



Fortaleza da Gastronomia de Rua





Governador do Estado do Ceará

Camilo Sobreira de Santana

Secretário de Cultura

Fabiano dos Santos Piúba

Presidente do Instituto Dragão do Mar

Paulo Sérgio Bessa Linhares

Centro Cultural Grande Bom Jardim

Gerente Executiva

Trícia Matias de Oliveira

Gerente de Formação Artística

Joaquim Araújo

Colaboradores desta publicação

Lili Aragão

Gandhi Guimarães

Assessoria de Comunicação

Monique Linhares

Universidade Federal do Ceará

Professores e coordenadores

Eveline de Alencar

Robson Mota

Rafael Queiroz Gurgel do Amaral

Patrocinadores

Governo do Estado do Ceará

Secretaria da Cultura do Estado do Ceará (SECULT)

Instituto Dragão do Mar (IDM)

Fundo Estadual de Combate à Pobreza (FECOP)

Centro Cultural Grande Bom Jardim (CCBJ)



Fortaleza da Gastronomia de Rua





Fortaleza da gastronomia de rua

© 2018 Copyright by Centro Cultural Grande Bom Jardim
Impresso no Brasil / Printed In Brazil

Organizadores

Eveline de Alencar Costa
Paulo Linhares
Trícia Matias
Joaquim Araújo
Rafael Queiroz Gurgel do Amaral
Robson Nascimento da Mota
Alessandra Pinheiro de Goes Carneiro
Regina Silva Bastos
Tereza Carlas Araújo Garcez.
Gandhi Guimarães

Capa

Carlos Raoni Kachille Cidrão
Laboratório de Fotografia do CCBJ

Coordenação de Fotografia

Gandhi Guimarães

Direção de Arte

Jerônimo Nobre

Fotógrafos

Gandhi Guimarães
Robson Mota
Francisco Matheus Barros Moraes
Daniel Silva Gonçalves
Jerônimo Nogueira Nobre Neto
Jairlan Angelo Coelho
Paula Vitória Darwin de Araújo
Mariana do Carmo Araripe
Bruna Késsia Lopes do Nascimento
Erysclay Tavares Castelo Branco
Flavia Karynne Moraes Almeida
Iury de Jesus Rodrigues Aldenhoff

Projeto Gráfico e Diagramação

Carlos Raoni Kachille Cidrão

Revisão

Ailca Antônia Da Silva Pereira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Fortaleza da gastronomia de rua [livro eletrônico].--
1. ed. -- Caucaia, CE : Eveline de Alencar Costa :
Governo do Estado do Ceará, 2018.
1 Mb ; PDF

Vários organizadores.
Vários fotógrafos
ISBN 978-65-00-04600-7 (Eveline de Alencar Costa)

1. Culinária 2. Gastronomia 3. Gastronomia de
rua - Fortaleza (CE) 4. Fotografias 5. Receitas
(Culinária)

20-38106

CDD-641.013

Índices para catálogo sistemático:

1. Gastronomia : Economia doméstica 641.013

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964



Agradecimentos

Agradecemos ao Governo do Estado do Ceará, à Secretaria da Cultura do Estado do Ceará (SECULT), ao Instituto Dragão do Mar (IDM) e ao Centro Cultural Grande Bom Jardim (CCBJ) pelo patrocínio dos projetos onde está inserida esta obra e pela promoção da mesma.

À Universidade Federal do Ceará, precisamente ao Programa Gastronomia Social no Jardim da Gente pelo apoio acadêmico e realização desta obra.

Ao Movimento de Saúde Mental e Comunitário do Bom Jardim (MSMC), precisamente à Escola de Gastronomia Autosustentável pelo apoio das instalações físicas onde aconteceram as aulas práticas e, consequentemente, a padronização das receitas deste livro.

Ao Laboratório de Fotografia do Centro Cultural Grande Bom Jardim pelas imagens deste



Mensagem dos organizadores e dos autores

Este livro expõe os resultados da ação integralizadora entre os cursos ofertados pelo Centro Cultural Grande Bom Jardim (CCBJ) denominado "Gastronomia de Rua" e o "Laboratório de Fotografia". Outros parceiros envolvidos na execução deste Livro são: Universidade Federal do Ceará - UFC (através do Programa de Extensão Gastronomia Social no Jardim da Gente) e a Escola de Gastronomia Autossustentável (EGA) pertencente ao Movimento de Saúde Mental Comunitária do Bom Jardim (MSMC) onde aconteceram as aulas práticas e a padronização das receitas.

A seguir serão apresentados os parceiros responsáveis pela execução dessa obra.

O CCBJ é pertencente ao Instituto Dragão do Mar (IDM), da Secretaria da Cultura do Estado do Ceará (SECULT) do Governo do Estado do Ceará e promove arte e cultura desde o ano de 2006 e têm suas atividades gerenciadas através da gestão compartilhada por meio de encontros periódicos entre os agentes da cultura e os representantes das comunidades em seu entorno, com o objetivo de partilhar avaliações, sugestões e debater suas atividades. Assim, é missão deste equipamento a criação, a difusão, a formação, os direitos humanos e o fomento à cultura. Todos estes aspectos são reunidos em ações e parcerias, através de uma diversificada programação que estimula a criação artística e difunde ações e produções culturais, pela democratização e descentralização do acesso à cultura. A formação artística acontece dentro de projetos e programas, são eles: os programas escola de cultura e arte – eca; narradores urbanos; formadores locais; jardim em cena; e o arte para reinventar a vida. Todos estes foram criados a partir da demanda comunitária com o propósito de potencializar talentos locais por meio de formações básicas e intermediárias. O laboratório de fotografia faz parte do projeto jardim em cena e integralizou seus conhecimentos técnicos com o curso de gastronomia de rua culminando na criação desta obra.

O Curso "Gastronomia de Rua" pertence ao Programa de Extensão Gastronomia Social no Jardim da Gente do Bacharelado em Gastronomia da UFC e foi ofertado por meio da parceria do CCBJ. Essa ação de extensão teve sua criação no ano de 2010 a partir da demanda da comunidade do grande Bom Jardim em ter acesso à cultura, arte e história que abrange a gastronomia. O programa visa oferecer cursos e oficinas temáticas de gastronomia a fim de trabalhar o conhecimento gastronômico para uma formação básica em gastronomia; discutir a relação entre arte e cultura que envolve a gastronomia; resgatar memórias gastronômicas locais construindo assim a *cuisine terroir*¹; e favorecer para a capacitação profissional contribuindo para a inserção no mercado de trabalho, ou para a qualificação profissional ou motivando-os para o empreendedorismo combatendo de forma direta e indireta a extrema pobreza. Visa ainda, realizar estudos e pesquisas relacionadas com a gastronomia social e desenvolver ações que estimulem o engajamento dos graduandos, do bacharelado em gastronomia, na vida acadêmica por meio de estágios e atividades complementares, pois as aulas são ministradas por estes alunos e coordenadas pelos professores do referido bacharelado.

A obra foi construída pelos responsáveis e participantes dos dois cursos citados e é considerada de grande relevância por registrar a Gastronomia de Rua como parte da cultura fortalezense, a qual é pouco explorada no universo científico e das artes, agregando valor patrimonial a esta.

¹ Termo francês que significa "comida da terra", ou melhor, comida agregada de cultura local.



Gastronomia que transforma

O Instituto Dragão do Mar iniciou em 2017 uma verdadeira transformação na gestão do Centro Cultural Grande Bom Jardim. Com um aumento expressivo do orçamento anual durante o Governo Camilo Santana, em 151%, o CCBJ deixou de ser exclusivamente um difusor artístico para assumir-se enquanto importante centro cultural de formação, de incentivo à criação artística e também de difusão, com a implantação da Escola Grande Bom Jardim de Arte e Cultura.

Ainda que recente, essa reorientação finalística já dá indicadores do impacto positivo para a população do Grande Bom Jardim e esse livro é um exemplo disso. É resultado da formação em Gastronomia de Rua e do Laboratório de Fotografia oferecidos pela Escola do CCBJ, que atende à demanda crescente de um território que virou polo gastronômico na cidade de Fortaleza.

As receitas e as fotos que compõem o livro são todos produtos desse processo desenvolvido dentro do projeto Tempos de Cultura do CCBJ em parceria com o Programa de Extensão Gastronomia Social no Jardim da Gente do Bacharelado em Gastronomia da Universidade Federal do Ceará. Deguste o livro "Gastronomia de Rua da Cidade de Fortaleza" consciente de que ele é uma importante mostra de como a pesquisa acadêmica e uma efetiva política pública de cultura podem juntas transformar o cotidiano das pessoas de uma comunidade, gerando perspectivas felizes de um novo começo.

Paulo Linhares
Presidente do Instituto Dragão do Mar





Apresentação

GASTRONOMIA DE RUA!!

Fortaleza – o nome já explicita a característica de seu povo. Forte, conservador, amoroso e enraizado em seu passado. Foi nestas observâncias que nasceu o livro “Gastronomia de rua da cidade de Fortaleza”, um olhar para além da gastronomia. Pois em cada visita feita às pracinhas localizadas em diversos bairros de Fortaleza como: Pracinha do Liceu, da Gentilândia, da Cidade 2000, do Lago Jacarey, nas feiras semanais, nas praias, nas ruas, nas esquinas e em muitas calçadas das casas de famílias, esta comida de rua está ligada a uma grande simbologia de lembranças, afetos, saudades, sabores perdidos e resgatados ali, naquela preparação simples, na conversa fiada e na comida de rua.

Este trabalho de levantamento feito pelos alunos de Gastronomia da Universidade Federal do Ceará, inseridos em diversos projetos sociais, lhe trouxe à luz uma realidade culinária que hoje é pouco percebida pela população, mas se faz presente em sua memória na hora que este povo vai em busca desta comida de rua. Uma comida que traz em sua memória o cheiro, o sabor, o afeto, os sentimentos, o resgate e a possibilidade de continuidade de uma cozinha como patrimônio de um povo.

Essa sociabilidade que a comida de rua proporciona, permite a continuidade de uma identidade não só alimentar, mas de um povo que gosta de conversa fiada, que gosta da convivência com outras pessoas, que gosta de estar livre de conceitos sociais. Isso é a comida de rua.

A comida de rua ao mesmo tempo em que imprime uma identidade alimentar de um povo, também oferece a oportunidade de nos inserirmos nos novos conceitos gastronômicos. Isso foi percebido ao catalogarmos os pratos em comum em todos os locais. No creme de galinha, no baião de dois que se junta à paçoca e ao espetinho com seu cheiro atraindo de longe a todos que passam, a tapioca com manteiga ou queijo “coalho”, ao bolo mole (esse bolo só entre nós), o pastel que quando frita, meu Deus, esquecemos de tudo, só as lembranças bastam, o caldo de carne com ovo, para levantar a moral e por aí vai. E há quase que uma indicação para cada prato, se assim formos ver. O que enche, o que cura a moleza, enfim, cada um tem suas lembranças de infância e suas fantasias que se concretizam, muitas vezes, no ato de comer.

E o que dizer das mousses, dos brigadeiros, do cachorro quente, da lasanha e do empadão? Não são nossos, mas foram aos poucos agregados ao nosso gosto, por um motivo ou outro já não podem faltar em nossa comida de rua.

Os pratos trazem ingredientes que estão consolidados em nossa memória gustativa, além claro das memórias afetivas. Portanto “Viva” e que “Viva” a comida de rua em Fortaleza, para que assim possamos identificar nossa cultura a olhos vistos.

Matusaila A. Macêdo (*Matu Macêdo*)

Profa. do Bacharelado em Gastronomia da UFC e Doutoranda em Patrimônio Cultural Alimentar na Universidade de Coimbra – Portugal.

O livro que está em suas mãos é resultado da mente criativa e do trabalho inovador de jovens que participaram das oficinas “Gastronomia de Rua” e o “Laboratório de Fotografia” ofertadas pelo Centro Cultural Grande Bom Jardim (CCBJ), equipamento da Secretaria da Cultura do Estado do Ceará (Secult). Temos aqui a política cultural sob várias esferas.

A primeira delas, a do conhecimento, pois o curso “Gastronomia de Rua” pertence ao Programa de Extensão Gastronomia Social no Jardim da Gente do Bacharelado em Gastronomia da Universidade Federal do Ceará (UFC) – grande parceira da Secult – sendo ofertado por meio da parceria com o CCBJ. Entre os objetivos da atividade estiveram realizar uma formação básica em gastronomia; além de discutir a relação entre arte e cultura que envolve a gastronomia; e resgatar memórias gastronômicas locais, ao visitar diversos pontos da cidade. Sobre esse ponto, gosto de lembrar que o direito à cultura e à cidadania, passa pelo direito à cidade.

Também podemos destacar a dimensão econômica, criativa e profissionalizante que essas oficinas trouxeram a esse público. Cada um que participou das oficinas pode ter uma experiência na prática de suas áreas, seja na fotografia ou na gastronomia. Esses jovens vivenciaram várias atividades, se preparando para o mercado de trabalho e aprendendo com grandes professores.

Depois, temos a dimensão das artes como política cultural. Essa é só mais uma ação dentro das várias que a Secult vem realizando dentro do campo da gastronomia, inserindo essa arte, esse saber fazer comum, nos eventos estruturantes da Secretaria, como no Festival Maloca Dragão, no Festival Música na Ibiapaba e o Encontro Mestres do Mundo, sendo esse último também importante por reunir detentores do saber gastronômico do Ceará, que são os Tesouros Vivos da nossa cultura. No campo da Fotografia são diversos eventos e projetos apoiados através do Edital Mecenas do Ceará e do Prêmio de Fotografia Chico Albuquerque.

A última, e não menos importante, trata-se de uma obra produzida por jovens com talento que trazem um olhar diverso e atento sobre cada espaço da cidade onde se constrói a cultura gastronômica. Um olhar que é único e que vem do Bom Jardim, invertendo a lógica de uma gastronomia elitizada ou “gourmetizada”. Vida longa às publicações do Centro Cultural Grande Bom Jardim (CCBJ) e à produção artística desses jovens!

Fabiano Piúba

Secretário de Cultura do Estado do Ceará





Sumário

Entrada | 12

Prato Principal | 16

Tapioca | 20
Pastel | 22
Cuscuz com carne de sol | 24
Coxinha | 26
Cachorro quente - Hot Dog | 28
Paçoca | 30
Vatapá | 32
Baião de dois | 34
Creme de galinha | 36
Espetinho | 38
Lasanha | 40
Caldo | 42
Sanduíche no pão árabe | 44
Empadão de frango | 46

Sobremesa | 48

Cocada | 50
Mousse | 52
Brigadeiro | 54
Bolo Mole | 56
Bolo de cenoura com cobertura de chocolate | 58
Churros | 60

Bastidores | 62

Glossário | 70





Entradas

pra começo de conversa...





O termo Gastronomia reúne várias ciências, por exemplo, a ciência de alimentos, a história, a antropologia, a sociologia, a arte, a cultura e outras. Deste modo, a Gastronomia de Rua agrupa todos estes aspectos e tem como centro a comida.

Como uma forma de diferenciar a Gastronomia de Rua e Comida de Rua pode-se afirmar que esta última está inserida na primeira, mas ambas enraizadas entre si. É como se a Comida de Rua fosse a unidade básica inserida no universo maior: a Gastronomia.

Ao realizar determinadas preparações são envolvidos aspectos técnicos, habilidades, saberes adquiridos (por influência familiar, por capacitação e ou profissionalização) e criatividade (novos pratos, novas técnicas, desconstruções das técnicas e da apresentação, etc.). Modificações físicas e reações químicas, enzimáticas e microbiológicas também fazem parte do processo de elaboração de uma comida assim como fatores sentimentais ou culturais que motivam. A apresentação da comida que foi preparada engloba ainda aspectos artísticos, culturais e sensoriais. E a ingestão está ligada aos aspectos nutricionais (por necessidade fisiológica), antropológicos (no que se refere aos modos de ingerir aquele alimento,

aos tabus, etc.) e históricos (no que se trata de momentos festivos por exemplo). Logo, o ato de comer desencadeia uma série de acontecimentos e tudo isso abrange a Gastronomia.

A Gastronomia de Rua carrega em si todos estes aspectos e pode ser abordada como um patrimônio da cultura Fortalezense. Vários pontos de venda de comida de rua são caracterizados por esta Gastronomia, onde as pessoas se reúnem entre amigos (ou não) para saciar uma necessidade básica e/ou vivenciar aspectos antropológicos e culturais. O ambiente de venda desperta na clientela o interesse pela aquisição dos alimentos que "disputam" sensorialmente entre si. É comum nesse ambiente a roda de conversa e a troca de conhecimentos – a vivência da cultura. O indivíduo sozinho também estará inserido na Gastronomia de Rua, mesmo que permaneça no local ou de passagem, pois o que está ao seu redor, ou a própria comida em si, o deixa passível às influências. Acompanhado ou não, todos desfrutam do que a Gastronomia proporciona: a análise sensorial, a construção de uma memória gustativa ou a lembrança desta.

São várias as preparações comercializadas nos diversos locais de venda de Comida de Rua em Fortaleza, dentre elas citam-se: bolos





diversos, tapiocas (sem recheio e com recheios doces e salgados), pastel, churrasquinhos, salgados, tortas salgadas e doces, "pratinhos" (prato feito com diferentes combinações, arroz ou baião, vatapá, creme de frango, paçoca, salada cozida, carne trinchada e outros), chegadinha, cachorro quente, churros, caipirinhas, caldos e sopas, milho cozido e assado, cocada, pipoca, sobremesas geladas como mousse e outros. Todas essas preparações caracterizam a cultura alimentar Fortalezaense.

A Gastronomia de Rua em Fortaleza pode ser vivenciada em pontos tradicionais como nas pracinhas localizadas nos bairros do Centro (Pracinha do Liceu), do Benfica (Pracinha da Gentilândia), da Cidade 2000, do Lago Jacarey, nas feiras, nas praias, nas ruas, nas esquinas e até mesmo nas calçadas das casas. Este último local é considerado forte influenciador deste tipo de comércio em Fortaleza, pois mesmo tomando proporções de metrópole ainda preserva a cultura do convívio da calçada, da conversa de rua e do viver a cidade.

Esta alimentação gera grandes discussões quando se trata de controle sanitário dos alimentos, pois geralmente é mantida fora das condições aceitáveis para o consumo, como alimentos que são servidos quentes manti-

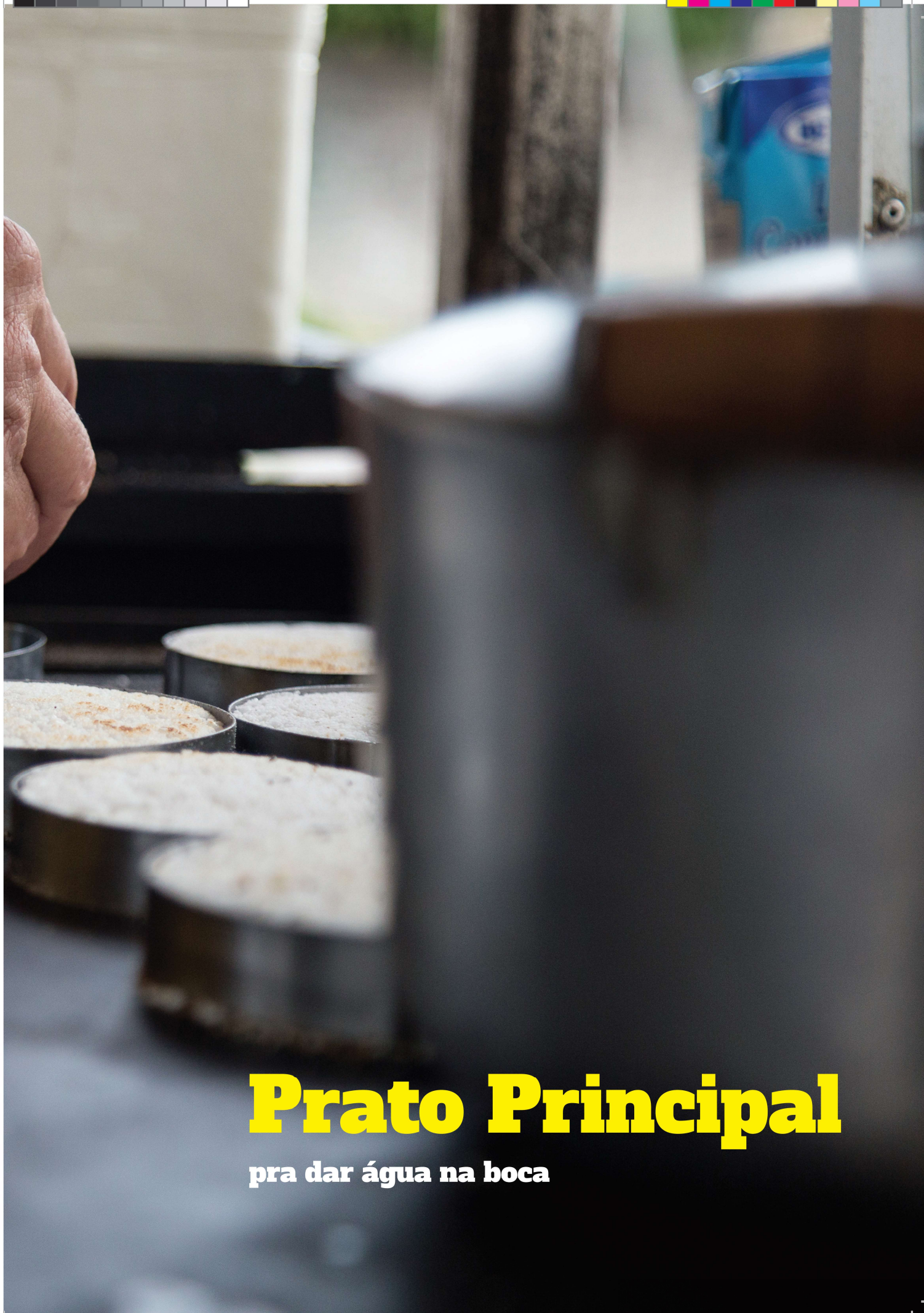
dos em espera com temperatura abaixo de 65 °C e os refrigerados acima de 4 °C. Deste modo, muitas vezes a improvisação da venda faz com que a Comida de Rua esteja envolvida com casos de surtos alimentares. Outros agravantes são a não higienização frequente das mãos, a contaminação cruzada e o mesmo manipulador que serve o alimento e toca no dinheiro. Contudo, a capacitação dos produtores de Comida de Rua sobre boas práticas é uma grande solução para amenizar os riscos de contaminação microbiológica e, assim, permitir que a clientela vivencie a Gastronomia de Rua de forma segura.

