o diferencia da tapioca com coco. Na região, este alimento é comercializado em Barra do Cunhaú, no município de Canguaretama/RN, em Tibau do Sul/RN e em Goianinha/RN.

**Hortaliças** – plantas herbáceas (sem caule lenhoso) utilizadas como alimento.

**Manipueira** – líquido que verte da mandioca quando ela é prensada para o processo de fabricação de farinha ou de beijus.

**Mistura** – termo usado no Nordeste referente às proteínas consumidas durante o almoço ou jantar. Exemplo: carne de sol, carne cozida, camarão, peixe, frango.

**Peixeira** – faca amolada usada para cortar peixes e outras coisas.

**Sururu** – nome popular de um molusco envolvido por duas conchas, bastante típico na costa nordestina do Brasil. Conhecido também como mexilhão.

**Mandioca mole** – massa de mandioca fermentada em água por três dias. Em outras regiões do país, é conhecida também como carimã ou massa puba.



# Agradecimentos

---

## **Arez**

Aldenira Marinho Ferreira (Nira)  
Edineide Chacon da Silva  
José Maria Menezes (Dedé de Quirino)  
Maria José da Silva (Zinha)  
Patrícia Ferreira da Cruz  
Pedro Marinho de Menezes Neto  
Zuleide Maurício de Souza (Zuleide de Dedé)

## **Baía Formosa**

Aciene Martins Duarte (Geralda)  
Maria Bernadete de Souza Leite  
Valdomiro Soares de Andrade  
Vandete Duarte Ribeiro (Irmão)

## **Canguaretama**

Amaro Carmelino da Rocha (Sr. Balu)  
Antônia dos Santos (Tonha)  
Antônio Manuel de Oliveira  
Claudio Faustino da Silva  
Francisco Ferreira de Lima (Chico da Solda)  
Francisco Trajano de Assis  
Lucineide da Silva  
Margarida Evangelista  
Maria da Piedade Antônio da Silva  
Renata Antônio da Silva  
Maria Dalva Bezerra (Dona Neném)  
Teresa Galvão do Nascimento  
Severina Fernandes Lucas

## **Espírito Santo**

Lenilda da Silva Bezerra (Olga)  
Maria das Dores Souza de França (Dom)

Maria Madalena Dias Figueiredo (Baia)  
Marinalva de Almeida Silva  
Severina Bezerra de Lima (Tiva)

## **Goianinha**

Eunice Feliciano da Silva Nascimento (Chinega)  
Joaquim Faustino de Lima Filho  
Luís Gonçalves (Luquinha)  
Maria do Carmo  
Maria de Lourdes Nogueira Hortêncio  
Maria Emília de Lima Neta (Linda)  
Nataly Barbosa do Nascimento Silva  
Nelson Carneiro de Albuquerque  
Severina Cassiano do Nascimento

## **Montanhas**

Darci Balbino  
Diva Gomes da Silva  
Genival Ribeiro de Medeiros  
Marluce Januário  
Micarla Dionísio de Lima  
Neuza Clementino da Silva (Maria)  
Nilson Chacon

## **Pedro Velho**

Marleide Vieira da Silva (Teca)  
Isabel Cristina da Silva  
Geralda Coelho Nunes (Dona Princesa)

## **Senador Georgino Avelino**

Dalvalúcia da Silva Fayard  
Jacira Januário da Silva  
Maria Eunice da Silva  
Rubens Trindade Paulo Filho

## AGRADECIMENTOS

---

### **Tibau do Sul**

Ana Maria da Silva

Ana Ruth Galvão Pereira

José Orlando Felipe da Silva

Maria das Graças Barbosa Calutrino  
Alves (Gracinha)

Maria Nalva do Nascimento Silva (Maria  
da Cocada)

Maria do Socorro do Nascimento (Help)

Marizélia Gonçalves de Oliveira

### **Vila Flor**

Antônia Maria da Cruz

Dilza Maria da Silva

Euzy Elisa da Silva

Marlene Cruz de Brito

Maria Crinaura Caetano

Maria Elisabeth da Silva

Moisés Vieira

Simeone Gregório dos Santos

Suely Souza

# Referências

---

A ROTA da ostra potiguar. **Tribuna do Norte**, Natal, 23 fev. 2018. Disponível em: <http://www.tribunadonorte.com.br/noticia/a-rot-a-da-ostra-potiguar/405816>. Acesso em: 21 mar. 2018.

