



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE CULTURA E ARTE
BACHARELADO EM GASTRONOMIA**

ISABEL PINHEIRO PEREIRA

INSUMOS E DOCES CEARENSES

FORTALEZA

2018

ISABEL PINHEIRO PEREIRA

INSUMOS E DOCES CEARENSES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Bacharelado em Gastronomia da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial à obtenção do título de Gastrônomo.

Orientador: Prof. Msc. Leandro Pinto Xavier.

FORTALEZA

2018

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária
Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

I73i Isabel Pinheiro, Pereira.

Insumos e doces cearenses / Pereira Isabel Pinheiro. – 2018.

23 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de cultura e Arte, Curso de Gastronomia, Fortaleza, 2018.

Orientação: Prof. Me. Leandro Pinto Xavier.

1. Gastronomia. 2. Doces. 3. Ceará. I. Título.

CDD 641.013

ISABEL PINHEIRO PEREIRA

INSUMOS E DOCES CEARENSES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Bacharelado em Gastronomia da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial à obtenção do título de Gastrônomo.

Aprovada em: ___/___/_____.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Msc. Leandro Pinto Xavier (Orientador)
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Prof. Dra. Eveline de Alencar Costa
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Prof. Msc. Matusaila Macedo Aragão
Universidade Estadual do Ceará (UFC)

RESUMO

A cultura da cana de açúcar está diretamente relacionada com a história do Brasil desde o período colonial. Pela abundância do açúcar e influência dos imigrantes, os doces passaram a ter grande importância na nossa Gastronomia. A doçaria do Nordeste é bem característica, mas quando se trata especificamente do Estado do Ceará, o assunto se torna pouco explorado, pois sua cultura se confunde com a de estados vizinhos. Por isso há uma necessidade de se aprofundar os estudos sobre a culinária cearense, em particular a tradição do doce no Ceará. Rachel de Queiroz (2010) ressalta que a cozinha sertaneja, não sendo rica nos salgados, se supera em doces e sobremesas. Diante do exposto, os objetivos deste trabalho foram reconhecer os doces de maior relevância da Gastronomia Cearense apontando os principais insumos regionais utilizados e identificando as preparações de maior destaque da doçaria do Ceará. Portanto, se trata de um trabalho bibliográfico de relevância por explorar um aspecto pouco explorado e carência de registros documentais de alguns doces tradicionais. Os principais insumos identificados nas preparações doces foram a cana de açúcar, o coco, o milho, o caju e suas preparações e a mandioca. Os doces de maior destaque foram a rapadura, o alfenim, a cocada, o bolo de milho, canjica, pamonha, o doce de caju, o bolo de mandioca, as tapiocas doces, os doces de frutas, o bolo pé de moleque.

Palavras-chave: Gastronomia. Doces. Ceará.

ABSTRACT

The sugar cane culture is directly related to the history of Brazil from the colonial period. Due to the abundance of sugar and influence of the immigrants, the sweets became of great importance in our Gastronomy. The Northeastern sweets are very characteristic, but when it comes specifically to the State of Ceará, the subject becomes less explored, because its culture is confused with that of neighboring states. Therefore, there is a need to deepen the studies on the cuisine of Ceará, in particular the tradition of the sweet in Ceará. Rachel de Queiroz (2010) points out that the country kitchen, not being rich in salty foods, excels in sweets and desserts. In view of the above, the objectives of this work were to recognize the most relevant sweets from Cearense Gastronomy, pointing out the main regional inputs used and identifying the most outstanding preparations of the Ceará sweets. Therefore, it is a bibliographical work of relevance for exploring an aspect little explored and lack of documentary records of some traditional sweets. The main inputs identified in the sweet preparations were sugarcane, coconut, maize, cashew and their preparations and cassava. The most prominent candies were rapadura, alfenim, cocada, corn cake, canjica, pamonha, cashew candy, cassava cake, sweet tapioca, fruit sweets, pé de moleque.

Keywords: Gastronomy. Sweets. Ceará.

SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| 1 INTRODUÇÃO..... | 15 |
| REFERÊNCIAS | 15 |
| 2 ARTIGO CIENTÍFICO | 14 |
| 2.1 INTRODUÇÃO..... | 15 |
| 2.2 INSUMOS UTILIZADOS NA DOÇARIA CEARENSE: breve histórico | 15 |
| 2.3 INSUMOS E PREPARAÇÕES DA DOÇARIA CEARENSE..... | 18 |
| 2.3.1 Cana de Açúcar e seus derivados..... | 18 |
| 2.3.2 Coco..... | 19 |
| 2.3.3 Milho e seus produtos doces..... | 20 |
| 2.3.4 Frutas e Doces | 20 |
| 2.3.4.1 Caju e doces derivados | 21 |
| 2.3.5 Mandioca | 21 |
| 2.3.6 Outras Preparações | 23 |
| 2.4 CONSIDERAÇÕES FINAIS | 24 |
| REFERÊNCIAS | 25 |
| ANEXO A: NORMAS DE PUBLICAÇÃO PARA A REVISTA ARTIGOS BRASILEIROS DE ALIMENTAÇÃO | 27 |

1 INTRODUÇÃO

A culinária cearense é o resultado de uma mistura de culturas – portuguesa, tupi, afro – em proporções desiguais. Barroso (2017) ressalta que a cozinha cearense é a fusão de Portugal, dos seus modos tradicionais de fazer doces e conservas (que inclui a herança moura, sarracena e árabe), com a alimentação indígena, os frutos da terra, a mandioca, o milho e as batatas, além de elementos vários de origem negro-africana.

Na mesa do povo cearense são encontradas várias guloseimas, apropriadas para o café da manhã ou na tradicional merenda (expressão tipicamente nordestina). Facó (2014) afirma que das casas de farinha, vêm as tapiocas (preparadas com goma e coco ralado), o grude (também feito com goma e coco ralado) e a rosca de goma. Nos engenhos de cana de açúcar, são feitos o nutritivo caldo de cana e a popular rapadura. Sortidos também são os doces de caju em calda, a cocada com rapadura, o doce de mamão, o doce de jaca, o doce de batata doce com leite de coco e o doce de jerimum. Seriguela, cajarana, graviola são também delícias que complementam a fantástica culinária do estado.

Apesar dessa riqueza de influências que integram a culinária do Estado, a doçaria do Ceará é pouco explorada cientificamente. Dada a importância de se aprofundar as informações acerca da Gastronomia regional, esse trabalho se torna relevante por buscar identificar os insumos utilizados na doçaria cearense e as principais preparações doces, ou seja, considerando aquelas de maior relevância. Portanto, se trata de um trabalho bibliográfico de relevância pela carência de registros documentais de alguns doces tradicionais.

O capítulo 2 apresenta o artigo elaborado a partir dos resultados encontrados na presente pesquisa. Este artigo seguiu as normas da revista Artigos Brasileiros de Alimentação, publicação editada semestralmente pela Universidade Federal Rural de Pernambuco (normas no Anexo A).

REFERÊNCIAS

FACÓ, Luiz Carlos. **O Ceará e a sua comida típica**. Disponível em: <<http://lcfaco.blogspot.com.br/2014/12/o-ceara-e-sua-comida-tipica.html>>. Acesso em: 15 abr. 2018.

BARROSO, Oswald. **A culinária cearense**. Disponível em: <<http://www.digitalmundomiraira.com.br/Patrimonio/GastronomiaTradicional/Diversificado/A%20Culinaria%20Cearense.pdf>>. Acesso em: 25 nov. 2017.

2 ARTIGO CIENTÍFICO

INSUMOS E DOCES CEARENSES

Isabel Pinheiro Pereira¹
Leandro Pinto Xavier²
Eveline de Alencar Costa³
Matusaíla de Aragão Macedo⁴

RESUMO

A cultura da cana de açúcar está diretamente relacionada com a história do Brasil desde o período colonial. Pela abundância do açúcar e influência dos imigrantes, os doces passaram a ter grande importância na nossa Gastronomia. A doçaria do Nordeste é bem característica, mas quando se trata especificamente do Estado do Ceará, o assunto se torna pouco explorado, pois sua cultura se confunde com a de estados vizinhos. Por isso há uma necessidade de se aprofundar os estudos sobre a culinária cearense, em particular a tradição do doce no Ceará. Rachel de Queiroz (2010) ressalta que a cozinha sertaneja, não sendo rica nos salgados, se supera em doces e sobremesas. Diante do exposto, os objetivos deste trabalho foram reconhecer os doces de maior relevância da Gastronomia Cearense apontando os principais insumos regionais utilizados e identificando as preparações de maior destaque da doçaria do Ceará. Portanto, se trata de um trabalho bibliográfico de relevância por explorar um aspecto pouco explorado e carência de registros documentais de alguns doces tradicionais. Os principais insumos identificados nas preparações doces foram a cana de açúcar, o coco, o milho, o caju e suas preparações e a mandioca. Os doces de maior destaque foram a rapadura, o alfenim, a cocada, o bolo de milho, canjica, pamonha, o doce de caju, o bolo de mandioca, as tapiocas doces, os doces de frutas, o bolo pé de moleque.