Ao longo deste livro serão apresentadas as principais receitas tradicionais da Gastronomia de Rua de Fortaleza embasadas com conteúdo bibliográfico e registro fotográfico.

Profa. Dra. Eveline de Alencar Costa
Universidade Federa do Ceará

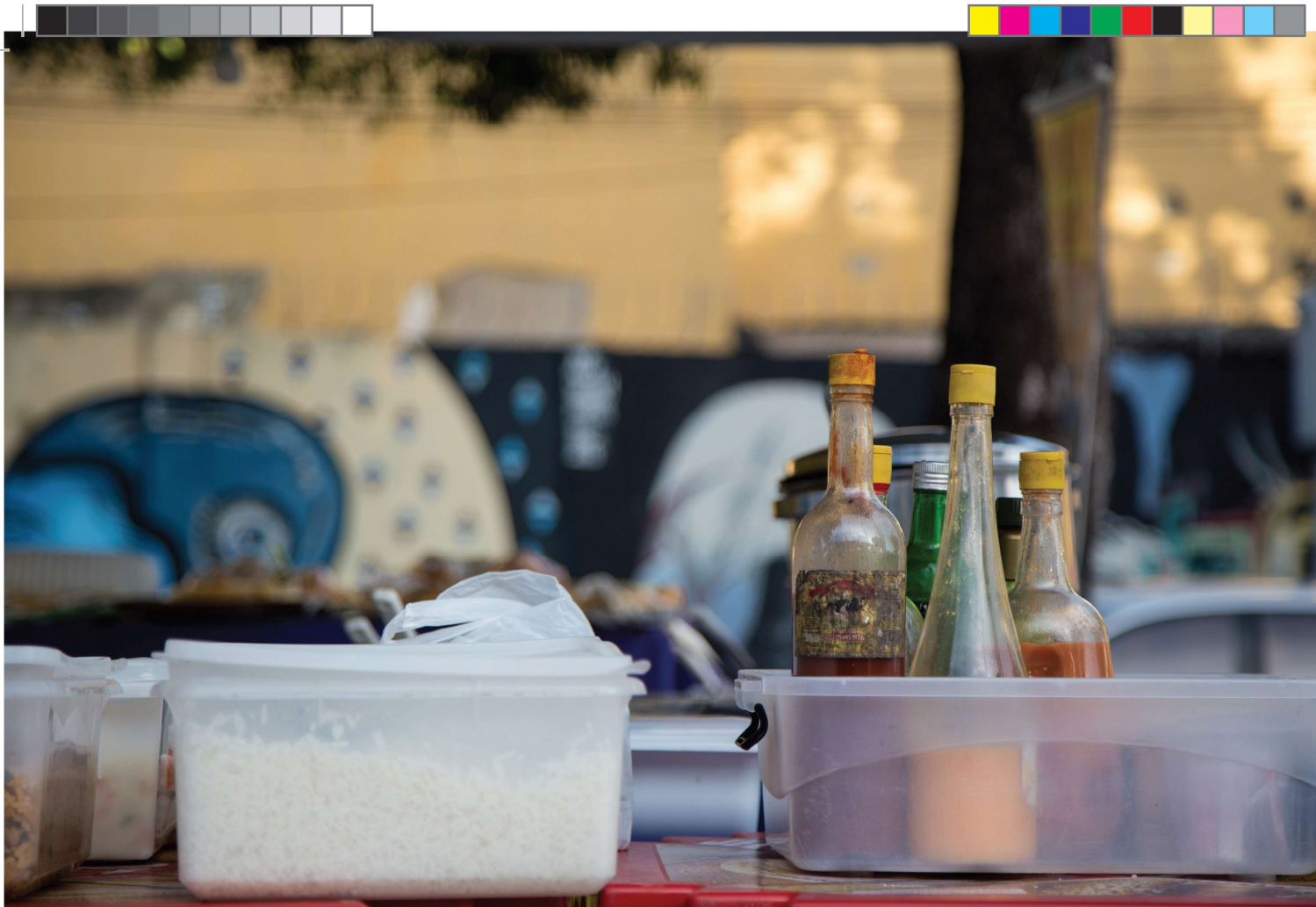






Prato Principal

pra dar água na boca



**Ailca Antônia Da Silva
Pereira**

**Eveline de Alencar
Costa**

**Robson Nascimento
da Mota**

Em meados do século XIX com o surgimento das novas relações econômicas mundiais que desencadearam o processo de urbanização das cidades, comer fora de casa tornou-se hábito e sinônimo de vida moderna. A comida de rua é prática milenar da humanidade e tornou-se tema frequente na vida cotidiana dos grandes centros, pois a falta de tempo, característica primordial da modernidade, fez com que milhares de pessoas buscassem, todos os dias, alternativas na hora de alimentar-se, seja, nos restaurantes, *food service*, padarias, refeições prontas, lanchonetes ou vendedores ambulantes com as suas apetitosas **comidas de rua**.

Em Fortaleza, quinta maior cidade do Brasil (IBGE, 2017), o segmento da Comida de Rua praticamente explodiu nos últimos anos: tapioca, café, pastel, caldo de cana, cachorro quente, creme de galinha, empadão de frango, espetinho, caipirinha, etc. Quem resiste a essas tentações? As opções são várias; o preço, acessível; a disponibilidade, na hora!

O comércio de comida de rua tornou-se um hábito cultural crescente na cidade e vem criando novos adeptos a partir do ritmo acelerado de vida determinado pela distância, cada vez maior, entre local de trabalho ou estudo versus local onde as pessoas residem.

Segundo a *Food and Agricultural Organization* (FAO, 1989) o termo "comida de rua" é utilizado para os alimentos e bebidas prontos, ou seja, que são preparados e/ou vendidos por ambulantes, especialmente em ruas e ou-

tros lugares públicos similares para consumo imediato ou posterior.

Dessa forma a Gastronomia de Rua abrange alimentos *in natura* ou processados, vendidos em espaços públicos e oferecido às pessoas como opção rápida com qualidade e preço baixo às refeições oferecidas por bares e restaurantes.

Compreender o sentido da prática gastronômica relacionada à comida de rua em Fortaleza identificando seus aspectos singulares nessa mudança de hábitos alimentares, só será possível se tivermos como referencial a própria dinâmica da sociedade fortalezense. Atualmente a cidade encontra-se dividida, administrativamente, num modelo de descentralização (divididas em sete Secretarias Executivas Regionais, que vão da I a VI mais a Regional do Centro) que agrega agilidade às tomadas de decisões.

Nesse contexto podemos entender os comércios de comidas de rua como pequenos negócios familiares que ofertam alimentos de qualidade a preços baixos e que assumem várias vertentes como feiras livres, mercados, parques de *food trucks*, feiras gastronômicas, praias, portas de escolas e faculdades, hospitais ou praças públicas. Símbolo da história alimentar do grupo ao qual faz parte, a comida de rua vai além do simples ato de suprir nutrientes ao organismo, pois é capaz de revelar as estruturas da vida cotidiana do povo a qual faz parte. É nessa dinâmica social que



a Gastronomia de Rua em Fortaleza pode ser entendida sob seus mais variados aspectos: estrutural, periodicidade, espaço ocupado e o tipo de comida comercializada.

Quanto ao aspecto estrutural podemos identificá-las como sendo *estruturadas, semiestruturadas e desestruturadas*. As estruturadas são empreendimentos que funcionam de acordo com a legislação vigente: características físicas do negócio, higiene e condições sanitárias do empreendimento. Por exemplo podemos citar as extensões de restaurantes com barracas, *food trucks* e as barracas de comidas nas feiras livres (Parangaba, Messejana, Bom Jardim) e gastronômicas (Praça do Colégio Liceu do Ceará, Cidade 2000 e Lago Jacarey). Semiestruturadas são aqueles comércios de alimentos que, apesar de informal, obedece a algumas condições do comércio estruturado: são os carrinhos de pipoca, de sorvete e os espetinhos presentes nas praças e parques da cidade. Os desestruturados são os comércios de alimentos informais que usam equipamentos improvisados e que sequer empregam as normas sanitárias e de higiene na sua prática como, por exemplo, as vendas de café da manhã e os vendedores de frutas “in natura” que se aglomeram atualmente, por todas as esquinas da cidade. Esses pequenos empreendedores precisam de acompanhamento especializado, que os capacitem a oferecer aos clientes uma alimentação segura, para isso precisam estar legalizados.

Quanto à periodicidade observamos que a comida de rua em Fortaleza é de dois tipos: *permanentes e eventuais*. Permanentes são os comércios de alimentos que ocorrem com uma frequência diária ou semanal e obedecem a horários fixos, exemplos: *food trucks* e as bancas de comidas nas feiras livres e gastronômicas. Eventuais são os comércios de alimentos que estão associados a um evento ou a uma reunião específica, por exemplo, os festivais gastronômicos e o comércio de alimentos em datas comemorativas: São João, Carnaval e Festas Religiosas.

Quanto ao espaço ocupado podemos entender esse comércio como aquele que pode ocorrer no espaço *público, privado cedido ou espaço privado exclusivo*. Espaço privado cedido são os recuos de estabelecimentos comerciais, prédios, estacionamentos de shoppings ou supermercados, jardins, etc. Já o espaço privado exclusivo é uma forma nova de reunir vários empreendedores num terreno particular ou numa área de evento especialmente montada para a venda de comida de rua como os parques de *food trucks*.

Quanto ao tipo de comida comercializadas podemos classificá-las em salgadas, doces e frutas. *Salgadas*, geralmente, aquelas servidas em lanches: pratinhos, pastéis, acarajé, comida japonesa, massas, pizzas, espetinhos, pipocas etc. *Doces* são os famosos churros, bolos, doces artesanais ou industrializados de uma forma geral e *frutas*, geral-

mente, são vegetais comercializados “in natura”, porcionados em forma de suco e água de coco. Cada segmento tem a sua própria lógica relacionada ao público ao qual se destina. Se o objetivo da clientela é suprir de nutrientes o organismo, provavelmente, o público é formado por trabalhadores e estudantes. Agora, se é por pura diversão, o público nesse caso é bastante diversificado.

Compreendendo a importância de Fortaleza como ponto de atração e distribuição dos fluxos turísticos no Brasil, bem como, o seu desenvolvimento econômico e social nos últimos anos, faz-se necessário um olhar diferenciado por parte dos governantes para as manifestações populares que ocorrem na cidade. Portanto, sendo a Gastronomia de Rua o principal distintivo da cultura de um povo, ela necessita de uma legislação específica que assegure aos pequenos empreendedores melhores condições de emprego e renda oferecendo-lhes estrutura física e acompanhamento técnico a fim de capacitá-los para oferecer à clientela uma alimentação rápida, segura e de qualidade.

Referências

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Essential safety requirements for streetvended food* [Unpublished document WHO/FNU/FOS 96.7 Food Safety Unit, Geneva.]. Revision edition ed. Unit FS. 1996. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/63265/1/WHO_FNU_FOS_96.7.pdf>. Acesso em: 24 abr. 2018.





Tapioca

Lucas Braga Rodrigues

Denise Paulo Caetano

Rafael Queiroz Gurgel do Amaral

Vanessa Noronha Freira

Eveline de Alencar Costa

A tapioca é uma preparação simples com goma de mandioca. É um alimento que se faz presente na memória e na mesa do fortalezense o ano todo, não sendo apenas um produto típico de festividade ou data comemorativa. É um alimento de origem indígena, que se desenvolveu e permaneceu até os dias atuais de forma predominante nas regiões Norte e Nordeste do Brasil. Popularizando-se cada vez mais ao longo dos anos, ganhou suas variações, doces ou salgadas e principalmente nos seus mais diversos tipos de recheios e formas. A origem da palavra é tupi onde “tapi” significa pão e “oca” quer dizer casa (BEZERRA, 2005), ou seja, “pão de casa”.

A base da tapioca é a mandioca, denominada cientificamente de *Manihot*, existindo mais de 200 espécies. Essa raiz é apreciada por todos os brasileiros, sendo cultivada em todas as regiões devido sua facilidade de adaptação. Em termos de área cultivada, está no ranking entre os oito produtos agrícolas principais do país, e o sexto em valor de produção (MATTOS; FARIAS; FERREIRA FILHO, 2005). É uma excelente fonte de carboidratos e pertence ao grupo dos alimentos energéticos (CASCUDO, 2011, MARQUES, 2010). Segundo Martins (2006) este é um insumo pobre em proteínas, porém muito rico em quantidade de vitaminas B, potássio, cálcio, fósforo e ferro. Do ponto de vista nutricional, a tapioca é um alimento saudável; uma boa pedida para aqueles que são celíacos, pois em sua forma básica não contém glúten.

Nos últimos anos, a tapioca passou a ser recomendada pelos nutricionistas em substi-

tuição ao pão. Contudo, a sua condição de alimento saudável vai depender do modo como ela é confeccionada, recheada e da quantidade consumida (MARTINS; BAPTISTA; COSTA, 2014). A textura e o formato podem variar dependendo do resultado final desejado, há quem goste da tapioca fina que geralmente é recheada e dobrada ao meio, ou enrolada ou com a espessura mais alta (conhecida como tapioca de aro). A variedade do recheio é grande, podendo ir do doce ao salgado, o que também vai depender da preferência de quem consome.

Marques (2014) cita que a tapioca transformou histórias e vidas no Ceará, principalmente por ser um produto com valor simbólico, econômico e de tradição indígena que alimentou famílias tribais e continua a alimentar gerações presentes.

É muito comum encontrar tapioca em vários pontos da cidade, como por exemplo, no Centro das Tapioqueiras (consumida frequentemente no período da tarde) ou no Centro da Cidade, onde a venda acontece comumente no horário da manhã, principalmente no formato de aro (LIMA, 2007; MARQUES, 2010). O preparo da tapioca de aro é mais simples do que a recheada, pois basta usar goma sem peneirar, coco fresco e sal, sendo feita na chapa e acompanhada de um bom e quente café. A tapioca recheada é encontrada frequentemente em quiosques de rua, sendo montadas logo após o pedido do cliente.

Portanto, a tá-tá-tapioca (como diz a letra da música de Luiz Fidélis) é tradição na Gastronomia de Rua de Fortaleza!





Referências

BEZERRA, C. **Dos passos de gazela de Iracema ao rastro do capital: o cotidiano das (os) Tapioqueiras (os) de Messejana** – Fortaleza-CE. Tese de Mestrado, Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, 2005.

CASCUDO, L.C. **História da alimentação no Brasil**. 4. ed. São Paulo: Global; 2011.

FIDÉLIS, L. **Massa de tapioca**. Intérprete: Matruz com Leite. In: Forró Matruz com Leite - Feira Dançante, 1999.

LIMA, F. **As tapioqueiras e a sua arte: mudanças e permanências no "Shopping das Tapiocas"**. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2007.

MARQUES, T. **Tapioqueiras de Messejana-Ceará: história, patrimônio cultural e gastronomia de comunidades**. Trabalho de conclusão da Especialização em Turismo e Meio Ambiente, Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, 2010.

MARQUES, Tereza Maria Pacheco. **A gastronomia do Ceará como atrativo turístico**. 2014. 126 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Gestão de Negócios Turísticos, Universidade Estadual do Ceará - UECE, Fortaleza, 2014

MARTINS, U. **A culinária derivada da mandioca e sua utilização para o turismo, Fortaleza**. Monografia (Curso Superior de Tecnologia em Hospedagem), Centro Federal de Educação Tecnológica, 2006.

MARTINS, U.; BAPTISTA, M.; COSTA, C. O Potencial da Tapioca como um Produto Turístico Cultural do Destino Fortaleza-Brasil. **Revista Turismo e Desenvolvimento**, v.1, n. 21/22, p.191-204, 2014.

MATTOS, P. L. P. de; FARIAS, A. R. N.; FERREIRA FILHO, J. R. **Mandioca: o produtor pergunta, a Embrapa responde**. Cruz das Almas, BA: Embrapa Mandioca e Fruticultura, 2005.



Tapiocas recheadas

Massa da tapioca

- 3 e 1/3 xícaras de chá de Goma ou Póvilho doce (500g)
- 1 colher de chá de Sal (6g)
- 1 e 1/4 xícara de chá de Água (300mL)

Recheio de carne de sol

- 2 e 1/2 xícara de chá Carne de sol dessalgada e desfiada (200g)
- 1/2 xícara de chá de Cebola picada (80g)
- 1 dente de alho picado (3g)
- 2 colheres de sopa de Manteiga de Garrafa (30mL)

Recheio de frango com milho e requeijão

- 1 e 1/2 xícara de chá de frango cozido desfiado (150 g)
- 1/2 xícara de chá de cebola picada (50 g)
- 1 dente de alho picado (3g)
- 6 colheres de chá de requeijão (55 g)
- 1 de colher de sopa de manteiga (10 g)
- 2 e 1/2 colheres de sopa de milho escorrido (60g)
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada (15 g)
- 2 colheres de sopa de molho de tomate(20g)

Modo de Preparo

Separar todos os utensílios, equipamentos e ingredientes antes de iniciar o preparo.

Preparo da tapioca:

Misturar a goma com o sal. Juntar a água aos poucos até obter massa úmida, mas não grudando nos dedos. Peneirar a massa sobre um Bowl. Aquecer a frigideira e adicionar a massa. Deixar a massa secar de um lado e do outro. Passar manteiga com a tapioca ainda quente e ou rechear. Servir logo em seguida.

Recheio de carne de sol:

Cortar a cebola em lâminas finas. Em uma panela, aquecer a manteiga e fritar a carne de sol, dessalgada e desfiada, até dourar. Acrescentar a cebola e refogar até ficar macia. Recheiar a tapioca e servir.

Recheio de Frango com Milho e Requeijão:

Refogar o frango na cebola até que a cebola esteja dourada. Adicionar o alho ainda durante o refogado. Adicionar o molho de tomate picado e mexer até que o molho se misture ao frango. Adicionar o milho (com a salmoura escorrida anteriormente) e misturar ao frango. Em seguida, acrescentar o cheiro verde e em seguida o requeijão; misturar até que fique com consistência cremosa. Recheiar a tapioca e servir.