ALENCAR, Á. G. Do conceito estratégico de segurança alimentar ao plano de ação da FAO para combater a fome. **Revista Brasileira de Política Internacional**, Brasília, v. 44, n. 1, p. 137-144, jan./jun. 2001.

ANDRADE, M. C. **A terra e o homem no Nordeste**. 8. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

BALDIN, N.; MUNHOZ, E. M. B. Educação ambiental comunitária: uma experiência com a técnica de pesquisa *snowball* (bola de neve). **Revista Eletrônica do Mestrado em Educação Ambiental**. v. 27, p. 46-60, jul./dez. 2011. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/remea/article/view/3193>. Acesso em: 15 fev. 2016.

BELIK, W. Perspectivas para segurança alimentar e nutricional no Brasil. **Saúde social**, São Paulo, v. 12, n. 1, p. 9-17, 2003.

BEZERRA, N. X. ; Angela Gracindo ; Cléia Souza ; Kalliane Sibelli . **Sabores, saberes e fazeres da Chapada do Apodi**. Natal/RN: Editora do IFRN, 2013. v. 500. 165p .

BEZERRA, N. X. A Festa da Batata no Catu dos Eleotérios do RN: celebração da colheita e da identidade indígena. **Arquivos brasileiros de Alimentação**, Recife, v. 2, n. 1, p. 86-93, 2017.

BOFF, L. **Virtudes para um outro mundo possível**: comer e beber juntos e viver em paz. Petrópolis, RJ: Vozes, 2006. 3 v.

BOYER, M. **História do Turismo de Massa**. Tradução: Viviane Ribeiro. Bauru. São Paulo: EDUSC, 2003.

BRANDEMBURG, A. Do rural tradicional ao rural socioambiental. **Ambiente & Sociedade**, Campinas, v. 13, n. 2, p. 417-428, jul./dez. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/asoc/v13n2/v13n2a13.pdf> Acesso em: 10 abr. 2018.

BRASIL. **Decreto nº 9.064, de 31 de maio de 2017**. Dispõe sobre a unidade familiar de produção agrária, institui o cadastro nacional da agricultura familiar e regulamenta a lei nº 11.326, de 24 de julho de 2006 que estabelece as diretrizes para a formulação da Política Nacional da Agricultura Familiar e empreendimentos familiares rurais. Brasília, DF: Presidência da República, 2017. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2017/decreto/D9064.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/decreto/D9064.htm). Acesso em: 8 mar. 2018.

BRASIL. **Lei 11.326 de 24 de julho de 2006**. Estabelece as diretrizes para a formulação da Política Nacional da Agricultura Familiar e Empreendimentos Familiares Rurais. Brasília, DF: Presidência da República, 2006. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2006/lei/111326.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111326.htm). Acesso em: 8 mar. 2018.

BRASIL. **Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006**. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - Sisan com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 2006. Disponível em: 8 mai 2019.

BRASIL. Ministério Do Turismo; Serviço Brasileiro de Apoio à Micro e Pequenas Empresas – SEBRAE. Associação de Culturas Gerais - ACG. **Manual para o desenvolvimento e a integração de atividades turísticas com foco na produção associada ao turismo**. Brasília: Ministério do Turismo, 2011. 100 p.