Palavras-chave: Gastronomia. Doces. Ceará.

¹Aluna do Curso de Bacharelado em Gastronomia da Universidade Federal do Ceará – UFC. E-mail: isabelpinheiroed@gmail.com.

²Professor Mestre do Curso de Bacharelado em Gastronomia da Universidade Federal do Ceará – UFC. E-mail: leandropxavier@hotmail.com.

³ Professora Doutora do Curso de Bacharelado em Gastronomia da Universidade Federal do Ceará – UFC. E-mail: evelinedealencarcosta@gmail.com

⁴ Professora Mestre do Curso de Bacharelado em Gastronomia da Universidade Federal do Ceará – UFC. E-mail: mattuculinaria@hotmail.com

2.1 INTRODUÇÃO

O Nordeste do Brasil, como aponta Freyre (2007), se apresenta como área brasileira por excelência do açúcar. Embora haja muita informação sobre a história do açúcar no Brasil, sobretudo no Nordeste, há uma carência de um estudo sobre a doçaria do Ceará, pouco reconhecida e valorizada. Essa carência de estudos motivou esse trabalho, com a necessidade de intensificar a busca por registros sobre o assunto e, conseqüentemente, registrar os doces tipicamente cearenses.

No Brasil a tradição dos doces foi inserida pelos colonos europeus, porém usando-se as frutas tropicais disponíveis, como segue:

Não podemos deixar de mencionar a grande diversidade de frutas brasileiras, como caju, goiaba, mamão, maracujá e abacaxi, que substituíram as europeias na feitura de receitas clássicas da doçaria dos conventos. Como a dos translúcidos doces cristalizados, que assumiram a forma de mamões verdes e abóboras maduras em cubos. E, claro, os doces em calda, que têm a laranja-da-terra, o abacaxi e o caju como os mais típicos. (FREIXA; CHAVES, 2013, p. 182)

Gaspar (2013) afirma que no início do Brasil colônia, as frutas nativas frescas raramente eram servidas in natura. Por temerem problemas digestivos, os portugueses transformavam-nas em compotas ou as cristalizavam. Quando surgiu o gelo no Brasil, entre 1834 e 1838 em Pernambuco, as frutas brasileiras além de doces, geleias, conservas e pudins eram transformadas também em sorvetes e gelados.

O açúcar possui destaque na cultura alimentar brasileira ressaltado por Freyre (2007), que afirma que se pode falar de um paladar brasileiro predisposto a estimar o doce e até o abuso do doce. Diante disso, questiona-se como a elaboração de doces se insere na Gastronomia Cearense?

Diante do exposto, este trabalho teve por objetivos reconhecer os doces de maior relevância da Gastronomia Cearense apontando os principais insumos regionais utilizados e identificando as preparações de maior destaque da doçaria do Ceará. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica, que como explicam Prodanov e Freitas (2013), é quando a mesma é elaborada a partir de material já publicado com o objetivo de colocar o pesquisador em contato direto com todo material já escrito sobre o assunto da pesquisa.

2.2 INSUMOS UTILIZADOS NA DOÇARIA CEARENSE: breve histórico

A colonização portuguesa exerceu forte influência na cultura brasileira e,

consequentemente na nordestina, assim como os imigrantes africanos e os nativos indígenas.

Freixa e Chaves (2013), na obra ‘Gastronomia no Brasil e no mundo’, confirmam essa informação, alegando que a cozinha brasileira se iniciou com a mistura entre culturas indígena, portuguesa e africana. As autoras afirmam que com os índios, conhecemos a utilização de raízes como a mandioca, cereais como o milho e frutos, peixes e animais. Dos portugueses vieram as técnicas culinárias, a tradição dos doces e especiarias, cultivo do arroz, hortaliças, frutas e criação de galinha, porco e boi. Ressaltam ainda que a contribuição africana foi imensa, com o uso do coco, azeite de dendê e pimenta malagueta.

Por outro lado, a escritora cearense Raquel de Queiroz (2010), em sua obra ‘O não me deixes’, contradiz os demais autores. A autora afirma que a cozinha Nordestina descende da cozinha portuguesa, mas apenas em termos, pois a culinária indígena possui grande influência, embora não existisse uma culinária indígena, já que os índios tinham uma tradição muito modesta ou quase inexistente. Comia-se a carne moqueada na brasa com farinha de mandioca. A base de toda a alimentação indígena era realmente a carne, peixe e aves flechadas durante o voo. Estes se alimentavam também de tubérculos e favas, os inventores da farinha de mandioca.