Equipamentos e utensílios

1 Fogão, 2 Tigelas média, 1 Peneira, 1 Frigideira, 3 Padeiras médias, 2 Espátulas, 1 Faca Chef, 4 Bowls, 1 Placa de corte, 1 Conjunto de xícaras e colheres padrão.

Nº de porções:

4 Tapiocas de cada recheio

Tamanho da porção:

Tapioca de frango: 220g cada

Tapioca de Carne do sol: 210g cada

Custo da porção:

Tapioca de Frango: R\$ 4,18

Tapioca de Carne do Sol: R\$ 6,12

Tempo de preparo:

60 minutos



Pastel

**Mikaelle Isabele
Nunes da Silva**

**Leia Bruna Barbosa
Teixeira**

**Tereza Carlas da
Nobrega Araújo
Garcez**

**Eveline de Alencar
Costa**

Existem algumas hipóteses sobre qual seria a origem do Pastel de Feira. A mais aceita e disseminada relata a influência dos asiáticos, especificamente dos japoneses e chineses. Alguns dizem ter sido o *gyosa* japonês – que é cozido – e o rolinho primavera (*harumaki*) chinês – que é frito – os precursores dos pastéis de feira no Brasil. Em 1890, os chineses que imigraram para São Paulo adaptaram sua receita de *harumaki* com os ingredientes encontrados aqui. O produto logo caiu no gosto popular devido ao sabor, à praticidade e principalmente pelo preço acessível. (MARTINS, 2009; SALES; MOREIRA; CHAVES, 2007)

Hoje em dia, o pastel é uma das preparações mais consumidas não apenas em São Paulo, mas em todo território nacional, podendo ser encontrado tanto nas pastelarias como nas feiras livres. O sucesso das pastelarias está no preparo da massa fina e crocante e no preparo criativo dos recheios, que variam dos mais simples utilizando queijo, carne moída ou até insumos mais requintados como, por exemplo, camarão, que é uma opção muito comum em Fortaleza. Pode-se encontrar ainda variações doces, como de chocolate e goiabada com queijo. (LIRA, 2015; MARTINS, 2009; SALES; MOREIRA; CHAVES, 2007)

Os locais de venda de pastel em Fortaleza são vistos como pontos de encontros e com grande fluxo de pessoas. Podemos comprar pastel em diferentes horários em Fortaleza. Durante o dia, pode-se ir até a Praça do Ferreira, no centro comercial e histórico da cidade, onde fica tradicional pastelaria Leão do Sul, que por quatro anos consecutivos (2005 –

2009) foi eleita pela revista Veja como “O Melhor Pastel” da cidade. Mesmo esta categoria tendo sido extinta, foi eleita novamente pelos próprios leitores da revista, como o Melhor Pastel de Fortaleza em 2013, sendo lembrado como um dos produtos que é a cara da cidade (O POVO, 2018). No período da noite, o pastel pode ser degustado nos diversos pontos gastronômicos de rua, dentre eles cita-se a Praça da Gentilândia, no bairro Benfica, um ponto de encontro muito frequentado pelos universitários. Comumente é consumido como um lanche rápido, acompanhado de um bom caldo de cana ou até mesmo uma cajuína bem gelada. Em algumas pastelarias da cidade, pode-se encontrar os pastéis assados, para quem aprecia o prato e quer se manter longe das frituras.

Referências

LIRA, A. **Conheça a história do pastel e aprenda receitas**. 2015. Disponível em: <<http://revistacasaedjardim.globo.com/Revista/Common/0,,EMI290020-16777,-00-CONHECA+A+HISTORIA+DO+PASTEL+E+APRENDA+RECEITAS.html>>. Acesso em: 04 abr. 2018.

MARTINS, Uíara Maria Oliveira. **A gastronomia portuguesa no brasil: um roteiro de turismo cultural**. 2009. 236 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Gestão e Planejamento em Turismo, Departamento de Economia, Gestão e Engenharia Industrial. Universidade de Aveiro, Aveiro, 2009. Disponível em: <<https://ria.ua.pt/bitstream/10773/1692/1/2009001420.pdf>>. Acesso em: 04 abr. 2018.



O POVO. **Leão do Sul**. 2018. Disponível em: < <https://www.opovo.com.br/vidaarte/restaurantes/2017/02/leao-do-sul.html>>. Acesso em: 04 abr. 2018.

SALES, J. S.; MOREIRA, M. I. I.; CHAVES, I. A **pastelaria Leão do Sul como atrativo turístico diferencial no setor gastro-**

nômico de Fortaleza. 2007. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Tecnologia em Empreendimentos Turísticos) - Centro Federal de Educação Tecnológica do Ceará.

Pastel

Massa

- 4 1/3 xícaras de chá de Farinha de trigo sem fermento (500g)
- 1 colher de sopa de Óleo (15mL)
- 1 colher de sopa de Cachaça (15mL)
- 1 1/3 xícaras de chá de Água morna (320 mL)
- 3 colheres de café de Sal (15g)
- 2 garrafas de 900 mL de Óleo para fritar (1800 mL)

Recheio de camarão

- 400 g de Camarão cinza congelado sem casca e sem cabeça
- 2 colheres de sopa de Alho picado (10 g)
- 1 1/3 xícaras de chá de Cebola branca picada (130g)
- 1 xícara de chá de Tomate picado sem semente (140g)
- 3/4 xícara de chá de Pimentão verde picado (70g)
- 3/4 xícara de chá de Pimentão vermelho picado (80g)
- 4 colheres de sopa de Azeite de oliva (60mL)
- 1 xícara de chá de Cheiro verde picado 60g
- 1 xícara de chá de Leite integral (240mL)
- 4 colheres de sopa de Molho de tomate (60mL)
- 1 colheres de sopa de Amido de milho (15g)
- 15g de Sal
- Água (q.b.)

Recheio de carne do sol com queijo coalho

- 600g de Carne do sol
- 2 1/3 xícaras de chá de Queijo Coalho (280g)
- 2 colheres de sopa de Manteiga da terra (24g)
- 1 1/3 xícaras de chá de Cebola roxa picada (145g)
- 2 colheres de sopa de Pimenta de cheiro picada (10g)
- 1 xícara de chá de Cebolinha (55g)
- 1/2 xícara de chá de Coentro (55g)
- 1 colher de café de Sal (5g)
- Água (q.b.)

* q.b.= quanto baste

Modo de Preparo

Separar todos os utensílios, equipamentos e ingredientes antes de iniciar o preparo.

Massa:

Em um *bowI*, peneirar a farinha de trigo; depois colocar o óleo, a cachaça e o sal. Misturar com as mãos até ficar massa elástica e homogênea, desgrudando facilmente das mãos. Abrir a massa sobre uma superfície lisa e untada com a ajuda de um rolo de massa. Cortar do tamanho que desejar. Colocar o recheio escolhido. Deixar pelo menos 1 cm de borda para fechar. Molhar as bordas com um pouco de água e fechar o pastel apertando com um garfo. Fritar em tacho com óleo quente e quantidade suficiente para cobrir o pastel.

Recheio de camarão:

Limpar os camarões e deixar descansar em um *bowI* por 10 min antes de cozinhar. Colocar água na panela (quantidade suficiente para cobrir completamente os camarões); deixar ferver. Em seguida adicionar 1 colher de café de sal e os camarões (garantir que fiquem completamente submerso). Após 2 minutos de fervura, retirar do fogo e coar o camarão. Em outra panela refogar, em fogo médio, a cebola e o camarão pré-cozido com o azeite por 3 minutos. Adicionar o alho picado, o tomate, os pimentões, o molho de tomate, o cheiro-verde picado e o sal (2 colheres de café). Depois acrescentar o amido de milho dissolvido no leite, mexendo sempre até engrossar. Retirar do fogo e reservar. Utilizar como opção de recheio.

Recheio de carne do sol com queijo coalho:

Colocar em uma panela média, a carne do sol com água suficiente para cobrir e esperar ferver. Cozinhar por 7 minutos. Trocar a água e repetir o processo pelo menos 3 vezes ou até a carne dessalgar. Escorrer a carne e desfiar. Em uma panela média, refogar a manteiga da terra, a cebola picada, a pimenta de cheiro picada, a carne de sol dessalgada e desfiada, em fogo médio por 5 minutos. Acrescentar água (1 xícara de chá) e deixar cozinhar por 10 minutos. Retirar do fogo, juntar o coentro e cebolinha picados, misturar e reservar. Ralar o queijo coalho em ralo grosso e acrescentar ao recheio na hora de montar o pastel. Reservar. Utilizar como opção de recheio..

Equipamentos e utensílios


1 Fogão, 1 Faca Chef, 1 Tacho de fritura, 3 Panelas médias, 1 Ralador, 1 Peneira, 2 *BowI*s, 1 Rolo de massa, 1 Garfo, 1 Placa de corte, 1 Conjunto de xícaras e colheres padrão.



Nº de porções:
5 porções de cada recheio

Tamanho da porção:
400g (aproximadamente)

Custo da porção:
Pastel de Camarão: R\$ 1,78
Pastel de Carne do Sol: R\$ 1,48
Tempo de preparo:
50 minutos



Cuscuz com Carne de Sol

**Vanessa Noronha
Freire**

**Irislane de Santana
Almeida**

**Tereza Carlas da
Nobrega Araújo
Garcez**

**Eveline de Alencar
Costa**

Os nordestinos, precisamente os cearenses, têm uma forte relação afetiva e sensorial com o cuscuz. Esta delícia também é conhecida como pão de milho e está enraizado no hábito alimentar do povo nordestino, seja no café da manhã, almoço ou jantar. Ele pode ser consumido com leite de coco, leite de vaca, ovo frito e queijo de coalho. E não podemos esquecer do seu acompanhamento: o cafezinho. Também é comum encontrar o famoso “gostosinho”, que é o cuscuz acompanhado com carne moída, e suas variações como, por exemplo, com carne de sol, com frango desfiado, com linguiça calabresa, entre outras.

O cuscuz é facilmente encontrado nas ruas de Fortaleza em todos os períodos do dia. No cotidiano do cearense é um prato muito comum, barato e versátil, agradando ao paladar de crianças e adultos.

Mas o que o cuscuz tem que agrada tanto ao paladar? A base desse alimento é o milho, que juntamente com o trigo e o arroz são os principais alimentos de subsistência do homem (SALDANHA, 2011). Não se sabe com exatidão sobre quando se deu a origem do milho. Afirma-se que ele é originário da América Central, contudo, foram encontradas cerâmicas decoradas com os grãos de milho datadas de 2920 a.C. (FRANCO, 2001). No entanto, o milho, o ingrediente do cuscuz, é obtido tradicionalmente por meio do grão pilado e, atualmente, por técnicas modernas de processamentos de alimentos é beneficiado e comercializado como farinha de milho pré-cozida ou farinha de milho flocada.

O cuscuz é cozido em panela a vapor ou em cuscuzeira - recipiente próprio para cozinhar essa massa. Existem também cuscuzadeiras para cozimento individual, ou seja, pode-se cozinhar uma porção por vez.

Muitos comensais dizem popularmente que o cuscuz é um alimento forte. Mas será mesmo que sustenta o Nordeste? De acordo com Tabela de Composição de Alimentos – TACO (2011), uma porção de cuscuz possui 113 kcal, aproximadamente 25 g de carboidratos, 2 g de proteínas, 2 g de fibras e 1 g de lipídios, ou seja, pelo seu valor calórico pode ser considerado nutricionalmente energético.

Referências

FRANCO, Ariovaldo. **De caçador a gourmet: uma história da gastronomia**. São Paulo: Ed. Senac São Paulo, 2001.

SALDANHA, Roberta Malta. **Histórias, lendas e curiosidades da gastronomia**. Rio de Janeiro. Ed Senac Rio, 2011.

Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO**. 4 ed. Campinas – SP: UNICAMP, 2011.



Cuscuz com Carne de Sol

Ingredientes

- 1 e ½ xícara de chá de Farinha de milho para cuscuz (135g)
- ¾ xícara de chá de Água para hidratar (140ml)
- ¾ xícara de chá de Cebola roxa picada em meia lua (50g)
- 1 xícara de chá de Carne de sol desfiada (180g)
- 1 colher de sopa de Manteiga de garrafa (30g)
- ¾ xícara de chá de Cheiro verde picado (25g)

Modo de Preparo

Separar todos os utensílios, equipamentos e ingredientes antes de iniciar o preparo.

Preparo do cuscuz:

Em um *bowl*, colocar a farinha de milho para hidratar na água por 10 minutos. Na cuscuzeira, colocar água na parte de baixo, encaixar a grelha e levar ao fogo. Ao levantar fervura, colocar o cuscuz e cozinhar por 12 minutos ou até sentir o cheiro característico.

Preparo da carne de sol:

Em uma panela, colocar a carne de sol com água suficiente para cobri-la. Levar ao fogo até ferver. Após fervura, descartar a água. Repetir o processo por pelo menos 3 vezes ou até a carne perder o excesso de sal. Desfiar a carne de sol. Em uma frigideira, derreter a manteiga, acrescentar a cebola roxa e a carne do sol; Refogar até dourar a cebola e a carne. Reservar para a montagem do cuscuz.

Montagem:

Servir o cuscuz com a carne do sol e o cheiro verde picado por cima.

Nº de porções: 2

Tamanho da porção: 225g

Custo da porção: R\$5,80

Equipamentos e utensílios

1 Fogão, 1 Faca Chef, 1 *Bowl*, 1 Cuscuzeira, 1 Panela, 1 Frigideira, 1 Espátula, 1 Copo medidor de água, 1 Conjunto de xícaras e colheres padrão.

Nº de porções:
2 unidades

Tamanho da porção:
225 g

Custo da porção:
R\$ 5,80

Tempo de preparo:
35 minutos





Coxinha

**Vanessa Noronha
Freire**

**Irislane de Santana
Almeida**

**Tereza Carlas da
Nobrega Araújo
Garcez**

**Eveline de Alencar
Costa**

A coxinha é um dos salgados/petiscos mais famosos do Brasil. Seu consumo pode acontecer em diversas ocasiões como em aniversários, barzinhos e na gastronomia de rua, porém em tamanhos diferenciados: tamanho grande (tipo lanche/merenda) e tamanho pequeno (tipo festa).

Este salgado é preparado a partir da massa pré-cozida contendo farinha, leite ou água, caldo de frango ou legumes e algum tipo de gordura. O recheio tradicional é de frango desfiado. A coxinha após ser modelada é empanada com ovos e farinha de rosca e frita em imersão.

Em Fortaleza é comum a variação no tamanho, sendo as miniaturas reservadas a aniversários e eventos e os tamanhos médio e grande encontrado nas vendas nos "carriños" de ruas e pontos comerciais. O recheio tradicional cede espaço a outros sabores em locais especializados na iguaria, como carne, queijo, linguiça e variações. Quanto ao empanado, também sofre modificações, como o uso da farinha *panko* e o pão dormido. Além disso, a massa pode ser modificada, podendo ser feita com batata-inglesa (batatinha), macaxeira ou batata doce.

A história da coxinha é cheia de curiosidades e controversas. Uma delas é que surgiu do croquete de frango francês, porém diferindo quanto a modelagem. Outra história baseia-se no bolinho de risoto (*arancinis* – de origem italiana) recheado e modelado no formato de coxinha. Entretanto, este salgado teve origem no século XIX, na região da grande São Paulo, precisamente no período da industrialização,

sendo um substituto econômico e de maior durabilidade às tradicionais coxas de galinha que eram vendidas nas fábricas. (CASCUDO, 2011; SALDANHA, 2011).

A coxinha faz parte da alimentação cotidiana do fortalezense, sendo fonte de renda de muitas famílias. Outros empreendedores investem em maquinários modernos, capazes produzir até 5000 mini coxinhas por hora. Essas miniaturas só eram encontradas em aniversários, hoje é comum ver em praças, quiosques e até em shoppings da cidade.

Por se tratar de uma fritura, em termos nutricionais, o petisco não é um dos mais saudáveis. Contudo, dentro de uma alimentação balanceada, em que há o respeito das tradições, da cultura local e dos hábitos alimentares do comensal, é possível incluir o consumo dessa gostosura.

Referências

CASCUDO, L.C. **História da alimentação no Brasil**. 4. ed. São Paulo: Global; 2011.

SALDANHA, Roberta Malta. **Histórias, lendas e curiosidades da gastronomia**. Rio de Janeiro. Ed Senac Rio, 2011.



Coxinha

Massa

- 2 xícaras de chá de Leite (500mL)
- 1 e 1/2 colheres de sopa de Manteiga (50g)
- 1 quadradinho de Caldo de galinha ou sal (10g)
- 2 e 1/2 xícaras de chá de Farinha de trigo sem fermento (300g)
- 1 xícara de chá de Farinha de rosca (100g)
- 3 e 3/4 xícaras de chá de Óleo de soja (900mL)
- 2 unidades de Clara de ovo

Recheio

- 800g de Filé de peito de frango
- 1 xícara de chá de Milho verde escorrido (200g)
- 3/4 xícara de chá de Cheiro verde picado (25g)
- 1 xícara de chá de Cebola picada (95g)
- 1 colher de sopa de Alho picado (12g)
- 1 colher de sopa de Manteiga (30g)
- 1 xícara de chá de Requeijão (200g)
- 1/2 xícara de chá de Molho de tomate (120g)

Modo de Preparo

Separar todos os utensílios, equipamentos e ingredientes antes de iniciar o preparo.

Massa:

Colocar o leite em uma panela e juntar a manteiga e o caldo de galinha. Levar à fervura. Acrescentar de uma só vez a farinha de trigo e mexer vigorosamente até soltar da panela. Retirar do fogo e sovar a massa ainda quente.

Recheio:

Cozinhar o frango na panela de pressão. Desfiar ainda quente: ao desligar o fogo, tirar a pressão da panela e mexer vigorosamente. Refogar a cebola e o alho na manteiga, adicionar o frango com o milho, o molho de tomate e o cheiro verde; Ainda quente, adicionar o requeijão para dar liga ao recheio.

Montagem:

Abrir a massa com um rolo. Cortar um pedaço da massa e colocar o recheio. Modelar o salgado em formato de coxinha (abrir a massa em formato de círculo sobre a palma da mão, adicionar o recheio no meio e fechar modelando a extremidade em forma de bico). Passar na clara do ovo e na farinha de rosca. Retirar o excesso. Reservar. Colocar o óleo para esquentar e fritar as coxinhas até que fiquem douradas. Deixar escorrer bem o óleo dispondo as coxinhas fritas sobre papel toalha.

Equipamentos e utensílios

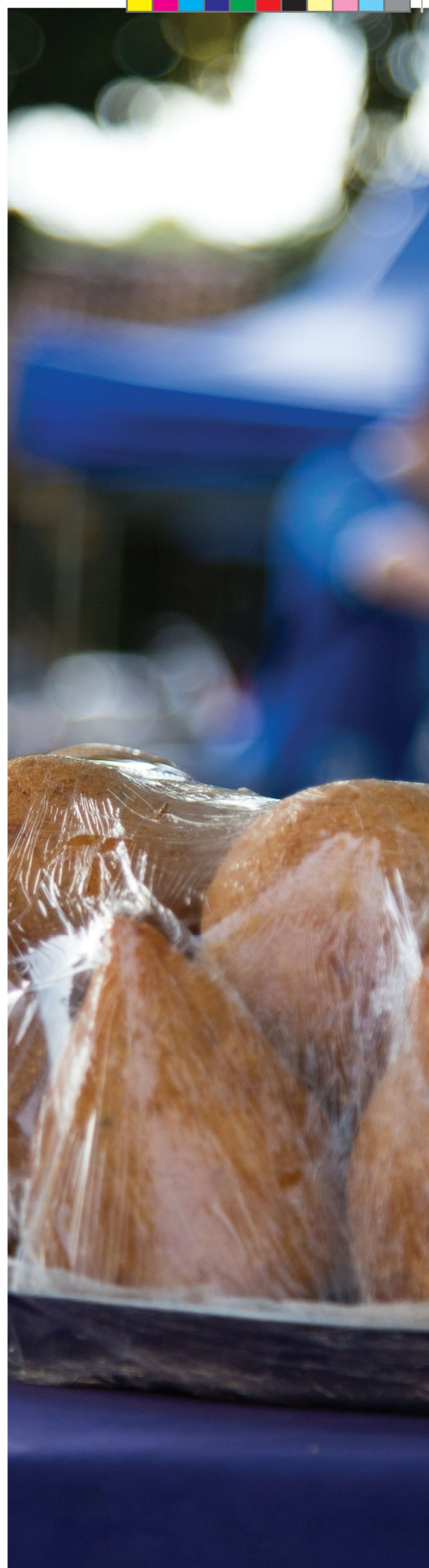
1 Fogão, 1 Faca Chef, 3 Bowls, 2 Colheres ou espátula, 1 Conjunto de xícaras e colheres padrão, 2 Panelas médias, 1 Panela de pressão, 1 Rolo massa, 1 Escumadeira, 1 Peneira, 1 Copo medidor água, 1 Papel toalha.