BURLANDY L, MAGALHÃES R, MALUF R. Construção e promoção de sistemas locais de segurança alimentar e nutricional: aspectos produtivos, de consumo, nutricional e de políticas públicas. Série Relatórios Técnicos 3. Rio de Janeiro: CPDA/UFRJ; 2006. Disponível em: <http://www.ufrj.br/cpda/ceresan/docs/relatoriotecnico3.pdf>. Acesso em: 31 ago 2019.

CARNEIRO, H. S. Comida e sociedade: significados sociais na história da alimentação. **História: Questões & Debates**, Curitiba, n. 42, p. 71-80, 2005.

CASCUDO, L. C. **História da alimentação no Brasil**. 3. ed. São Paulo: Global, 2004.

CASOTTI, L. **À mesa com a família**: um estudo do comportamento do consumidor de alimentos. Rio de Janeiro: Mauad, 2002.

CASTILHO-WESTPHAL, G. G. **Ecologia da ostra do mangue *Crassostrea brasiliana* (Lamarck, 1819) em manguezais da baía de Guaratuba, PR**. 2012. Tese (Doutorado em Ciências Biológicas – Zoologia) - Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2012.

CASTRO, A. C.; FONSECA, M, M de G. D. **A dinâmica agroindustrial do Centro-Oeste**. Brasília: IPEA, 1995.

CEAGESP. **Lista de Produtos comercializadas no Ceagesp**. 2013. Disponível em: [www.ceagesp.gov.br/produtos/epoca/produtos\\_epoca.pdf](http://www.ceagesp.gov.br/produtos/epoca/produtos_epoca.pdf). Acesso em: 11 abr. 2018.

CERTEAU, M. **A Invenção do Cotidiano**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 1994.

CERTEAU, M.; GIARD, L.; MAYOL, P. **A invenção do Cotidiano**: morar, cozinhar; tradução de Ephraim F. Alves e Lúcia Endlich Orth. Petrópolis, RJ: Vozes, 1996. 2 v.

CLEMENT, C. 1492 and the loss of amazonian crop genetic resources. **Economic botany**, v. 53, n. 2, p. 188-202, 1999. DOI:10.1007/BF02866498.

CONAB – Companhia Nacional de Abastecimento. **Acompanhamento da safra brasileira de grãos**. Terceiro levantamento - Safra 2015/16. Brasília: CONAB, v. 3, n. 3, p. 1-152, 2015.

COUTO, M. A avó, a cidade e o semáforo. In: COUTO, M. **O fio das missangas**. São Paulo: Companhia das Letras, 2009.

CRUZ, L. H. **Os caminhos do açúcar no Rio Grande do Norte**: o papel dos engenhos na formação do território potiguar (século XVII a início do século XX). 2015. Tese (Doutorado em Arquitetura e Urbanismo) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2015.

DIAS, M. O. L. S. **Quotidiano e Poder em São Paulo no século XIX**. São Paulo: Brasiliense, 1995.

DIEZ GARCIA, R. W. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, v. 16, n. 4, p. 483-492, 2003.

DÓRIA, Carlos Alberto. Formação da culinária brasileira. São Paulo: Três Estrelas, 2014.

FAO. **Definiton and classification of commodities**. 2005. Disponível em: <http://www.fao.org/es/faodef/fdefl0e.htm>. Acesso em: 14 abr. 2018.

FILGUEIRAS, G. C. *et al.* Aspectos socioeconômicos. In: ZILLI, J. E.; VILARINHO, A. A.; ALVES, J. M. A (Eds.). **A cultura do feijão-caupi na Amazônia Brasileira**. Boa Vista, RR: Embrapa RR, 2009. p. 23-58.

FLANDRIN, J. L.; MONTANARI, M. **História da alimentação**. 8. ed. São Paulo: Estação Liberdade, 2015.

FREIRE, J. L.; SILVA, B. B. Aspectos sócio-ambientais das pescarias de camarões dulciolas (*Macrobrachium amazonicum* Heller, 1862 e *Macrobrachium rosenbergii* De Man, 1879) (Decapoda, Palaemonidae) na região Bragantina - Pará - Brasil. **Boletim do Laboratório de Hidrobiologia**, v. 21, p. 51- 62, 2008.