Ainda de acordo com Queiroz (2010), o português, com sua rica culinária, aliada aos produtos trazidos da África e Ásia, transportou para cá sua cozinha. Mas só fomos conhecer uma cozinha criativa após a vinda dos negros, com variada culinária. Especificamente, no Nordeste, para cá de Pernambuco, não tínhamos grandes lavouras e muitos escravos. A cozinha do Nordeste pobre, que não produzia café, açúcar, seguia mais a tradição indígena.

Essa origem é reforçada por Carvalho (2015) ao afirmar que o certo é que temos muito forte uma herança indígena, que nos plasma, que nos molda e que nos dá parâmetros de uma ancestralidade, e que vem sendo reconhecida aos poucos, com mais ênfase desde 1980, com os Tapeba, passando pelos Tremembé, pelos Potiguara, pelo Pitaguari, pelos Jenipapo-Canindé. Indígenas que trouxeram para nossa cena cultural a tecnologia de retirar o veneno da mandioca para possibilitar a fabricação e o consumo da farinha de mandioca, item essencial de nossa gastronomia, da mesma forma que o subproduto do polvilho ou goma, ingrediente para a tapioca.

Dessa pluralidade de influências Marques (2014) destaca que, sob influência portuguesa, têm-se os mais variados tipos de doce que, com ingredientes indígenas e conhecimento africano, aliados às técnicas portuguesas de utilização do açúcar, deram origem à típica doçaria cearense: bolo de batata, de mandioca, canjica, pamonha, cocada com

rapadura e bolo de milho, pé de moleque, bolo de massa de mandioca, leite de coco, rapadura, castanha de caju. Há também conservas e compotas, características da culinária Portuguesa origina inúmeros doces: de caju em calda, doce de mamão, doce de jaca, doce de batata doce com leite de coco e doce de jerimum.

Essa forte presença do açúcar na cozinha do Ceará deu origem aos doces típicos como os citados por Barroso (2017): doces populares, vendidos nas ruas em bancas, tabuleiros, que chamam a atenção pelo colorido, diversidade das formas e pelo modo como são anunciados. Há a chegadinha, o quebra-queixo, a maria maluca, a broa, a cocada, o colchão-de-noiva e os tijolinhos mais diversos (o de coco, o de goiaba, etc.), o algodão-doce, as pipocas doce e salgada, os pirulitos (vendidos em tabuleiros furados).

Galeno (2003) cita que no Ceará os bolos da preferência popular podem ser adquiridos nos tabuleiros de beira de calçada, acompanhados de um café feito na hora. Há também os sequilhos, as roscas, os pés-de-moleque, os suspiros e os bolinhos de goma, igualmente apreciados. Ao lado, noutros tabuleiros, encontram-se outros tipos de comestíveis. São os cuscuzes, as tapiquinhas e os beijus molhados em leite de coco.

Voltando aos conhecimentos de Queiroz (2010), temos que o nordestino é simples, mas essa simplicidade desaparece nas ocasiões consideradas de festa, chegando a uma cozinha dita comemorativa.

Segundo o Ministério da Cultura (2013) as Festas Juninas chegaram ao Brasil com a colonização portuguesa, com a vinda dos jesuítas, que difundiram várias festas religiosas. Celebrada como forma de comemorar a fartura nas colheitas, a festa ganhou cunho religioso, sendo realizada tradicionalmente entre os dias 12, véspera de Santo Antônio, e 29 de junho, dia de São Pedro, com o auge na noite de 23 para 24, dia de São João Batista. A influência brasileira pode ser percebida nas comidas servidas durante a comemoração. Alimentos como mandioca, milho, abóbora e leite de coco foram introduzidos na festança pelos brasileiros, além de costumes como o forró, o boi-bumbá e a quadrilha.

De acordo com a Secretaria de Desenvolvimento Agrário do Ceará (2012), os doces movimentam a economia da Central Estadual de Abastecimento - Ceasa. Os diversos produtos incluem a rapadura, a cajuína, o mel de abelha, mel de cana e a castanha.

Portanto, pode-se observar que a doçaria cearense tem sua raiz miscigenada, mas baseada em insumos históricos e tradicionais.