Nº de porções:
10 coxinhas

Tamanho da porção:
140 g

Custo da porção:
R\$ 2,95

Tempo de preparo:
60 minutos





Cachorro Quente - Hot Dog

Mariana Sales Barros

Celso Machado dos Santos

Alessandra Pinheiro de Goes Carneiro

Eveline de Alencar Costa

O pão com salsicha dentro é comumente encontrado em vários locais do país. Pode ser acompanhado de batata palha, vinagrete, molho de tomate, molho à bolonhesa, queijo ralado, purê de batata, pickles, mostarda e outras variações. Tudo cabe no cachorro quente brasileiro. Mas como surgiu a ideia do Cachorro Quente? Por que esse nome?

Não se sabe ao certo quem criou o primeiro sanduíche de pão com uma salsicha no meio. Uma versão bastante divulgada é que surgiu em 1904, na cidade americana de St. Louis, por um alemão (*Anton Feuchtwanger*) que vendia salsichas quentes durante uma exposição e, para evitar que seus clientes queimassem as mãos, servia as salsichas e fornecia uma luva. Porém, muitos clientes não devolviam as luvas causando prejuízo ao vendedor. Para resolver o problema, ele solicitou ao seu cunhado, que era padeiro, a produção de pães compridos do tamanho das salsichas. Outra história descreve o surgimento do nome "*Hot-Dog*", que é usado internacionalmente, porém com origem em 1906 pelo americano *Harry Mozley Stevens* que trabalhava com venda de alimentos nos estádios de futebol. Esta versão da história cita que *Harry* vendia sorvetes e refrigerantes no estádio dos *New York Giants*, porém, em um dia bem frio teve a ideia de comprar salsichas e pães, usou tanques portáteis com água quente para manter as salsichas bem quentes e passou a andar pelo meio do público, vendendo pão com salsicha e usando o slogan: "*They're hot! Get your dachshund sausages while they're hot!*" ("Estão bem quentes! Compre as suas salsi-

chas enquanto estão bem quentes). As vendas prosperaram e um caricaturista *Thomas Aloysius Dorgan*, criou um desenho que se baseou num simpático *dachshund*, (pequeno cão com pernas curtas e corpo comprido, parecido com uma salsicha) no meio de um pão, surgindo assim o termo "*Hot-Dog*". (ORIGEM DAS COISAS, 2018).

Entretanto, o *hot dog* ganhou sua fama pelo mundo a partir da americanização dos costumes observados no pós-guerra. Como exemplo desse fenômeno cita-se a venda de cachorro quente, pelos irmãos *McDonalds*, nos seus *drive-in*, antes de se dedicarem ao hambúrguer, e na mesma época os cariocas podiam degustar cachorro quente no Cinema Serrador, na Cinelândia. (BLOCH, 2010).

Outra versão histórica do cachorro quente, porém brasileiro, cita que o cachorro quente foi trazido para o Brasil pelas mãos de Francisco Serrador, que comprou máquinas para fazer o sanduíche, as quais foram instaladas em seu cinema. (CASCUDO, 2011).

O cachorro quente brasileiro se caracteriza por utilizar um pão de massa fina e branca, adocicada, macia e com textura firme o suficiente para receber a salsicha e seu acompanhamento. A salsicha pode ser cozida ou grelhada. Deste modo, o *hot dog* está presente em todos os locais de venda de comida de rua, sendo comumente consumido pelos jovens de Fortaleza, principalmente no fim da tarde, à noite e de madrugada, após a saída das baladas e no retorno para casa.





Referências

BLOCH, S. **Guia Carioca de Gastronomia de rua**. Rio de Janeiro: Arte Ensaio, 2010.

CASCUDO, L.C. **História da alimentação no Brasil**. 4. ed. São Paulo: Global, 2011.

ORIGEM DAS COISAS. **A origem do cachorro quente**. Disponível em: <<http://origemdas-coisas.com/a-origem-do-cachorro-quente/>> Acesso em: 04/04/2018.

Cachorro Quente

Ingredientes

- 10 unidades de Pão de cachorro quente (400g)
- 10 unidades de Salsichas (556g)
- 1 xícara de chá de Cebola em cubos (130g)
- 1 xícara de chá de Tomate em cubos (156g)
- 1 xícara de chá de Pimentão em cubos (140g)
- ¼ xícara de chá de Coentro (folha) (24g)
- 1 xícara de chá de Extrato de tomate (200g)
- 1 xícara de chá de Batata palha (70g)
- Sal (q.b.)
- Pimenta do reino (q.b.)
- 2 colheres de sopa de Azeite de oliva (30mL)

Modo de Preparo

Separar todos os utensílios, equipamentos e ingredientes antes de iniciar o preparo.

Colocar as salsichas na panela e cobrir com água. Cozinhar por três minutos em fogo médio. Refogar, na caçarola, a cebola no azeite, por três minutos (em fogo médio). Acrescentar o pimentão e refogar por dois minutos. Acrescentar o tomate e refogar por três minutos. Acrescentar, ao refogado, o extrato de tomate e o cheiro verde. Temperar com sal e pimenta do reino. Cozinhar, em fogo baixo, por cinco minutos. Colocar a salsicha no pão. Acrescentar o molho e a batata palha por cima. Servir em seguida.

Equipamentos e utensílios

1 Fogão, 1 Panela média (capacidade 2 litros), 1 Caçarola, 1 Colher para mexer, 1 Pinça, 1 Faca de pão, 1 Faca Chef, 1 Conjunto de xícaras e colheres padrão.

* q.b.= quanto baste

Nº de porções:
10 unidades

Tamanho da porção:
174 g

Custo da porção:
R\$ 2,72

Tempo de preparo:
25 minutos





Paçoca

**Regiane Rabelo
Damasceno**

**Iramar Alves
dos Santos**

**Alessandra Pinheiro
de Goes Carneiro**

**Eveline de Alencar
Costa**

A paçoca é uma preparação muito consumida em várias partes do Brasil, especialmente no Nordeste, onde é considerada uma iguaria. Seu nome deriva da língua tupi denominada *po-çoka* que significa esmigalhado a mão ou socada no pilão, que caracteriza o modo como era feito pelos indígenas. (CASCUDO, 2011).

Pode apresentar variações, mas a paçoca típica cearense é preparada com carne de sol, farinha de mandioca, óleo vegetal ou manteiga da terra, cebola e alho, originalmente socada no pilão. Desde o início do povoamento do sertão, a paçoca é companheira do cearense, “um prato” que se levava em saco de papel ou em uma lata, podendo ser consumida pura, com café ou com rodela de banana (QUEIROZ, 2000).

Para o preparo da paçoca exige-se que seja obtida, tradicionalmente, com o auxílio do pilão (sob pena de não ser paçoca) e o movimento de pilar realizado por duas pessoas, batendo alternadamente, dividindo o esforço. (CASCUDO, 2011; QUEIROZ, 2000)

É um prato simbólico obtido da junção de dois ingredientes que são a base da alimentação do nordestino, a farinha de mandioca, que veio dos indígenas e a carne de sol, uma herança portuguesa, que trouxe a técnica de conservação da carne. A carne de sol faz parte da tradição alimentar do povo brasileiro e baseia-se numa técnica, que inicialmente era usada com o propósito de conservação por causa da escassez, estocagem e transporte, e atualmente continua sendo apreciada pelo sabor e aroma característicos da cura. (CASCUDO, 2011). É comum ser produzida com cortes bovinos menos macios como, por exemplo, o coxão duro e a ponta de agulha, que são abertos em mantas, salgados e secos ao sol, ou sob o sereno ou em uma área coberta e ventilada, protegida por telas até obter o resultado esperado. (KÖVESI *et al.*, 2007).

A farinha, base da paçoca, é um insumo obtido pela farinhada, onde acontece o processo de transformação da mandioca. É um evento complexo que demanda várias etapas desenvolvidas com habilidades próprias. (BEZERRA, 2014).

Historicamente, a paçoca chega a ser definida por Teodoro Sampaio como “o farnel dos bandeirantes” (CASCUDO, 2011); tal expressão se dá pelo fato de seus componentes (farinha + carne de sol) transformá-la em um alimento substancial, que era levado durante as viagens desbravadoras do sertão. Quando a fome chegava, bastava um punhado de paçoca na boca sem haver a necessidade de parar a caminhada.

Atualmente a paçoca continua sendo bastante consumida, porém preparada com o auxílio de equipamentos modernos ao invés do pilão. Seu consumo acontece o ano inteiro na região Nordeste, por fazer parte do hábito alimentar do povo dessa região, sendo encontrada nas preparações das festividades juninas (período em que aumenta bastante sua venda e consumo), nos restaurantes como guarnição e na Gastronomia de Rua de Fortaleza, sendo um in-

tegrante indispensável dos famosos “pratinhos” (prato pronto contendo comumente: baião de dois ou arroz, vatapá, creme de galinha, paçoca e salada, todos à escolha do cliente).

Referências

BEZERRA, J. A. B. (Org.). **Alimentos tradicionais do Nordeste**: Ceará e Piauí Fortaleza: Edições UFC, 2014.

CASCUDO, L.C. **História da alimentação no Brasil**. 4. ed. São Paulo: Global; 2011.

KÖVESI, B. *et al.* **400 g: técnicas de cozinha**. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2007.

QUEIROZ, R. de. **O não me deixes: suas histórias e sua cozinha**. São Paulo: Siciliano, 2000.





Paçoca

Ingredientes

- 5 xícaras de chá de Carne de sol de primeira (magra), cortada em cubos (1kg)
- 3 xícaras de chá de Farinha de mandioca (500g)
- 1 xícara de chá de Óleo de milho (240mL)
- 3 unidades médias de Cebola roxa cortada em rodela (300g)
- 5 dentes de Alho picado (50g)
- Sal (q.b.)
- Pimenta do reino (q.b.)
- Coentro (q.b.)
- Cebolinha (q.b.)

* q.b.= quanto baste

Modo de Preparo

Tempo de dessalga:

24 h, trocar a água pelo menos 3 vezes e manter sob refrigeração

Separar todos os utensílios, equipamentos e ingredientes antes de iniciar o preparo.

Separar todos os utensílios, equipamentos e ingredientes antes de iniciar o preparo. Dessalgar a carne de véspera: imergir em água e manter sob refrigeração, trocando a água por pelo menos 3 vezes. Fritar a carne de sol no óleo até ficar dourada, em seguida deixar esfriar. Colocar a carne frita em pequenas porções no liquidificador junto com a farinha e repetir o processo até terminar (utilizar a tecla pulsar). Reservar. Em seguida, refogar a cebola e o alho na mesma panela em que fritou a carne, utilizando a gordura que restou. Adicionar a paçoca mexendo até misturar bem e incorporar todos os ingredientes. Temperar com sal e pimenta do reino a gosto. Colocar num recipiente e decorar com coentro e cebolinha.

Equipamentos e utensílios

1 Fogão, 1 Faca Chef, 1 Placa de Corte, 1 Panela de Fundo Grosso, 1 Liquidificador, 1 Colher ou espátula, 1 Bowl, 1 Travessa, 1 Conjunto de xícara e colheres padrão,

Nº de porções:
12 unidades

Tamanho da porção:
Tapioca de frango: 100g

Custo da porção:
R\$ 4,18

Tempo de preparo:
90 minutos





Vatapá

**Leandro Tiago de
Paiva Oliveira**

**Lucimere Holanda da
Silva**

**Rafael Queiroz Gurgel
do Amaral**

**Leonardo de Souza
Lima**

**Vanessa Noronha
Freira**

**Eveline de Alencar
Costa**

O vatapá, como diversas comidas típicas brasileiras, surgiu através da miscigenação de culturas que se conectaram em meio a sua formação, principalmente as africanas, indígenas e portuguesas. Pode ser caracterizado como um cozido a base de peixe ou galinha e uma espessa papa de arroz ou farinha de mandioca acrescido de camarões e outros temperos tradicionais como o pão adormecido, tomates, pimentões verdes, dentre outros. Da sua matriz africana, recebeu o dendê e, em meio a sua permanência no Brasil, foi acrescentado o leite de coco. (CASCUDO, 2011).

A origem do vatapá promove uma discussão entre historiadores, onde alguns apresentam a versão da procedência europeia, alegando que a técnica de preparo assemelha-se à Açorda, que é um prato típico do Alentejo (Portugal) a base de pão embebido com a água do cozimento do bacalhau, ou da pescada ou amêijoas e temperado com tomate, pimenta e coentro. Por outro lado, outros historiadores alegam que o vatapá aproxima-se de outras preparações africanas, como a Muamba de Galinha e o pirão de milho ou de farinha de mandioca (Candumba), porém sem haver relação com comida de santo. (CASCUDO, 2011; FERNANDES, 2001; PRIORE, 2016).

Em meio às divergências sobre a origem do vatapá, o único consenso que existe refere-se à adaptação desse prato às culturas locais onde se estabeleceu, ganhando diferen-

tes ingredientes como pimenta malagueta, camarão, azeite de dendê, coco, amendoim, fubá de milho, gengibre, cebola e a nordestina castanha de caju. (ALVES FILHO; DI GIOVANNI, 2015).

Deste modo, percebe-se que o foco em sua origem não é o principal, mas sim a sua interferência cultural em meio à sociedade, como a sua entrada na cozinha de santo, suas variações conforme as regiões do país e até mesmo entre os estados do Nordeste e, assim sucessivamente.

O vatapá apresenta uma textura de creme, conferido por insumos espessantes como a farinha ou pão adormecidos embebidos por leite e ou caldos, podendo ser ou não picante ("quente" ou "frio") e de cor amarelada proporcionada pelo dendê. Esta preparação faz parte dos componentes do famoso "pratinho" e do acarajé, ambos comercializados na gastronomia de rua de Fortaleza.

Referência

ALVES FILHO, I.; DI GIOVANNI, R. **Cozinha Brasileira**: com recheio de história. 2. ed. São Paulo: Revan, 2015.

CASCUDO, L.C. **História da alimentação no Brasil**. 4. ed. São Paulo: Global; 2011.

FERNANDES, C. **Viagem Gastronômica através do Brasil**. 10. ed. São Paulo: Senac, 2001.

PRIORE, M. D. **Histórias da Gente Brasileira**. v.1. São Paulo: Leya Casa da Palavra, 2016.



Vatapá

Preparo do camarão

- 72 unidades médias de Camarão fresco com casca e cabeça (800g)
- 9 unidades médias de Limão Taiti (600g)
- Pimenta do reino (q.b.)
- 6 colheres de sopa de Azeite de oliva (90mL)

Caldo aromatizado

- 8 e ½ xícara de chá de Leite (2L)
- 1 unidade de Folhas de alho poró (190g)
- 1 ½ xícara de chá de cenoura em rodela (240g)
- ½ Cebola branca cortada em 4 partes (90g)

Massa a base de pão

- 9 unidades de Pão carioquinha (450g)
- 2 e ¼ de xícaras de chá de Leite de coco (500mL)

Massa de temperos

- 2 e ¼ Cebolas em *brunoise* (250g)
- 1 e ½ unidade de Pimentão verde (170g)
- 6 unidades de Tomate (900g)
- 1 e ½ xícara de chá de Camarão sossego (400g)
- 2 dentes de Alho (6g)
- 2 unidades de Pimenta malagueta (40g)
- 4 colheres de sopa de Azeite de dendê (30mL)

Finalização

- 8 colheres de sopa de Azeite de dendê (60mL)
- Sal (q.b.)

* q.b.= quanto baste

Nº de porções:
42 unidades

Tamanho da porção:
100g

Custo da porção:
R\$ 3,30

Tempo de preparo:
180 minutos (aproximadamente)

Modo de Preparo

Separar todos os utensílios, equipamentos e ingredientes antes de iniciar o preparo.

Preparo do camarão:

Limpar os camarões, removendo as cascas e cabeças (reservar para aromatizar o leite). Fazer suco dos limões e temperar os camarões frescos. Adicionar a pimenta do reino e sal; saltear na frigideira untada com fio de azeite de oliva. Reservar.

Preparo do caldo (usado para umedecer camarão):

Colocar o leite na panela e acrescentar as aparas de camarão, as folhas de alho poró, a cenoura em rodela e meia cebola (cortada em 4 partes). Levar ao fogo baixo e deixar ferver por 40 minutos. Em seguida, coar o caldo. Reservar.

Preparo da massa a base de pão:

Picar os pães e adicionar o caldo pronto e o leite de coco para formar uma massa umedecida. Deixar por 1 h e 30 minutos ou até a massa absorver bem o caldo.

Preparo da massa de tempero:

Cortar o pimentão, a tomate e o restante da cebola em *brunoise* (cubos pequenos). Amassar o alho e a pimenta malagueta. Em uma panela grande, adicionar o azeite de dendê e refogar as cebolas, o pimentão, o tomate e o camarão sossego, mantendo o fogo baixo; acrescentar a pimenta malagueta e o alho amassados. Deixar esfriar e bater no liquidificador. Retornar a mistura à panela e reservar.

Finalização:

No liquidificador, processar a massa a base de pão até obter uma massa homogênea. (Durante esse processo pode-se adicionar um pouco de leite caso tenha dificuldade na trituração). Em seguida, misturar essa massa aos temperos triturados e reservados anteriormente. Levar ao fogo baixo, sempre mexendo para não grudar. Quando estiver no ponto de creme grosso e soltando do fundo da panela fazer a correção do sal e da pimenta; adicionar o azeite de dendê e os camarões salteados. Servir em seguida.

Equipamentos e utensílios

1 Fogão, 1 Faca Chef, 2 Placas de Corte, 3 Panelas grandes (capacidade 3 litros), 1 Liquidificador, 3 Colheres grande, 2 Bacias médias, 1 Bacia grande, 1 Conjunto de xícaras e colheres padrão,





Baião de dois

Leandro Tiago de Paiva Oliveira

Lucimere Holanda da Silva

Rafael Queiroz Gurgel do Amaral

Leonardo de Souza Lima

Eveline de Alencar Costa

O feijão é um insumo tipicamente americano, encontrado em diversas espécies e amplamente utilizado no cardápio indígena. Embora já houvesse alguns tipos de espécies europeias, o feijão americano acabou caindo no gosto português, bem como dos brasileiros. Por outro lado, o arroz foi trazido por volta de 1800, precisamente a espécie asiática que se popularizou, ainda que já existisse uma espécie de arroz selvagem, de aspecto vermelho. (BEZERRA, 2014; CASCUDO, 2011).

O feijão e o arroz compõem a base do alimento dos brasileiros, que junto com a mandioca e a carne seca, ganhou força na alimentação nordestina. São dois insumos que se complementam nutricionalmente! (ARAÚJO *et al.*, 2014; ORNELLAS, 2006) E foi desta combinação que nasceu o baião de dois.

O baião é um prato típico cearense, com aproximadamente 100 anos de existência. Contudo, seu preparo pode ter variações em todo o Nordeste, ou seja, utilizando espécies diferentes de arroz ou de feijão, bem como seus acompanhamentos como por exemplo, queijo coalho (em pedaços ou ralado), requeijão, nata, creme de leite, cheiro verde, manteiga da terra e outros.

Alguns historiadores alegam que o surgimento do baião de dois se deve ao aproveitamento das sobras do dia anterior, ou seja, teve um apelo econômico com a finalidade de reduzir o desperdício de alimentos (CARNEIRO, 2005). E, atualmente, está presente nos cardápios dos restaurantes nordestinos ou como item obrigatório dos famosos "pratinhos" vendidos na Gastronomia de Rua de Fortaleza.

Referências

ARAÚJO, W. M. C.; BORGO, L. A.; MONTEBELO, N. DE P.; BOTELHO, R.B. A. *Alquimia dos alimentos*. 3. ed. Brasília- DF: SENAC, 2014.

BEZERRA, J. A. B. (Org.). *Alimentos tradicionais do Nordeste*: Ceará e Piauí Fortaleza: Edições UFC, 2014.

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*. 4. ed. São Paulo: Global; 2011.