GALEAZZI, M. A. M. A Segurança Alimentar e os problemas estruturais de acesso. In: GALEAZZI, M. A. M. (org.). Segurança alimentar e cidadania: as contribuições das universidades paulistas. Campinas (SP), Mercado de Letras, 1996. p. 133-156.

GARCIA, R. W. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, v. 16, n. 4, p. 483-492, 2003.

GIARD, L. Artes de Nutrir. In: CERTEAU, M.; GIARD, L.; MAYOL, P. **A Invenção do Cotidiano 2**. 12. ed. Petrópolis: Vozes, 2013. p. 211-233.

- HALBWACHS, M. **A memória coletiva**. São Paulo: Edições Vértice, 1990.
- HIRAI, W. G.; ANJOS, F. S. dos. Estado e segurança alimentar: alcances e limitações de políticas públicas no Brasil. **Revista Textos & Contextos**, Porto Alegre, v. 6, n. 2, p. 335-353, jul/dez. 2007.
- IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo Agropecuário**, 2017.
- IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Goianinha, Rio Grande do Norte - RN**. 2018. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/dtbs/riograndedonorte/goianinha.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2018.
- IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Produção Agrícola Municipal 2016**. Rio de Janeiro: IBGE, 2017.
- KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil**: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.
- KRIPPENDORF, J. **Sociologia do turismo**: para uma nova compreensão do lazer e das viagens. São Paulo: Aleph, 2001.
- LANA, M. M.; TAVARES, S. A. **50 hortaliças**: como preparar, conservar e consumir. Brasília, DF: Embrapa, 2010.
- LODY, R. **A virtude da gula**: pensando a cozinha brasileira. São Paulo: Editora Senac, 2014.
- LODY, R. **Coco**: comida, cultura e patrimônio. São Paulo: Editora Senac, 2011.
- MASCARENHAS, R. G. T.; GÂNDARA, J. M. G. O papel da gastronomia na qualidade e na competitividade dos destinos turísticos. **CULTUR** (Revista de cultura e turismo), v. 9, n. 1, 2015. Disponível em: <http://periodicos.uesc.br/index.php/cultur/article/viewFile/555/506>. Acesso em: 27 abr. 2018.
- MELLO, J. A. G. (ed.). **Fontes para a História do Brasil Holandês**: a Economia Açucareira. Recife: CEPE/Parque Histórico Nacional dos Guararapes, 1981.

MELO, F. T. L. **Aspectos morfo-dinâmicos do complexo lagunar Nísia Floresta- Papeba – Guarairas, região costeira sul oriental do RN.** 2000. Dissertação (Mestrado em Geodinâmica e Geofísica) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2000.

MENEGHINI, F.; SOUZA, L. A. Revolução verde: impactos sobre os conhecimentos tradicionais. *In*: CONGRESSO INTERNACIONAL DE DIREITO E CONTEMPORANEIDADE, 4., 2017, Santa Maria/RS. **Anais [...]**. Santa Maria: UFSM, 2017. Disponível em: 9 jul 2019

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

NASCIMENTO, A. B. **Comida, prazeres, gozos e transgressões.** 2. ed. rev. e aum. Salvador: UDUFBA, 2007.

OLIVEIRA, C. R.; BUTUHY, C. R. R. S.; BUHUTY, J. C.; INOJOSA, P. C. Hospitalidade: um local de encontro da gastronomia com a bioética. TOURISM AND MANAGEMENT STUDIES INTERNATIONAL CONFERENCE, 1., 2012, Algarve. **Proceedings [...]**. Algarve; University of the Algarve, 2012.

OSTROWER, F. **Criatividade e processos de criação.** Petrópolis: Vozes, 1987.