2.3 INSUMOS E PREPARAÇÕES DA DOÇARIA CEARENSE

A seguir serão apresentados os insumos considerados representativos para a doçaria cearense por estarem presentes em muitas preparações. Ligados a estes insumos serão ainda destacadas as preparações cearenses consideradas tradicionais, por ser costumeiro e passado o consumo de uma geração a outra.

2.3.1 Cana de Açúcar e seus derivados

No Ceará, os produtos da cana-de-açúcar, tais como a garapa, o mel e principalmente a rapadura, têm grande emprego na alimentação do povo. Galeno (2003) cita que as moagens nos engenhos interioranos começam, geralmente, nos meses de maio e junho, terminando no fim do ano. Afora a garapa, o mel e a rapadura, eles produzem guloseimas sofisticadas como os alfenins e as rapaduras batidas, com tempero de cravo, canela e erva-doce.

Como afirma Oliveira (2015), no Estado, grande parte da safra de cana é destinada à fabricação de rapadura. Moendas e fornalhas pouco se modernizaram. Como a rapadura nunca chegou a ser uma mercadoria competitiva como o açúcar, o doce acabou se adaptando à produção regional. Embora os engenhos já não sejam mais movidos à tração animal, o processo ainda é rudimentar. Primeiro a cana é moída e depois levada ao fogo. Os tachos borbulham por horas. O caldo dourado é remexido e, ao atingir o ponto ideal, o “mel” é transferido para outra panela, onde cozinha mais um pouco até começar a se soltar do caldeirão. A finalização tem que ser rápida para que a “massa” não endureça. Formas de madeira recebem o doce que, em pouco mais de 15 minutos, está pronto para o consumo.

Freyre (2007) ressalta a rapadura como o doce mais ligado à cana-de-açúcar e mais característico do Nordeste. Ela é definida como a massa dura de açúcar ainda não purgado, ou de mascavado ainda não coagulado. Segundo o autor, da cana destaca-se também o mel de engenho ou melado, que é o açúcar na sua primeira fase como sobremesa.

Outro doce a se destacar é o Alfenim. Como cita Filho (2017), encontrado antigamente em feiras livres, casas comerciais especializadas e durante celebrações religiosas e festas populares, hoje o Alfenim é um produto em risco de desaparecimento. O doce é feito da mistura de açúcar, água e vinagre ou limão. O melado permanece no fogo para “apurar” e chegar ao “ponto de bala”, e então é despejado em uma superfície de pedra ou madeira onde

esfria naturalmente ou com a ajuda de gelo e água fria. A massa é manuseada e trabalhada com movimentos precisos e cadenciados, inicialmente com a ajuda de uma espátula e depois com as mãos, esticando e reincorporando o volume estendido à massa, até adquirir a textura, consistência e coloração desejada (com a manipulação, a massa adquire gradualmente coloração esbranquiçada, efeito bastante curioso e interessante de se observar). A partir daí, é cortada em pequenos pedaços, modelados manualmente com formatos que seguem à inspiração do doceiro ou repetem formas tradicionais. É necessário trabalhar com bastante agilidade para não “perder o ponto” da massa. É comum utilizar goma seca (polvilho) nas mãos para facilitar a modelagem e proteger levemente contra o calor da massa. Em seguida, os doces delicados são dispostos em tabuleiros forrados, onde permanecem até terminarem de secar.

Figura 1: Alfenim



Fonte: Doces Regionais

2.3.2 Coco

O coco foi ingrediente muito bem-vindo ao nosso paladar. A doçaria se modificou com sua introdução, a exemplo do quindim e da tapioca. (FREIXA E CHAVES, 2013)

A cozinha das casas-grandes do Nordeste, e precisamente no território cearense nasceu debaixo dos cajueiros e se desenvolveu à sombra dos coqueiros. O coqueiro deu a essa mesa patriarcal a sobremesa, a tapioca seca, a tapioca molhada, o beiju, o doce de coco verde, a cocada, o sorvete de coco e uma variedade de bolos. (FREYRE, 2012)

A cocada foi considerada por Cascudo (2004) como o “doce do povo”, “o doce patriótico e democrático” e a “sobremesa dos pobres”. O coco está presente em vários doces tais como: mamão verde com coco; batata doce com coco; e jerimum com coco. Outras

preparações tradicionais que tem o coco na sua lista ingredientes são: bolo de milho com coco, coxão de noiva, maria maluca, dindin de coco e de coco queimado.