ORNELLAS, L. H. *Técnica Dietética*. 8. ed. São Paulo: Atheneu, 2006.





Baião de dois

Massa

- 3 xícaras de chá de Feijão de corda (500g)
- 2 xícaras de chá de Bacon (em cubos) (200g)
- 1 e ½ xícara de chá de Arroz branco (260g)
- ¾ xícara de chá de Pimentão (em brunoise) (80g)
- 1 e ½ xícara de chá de Cebola branca (em brunoise) (110g)
- 4 colheres de sopa de Óleo de soja (60mL)
- 2 xícaras de chá de Queijo coalho (225g)
- 1 e ½ xícara de chá de Nata (300g)
- Sal (q.b.)
- Pimenta do reino (q.b.)

* q.b.= quanto baste

Modo de Preparo

Separar todos os utensílios, equipamentos e ingredientes antes de iniciar o preparo.

Refogar o bacon em cubos pequenos na própria gordura até dourar; adicionar o feijão e cobrir com água (três vezes o volume do feijão na panela) e deixar cozinhar em fogo alto, por 40 minutos, até ficar *al dente*. Escorrer o caldo do feijão e reservar os dois separadamente. Cortar os pimentões e a cebola em brunoise e refogar no óleo. Acrescentar o arroz e refogar por 3 minutos ou até o grão começar a ficar quase transparente. Adicionar o feijão e mexer. Acrescentar 5 xícaras do caldo do cozimento do feijão e, em seguida, adicionar o sal e pimenta do reino a gosto. Deixar cozinhar até o arroz e o feijão ficarem macios. (Nessa etapa pode haver a necessidade de ajustar a quantidade de caldo de feijão). Ao desligar o fogão, adicionar o queijo coalho e a nata, mexendo suavemente. Fazer a correção do sal e da pimenta. Servir em seguida.

Equipamentos e utensílios

1 Faca chef, 2 Placas de Corte, 1 Panela grande, 2 Panelas de Fundo Grosso, 1 Liquidificador, 3 Colheres ou espátulas, 3 Bowsls, 1 Conjunto de xícaras e colheres padrão,

Nº de porções:
20 unidades

Tamanho da porção:
140 g

Custo da porção:
R\$ 1,95

Tempo de preparo:
90 minutos





Creme de Galinha

**Ilana das Neves
Barbosa**

**Regislene Araújo
de Andrade**

**Leopoldo Gondim
Neto**

**Eveline de Alencar
Costa**

O creme de galinha, tão famoso e consumido nas pracinhas e polos gastronômicos de Fortaleza, é a preparação que compõe o nosso “pratinho” juntamente com arroz e paçoca. Não se sabe ao certo de onde se originou ou quem foi o primeiro a executar tal preparação, porém, é bastante citado dentre os mais típicos pratos do Piauí, onde faz parte da composição do chamado “arrumadinho”, junto com o arroz Maria Izabel e a paçoca de carne. (ARAÚJO, 2013; BARBOSA, 2016; BEZERRA, 2014).

Tem como insumo principal o frango ou galinha desfiada e seu consumo no Brasil começou por meio de uma espécie de ordem dada por Marquês de Pombal, em 1699, na qual instituía a galinha como “base da alimentação dos enfermos internados nos hospitais do reino” (SALDANHA, 2011) pois era uma carne de fácil digestão juntamente com o milho, grão originário das Américas e cultivado em todo o mundo depois do trigo. (CASCUDO, 2011).

Com uma culinária cheia de influências, muitas preparações cremosas são semelhantes a pratos europeus que foram se adaptando ao chegarem aqui. Sendo assim, é possível que o creme de galinha versa dessa influência europeia, pois é fácil encontrar essa herança mesmo após as contribuições dessas culturas. Assim, acredita-se que o creme de galinha faz parte de uma variação do Fricassê – preparação de origem francesa – por conta do preparo, diferindo apenas no modo final de cocção e apresentação. O pratinho encontrado atualmente no comércio de rua em Fortaleza,

possui a composição básica de creme, frango desfiado e milho somado ao arroz, paçoca e em alguns locais uma salada simples. (DÓRIA, 2009; FERNANDES, 2012).

Legitimamente nordestino, o pratinho vai além das festas juninas tradicionais, sendo popularizado, preparado e vendido durante todo o ano. Está presente também nas festas de aniversários, nas praças, em jantares de buffet, no almoço em família e até na venda de rua na calçada de algumas casas durante a noite.

Há, porém, diversas formas de preparar o Creme de Galinha sendo possível o uso de diversos tipos de temperos no momento do cozimento, assim como de outros tipos de verduras, ervas, juntamente com uma espécie de molho branco mais simples com o caldo da galinha, farinha de trigo, leite e gemas, o que também adicionará a consistência desejada. A adição do creme de leite ou requeijão deve ser feita no momento de servir e sem ferver para que não talhe. Portanto, trata-se de uma preparação que deve ser servida quente e quem a vende deve estar atento em mantê-lo na temperatura padrão, evitando assim perigos de contaminação.

Na gastronomia de rua de Fortaleza, o creme de galinha somado ao “pratinho” é mais encontrado durante o período na noite, sendo uma opção para quem acabou de sair do trabalho e busca algo barato e saboroso, ou até mesmo para quem não está disposto a cozinhar quando chegar em casa. O pratinho, geralmente, vem “bem servido”. (FIGUEIREDO, 2017).





Referências

ARAÚJO, Gilcilene. **Prazeres da mesa:** conheça o diferencial da gastronomia piauiense. 2013. Disponível em: <<http://g1.globo.com/pi/piaui/noticia/2013/10/prazeres-da-mesa-conheca-o-diferencial-da-gastronomia-piauiense.html>>. Acesso em: 01 abr. 2018.

BARBOSA, Nicolas. **Arroz Maria Izabel, creme de galinha e paçoca. O arrumadinho do Piauí.** 2016. Disponível em: <<https://portalsrn.com.br/noticia/2929/arroz-maria-izabel-creme-de-galinha-e-pacoca-o-arrumadinho-do-piaui>>. Acesso em: 01 abr. 2018.

BEZERRA, J. A. B. (Org.). **Alimentos tradicionais do Nordeste:** Ceará e Piauí. Fortaleza: Edições UFC, 2014.

CASCUDO, L.C. **História da alimentação no Brasil.** 4. ed. São Paulo: Global; 2011.

DÓRIA, Carlos Alberto. **A formação da culinária brasileira.** São Paulo: Publifolha, 2009.

FERNANDES, Caloca. **Viagem gastronômica através do Brasil.** 10. ed. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2012.

FIGUEIREDO, Luiza Carolina; MELO, Igor de. **4 pratinhos pra você provar em Fortaleza.** 2017. Disponível em: <<http://www.somosvos.com.br/guia-do-pratim/>>. Acesso em: 01 abr. 2018.

SALDANHA, Roberta Malta. **Histórias, lendas e curiosidades da gastronomia.** Rio de Janeiro: Ed Senac Rio, 2011.

Creme de galinha

Ingredientes

- 2 bandejas de 700 g de Peito de frango cozido, desossado e desfiado (1,4 kg cru, 940g cozido e desfiado)
- 2 tabletes de caldo de Caldo de tempero de galinha (19g)
- 2 unidades de Folha de louro (1g)
- 2 colheres de sopa de Colorau ou corante (8g)
- 2 xícaras de chá de Caldo do cozimento da galinha (480ml)
- 2 xícaras de chá de Leite integral UHT (480ml)
- 3 colheres de sopa de Farinha de trigo sem fermento peneirada (25g)
- 2 unidades de Gemas de ovo grande (40g)
- 3 colheres de sopa de Manteiga sem sal ou margarina sem sal (45g)
- 4 colheres de sopa de Manteiga da terra (60ml)
- 1 lata de Milho verde em conserva (200g)
- 1 caixa de Creme de leite (sem soro) ou 1 copo de requeijão (200g)
- 8 dentes amassados ou picados de Alho sem casca (30g)
- 1 unidade/1 xícara de chá de Pimentão verde médio em cubos (115g)
- 1 unidade/1 xícara de chá de Pimentão vermelho médio em cubos (115 g)
- 4 unidades de Cebola branca média em cubos (650g)
- 1 xícara de chá de Cheiro verde picado (40g)
- 1 colher de sopa de Pimenta de cheiro (8g)
- 2 unidades médias/ 2 xícaras e ½ de chá Tomate picado sem semente (220g)
- Pimenta biquinho para decorar (q.b.)
- Sal marinho (q.b.)
- Pimenta do reino preta em pó (q.b.)

* q.b.= quanto baste

Modo de Preparo

Separar todos os utensílios, equipamentos e ingredientes antes de iniciar o preparo.

Preparo do frango:

Refogar em uma panela com manteiga da terra, metade do alho e uma cebola branca em cubos pequenos. Em seguida, acrescentar o frango cru em cubos e adicionar os cubos de caldo de tempero, folha de louro, o colorau, sal, pimenta do reino e acrescentar água até cobrir. Tampar a panela e deixar cozinhar até ficar macio, por cerca de 30 minutos. Escorrer a água do cozimento e reservar. Esperar o frango esfriar e desfiar.

Preparo do creme:

Misturar com o leite a metade do caldo do cozimento da galinha, a farinha de trigo e as gemas, levar ao fogo e fazer um mingau grosso. Refogar bem o alho, os pimentões, as cebolas, os tomates e a pimenta de cheiro, em cubos pequenos, na metade da manteiga e passar no liquidificador. Em seguida, misturar o frango desfiado, o mingau, as verduras liquidificadas com o restante da manteiga e do caldo do cozimento da galinha. Levar ao fogo até ferver. Acrescentar o milho verde e o creme de leite; mexer rapidamente e retirar do fogo. Acrescentar o cheiro verde e misturar. Ajustar o sal, a pimenta do reino em pó. Servir quente.

Equipamentos e utensílios

1 Fogão, 1 Faca Chef, 2 Placas de Corte, 4 Padeiras de Fundo Grosso, 1 Liquidificador, 4 Colheres média ou espátula, 1 Conjunto de xícaras e colheres padrão, 1 Peneira.

Nº de porções:
15 unidades

Tamanho da porção:
200g

Custo da porção:
R\$ 3,77

Tempo de preparo:
90 minutos





Espetinho (churrasco, churrasquinho)

**Maria da Conceição
Sousa Carvalho**

**Aline Kessia
Ferreira Marques**

**Regina Maria de
Silva Bastos**

**Eveline de Alencar
Costa**

Espetinho é uma variação do churrasco que é a carne *in natura* assada sobre fogo ou brasa, em espetos ou grelha.

A palavra churrasco é de origem basca (etnia do Nordeste da Europa) denominada “*sukarra*”, onde “su” significa fogo e “karra” chama. (CLUBE DA CARNE, 2018). Porém, o espetinho compreende pedaços de carnes fincados num espeto pequeno, geralmente feito de madeira.

Desde o domínio do fogo, registros arqueológicos dão indícios que nossos antepassados já consumiam churrasco, pois as carnes de caça eram assadas sobre brasa a fim de torná-las mais palatáveis e digeríveis (CASCUDO, 2011). Mas afinal, como o churrasquinho ganhou fama no Brasil e como foi inserido no comércio de comida de rua?

É necessário um pouco de história do Brasil para entendermos a tradição do churrasquinho. Podemos iniciar percorrendo sobre a ocupação da Região Sul no século XVI, período colonial, onde se desenvolveu a pecuária, por influência dos espanhóis e portugueses que trouxeram o gado *vacum* para os pampas (grandes planícies). Esses colonizadores encontraram os índios guaranis que possuíam a tradição de consumir o mate e o churrasco. Os indígenas dessa região, assavam as carnes em valas no chão que eram forradas com folhas e, a própria gordura derretida com o calor e proporcionava o sabor. E foi nessa região que aconteceu a mistura dos povos dando origem ao vaqueiro gaúcho, herdeiro da tradição do churrasco. (FREIXA, 2008).

Mas foram os tropeiros, os responsáveis pela consolidação do churrasco por vários estados do país, pois transportavam gado e alimentos; saíam em longas viagens do Rio Grande do Sul às Minas Gerais, São Paulo e Rio de Janeiro, levando mercadorias aos senhores

de engenhos e depois às mineradoras. Então, foi nesse comércio sob mulas que o churrasco gaúcho foi difundido. Alguns fatores colaboraram para essa consolidação como: os longos períodos de viagem a cavalo e a pouca disponibilidade de mantimentos, que forçava os tropeiros a realizarem preparações rápidas, fáceis e energéticas para suportar grandes jornadas. O churrasco era temperado apenas com o sal grosso (que fazia parte da alimentação do gado) e assado em brasas, espetos fincados ao solo, recebendo calor (FREIXA, 2008).

Atualmente essa iguaria é apreciada por todo o Brasil e em outros países, mesmo sofrendo variações dos acompanhamentos e modo de cocção. Na região Nordeste, precisamente na cidade de Fortaleza é comum o consumo de churrascos nas mais variadas apresentações. O mesmo pode ser degustado tanto nas casas especializadas (restaurantes, churrasarias, boutiques e outros estabelecimentos) como na gastronomia de rua, sendo comum encontrar os churrasqueiros nas praças ou esquinas com carrinho ou churrasqueiras simples vendendo o famoso espetinho.

Pode-se afirmar que o espetinho de rua é um gerador de renda, produto de subsistência ou da ação empreendedora, pois seu consumo é promissor, principalmente em Fortaleza.

Os churrasquinhos tradicionalmente vendidos nas ruas de Fortaleza são dos mais variados sabores, como: frango (asa, coxinha da asa, coração, moela, filé), carne bovina (capa de filé, patinho, cupim, coração), porco (tripa, linguiça, costela), linguiça, ovo de codorna com bacon, etc. Tem baixo custo e agradável sabor, servindo-nos de tira-gosto nos momentos de diversão ou como refeição. Pode ser acompanhado de molho vinagrete e farofa. E por que não de uma cerveja gelada ou de uma caipirinha?



Referências

CLUBE DA CARNE. *Afinal, de onde surgiu o churrasco?* Curitiba, 2018. Disponível em: <www.clubedacarne.com.br>. Acesso em: 05 abr. 2018.

CASCUDO, L.C. *História da alimentação no Brasil*. 4. ed. São Paulo: Global; 2011.

FREIXA, Dolores; CHAVES, Guta. *Gastronomia no Brasil e no Mundo*. 2. ed. São Paulo: Senac,

Espetinho

Espetinho de Ovo de Codorna com Bacon

- 60 unidades de Ovo de codorna (600g)
- 30 fatias de Bacon em fatias (300g)
- 05 fatias de Queijo prato (150g)

Espetinho de carne

- 01 e ½ kg de Carne bovina (alcatra, patinho ou contra filé)
- Molho para temperar (q.b.)
- Sal (q.b.)
- 1 unidade média de Cebola branca (70g)

Espetinho de coração de frango

- 1 kg de Coração de frango
- Sal (q.b.)

Molho

- 12 colheres de sopa de Óleo de soja ou azeite de oliva (100ml)
- 05 dentes de Alho (10g)
- 03 unidades de Pimenta de cheiro grande (90g)
- ½ colher de sopa de Colorau caseiro (5g)
- ½ unidade de Cebola média (35g)
- ½ de xícara de chá de Água (100mL)

Vinagrete

- 02 xícaras de chá de Tomate vermelho (480g)
- 2½ xícara de chá de Cebola média (140g)
- 02 xícaras de chá de Pimentão verde médio (298g)
- 03 unidades de Limão (255g)
- Sal (q.b.)
- Azeite de oliva (q.b.)

* q.b. = quanto baste



Modo de Preparo

Separar todos os utensílios, equipamentos e ingredientes antes de iniciar o preparo.

Preparo do molho:

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater até obter uma mistura homogênea. Usar para pincelar os espetos na hora de assar.

Espetinho de ovo de codorna com bacon:

Colocar os ovos de codorna em uma panela, cobrir com água e cozinhar por aproximadamente 10 minutos (contados a partir da fervura da água). Após cozidos, retirar da água quente e deixar esfriar para descascar. Sobre uma placa de corte estender o bacon em fatias e colocar na extremidade uma fatia de queijo prato (cortado na mesma espessura da fatia de bacon). Enrolar o ovo de codorna com o bacon e o queijo. Espetar os ovos no palito de churrasco. Colocar cinco ovos em cada palito. Assar sobre a brasa até dourar todo o bacon. Servir acompanhado de vinagrete.

Espetinho de carne:

Limpar a carne e cortar em pedaços retangulares. Colocar em um *bowl*, temperar com sal e o molho. Cobrir o *bowl* com filme PVC e deixar marinar por, no mínimo, uma hora. Cortar a cebola em oito pedaços e separar em camadas. Reservar. Montagem do espeto: intercalar um pedaço de carne e um de cebola, totalizar quatro pedaços por espeto. Assar na brasa e pincelar com o molho durante este processo. Servir acompanhado de vinagrete.

Espetinho de coração de frango:

Limpar o coração removendo aparas. Colocar em um *bowl*, temperar com sal e o molho preparado. Cobrir e deixar marinar por aproximadamente uma hora. Espetar os corações, da parte mais larga para a mais fina, totalizando seis unidades por espeto. Ao assar, pincelar com o molho reservado. Servir com molho vinagrete.

Vinagrete:

Picar a cebola, o pimentão e o tomate *brunoise* (cubos pequenos). Colocar em um *bowl* e acrescentar suco de limão, sal e azeite. Misturar bem todos os ingredientes.

Equipamentos e utensílios

1 Churrasqueira elétrica ou a carvão, 1 Faca Chef, 5 Bowls, 5 Colheres, 1 Pote de Vidro, 3 Pratos para servir, 3 Talheres (conjunto de garfo e faca de serviço), 3 Tigelas para servir (pequena), 1 Liquidificador, 1 Espetos para churrasco, 1 Placa de corte vermelha, 1 Placa de corte verde, 1 Pacote de Carvão, 1 Churrasqueira pequena, 1 Espremedor de limão, 1 Conjunto de xícaras e colheres padrão.

Nº de porções:

Ovo de codorna e bacon: 11 unidades.
Carne: 12 unidades. Coração de frango: 23 unidades. Vinagrete: 22 unidades.

Tamanho da porção:

Ovo de codorna e bacon: 5 ovos por espeto. Carne: 4 cubos de carne por espeto. Coração de frango: 6 corações por espeto. Vinagrete: 50mL.

Custo da porção:

Ovo de codorna e bacon: R\$: 3,46. Carne: R\$: 3,22. Coração de frango: R\$: 1,16. Vinagrete: R\$: 0,35.

Tempo de preparo:

60 minutos



Lasanha

Louise Anne Beserra
de Moura

Roseane Araújo

Eveline de Alencar
Costa

¹Não há consenso quanto a existência da origem do macarrão, mas muitos estudiosos atribuem mérito à China. Achados arqueológicos comprovam que esse alimento já era consumido na China há 4 mil anos e foi levado à Itália por volta do século IX através das invasões árabes.

Falar sobre a Lasanha é pensar imediatamente na identidade da culinária italiana. A pasta, macarrão em italiano, é o ingrediente essencial dessa cozinha. As massas alimentícias podem ser secas e frescas e são feitas principalmente com dois ingredientes, água e farinha de trigo. (BACCIN; AZEVEDO, 2012; CARLUCCIO, 2006)

Portanto, a massa é o símbolo da Itália e já era consumida pelos antigos romanos durante o Império. Iniciou sua existência como comida no Sul do país, devido à invasão e saque sofridos durante a Renascença, precisamente como alimento vital para as famílias famintas, uma vez que sua produção era de baixo custo e de fácil armazenamento. A massa viajou para fora da Itália com os emigrantes e passou a fazer parte dos hábitos alimentares ocidentais, sendo muito valorizada pelas suas características nutricionais, pois é um alimento nutritivo (por conter carboidratos, proteínas, lipídios, ferro e vitaminas) e versátil (pois pode ser preparado com diversas combinações de ingredientes). Vale a pena citar que a adição de queijo às massas foi capaz de evitar a peste em Nápoles. (BACCIN; AZEVEDO, 2012; CARLUCCIO, 2006; DOLINSKY, 2009).