PERROT, M. Figuras e Papeis. *In*: PERROT, M. (org.). **História da Vida Privada.** São Paulo: Cia das Letras, 2009. p. 107-168. 4 v.

PERROT, M. **Minha História das mulheres.** São Paulo: Contexto, 2007.

PIPITONE, M. A. P. Educação para o consumo de alimentos. **Hig. Aliment.**, v. 19, n. 132, p. 18-23, 2005.

POLLAK, Michael. Memória e Identidade Social. *In*: Estudos Históricos, Rio de Janeiro, vol 5, n 10, 1992.

POSSAMAI, A. M. P.; PECCINI, R. (Org.) **Turismo, história e gastronomia: uma viagem pelos sabores.** Caxias do Sul, RS: EDUSC, 2011.

POULAIN, J. P. **Sociologias da alimentação.** Florianópolis: Ed. da UFSC, 2004.



PROST, A. Fronteiras e espaços do privado. *In*: PROST; VICENT (org.) **História da Vida Privada**. São Paulo: Cia das Letras, 2009. p. 13-138.

RIBEIRO, C. S. G.; PILLA, M. C. B. Segurança alimentar e nutricional: interfaces e diminuição de desigualdades sociais. **Demetra**, v. 9, n. 1, p. 41-52, 2014.

RN PASSA a reproduzir 'ostras nativas' em laboratório. **Tribuna do Norte**, Natal, 12 jun. 2016. Disponível em: <http://www.tribunadonorte.com.br/noticia/rn-passa-a-reproduzir-ostras-nativas-em-laborata-rio/348966>. Acesso em: 3 abr. 2018.

ROCHE, D. **História das coisas banais**: nascimento do consumo (sec. XVII-XIX). Rio de Janeiro: Rocco, 2000.

SALVADOR, D. S. C. **Das farinhadas à produção para o mercado**: discussões sobre a modernização da atividade mandioqueira no Agreste Potiguar. *In*: ENCONTRO NACIONAL DE GEOGRAFIA AGRÁRIA, 19., 2009, São Paulo. **Anais** [...]. São Paulo: USP, 2009, p. 1-29.

SANTAMARIA, S. **A cozinha a nu**: uma visão renovadora do mundo da gastronomia. São Paulo: Editora Senac, 2009.

SANTILI, J. **Agrobiodiversidade e o direito dos agricultores**. São Paulo: Petrópolis, 2009.

SANTOS, C. R. A. A alimentação e seu lugar na história: os tempos da memória gustativa. **História: Questões & Debates**, Curitiba, v. 42, n. 1, p. 11-31, 2005.

SANTOS, M. **Por uma outra globalização**: do pensamento único à consciência universal. 11. ed. Rio de Janeiro: Record, 2004.

SAVOLDI, A.; CUNHA, L. A. Uma abordagem sobre a agricultura familiar, Pronaf e a modernização da agricultura no sudoeste do paraná na década de 1970. **Revista Geografar**, Curitiba, v. 5, n.1, p. 25-45, jan./jun. 2010.

SEBRAE. Programa AquiNordeste. Projeto de Integração da Cadeia Produtiva da Aquicultura da Região Nordeste do Brasil. **Fichas Técnicas Ilustradas:** organismos identificados nas ostras cultivadas no Nordeste do Brasil. 1. ed. Brasília: Sebrae, 2015. 45 p.

SILVA, P. P. **Farinha, feijão e carne seca:** um tripé culinário no Brasil colonial. São Paulo: Editora Senac, 2014.

SILVA, S. P. **Políticas Públicas, Agricultura Familiar e Desenvolvimento Territorial:** uma Análise dos Impactos Socioeconômicos do PRONAF no Território Médio Jequitinhonha – MG. Brasília, DF: IPEA, 2012. Disponível em: 25 mar 2019.

SOARES, W. L.; PORTO, M. F. Atividade agrícola e externalidade ambiental: uma análise a partir do uso de agrotóxicos no cerrado brasileiro. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, jan./mar. 2007.