2.3.3 Milho e seus produtos doces

De acordo com Costa (2016), no início de junho, os apaixonados por canjica, pamonha, mungunzá, bolo de milho, cuscuz entre outras dezenas de pratos feitos com o milho verde já começam a salivar, pois inicia-se a safra do cereal mais consumido durante as festas juninas no Nordeste. Isso não quer dizer que o milho deixe de ser procurado em outros meses do ano, mas de maio até o fim de junho ele passa a ser prato principal. No Ceará, cerca de 70% do plantio do milho verde é feito por agricultura de irrigação e os outros 30% fazem parte do plantio de agricultura familiar, que dependem das chuvas para terem boa colheita.

Do milho tiramos a espiga cozida, a espiga assada, o cuscuz, a papa, a canjica, o fubá, a pamonha (doce ou salgada), o angu, o bolo e o mugunzá salgado e doce. (BARROSO, 2017; GALENO, 2003)

Dentre os doces elaborados a base de milho a canjica recebe destaque. Para a produção da mesma é necessário ralar a espiga de milho verde e a calda grossa resultante é passada na peneira de palha; depois levada ao fogo, temperada com sal, açúcar, manteiga e em seguida adiciona-se leite de vaca. Também pode-se acrescentar leite de coco, queijo ralado e nata de leite. Por fim é levada ao fogo mexendo constantemente, até ponto de mingau grosso. Ao ficar pronta é polvilhado canela na sua superfície e ao esfriar é possível cortá-la. (QUEIROZ, 2010)

A massa da Pamonha é idêntica à da canjica, porém mais espessa. O importante é a forma de preparo: a massa é depositada num “canudo ou envelope” moldados com a própria palha do vegetal; e com as pontas amarradas com as tiras da palha; em seguida são cozidas em uma panela com água fervente até atingir o ponto de corte. (QUEIROZ, 2010)

2.3.4 Frutas e Doces

Galeno (2003) afirma que são muitas as nossas frutas tropicais de grande consumo popular, tais como: graviola, goiaba, caju, cajuí, araçá, laranja, abacaxi, caja e ata. Outras que fazem o regalo dos turistas, como os saptotis, as ciriguelas, as pitombas e as cajaranas. Temos ainda frutas silvestres ou exóticas como o jenipapo, jaca, murici, pitanga e acerola. Tudo isso

pode ser adquirido facilmente no comércio de beira de calçada. A partir de tais frutas prepara-se sucos, refrescos, sorvetes saborosíssimos e doces diversos.

Dentre os doces, geleias e compotas de frutas, podem-se destacar: a goiabada, goiaba em calda, geleia de araçá, doce de jaca, doce de caju em calda, doce de banana em rodelas ou de corte, doce de coco verde, doce de coco, doce de caju, cajuzinho ou caju cristalizado, dentre outros. (GASPAR, 2013)

2.3.4.1 Caju e doces derivados

Freyre (2007) afirma que o cajueiro, tão ligado à vida indígena deu a cozinha nordestina alguns dos melhores sabores, por exemplo, utilizando a castanha (fruto em si) principalmente quando caramelizada e ou cristalizada; ou quando inserida nos bolos, na cocada, no doce de coco; e/ou utilizando o pseudofruto (mesocarpo de onde se retira o suco) como no formato de doce em calda ou em massa (de corte), ou como licor e vinho.

Barroso (2017) cita que o caju pode ser aproveitado ao natural, ou como caju cristalizado, carne de caju, doce de caju em calda e em massa, mocojó, cajuína, suco de caju, castanha assada, tijolinho de castanha, batida de caju e outros.

A cajuína é uma bebida típica do nordeste brasileiro, sem álcool, clarificada e esterilizada, preparada a partir do suco de caju. A bebida apresenta cor amarelo-âmbar resultante da caramelização dos açúcares naturais do suco e é preparada de maneira artesanal. (FACÓ, 2013)

A cajuína foi inventada em 1900 pelo farmacêutico Rodolfo Teófilo, que pretendia com ela combater o alcoolismo, sendo considerada por ele como um substituto benévolo da cachaça.

2.3.5 Mandioca

Segundo Capistrano (2018) a mandioca, conhecida como macaxeira no Ceará, é classificada pela quantidade de ácido cianídrico que possui, podendo ser doce ou brava. Ela é uma raiz oriunda da Amazônia Brasileira. O valor histórico da macaxeira está no fato de ela ter sido a base de sustento das pessoas durante a colonização no Brasil. Foi na época das expedições, que a macaxeira alimentava os bandeirantes, portugueses e índios nativos. No Ceará, sua raiz é utilizada em receitas como a farinha de mandioca e a tapioca, além de

diversas comidas típicas, como o pão de queijo. Entretanto, as folhas da macaxeira são utilizadas apenas na região Norte. O período de safra da macaxeira vai de janeiro a julho. Bolo de mandioca: conhecido no Ceará e em outras partes do Nordeste, pode ser chamado de bolo de mandioca cozido, bolo de aipim cremoso ou bolo de macaxeira.