Dentre as massas italianas cita-se a fresca com ovos, que são cortadas no formato de lâminas largas e achatadas, denominada: *lasagne*, *lagane* ou *laganelle*. O preparo dessa massa possibilita variações de molhos combinados com diferentes proteínas o que fez ganhar popularidade e ser considerada “comida de conveniência”, na Itália e no mundo, principalmente por ser de fácil aquisição e consumo imediato. (BACCIN; AZEVEDO, 2012; CARLUCCIO, 2006; GIMENES-MINASSE, 2016)

A cozinha italiana é caracterizada por ser caseira, composta por preparações simples

ou mais elaboradas, mas considerada cozinha das famílias, denominada “*la cucina di casa*”. (HAZAN, 1997). A partir dessa afirmativa, tivemos a satisfação de apresentar a Lasanha *Mamma Mia*, ou seja, uma receita autoral da Dona Clemenza, uma italiana de tradições culinárias adquirida de suas gerações, precisamente de seus bisavós. Tal preparação pode ser chamada de *Confort Food* ou mesmo “Comida de Alma”, pois refere-se à comida que nos acalenta e nos conforta, com gostinho nostálgico de infância, do lar e da comida de casa. Portanto, apresentaremos uma receita típica italiana recheada de memória sensorial. (GIMENES-MINASSE, 2016; LAUAND; CHASSERAUX, 2012; HORTA, 1996).

A receita da *Mamma Mia* foi transmitida à Dona Clemenza por sua mãe (Dona Rosa) e é reproduzida até hoje. Para ela, significa o sentimento de pertencimento à sua família e à sua cultura. Sendo uma receita executada com satisfação e amada pelos seus filhos. Normalmente é preparada em ocasiões especiais ou quando a saudade da “comida de mãe” aperta, pois sua execução é um pouco complexa. Para a Dona Clemenza, as recordações que essa preparação traz são as de sua mãe preparando-a nas festividades da família, como Natal e Páscoa, e também a alegria dos filhos e familiares se deliciando com sua comida, felicidade essa que se tornou motivo de celebração por parte dela.

Mas, então, porque a lasanha é considerada uma comida de rua? Simplesmente por ser uma preparação sensorialmente suculenta tornando-a atrativa para a venda. Portanto, a mesma pode ser encontrada na gastronomia de rua de Fortaleza, seja por ambulantes, ou nas bancas de calçadas, ou nas praças e feiras.



Referências

BACCIN, P.; AZEVEDO, S. *Mangiare all'italiana: cozinha regional, cozinha nacional ou cozinha internacional?* **Revista Letras**, Curitiba, n. 86, p. 191-209, jul./dez. Editora UFPR, 2012.

CARLUCCIO, Antonio. *Carluccio: cozinha italiana completa*. São Paulo, Globo, 2006.

DOLINSKY, M. **Nutrição funcional**. São Paulo: Roca, 2009.

GIMENES-MINASSE, M. H. S. G. Comfort food: sobre conceitos e principais características. **Contextos da Alimentação**. v. 4, n. 2, p. 92-102, mar., 2016

HAZAN, Marcella. **Fundamentos da cozinha italiana clássica**. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

HORTA, Nina. **Não é sopa**. São Paulo: Cia das Letras, 1996.

LAUAND, J.; CHASSERAUX, P. N. C. Comida de alma, antropologia e educação. **Convenit Internacional - Universidade do Porto**, v. 8., p. 47- 54, jan./abr., 2012. Disponível em: <<http://www.hottopos.com/convenit8/47-54JeanPri.pdf>> . Acesso em: 05 abr. 2018.

Lasanha Mamma mia

Massa

- 350g de Carne Suína Moida
- 800g de Carne bovina Moida
- 2 xícaras de chá de Água (480mL)
- 4 colheres de sopa de Azeite de oliva (60mL)
- 1 unidade grande de Cebola Picada (150g)
- 1 unidade grande de Cenoura Picada (160g)
- 1 pedaço pequeno de Talos de Salsão (60g)
- ½ xícara de chá de Vinho Branco (125mL)
- 1 e ½ xícara de chá de Molho de Tomate pronto (340g)
- 2 xícaras de chá de Tomate Pelado pronto (800g)
- 4 xícaras de chá de Leite integral (1L)
- 1/4 xícara de chá de Manteiga sem Sal (50g)
- ½ xícara de chá de Farinha de Trigo sem Fermento (50g)
- 1 colher de café de Noz-moscada (5g)
- 1 colher de café de Sal (5g)
- 2 e ½ xícaras de chá de Queijo Parmesão em Pedaço (200g)
- 1 pacote de Massa para Lasanha (do tipo direto ao forno) (400g)

Modo de Preparo

Separar todos os utensílios, equipamentos e ingredientes antes de iniciar o preparo.

Preparo do molho bechamel:

Derreter e dourar a manteiga em fogo baixo, acrescentar a farinha de trigo aos poucos. Mexer até formar uma massinha (*roux* branco) e adicionar o leite aos poucos, mexendo bem, utilizando o *Fouet* para não formar grumos. Cozinhar até adquirir a consistência grossa (tipo mingau grosso). Adicionar noz moscada e sal a gosto. Reservar.

Preparo do molho vermelho:

Misturar os dois tipos de carnes e reservar. Ralar o queijo parmesão e reservar. Refogar a cebola, a cenoura e o salsão no azeite. Adicionar as carnes, refogar e adicionar sal. Acrescentar o vinho branco e deixar o álcool evaporar. Em seguida, colocar o molho de tomate, os tomates pelados e a água. Cozinhar por aproximadamente 40 minutos para amaciar bem as carnes. Reservar.

Montagem:

Untar a travessa com manteiga e espalhar no fundo uma camada do molho vermelho. Em seguida cobrir com uma camada de massa de lasanha (do tipo direto ao forno). Cobrir a massa com uma camada de Molho Bechamel e queijo parmesão ralado. Repetir esse processo até preencher toda a travessa. Finalizar a última camada com queijo parmesão ralado. Cobrir a travessa com papel alumínio e assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 15 minutos a 180 °C; porém retirar o papel alumínio após 10 minutos de forno a fim de dourar o queijo. Servir ainda quente.

Equipamentos e utensílios

1 Faca Chef, 2 Placas de Corte, 2 Panelas de Fundo Grosso, 1 *Fouet*, 2 Colheres grandes, 1 Travessa de Vidro grande, 1 Ralador, 1 Papel alumínio, 1 Conjunto de xícaras e colheres padrão.

Nº de porções:
8 unidades

Tamanho da porção:
375 g

Custo da porção:
R\$ 9,25

Tempo de preparo:
80 minutos





Caldo

**Tamyla Rocha
Guimarães Moura**

**Renata Aparecida
Ferreira de Oliveira**

**Aline Kessia Ferreira
Marques**

**Eveline de Alencar
Costa**

Caldo é uma preparação semelhante às sopas, porém mais simples pela quantidade de ingredientes empregados. Dentre eles podemos citar o caldo de caridade, considerado um elemento de base, que é uma preparação em que se faz um cozido adicionado de ovos, saborizado com pimenta do reino e engrossado com farinha de mandioca. Dessa forma, chama-se caldo de caridade por ter características restauradoras (CAVALCANTE, 2017). Entretanto, existem variações na sua preparação, como a adição de diferentes tipos de carne ao cozido inicial.

Os caldos são resultados do líquido do cozimento de diferentes tipos de carne, acrescido ou não de ovos. Quanto à sua origem pode-se mencionar que passaram a ser preparados e consumidos a partir do uso iminente da cerâmica. Há também relatos históricos sobre o consumo de caldos pelos hebreus, durante a estadia no Egito (CASCUDO, 2011; FORMIGA, 2018; MESQUITA; BEYER; FONSECA, 2018).

No Brasil, os caldos eram consumidos na época da escravidão principalmente pelos negros que, por não gostarem inicialmente do café, consumiam o líquido após o jantar, chamando-o de *remate*, para fechar a refeição. Remate era um caldo preparado com carne, bem temperado e engrossado com farinha. Também era chamado de mingau de sustança, sendo considerado medicinal. Era de preparo simples, mas, necessitava de atenção e cuidado para se conseguir um excelente resultado, não apenas em relação ao sabor mas no que diz respeito à qualidade nutricional. Cada cozinheiro considerava um tempo específico de ebulição e isso trazia uma individualidade aos feitores. (CASCUDO, 2011; COSTA, 1937).

Os caldos mais consumidos no Brasil são caldo de feijão, caldo de carne, caldo de peixe, caldo de legumes, caldo de frango, caldo verde, caldo de mandioca, caldo de milho e caldo de caridade. Todos eles são vendidos no comércio de comida de rua, em Fortaleza, seja em barraquinhas, quiosques e, até mesmo por vendedores ambulantes em bicicletas. (SAMPAIO, 2013). Geralmente são consumidos no período da noite e seu consumo se estende durante toda a madrugada, podendo chegar, inclusive, até o período da manhã. Além disso, podem

ser acompanhado por uma unidade de pão ou uma boa porção de torradas (FORMIGA, 2018).

De forma global, o Caldo é uma preparação de fato restauradora, tanto para pessoas doentes ou não, pois apresenta boa quantidade de carboidratos e proteínas (BRASIL, 2014).

Referências

BRASIL, Rank. **Maior caldo de ressaca**. 2014. Disponível em: <http://www.rankbrasil.com.br/Recordes/Materias/OYo6/Maior_Caldo_De_Ressaca>. Acesso em: 05 abr. 2018.

CASCUDO, L.C. **História da alimentação no Brasil**. 4. ed. São Paulo: Global; 2011.

CAVALCANTE, Caio Mateus Bessa. **As comidas que alimentam o meu povo do Alto Oeste Potiguar**. 2017. 56 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2017. Disponível em: <https://monografias.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/4186/1/Comidasalimentam-povo_2017_Trabalho_de_Conclusão_de_Curso>. Acesso em: 05 abr. 2018.

COSTA, F. A. Pereira da. Vocabulário Pernambucano. **Revista do Instituto Arqueológico, Histórico e Geográfico Pernambucano**, Recife, v. 172, 1937. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/0B_G9pg7CxKSsSzA2cD-VoNHFZdzg/view>. Acesso em: 04 abr. 2018.

FORMIGA, Fabio de Oliveira Nobre. **Restaurante de caldos e saladas**. Disponível em: <<http://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/ideias/como-montar-um-restaurantede-caldos-e-saladas,e8297a51b9105410VgnVCM1000003b74010aRCRD>>. Acesso em: 04 abr. 2018.

MESQUITA, Juliana; BEYER, Leonardo; FONSECA, Rodrigo. **Sopa instantânea de ervilha**. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/afeira/produtos/hortalicas/sopa-instantanea-de-ervilha/historia>>. Acesso em: 04 abr. 2018.

SAMPAIO, Anamélia. **Sopas e caldos: é hora de pegar leve**. 2013. Disponível em: <<http://conhecendoceara.com.br/sopas-e-caldos-e-hora-de-pegar-leve/>>. Acesso em: 04 abr. 2018.





Caldo de ovos com carne

Ingredientes

- 500g de Carne moída
- 4 dentes de Alho (12g)
- 1 unidade média de Cebola (110g)
- 1 unidade de Pimenta de cheiro
- 1 unidade pequena de Pimentão (75g)
- 1 fio de Óleo
- Pimenta do reino (q.b.)
- Colorau (q.b.)
- 1 colher de sopa de Sal (10g)
- 8 e 1/3 xícara de Água (2L)
- 1 xícara de chá de Farinha de mandioca fina (150g)
- 4 unidades de Ovos (200g)
- 1/2 xícara de chá de Cebolinha picada (50g)
- 1/2 xícara de chá de Coentro picado (10g)
- 10 unidades de Pão carioquinha dormido (500g)
- 10 colheres de sopa de Manteiga (200g)
- Orégano (q.b.)

* q.b.= quanto baste

Nº de porções:
10 unidades

Tamanho da porção:
250mL

Custo da porção:
R\$ 2,35

Tempo de preparo:
70 minutos

Modo de Preparo

Separar todos os utensílios, equipamentos e ingredientes antes de iniciar o preparo.

Lavar, higienizar, descascar e cortar a cebola, a pimenta de cheiro, o pimentão e o alho em cubos pequenos. Refogar com um fio de óleo em uma panela grande. Acrescentar a carne e temperar com sal, colorau e pimenta do reino, deixando apurar por 10 minutos. Adicionar um litro da água e deixar cozinhar até reduzir o líquido, por aproximadamente 20 minutos. Colocar o restante da água e deixar ferver. Acrescentar a farinha de mandioca mexendo sem parar; corrigir o sal. Quebrar os ovos dentro do caldo mexendo para formar os fios. Desligar o fogo e adicionar o cheiro verde (coentro e cebolinha) picado; Porcionar e servir ainda quente.

Para a torrada:

Cortar os pães em rodela de aproximadamente um centímetro de espessura ou ao meio no sentido longitudinal. Passar a manteiga em ambos os lados. Polvilhar o orégano por cima das torradas já dispostas em uma fôrma. Assar em forno pré-aquecido a 180 °C por 15 a 20 minutos ou até que fiquem douradas e firmes. Porcionar e servir com o caldo.

Equipamentos e utensílios

1 Faca Chef, 1 Placa de Corte, 1 Panela grande (capacidade 3 litros), 1 Colher grande, 1 Conjunto de xícaras e colheres padrão.



Sanduíche no pão árabe

**Ilana das Neves
Barbosa**

**Regislene Araújo
de Andrade**

**Regina Maria Silva
Bastos**

**Leopoldo Gondim
Neto**

**Eveline de Alencar
Costa**

O comércio do sanduíche no pão árabe é recente nas comidas de rua e sua variação está no recheio que o compõe. Este pão é também conhecido como Pão Sírio ou Pão Pitta e é preparado a base de farinha de trigo e água, porém, na venda de rua se usa a versão industrializada.

O Pão Pitta já recebeu diversos nomes como “disco”, “envelope”, “achatado” por conta de seu formato redondo e achatado; e tem sido consumido nas cozinhas do Oriente Médio e Mediterrâneo por milhares de anos. Sua preparação mais conhecida chama-se Beirute. Conta-se que devido a pressa de um cidadão que desejava comer algo diferente em um restaurante árabe, localizado em Beirute (Libano), foi informado que só vendiam o pão sem recheios, então o mesmo sugeriu colocar dentro do pão rosbife, queijo e tomate. O sanduíche ficou famoso e recebeu o nome da cidade de origem. (ARAÚJO, 2016; DUARTE; PICKINA, 2017; SALDANHA; 2011).

Nos dias atuais essa preparação recebeu diversas variações de recheios e se tornou uma opção diferente para quem deseja um pão mais leve ou quem queira variar ao consumir um sanduíche. Como forma de valorizar os insumos cearenses, optamos por apresentar um sanduíche com recheio da nossa terra: Pão árabe com carne de sol e queijo coalho. Além de sabor, nosso recheio tem história, e foi por volta de 1778 que passou a ser chamada também de “Carne do Ceará”, a nossa típica carne do sol ou carne-seca, que recebeu esse nome por conta da técnica de conservação. Em seu processo tradicional realizava-se cortes na carne bovina a fim de obter mantas (ou

retalhamento) e a salga era conseguida imergindo em salmoura e deixando descansar, por aproximadamente, um dia; em seguida lavada e “espichada” com varas de madeira e colocada à sombra para tomar vento e mormaço. Atualmente, esse processo é pouco realizado e a carne de sol é preparada abrindo em mantas e acrescentando sal grosso em toda a superfície e seca à sombra ou não. Entretanto, a carne de sol continua sendo muito consumida. O queijo coalho é outro ingrediente tradicionalmente cearense e intensamente utilizado no Nordeste e conhecido em todo país, destacando aqueles produzidos na cidade de Jaguaribe-CE.

O sanduíche no pão árabe está presente na gastronomia de rua de Fortaleza, onde o recheio é preparado sob chapa quente. No caso do sanduíche com carne de sol e queijo, o primeiro ingrediente é tradicionalmente refogado com manteiga da terra e com cebola roxa e o segundo derretido sob o calor da chapa.

Referências

ARAÚJO, Marina; MELO, Igor de. **O raio X do queijo coalho**. 2016. Disponível em: <<http://www.somosvos.com.br/especial-o-raio-x-do-queijo-coalho/>>. Acesso em: 04 abr. 2018.

DUARTE, Marcio; PICKINA, Marcos. **Conheça as curiosidades do Pão Sírio**. 2017. Disponível em: <<https://www.massamadreblogger.com.br/know-how/curiosidades/conheca-as-curiosidades-do-pao-sirio/>>. Acesso em: 04 abr. 2018.

SALDANHA, Roberta Malta. **Histórias, lendas e curiosidades da gastronomia**. Rio de Janeiro: Ed Senac Rio, 2011.





Sanduiche no pão árabe de carne de sol com queijo coalho

Ingredientes

- 4 unidades grandes de Fatia de pão árabe (tipo pitta) (280g)
- 2 e 1/3 de xícaras de chá de Carne de sol dessalgada e desfiada (400g)
- 1 unidade grande de Cebola roxa em rodelas (150g)
- 1 e 1/3 xícara de Queijo coalho ralado (100g)
- 4 colheres de sopa de Manteiga de garrafa (60mL)
- 2 colheres de sopa de Manteiga sem sal (30mL)
- 1 xícara de chá de Cheiro verde picado (40g)

Modo de Preparo

Separar todos os utensílios, equipamentos e ingredientes antes de iniciar o preparo.

Preparo da carne de sol:

Dessalgar a carne de véspera: imergir em água e manter sob refrigeração, trocando a água por pelo menos 3 vezes. Cozinhar a carne em panela de pressão por 10 minutos para amolecer. Esperar esfriar e desfiar a carne. Reservar.

Preparo do sanduiche:

Cortar a cebola roxa em lâminas finas. Em uma chapa quente, aquecer a manteiga da terra e fritar a carne de sol até dourar. Acrescentar a cebola e refogar até ficar macia. Após essa etapa, assar o pão na chapa, em ambos os lados. (Também pode ser assado no forno em uma assadeira com a manteiga). Preparar o sanduiche: colocar o queijo formando uma camada por todo o pão; em seguida adicionar a carne de sol na metade do pão (meio círculo), fechar o pão em formato de lua. Servir em seguida.

Equipamentos e utensílios

1 Fogão, 1 Faca Chef, 2 Placas de Corte, 1 Panela de Fundo Grosso, 1 Frigideira, 1 Chapa de ferro, 1 Colher ou espátula, 1 Panela de pressão, 1 Conjunto de xícaras e colheres padrão.

Nº de porções:
4 sanduiches

Tamanho da porção:
152g

Custo da porção:
Pastel de Camarão: R\$ 7,05

Tempo de preparo:
35 minutos





Empadão de frango

Louise Anne Beserra De Moura

Roseane Araújo

Leopoldo Gondim Neto

Vanessa Noronha Freira

Eveline de Alencar Costa

O Empadão de frango é uma preparação comumente vendida na gastronomia de rua de Fortaleza. O mesmo pode ser vendido nas praças e nas vendas de calçada da cidade. A massa é do tipo “*pâte brisée*”, ou seja, massa típica da confeitaria francesa, muito utilizada na confecção de tortas doces e salgadas. Na sua elaboração usa-se, principalmente, ingredientes como manteiga, para conferir umidade e sabor à mistura, farinha de trigo para dar estrutura, sal ou açúcar. Essa massa é pouco trabalhada, para que não desenvolva muito o glúten (KÖVESI et al, 2007).

A massa usada para executar o empadão deste capítulo é uma variação da “*pâte brisée*” tradicional, pois adiciona-se óleo vegetal e leite para ajudar na estabilidade. Além disso, a manteiga deve estar em temperatura ambiente para que se distribua mais uniformemente na farinha. Outras diferenças compreendem: o uso do fermento e a não existência da etapa de descanso em temperatura baixa (necessária na “*pâte brisée*” tradicional).

Dentre os ingredientes citados ressalta-se a galinha ou frango, ou seja, a proteína que compõe o recheio. Historicamente, tais aves são as carnes mais acessíveis ao sertanejo, depois do bode. No interior do estado do Ceará as galinhas são criadas soltas, quase que independentes, pois conseguem ciscar seu próprio alimento e, portanto, possuem uma dieta bastante variada e rica em muitos nutrientes (QUEIROZ, 2000).