TAVARES, A. G. *et al.* **Patrimônio cultural e turismo:** a cachaça como instrumento de valorização e desenvolvimento. In: SEMINÁRIO ANUAL DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM TURISMO, 11., 2014, Fortaleza. **Anais** [...]. Fortaleza: ANPTUR, 2014. Disponível em: [http://arquivos.info.ufrn.br/arquivos/2016149188167d3259037f7ae6c9379a1/Anais\\_patrimonio\\_cultural\\_e\\_turismo\\_ANPTUR\\_2014.pdf](http://arquivos.info.ufrn.br/arquivos/2016149188167d3259037f7ae6c9379a1/Anais_patrimonio_cultural_e_turismo_ANPTUR_2014.pdf). Acesso em: 31 abr.2018.

VALENTE, F. L. S. **Direito humano à alimentação adequada:** desafios e conquistas. São Paulo: Cortez Editora, 2002.

VALENTE, F. L. S. Do combate à fome à segurança alimentar e nutricional: o direito à alimentação adequada. **Revista de Nutrição da Puccamp**, Campinas (SP), v.10, n. 1, p. 20-36, 1997.

YOUELL, R. **Turismo:** uma introdução. São Paulo: Contexto, 2002.

ZIMMERMANN, C. L. Monocultura e transgenia: Impactos ambientais e Insegurança alimentar. **Veredas do Direito**, Belo Horizonte, v. 6, n. 12, p. 79-100, jul./dez. 2009.

# Minibiografia dos autores

---



**Ana Cristina Pereira Lima** é Licenciada em História (UFC-2006), Mestre em História (UFC-2009) e Doutora em História (UFC-2019). Professora do IFRN Campus Canguaretama.



**Anisia Karla de Lima Galvão** é Graduada em Zootecnia (UFRN-2004), Mestre em Engenharia de Produção (UFRN-2006) e Doutora em Agronomia Tropical (UFAM-2011). Professora do IFRN Campus Lajes.



**Darlyne Fontes Virginio** é Graduada em Turismo (UFRN-2007) e em Administração (ESTÁCIO-2014), Mestre em Turismo (UFRN-2011). Professora de Turismo e Eventos do IFRN Campus Canguaretama.



**Nilton Xavier Bezerra** é Licenciado em Educação Artística – Artes Plásticas (UFRN - 1990), Especialista e Mestre em Antropologia Social (UFRN-2004-2007), Doutorando do Programa de Pós Graduação em Educação Profissional – PPGEF (IFRN) e Professor de Arte (Artes Visuais) do IFRN Campus Canguaretama.



**Sandra Maria Campos Alves** é Graduada em Engenharia Agrônômica (ESAM atual UFERSA - 1996), Mestre em Agroecologia (UFRRJ - 2000), Doutora em Solos e Nutrição de Plantas (ESALQ/USP - 2005) e Pos Doc em Manejo de Solos (CSIRO Land and Water Australia). Professora do Curso de Agroecologia do IFRN Campus Ipanguaçu

A pesquisa inédita referente ao estudo sobre a cozinha do litoral sul potiguar investigou as práticas alimentares cotidianas dos municípios de Arez, Baía Formosa, Canguaretama, Espírito Santo, Goianinha, Montanhas, Pedro Velho, Senador Georgino Avelino, Tibau do Sul e Vila Flor. A cozinha popular dessa região é aqui apresentada sob o enfoque da Arte, Antropologia, História, Zootecnia, Agronomia e Turismo, nesse olhar multifacetado, constatamos a diminuição do consumo de alimentos provocada pelo avanço da monocultura em oposição à agricultura familiar, ressaltamos o protagonismo feminino nas cozinhas, os afetos nela expressados e o potencial turístico dos eventos gastronômicos, feiras livres, mercados, bares, restaurantes e lanchonetes para o desenvolvimento econômico e sociocultural da região.