Uma das principais características da macaxeira está na sua diversidade. Desde a folha até a raiz, tudo é aproveitado. O alimento produz uma ampla lista de subprodutos. Pelo fato de terem o primeiro contato com a macaxeira, os índios foram os nativos que desenvolveram essa diversidade de pratos oriundos da macaxeira.

Derivado diretamente da produção de cana de açúcar e da mandioca e pouco conhecido pelas atuais gerações, temos o Manzape. Como explica Pinho (2015) se trata de um bolo assado em folha de bananeira que é tradição no sertão cearense. Em Tucuns, distrito de Crateús-CE, o bolo feito com massa de puba e mel é produzido com frequência.

Figura 1: Manzape



Fonte: Canal Movimente, 2015.

Dalinha Catunda (2013), poeta de Ipueiras-CE e do cordel, afirma que para preparar o Manzape desmancha-se o bolão de puba, escalda-se com o mel de rapadura quente, põe o coco e depois é só temperar com cravo e canela. Em seguida abre-se a massa sobre a folha da bananeira, embrulha a mesma e põe no forno, e preferência no forno de lenha. A autora menciona seu carinho pelo Manzape:

Manzape bolo gostoso;/Que eu comprava nas feiras;/ Cansei de comer tal bolo;/ Nas bancas das Ipueiras;/ Palma e bolacha foga;/ Vendiam as cafezeiras. / É feito com massa puba;/ Esse bolo diferente, / E com mel de rapadura;/ Sendo o mel ainda quente, / Também leva cravo e coco;/ O gosto é surpreendente. / Depois do bolo batido;/ Como manda a tradição;/ Na folha da bananeira;/ Bota-se boa porção;/ E no

forno é colocado;/ Para finalização. (CATUNDA, 2013, P. 1)

Outro doce feito a partir da mandioca é o bolo pé de moleque. O cearense não tem nenhuma semelhança com o doce de açúcar queimado ou rapadura com fragmentos de amendoim conhecido no sul do país. A escritora o descreve como um bolo de sabor forte e raro, de confecção trabalhosa que exige quinze ingredientes para ser verdadeiro: carimã (ou puba, obtido da fermentação da mandioca), banha de porco, coco, leite, manteiga, castanha de caju, queijo coalho, açúcar, cravo, gengibre, erva doce, canela, gemas, farinha de mandioca e rapadura. (Queiroz, 2010)

2.3.6 Outras Preparações

Algumas preparações são tipicamente conhecidas no Ceará, mas que não se sabe ao certo suas origens, não estão documentados. Fazem parte da memória popular. Ao longo da elaboração deste trabalho, pude conversar com muitas pessoas de gerações mais antigas que ainda se lembram de doces da infância, preparados pelas mães e avós na cozinha de casa. Podemos citar o doce de leite talhado, o bolo de batata doce, a bruaca, que nada mais é do que uma espécie de panqueca doce, feita com a massa de bolo convencional frita e o bulim, um biscoito tipicamente cearense, feito com clara de ovos, coco, água, gordura vegetal, goma e açúcar.

Figura 2: Bulim



Fonte: Coisa de Cearense

2.4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Há muita dificuldade em se definir e pesquisar uma doçaria típica do Ceará. Nossa culinária se mistura com a do restante do Nordeste e até mesmo outras regiões do país. Poucas publicações são dedicadas a especificar os doces que fazem parte ou que são originárias especificamente do nosso Estado.

Contudo, sabe-se que o açúcar foi e continua sendo primordial para nos auxiliar nas conservas de alimentos desde o período colonial. As secas e a fome nos levaram a essa necessidade, tanto nas conservas de frutas como nas carnes de sol, tão famosas do Ceará.

Pela falta de incentivo e reconhecimento, nossos doces típicos vão se perdendo com o passar do tempo. Não tivemos defensores dedicados como Gilberto Freyre em Pernambuco. Assim, muitos dos doces antigos, lembrados de passagem por autores da história do Ceará se perderam com o tempo. Muitos frutos deixaram de ser consumidas, saíram de moda, tais como umbu, mangaba, licuri, jenipapo, murici e outras.