A galinha, por muito tempo, foi o alimento das mulheres de resguardo e dos doentes em recuperação, pois, acreditava-se que as outras carnes poderiam ser “reimosas” e fazer mal a esse grupo de pessoas. Uma das maneiras mais comuns de se preparar a galinha era por meio de cozidos, canjas, cabidela e recheada. A carne de galinha é rica em ferro e uma importante fonte de vitaminas B2 e B12. (QUEIROZ, 2000; VENTURINI, 2007)

Entretanto, podemos comparar o empadão cearense ao goiano, que é um prato considerado tradicional na culinária regional de Goiás. Enquanto recheamos o empadão cearense com frango cozido desfiado, temperado com cheiro-verde, adicionado de molho de tomate para “dar cor” à carne e adicionando creme, o goiano é recheado, principalmente, com pedaços de frango, para sugerir fartura, queijo, carne de porco ou linguiça, guariroba, ovos, pão e regado a um molho à base de tomates. (CAVALCANTI, 2007; PERES, et. al, 2011; LEITE, 2010).

Referências

CAVALCANTI, Pedro. **A pátria nas panelas: história e receitas da cozinha brasileira**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2007.

KÖVESI, B. et al. **400 g: técnicas de cozinha**. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2007.

LEITE, T. Saberes Sobre o Empadão Pirenopolino. In: Jornada de Pesquisa e Pós-Graduação UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS, 5, 2010, Goiás. **Anais...** Disponível em: <http://www.prp2.ueg.br/sic2010/apresentacao/trabalhos/pdf/humanas/seminario/saberes_do_empadao.pdf> Acessado em: 05 abr. 2018.

PERES, M.; OLIVEIRA, M.; CURADO, J. EMPADÃO VILABOENSE: MUDANÇA/CONTINUIDADE. In: VI Jornada de Pesquisa e Pós-Graduação e Semana Nacional de Ciência e Tecnologia UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS, 4, 2011, Goiás. **Anais...** Disponível em: <http://www.prp2.ueg.br/sic2011/apresentacao/trabalhos/pdf/humanas/sic/ch_sic_empadao_vilaboense.pdf> Acessado em: 05 abr. 2018.

QUEIROZ, R. de. **O não me deixes: suas histórias e sua cozinha**. São Paulo: Siciliano, 2000.

VENTURINI, K. S.; SARCINELLI, M. F.; SILVA, L. C. **Características da carne de frango**. Espírito Santo: UFES, p. 7. 2007. (Boletim Técnico: 01307 PIE)





Empadão de frango

Ingredientes

- 3 xícaras de chá de Farinha de Trigo sem Fermento (400g)
- ½ xícaras de chá de Manteiga sem Sal (100g)
- ½ xícaras de chá de Óleo Vegetal (120mL)
- ½ xícaras de chá de Leite (120mL)
- 1 colher de sopa de Fermento químico (15g)
- 1 colher de café de Sal (5g)
- 8 xícaras de chá de Frango Cozido Desfiado (700g)
- 1 e 1/3 de xícaras de chá de Cebola Picada (130g)
- 2 colheres de sopa de Alho Picado (12g)
- 1 xícaras de chá de Molho de Tomate (240g)
- ¼ xícaras de chá de Manteiga sem Sal (50g)
- 1 unidade de Requeijão (200g)
- 1 xícara de Cheiro-verde (50g)
- Sal (q.b.)
- 1 unidade de Gema (20g)

* q.b.= quanto baste

Modo de Preparo

Separar todos os utensílios, equipamentos e ingredientes antes de iniciar o preparo.

Preparo do recheio:

Refogar a cebola e o alho na manteiga. Adicionar o frango e refogar bem. Adicionar o molho de tomate e o cheiro-verde. Misturar o requeijão. Acertar o sal e reservar.

Preparo da massa:

Misturar a farinha, o leite, o óleo e a manteiga em temperatura ambiente. Adicionar o fermento e o sal. Misturar bem até obter uma massa homogênea.

Montagem:

Reservar metade da massa para cobrir o recheio na assadeira. Abrir o restante da massa na assadeira. Cobrir o fundo e as laterais. Adicionar o recheio já frio. Cobrir com o restante da massa da maneira desejada (pode ser em tiras retas ou fazendo trançado a fim de mostrar o recheio; ou cobrir toda a superfície não mostrando o recheio). Pincelar com gemas. Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C por 60 minutos.

Equipamentos e utensílios

1 Forno, 1 Faca Chef, 1 Placa de Corte, 1 Panela de Fundo Grosso, 1 Pincel de Silicone, 1 Colher ou espátula, 1 Forma com Fundo Removível, 1 Conjunto de xícaras e colheres padrão,

Nº de porções:
10 unidades

Tamanho da porção:
150 g

Custo da porção:
R\$ 3,76

Tempo de preparo:
90 minutos







Sobremesa
pra cair de boca!



Cocada

Leonardo de Souza Lima

Lucimere Holanda da Silva

Regina Maria Silva Bastos

Leonardo de Souza Lima

Vanessa Noronha Freira

Eveline de Alencar Costa

Sem relatos concretos, a cocada se estabeleceu e difundiu no Brasil e, principalmente do Nordeste brasileiro, com a mistura do açúcar, do coco e do leite. É caracterizada por sua textura firme e açucarada, podendo ter cor branca ou preta (coco "queimado"), ou preparada com a rapadura ou açúcar. Pode ser saborizada com sucos de maracujá, limão, goiaba e outros.

A base da cocada é o coco, vegetal que chegou ao Brasil sem origem incerta; alguns afirmam que veio da Índia e outros da África, através dos portugueses em meio a suas viagens para a comercialização escrava da época (CASCUDO, 2011; FREIXA, 2008).

Na mesma época da vinda do coco para o Brasil, em torno do ano de 1550, foi a afloração do mercado açucareiro brasileiro, que tinha como intuito inicial a "afirmação de território brasileiro" pelos portugueses e que, posteriormente, tornou-se a fonte econômica brasileira. Em meio a mistura cultural decorrente da época, houve a inserção dos insumos africanos nas preparações portuguesas e vice-versa, assim como o intercâmbio de técnicas de

preparação de alimentos. Neste meio termo a doçaria brasileira conseguiu unificar técnicas e insumos de diversas culturas em uma única entidade, deste modo surgiram doces de procedências incertas como a cocada. (CASCUDO, 2011; FREIXA, 2008).

Atualmente a cocada é facilmente encontrada no comércio de comida de rua de Fortaleza. Vendida nos tabuleiros (em porções no formato retangular), ou embalada em potes é encontrada na consistência amolecida ou mais dura. O comércio desse doce é tradicionalmente ambulante, pois os doceiros, comumente, não possuem ponto fixo e estão presentes nas praias, nas ruas, nas praças e outros lugares da capital cearense.

Referência

CASCUDO, L.C. *História da alimentação no Brasil*. 4. ed. São Paulo: Global; 2011.

FREIXA, Dolores; CHAVES, Guta. *Gastronomia no Brasil e no mundo*. 2. ed. São Paulo: Senac, 2008.





Cocada cremosa

Ingredientes

- 6 e $\frac{1}{2}$ xícaras de chá de Coco ralado fresco ou flocos médios sem açúcar (500g)
- 1 e $\frac{1}{3}$ xícara de chá de Açúcar cristal (200g)
- 1 e $\frac{1}{2}$ xícara de chá de Leite condensado (395g)
- $\frac{3}{4}$ xícara de chá de Água (200ml)

Modo de Preparo

Separar todos os utensílios, equipamentos e ingredientes antes de iniciar o preparo.

Misturar a água com o açúcar e levar ao fogo médio até formar um caramelo claro, sem mexer. Acrescentar o coco e mexer bem até a massa secar um pouco. Acrescentar o leite condensado e misturar até desgrudar da panela. Colocar em uma assadeira retangular para esfriar e modelar os cortes. Esperar por aproximadamente duas horas em temperatura ambiente para formar a crosta crocante.

Equipamentos e utensílios

1 Fogão, 1 Conjunto de xícara e colheres padrão, 2 Bows, 1 Colher grande ou espátula, 1 Panela média, 1 Assadeira retangular, 1 Copo medidor de água.

Nº de porções:
12 unidades

Tamanho da porção:
80g

Custo da porção:
R\$ 1,35

Tempo de preparo:
160 minutos



Mousse

Lucas Braga Rodrigues

Denise Paulo Caetano

Rafael Queiroz Gurgel do Amaral

Eveline de Alencar Costa



A mousse é uma sobremesa de origem francesa, muito apreciada pelos brasileiros e frequente na gastronomia de rua de Fortaleza. Ao longo do tempo, ela veio ganhando muitas versões, podendo ter na sua composição gelatinas, ovos, leite e outras variações. Mas o que há por trás da origem da mousse? Existem várias teorias e histórias sobre o nome da sobremesa e uma delas cita que na Roma antiga existia uma mistura de mel e vinho, seus consumidores a chamavam de *muslum*. Após as modificações do latim, a palavra então mudou para *mulsa*. Em francês, a palavra se transformou em *mousse* e, em meados do século XIX, foi o nome dado a um doce aerado preparado na Inglaterra. Contudo, a palavra “mousse” significa algo leve, espumoso, com textura estável ou, como se costuma falar, “com textura de nuvem”. É uma sobremesa de simples preparo e versátil, podendo ser servida em diversas ocasiões e também vendida na gastronomia de rua. É possível preparar mousses a partir de uma diversidade de insumos, como o suco de frutas, chocolate derretido, uso de insumos regionais e outras variações. Um dos locais mais comuns para a venda de mousses na cidade de Fortaleza é na praia, sendo uma ótima opção por proporcionar a sensação de refrescância.

Essa sobremesa tão conhecida é obtida pelo batimento do creme de leite com o leite condensado mais algum agente de sabor (como suco de alguma fruta, por exemplo), entretanto, uma mousse verdadeira não consiste apenas nesta simples e rápida mistura, pois é necessário que se considere os seguintes elementos:

1. Sabor: Este é um dos mais simples, para a mousse, como já é de conhecimento geral, é importante que se use algum produto que confira sabor. É bastante comum encontrar mousses de sabor limão, maracujá ou chocolate, por exemplo. Há quem prefira adicionar o suco da fruta *in natura*, mas também há quem produza a sobremesa com a polpa já comercializada.
2. Firmeza: há dois agentes importantes que contribuem para a firmeza ideal da mousse, o primeiro é a temperatura, pois quando a mistura já estiver pronta deve-se colocar na geladeira para firmar e assim criar consistência ideal. Um dos ingredientes mais utilizados para aeração e estabilização é a gelatina (FOLEGATTI, 2001).
3. Gordura: Segundo Ohata *et al.* (2005), a mousse normalmente terá consistência de gel a partir de uma emulsão de gorduras e proteínas. No caso da mousse de chocolate, por exemplo, o produto que traz a gordura é o creme de leite utilizado no preparo da ganache.
4. Aeração: é uma das características sensoriais mais importantes para se perceber em uma mousse, pois deve proporcionar a textura ideal para a sobremesa. Para obter uma boa aeração recomenda-se adicionar

o elemento aerador aos poucos, com cuidado, e mexendo com leveza debaixo para cima, com o uso de uma espátula. Algumas receitas usam como agente aerador as claras em neves, que proporcionarão leveza e estabilidade por aprisionar o ar. Este efeito também pode ser conseguido pelo chantilly ou pelo creme de leite batido antes de adicionar outros ingredientes.

Por outro lado, o uso de ovos crus, não pasteurizados é um perigo para a saúde humana, pois pode causar surto de salmonelose (FOLEGATTI, 2001). A infecção causada por *Salmonella* está entre as principais causas de surtos de diarreia no Brasil, e os ovos e produtos à base de ovos estão associados a esta ocorrência. (BRASIL, 2018). Deve-se ter este cuidado e estar sempre atento ao que se pede na receita, afinal, uma doença transmitida pelo alimento não traria boas consequências ao produto que está sendo vendido. Dentre as principais orientações para os consumidores citam-se: não comprar ovos rachados, quebrados ou sujos; mantê-los refrigerados e consumi-los, preferencialmente, cozidos, caso contrário, utilizar ovos pasteurizados. (SÃO PAULO, 1999).

Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde – SVS. **Surtos de doenças transmitidas por alimentos no Brasil**. Disponível em: < https://www.google.com/url?sa=t&rcct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj2v-7-v_YfbAhUKg5AKHRMFAgYQFjABegQIA-BA5&url=http%3A%2F%2Fportalms.saude.gov.br%2Fimages%2Fpdf%2F2018%2Fjaneiro%2F17%2FApresentacao-Surtos-DTA-2018.pdf&usq=AOvVaw323OZADk8qcqm5Hl-ZkOly1 >. Acesso em: 29 abr. 2018.

FOLEGATTI, M. I. da S. **Estudo do efeito do uso de diferentes agentes aerantes e gelificantes e do processamento nas características físicas e sensoriais e na estabilidade do produto mousse de maracujá**. 2001. Tese (Doutorado em Tecnologia de Alimentos) – Faculdade de Engenharia de Alimentos, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

OHATA, S. M.; ZACARCHENCO, P. B.; AULER, F.; ANTUNES, A. J. Adição de concentrado proteico de soro (CPS) em mousse de maracujá. **Revista Ciências Exatas e Naturais**, Garapuava/PR, v. 7, n., p. 55-66, 2005.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria do estado da saúde. Centro de Vigilância Sanitária. **Portaria CVS, n. 6, de 10 de outubro de 1999**. Dispõe sobre o Regulamento técnico, que estabelece os parâmetros e critérios para o controle higiênico - Sanitário em estabelecimento de Alimentos. Estado de São Paulo, 1999.



Mousse

Mousse de maracujá

- Sementes do maracujá in natura (q.b.)
- 1 e 1/3 xícara de chá de Leite condensado (395g)
- 1 e 1/4 de xícara de chá de Suco de maracujá (250g)
- 1 caixinha de Chantilly ou creme de leite Fresco (200g)

Mousse de chocolate

- 250mL de Chantilly ou creme de leite Fresco
- 1 xícara de chá Leite condensado (200g)
- 5 xícaras de chá de Chocolate meio amargo ou ao leite picado (500g)
- 250 mL de Creme de leite
- Raspas de chocolate para decorar (q.b.)

Mousse de limão

- 1 e 1/3 xícara de chá de Leite condensado (395g)
- 1/3 de xícara de chá de Suco do limão (150mL)
- 200mL de Chantilly ou creme de leite Fresco

Modo de Preparo

Separar todos os utensílios, equipamentos e ingredientes antes de iniciar o preparo.

Mousse de maracujá:

Hidratar a gelatina em água fria e dissolver em banho-maria. Reservar. Bater no liquidificador o leite condensado até que se crie um creme consistente e adicionar o suco de maracujá aos poucos. Juntar a gelatina dissolvida e bater um pouco mais. Em uma batedeira, adicionar o chantilly ou creme de leite fresco e bater até chegar ao ponto inicial de chantilly (ponto de semi batido). Adicionar o chantilly ou creme de leite fresco a mistura do liquidificador e a gelatina; misturar levemente, de baixo para cima, com cuidado, para que promova aeração necessária. Despejar a mistura nos copinhos e levar a geladeira por 2 horas ou até que se crie consistência. Servir gelado.

Mousse de chocolate:

Derreter o chocolate picado em banho maria ou no micro-ondas. Após derreter, adicionar o creme de leite sem o soro. Reservar na geladeira por 10 minutos até que a ganache comece a ficar firme. Em seguida, adicionar o leite condensado no liquidificador; bater até

que vire um creme. Adicionar a ganache. Bater o Chantilly ou o creme de leite fresco até chegar ao ponto inicial de chantilly (ponto de semi batido). Misturar ao chocolate, levemente com uma espátula, de baixo para cima até que o mousse ganhe a aeração necessária. Despejar a mistura nos copinhos e levar ao refrigerador 2 horas ou até que crie consistência. Servir gelado.

Mousse de limão:

Bater no liquidificador o leite condensado e o suco do limão até criar-se um creme bem consistente; Juntar a gelatina dissolvida e bater um pouco mais. Em uma batedeira, adicionar o chantilly ou creme de leite fresco e bater até quase chegarem ao ponto de chantilly; adicionar à mistura do leite condensado e limão, misturando levemente, de baixo para cima, com cuidado, para que a mistura adquira a aeração necessária. Despejar a mistura nos copinhos e leve ao refrigerador por 2 horas ou até que se crie consistência. Servir gelado.

Equipamentos e utensílios

1 Espátula, 1 Fouet, 1 Batedeira, 1 Liquidificador, 1 Faca, 4 Bowls, 1 Conjunto de xícaras e colheres padrão, 1 Panela.

* q.b.= quanto baste

Nº de porções:
Maracujá: 5 porções. Chocolate: 6 porções. Limão: 4 porções

Tamanho da porção:
150 g

Custo da porção:
Maracujá: R\$ 3,32
Chocolate: R\$ 5,40
Maracujá: R\$ 2,99

Tempo de preparo:
150 minutos





Brigadeiro

Celso Machado dos Santos

Mariana Sales Barros

Alessandra Pinheiro de Goes Carneiro

Eveline de Alencar Costa

O brigadeiro é um doce originalmente brasileiro que surgiu na década de 40. Existem duas versões para a origem do nome brigadeiro. A primeira é que teria sido uma homenagem ao Brigadeiro Eduardo Gomes, ex-candidato à Presidência da República. Seu slogan era "Vote no Brigadeiro, o qual é bonito e solteiro" e fez sucesso entre as mulheres que na época não votavam. Durante um dos eventos de campanha eleitoral foi servido um doce à base de leite condensado, manteiga e chocolate. O doce fez sucesso e ficou famoso, mesmo sem a vitória de Eduardo Gomes. Outra versão afirma que o doce já existia e era chamado de "Negrinho" tendo o nome trocado durante as eleições (RIBEIRO, 2017).

O brigadeiro é feito basicamente de leite condensado, chocolate e manteiga, coberto por granulado de chocolate e servido em forminhas de papel. Cada ingrediente possui uma função específica no preparo do doce. O leite condensado é responsável pela textura, viscosidade e doçura do brigadeiro. O chocolate, que pode ser em pó ou em barra, traz além do brilho, o sabor característico do doce. Já a manteiga tem a função principal de dar brilho. Originalmente o doce era enrolado no açúcar e atualmente é envolvido por granulado para enfeitar (PANTUCCI, 2018). O creme de leite pode ser utilizado em algumas versões com a função de suavizar o sabor doce, mas também visa tornar a textura mais cremosa. As forminhas de papel utilizadas para servir são de cores e formatos diferentes que facilitam seu manuseio (RIBEIRO, 2017).

Por muitos anos o brigadeiro não foi tão valorizado quanto outros doces, mas sempre considerado importante nas festas de criança. Em 2007, quando surgiu a primeira loja espe-

cializada no doce, o brigadeiro foi repaginado. Surgiram então muitas variações. Ele passou a ser preparado com diferentes ingredientes como, por exemplo, nozes, castanhas, leite em pó, licores, sucos de frutas e outros. Também foi servido de diversas maneiras, como em taças e colheres. O doce começou a ganhar espaço e ganhou lojas especializadas. O brigadeiro ficou tão conhecido que hoje é vendido em diversos países no mundo inteiro, como Estados Unidos, Canadá, Alemanha e França (JURUMENHA, 2016; RIBEIRO, 2017).

Em Fortaleza podemos encontrar o brigadeiro em diversos locais como doçarias, praças e ruas da cidade. Sempre servido de maneira atrativa, seja passado no granulado tradicional, ou colorido ou servidos em taças de acrílico e degustado a colheradas. São vendidos individualmente ou formando kits.

Referências

JURUMENHA, C. **Brasileiros conquistam sucesso vendendo brigadeiro no exterior**. Metrôpoles, 2016. Disponível em: < <https://www.metropoles.com/vida-e-estilo/comportamento/brasileiros-conquistam-sucesso-vendendo-brigadeiro-no-exterior> >. Acesso em: 04 abr. 2018.

PANTUCCI. **Curiosidades sobre o brigadeiro**. Curitiba, 2018. Disponível em: < <http://www.pantucci.com.br/brigadeiro-curiosidades/> >. Acesso em: 04 abr. 2018.

RIBEIRO, H. L. P. **A evolução do brigadeiro: do surgimento aos dias atuais**. 2017. 53 f. TCC (Graduação) – Curso de Gastronomia, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2017.





Brigadeiro

Ingredientes

- 1 e 1/3 xícara de chá de Leite condensado (395g)
- 1/2 xícara de chá de Chocolate em pó 50% (52g)
- 1/4 xícara de chá de Margarina (53g)
- 1 xícara de chá de Granulado de chocolate (140g)

Modo de Preparo

Separar todos os utensílios, equipamentos e ingredientes antes de iniciar o preparo.

Derreter a margarina. Juntar o chocolate em pó e misturar. Acrescentar o leite condensado. Mexer bem em fogo médio a 180 °C por 12 minutos até desgrudar do fundo da panela. Despejar em um prato. Deixar esfriar por 25 minutos. Modelar bolinhas pequenas, de aproximadamente 20 g cada. Passar no chocolate granulado. Colocar em forminhas de papel. Servir frio.

Equipamentos e utensílios

1 Fogão, 1 Bowl, 1 Panela, 1 Espátula, 1 Colher, 3 Pratos rasos, 1 Conjunto de xícara e colheres padrão.

Nº de porções:
18 unidades

Tamanho da porção:
20g

Custo da porção:
R\$ 0,71

Tempo de preparo:
53 minutos





Bolo mole

**Mikaelle Isabele
Nunes da Silva**

**Leia Bruna Barbosa
Teixeira**

**Tereza Carlas da
Nobrega Araújo
Garcez**

**Eveline de Alencar
Costa**

O bolo mole é bem característico da gastronomia de rua de Fortaleza. As vendas de lanches o comercializam como opção barata e prática para uma clientela variada. É comum a venda desse alimento em locais populares, como pontos de ônibus por exemplo e ou em feiras gastronômicas de rua.

Mas afinal, de onde veio o bolo mole? Sabe-se que durante o ciclo da cana-de-açúcar, as famílias tradicionais no Nordeste costumavam ser homenageadas com bolos batizados com seus nomes, como por exemplo o “Souza Leão”, o bolo mole mais conhecido, o qual é preparado com massa de mandioca fresca, juntamente com gemas e leite de coco. Gilberto Freyre (2007) em seu livro *Açúcar* apresenta variações do que seria o bolo original, sendo comum a todos a presença de muito açúcar e muitos ovos.

O Bolo Souza Leão é típico de Pernambuco, possuindo algumas variações como o Bolo Baeta na Paraíba, e o bolo mole no Ceará. Cada um destes receberam adaptações dos ingredientes que tinham disponíveis na região. Contudo, é comum o bolo mole levar bastante leite e zero fermento, o que confere aspecto úmido e uma textura lisa, lembrando um pudim (CASCUDO, 2011; FREIXA, 2008). No Ceará, ainda se prepara o bolo mole acrescentando-se queijo coalho, o que deixa o bolo dourado, com aspecto gratinado. Pode ser feito apenas com leite de vaca, leite de coco ou ambos. Costuma-se comer o bolo mole com café, logo no início do dia ou no final da tarde.

Referências

CASCUDO, L.C. *História da alimentação no Brasil*. 4. ed. São Paulo: Global; 2011.

FREIXA, Dolores; CHAVES, Guta. *Gastronomia no Brasil e no Mundo*. 2. ed. São Paulo: Senac, 2008.

FREYRE, Gilberto. *Açúcar: uma sociologia do doce, com receitas de bolos e doces do Nordeste do Brasil*. 5. ed. São Paulo: Global, 2007.





Bolo mole

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de Açúcar (360g)
- 4 unidades de Ovos (200g)
- 3 colheres de sopa de Margarina (80g)
- 2 xícaras de chá de Farinha de trigo sem fermento (240g)
- 2 xícaras de chá de Leite integral (500mL)
- 2 xícaras de chá de Leite de coco (500mL)
- 1 xícara de chá de Queijo coalho ralado (140g)
- 1 colher de café de Sal (5g)

Modo de Preparo

Separar todos os utensílios, equipamentos e ingredientes antes de iniciar o preparo.

Colocar no liquidificador o queijo coalho, a margarina, o açúcar, os ovos inteiros, o sal, a metade do leite de coco e a metade do leite integral. Bater por 5 minutos. Pré-aquecer o forno a 180 °C por 10 minutos. Em um *bowl*, peneirar toda a farinha de trigo. Acrescentar na farinha de trigo a mistura batida no liquidificador e misturar bem com o auxílio de um batedor ou *fouet*. Adicionar, aos poucos, o restante do leite integral e do leite de coco. Colocar a mistura em uma forma untada e polvilhada. Assar em forno (180 °C) por um tempo médio de 1 hora.

Equipamentos e utensílios

1 Forno, 1 *Fouet*, 1 *Bowl*, 1 Conjunto de xícaras e colheres padrão, 1 Forma redonda com 18 cm de diâmetro, 1 Liquidificador, 1 Peneira, 1 Ralador.

Nº de porções:
20 fatias

Tamanho da porção:
100g

Custo da porção:
R\$ 0,99

Tempo de preparo:
80 minutos





Bolo de cenoura com cobertura de chocolate

Regiane Rabelo Damasceno

Iramar Alves dos Santos

Alessandra Pinheiro de Goes Carneiro

Eveline de Alencar Costa

O Bolo de cenoura com cobertura de chocolate é uma explosão de ações sensoriais, pois a cor amarela contrastando com a tonalidade da cobertura de chocolate é um atrativo aos olhos e ao paladar. É uma preparação essencialmente brasileira e contemporânea, com cerca de 30 anos de existência. Não está presente entre as receitas tradicionais da nossa doçaria que teve influência portuguesa, mas tornou-se querido por sua praticidade, simplicidade, valor nutricional e sabor, sendo encontrado facilmente à venda na gastronomia de rua de Fortaleza.

Mas como o bolo de cenoura entrou como atrativo para a gastronomia rua? Os primeiros registros de bolo de cenoura surgem a partir dos anos de 1960, com o aproveitamento de ingredientes e sobras (LODY, 2010). Há descrições de preparações similares desde a Idade Média, onde algumas raízes como a cenoura eram utilizadas para adoçar massas por possuírem alta concentração de açúcar natural. O uso de cenouras em bolos e sobremesas também acontecia devido o açúcar ser, na antiguidade, um artigo raro e luxuoso (FRIBERG; FRIBERG, 2002).

Pode-se comparar a popularidade da receita do bolo de cenoura com a torta de maçã (*Apple Pie*) dos Estados Unidos. Porém, a cenoura é uma raiz muito apreciada na culinária brasileira, classificada entre as dez espécies mais cultivadas de hortaliças e tem como característica principal a cor alaranjada. Além de possuir um sabor muito apreciado por todas as idades (devido aos seus componentes voláteis, açúcares, compostos amargos e aminoácidos livres), esse vegetal é também uma grande fonte de carotenoides, fibras, vitaminas, minerais e outros componentes bioativos, proporcionando uma série de benefícios para a saúde do consumidor (UNICAMP, 2011).

O bolo, em si, é um dos produtos da panificação e confeitaria que vem obtendo crescente importância no que se refere ao consumo e à comercialização. Trata-se de um produto elaborado a partir da mistura, homogeneização e cozimento conveniente da massa preparada com farinhas e outras subs-

tâncias alimentícias como leite, ovos e gordura (BORGES *et al.*, 2006).

O bolo de cenoura aparece como uma variação do bolo fofo, sendo uma alternativa para a inclusão de produtos vegetais nutritivos, que trazem benefícios para a saúde. Outra vantagem do uso de vegetais nesse tipo de preparo é motivar as crianças para o consumo destes. Acredita-se que as crianças que provarem a cenoura através de um bolo, por exemplo, pode vir a querer experimentar este vegetal preparado de outras maneiras (MAURÍCIO, 2012; JANUÁRIO, 2017).

O modo de preparo do bolo de cenoura com cobertura de chocolate é simples e rápido, em pouco tempo você terá um bolo fofinho e delicioso para comer no lanche ou vender pelas ruas da cidade, as duas opções serão um sucesso, pode apostar na ideia.

Referências

BORGES, J. T. S. *et al.* Utilização de farinha mista de aveia e trigo na elaboração de bolos. *Boletim do CEPPA*, v. 24, n. 1, 2006, p. 145-162.

FRIBERG, B.; FRIBERG, A. K. *The Professional Pastry Chef: fundamentals of baking and pastry*. 4. ed. Nova Jersey, EUA: John Wiley & Sons, 2002.

JANUÁRIO, Larissa. *O queridinho bolo de cenoura*. iG São Paulo: 2017. Disponível em: <<http://receitas.ig.com.br/o-queridinho-bolo-de-cenoura/n1238125214251.html>>. Acesso em: 05. abr. 2018.

LODY, R. *Dicionário do Doceiro Brasileiro*. São Paulo: Editora SENAC, 2010.

MAURÍCIO, A. A. *et al.* Bolo de cenoura com e sem glúten: desenvolvimento da formulação e aceitação do produto. *Revista Agro@mbiente On-line*, v. 6, n. 3, 2012. p. 250-257. Tecnologia de Alimentos), Universidade Federal de Viçosa, Viçosa.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS – UNICAMP. *Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO*. 4 ed. Campinas – SP: UNICAMP, 2011.





Bolo de cenou com cobertura de chocolate

Ingredientes

- 3 xícaras de chá de Farinha de trigo peneirada (420g)
- 2 xícaras de chá de Açúcar cristal (480g)
- 1 xícara de chá de Óleo de milho (240ml)
- 4 unidades de Ovos (200g)
- 3 xícaras de chá de Cenoura cortada em cubos (480g)
- 1 e ½ colher de sopa de Fermento em pó químico (22g)
- 1 caixa pequena de Creme de leite (200g)
- 2 xícaras de chá de Chocolate meio amargo em barra (400g)
- 1 colher de sopa de Margarina (15g)

Nº de porções:
8 fatias

Tamanho da porção:
200 g

Custo da porção:
R\$ 3,00

Tempo de preparo:
90 minutos

Modo de Preparo

Separar todos os utensílios, equipamentos e ingredientes antes de iniciar o preparo.

Pré-aquecer o forno e untar a forma com margarina e farinha de trigo

Preparo do bolo:

Peneirar todos os ingredientes secos. Colocar no liquidificador a cenoura cortada, os ovos, o óleo e o açúcar e bater bem até obter massa homogênea. Despejar em um *bowl* grande e adicionar, aos poucos, a farinha de trigo peneirada e misturar até incorporar bem. Acrescentar o fermento em pó peneirado e misturar mais um pouco. Despejar em na forma untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo. Assar em forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 50 min. Esperar esfriar para desenformar em um prato grande e cobrir com a ganache de chocolate.

Preparo da ganache:

Cortar o chocolate em pedaços pequenos. Colocar num *bowl* médio e levar para derreter em banho-maria. Acrescentar o creme de leite e misturar bem até ficar homogêneo. Esperar amornar e despejar sobre o bolo já desenformado.

Equipamentos e utensílios

1 Fogão, 1 Forno, 1 Faca Chef, 1 Placa de Corte, 1 Panela média, 1 Liquidificador, 1 Espátula, 1 *Fouet*, 1 *Bowl* grande, 1 *Bowl* médio, 1 Forma de furo com 22 cm de diâmetro, 1 Conjunto de xícaras e colheres padrão, 1 Peneira, 1 Prato grande para bolo.





Churros

**Tamyla Rocha
Guimarães Moura**

**Renata Aparecida
Ferreira de Oliveira**

**Eveline de Alencar
Costa**

Ao identificar uma sociedade muitas características são abordadas e estudadas e um dos itens mais importantes se refere à cultura alimentar. Faz parte desse estudo não apenas alimentos originários do território, mas também os que foram agregados ao longo dos anos e que, por serem tão aceitos e consumidos, tornaram-se parte do patrimônio alimentar e cultural daquele povo (SONATI; VILARTA; SILVA, 2009).

Churros é um desses alimentos que, apesar de não ser originário do Brasil, faz parte da gastronomia de rua de muitas cidades brasileiras, dentre elas Fortaleza. Ele tem origem árabe, datando sua primeira produção no século XIX na Península Ibérica. A receita original continha apenas água, farinha de trigo e açúcar (CORREIA; QUEIROZ, 2017). Depois da sua produção inicial, ele começou a ser consumido também na Catalunha, tornando-se hábito alimentar local e, assim, levado para outros países da Espanha Medieval (FORMIGA, 2016).

O consumo dos churros difere ao redor do mundo, ou seja, consumido sem recheio, com café, cortado e adicionado dentro do chocolate quente entre outras. No Brasil e, mais especificamente em Fortaleza, sua principal forma de consumo é utilizando o formato cilíndrico, frito em óleo e coberto por açúcar e canela, recheado comumente com doce de leite ou chocolate, apresentando elevado valor energético e nutricional (OLIVEIRA et al., 2010). Geralmente é feito com um canal no centro para depositar o recheio, porém existem novas versões como o formato em espessuras

finas para mergulhar no recheio, sendo uma alternativa para quem não tem a máquina apropriada para o molde, além de ser uma inovação no mercado (FORMIGA, 2016).

Sua comercialização acontece principalmente no final da tarde e durante a noite para um público vasto de diferentes faixas etárias. São vendidos em carrocinhas, carros adaptados, quiosques e/ou lojas específicas, sendo eles encontrados em praças, esquinas, bairros, pontos turísticos, eventos e corredores gastronômicos da cidade (FORMIGA, 2016).

Atualmente sua ficha técnica pode apresentar variações como a adição de gordura (manteiga) e ovos, sendo o último dispensado em algumas massas. Determinadas empresas vêm inovando nos recheios e acompanhamentos, podendo ser encontrados com frutas, creme de avelã, biscoitos e, até mesmo, sorvete (FORMIGA, 2016).

REFERÊNCIAS

CORREIA, Vinícius Tadeu da Veiga; QUEIROZ, Valéria Aparecida Vieira. **Qualidade sensorial e funcional de churros sem glúten elaborados com farinhas de sorgo**. In: SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA PIBIC/CNPQ, 12., SETE LAGOAS: EMBRAPA MILHO E SORGO, São João Del-rei. Universidade Federal de São João Del-rei: Embrapa, 2017. p. 1 - 6. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/171832/1/Qualidade-sensorial.pdf>>. Acesso em: 01 abr. 2018.

FORMIGA, Fabio de Oliveira Nobre. **Como montar uma empresa de churros**. 2016. Elaborada por SEBRAE. Disponível em: <<http://>





www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/ideias/como-montar-uma-empresa-de-churros. Acesso em: 02 abr. 2018.

OLIVEIRA, Roseane Maria Evangelista *et al.* Caracterização química de doces de leite comercializados a granel em Lavras/MG. *Revista do Instituto de Laticínios Cândido Torres*, Minas Gerais, v. 65, n. 377, p.5-8, 2010. Disponível em: <<https://www.revistadoilct.com.br/rilct/article/view/143/148>>. Acesso em: 01 abr. 2018.

Churros

Massa

- 1 e ½ xícara de chá de Água (375mL)
- 1 e ½ colheres de sopa de Manteiga (20g)
- 1 colher de chá de Sal (5g)
- 1 colher de sopa de Açúcar (12g)
- 1 e ¾ xícara de chá de Farinha de trigo (230g)
- ½ xícara de chá de Açúcar refinado (80g)
- 1 colher de sopa de Canela em pó (5g)
- 1 garrafa de Óleo (900mL)

Recheio de chocolate

- 1 lata de Leite Condensado (395g)
- 1 caixa de Creme de leite (200g)
- ½ xícara de chá de Chocolate em pó 50% (30g)

Recheio de doce de leite

- 1 lata de Leite condensado (395g)
- 1 caixa de Creme de leite (200g)
- 4 colheres de sopa de Açúcar (50g)
- ¼ de xícara de chá de Manteiga (50g)



SONATI, Jaqueline Girnos; VILARTA, Roberto; SILVA, Cleliani de Cassia da. Influências Culinárias e Diversidade Cultural da Identidade Brasileira: Imigração, Regionalização e suas Comidas. In: MENDES, Roberto Teixeira; VILARTA, Roberto; GUTIERREZ, Gustavo Luis. *Qualidade de Vida e Cultura Alimentar*. Unicamp: Ipês Editora, 2009. Cap. 14. p. 137-147. Disponível em: <https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/cultura_alimentarcap14.pdf>. Acesso em: 01 abr. 2018.

Modo de Preparo

Separar todos os utensílios, equipamentos e ingredientes antes de iniciar o preparo.

Preparo da Massa:

Levar a água, o açúcar, o sal e a manteiga ao fogo em uma panela até ferver (por aproximadamente 3 minutos). Abaixar o fogo e acrescentar a farinha de trigo aos poucos, mexendo com o *fouet*. Após a massa estar completamente incorporada, mexer com uma espátula firme sem parar, por aproximadamente 5 minutos ou até desgrudar do fundo da panela. Retirar do fogo e sovar por 3 minutos até esfriar um pouco. Colocar a massa em uma manga de confeitar com bico pitanga ou em uma máquina de fazer churros. (Se utilizar a manga de confeitar, ter o cuidado de retirar bem o ar). Moldar os churros com 10 cm de comprimento. (Pode-se também moldar os churros à mão: fazer cortes superficiais ao longo de toda a massa moldada imitando as reentrâncias do bico pitanga). Colocar o óleo em uma panela média e alta (o suficiente para submergir os churros) e esquentar. Testar a temperatura com um pouco de massa. Fritar os churros até a massa subir à superfície do óleo e deixar dourar (aproximadamente 2 minutos). Ainda quente, passar na mistura de açúcar com uma colher de canela.

Preparo do Brigadeiro de Colher:

Misturar, em uma panela de fundo grosso, o leite condensado, o creme de leite e o chocolate em fogo médio até engrossar e soltar do fundo da panela, por aproximadamente 15 minutos. Deixar esfriar. Servir frio.

Preparo do doce de leite:

Em uma panela, aquecer o açúcar até atingir o ponto de caramelo médio (aproximadamente 2 minutos em fogo baixo) e adicionar a manteiga. Acrescentar o leite condensado e o creme de leite, mexendo até atingir o ponto de brigadeiro de colher (ou quando desgrudar do fundo da panela), por aproximadamente 10 minutos.

Montagem:

Servir os churros acompanhados com o brigadeiro ou doce de leite.

Equipamentos e utensílios

3 Panelas de fundo grosso, 1 Panela média baixa, 1 Manga de confeitar ou máquina de fazer churros, 2 Colheres, 2 Espátulas, 1 Faca chef, 1 Escumadeira, 1 *Fouet*, 1 Conjunto de xícaras e colheres padrão.

Nº de porções:
13 unidades

Tamanho da porção:
40 g

Custo da porção:
Recheio doce de leite: R\$ 2,06
Recheio chocolate: R\$ 2,34

Tempo de preparo:
60 minutos





Bastidores

pra matar a curiosidade



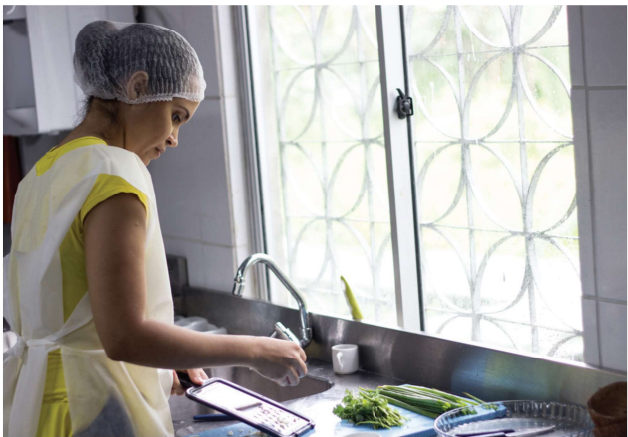
















Glossário

Al dente: ponto de cocção onde os grãos tornam-se externamente macios, mas, firmes por dentro.

Bowl: bacia.

Brunoise: cubos pequenos e uniformes.

Faca chef: faca de tamanho médio, multiuso, com aproximadamente 6 polegadas ou 30 cm de comprimento.

Fouet: termo francês que significa bater. É um utensílio aramado em forma de gota preso a um cabo e utilizado para bater ovos, claras, cremes, molhos e outros, obtendo uma textura lisa e ou aerada de acordo com o movimento.

q.b.: sigla que significa "quanto baste", ou seja, a medida do gosto do manipulador de alimentos.

Roux: agente espessante preparado à base de manteiga e farinha sob chama, mexidos até formar uma massa. Pode ser obtido *roux* branco (preparado sem deixar dourar), *roux* amarelo (deixando ficar dourado claro), *roux* marrom ou escuro (deixando no fogo até adquirir tom dourado-escuro e soltar aroma semelhante às oleaginosas: avelã, nozes e amêndoas) e *roux* negro (obtido cor marrom bem escuro, porém sem queimar nem soltar fumaça). O mesmo pode ser utilizado: *roux* quente em líquido frio; e *roux* frio em líquido quente.

Saltear: fazer o alimento saltear sobre a frigideira ou *sautese*.