Pelas ruas de Fortaleza, vemos o crescimento das confeitarias modernas, com técnicas de pâtisserie francesa, vendendo cada vez mais doces que não são nossos. Entretanto, os nossos ficam relegados aos turistas, que os compram como souvenirs no Mercado Central ou a tradicional feirinha da Avenida Beira-Mar.

Difícil encontrar nas casas da capital cearense os doces que definimos aqui como “doces de infância” ressaltando a chegadoinha, pois torna-se cada vez mais difícil encontrar nas ruas da capital cearense, por exemplo, o vendedor da iguaria ou até mesmo de outros doces, como as cocadas de tabuleiro.

É papel da Gastronomia e do gastrônomo esse resgate de costumes e cultura. É necessário esse registro da história dos doces do Ceará. Nossa doçaria ainda tem o apelo da memória afetiva e pode e deve ser reintroduzida no meio acadêmico a fim de se valorizar nossa cultura. Esse aumento da busca pelos doces típicos que se dá no período de festas juninas poderia ser permanente, através da mescla das novas técnicas de doçaria com as antigas, com a valorização dos produtos locais e das frutas regionais. Outra forma de resgate de tradições é a criação de novos registros históricos com recuperação de receitas de família, por exemplo. O que se pode perceber enfim, é uma riqueza gastronômica a ser reconhecida e valorizada.

REFERÊNCIAS

- BARROSO, Oswald. **A culinária cearense**. Disponível em: <<http://www.digitalmundomiraira.com.br/Patrimonio/GastronomiaTradicional/Diversificado/A%20Culinaria%20Cearense.pdf>>. Acesso em: 25 nov. 2017.
- BRASIL, Ministério da Cultura. **Aromas, cores e sabores do Brasil**. 2013.
- CARVALHO, Gilmar de. **Questões culturais no Ceará**. Revista de Ciências Sociais, Fortaleza, v. 45, n. 1, 2014, p. 263-275.
- CAPISTRANO, Ismar. **Macaxeira tem importância gastronômica na história do Ceará**. Disponível em: <<https://cozinhavearense.wordpress.com/2015/05/28/macaxeira-tem-importancia-gastronomica-na-historia-do-ceara/>>. Acesso em: 19 jan. 2018.
- CASCUDO, Luis da Câmara. **História da alimentação no Brasil**. 3. ed. - São Paulo: Global, 2004.
- CATUNDA, Maria de Lourdes Aragão. **Bolo manzape**. 2013. Disponível em: <<http://cantinhodadalinha.blogspot.com/2013/11/bolo-manzape.html>>. Acesso em: 06 jul. 2018.
- COSTA, Helena Demes Martins de Araújo. **Os caminhos do milho no Ceará**. 2016. Disponível em: <<http://www.ceasa-ce.com.br/index.php/noticias/43946-os-caminhos-do-milho-no-ceara->>. Acesso em: 25 fev. 2018.
- FACÓ, Luiz Carlos. **O Ceará e a sua comida típica**. Disponível em: <<http://lcfaco.blogspot.com.br/2014/12/o-ceara-e-sua-comida-tipica.html>>. Acesso em: 15 abr. 2018.
- FILHO, Alcide. **Você sabe o que é Alfenim?** 2017. Disponível em: <<https://www.meionorte.com/blogs/coizanossa/voce-sabe-o-que-e-alfenim-323050>>. Acesso em: 15 jan. 2018.
- FREIXA, Dolores; CHAVES, Guta. **Gastronomia no Brasil e no mundo**. 2. ed. 3. reimpr. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2013.
- FREYRE, Gilberto. **Açúcar: uma sociologia do doce, com receitas de bolos e doces do Nordeste do Brasil**. 5. Ed. São Paulo: Global, 2007.
- GALENO, Alberto S. **A cozinha dos cabeças-chatas: uma excursão pelo campo da culinária, da história e do folclore dos cearenses**. Fortaleza: RBS, 2003.
- GASPAR, Lúcia. **Doçaria no Nordeste brasileiro**. Pesquisa Escolar Online, Fundação Joaquim Nabuco, Recife. Disponível em: <<http://basilio.fundaj.gov.br/pesquisaescolar/>>. Acesso em: 13 maio 2018.

PINHO, MARJORI. **Bolo assado em folha de bananeira é tradição no sertão cearense.** 2015. Disponível em: < <http://www.canalmovimente.com.br/bolo-assado-em-folha-de-bananeira-e-tradicao-no-sertao-cearense/>>. Acesso em: 07 maio 2018.

PRODANOV, C.C.; FREITAS, E.C. de. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico.** 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

QUEIROZ, Raquel de. **O não me deixes.** 3ª ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 2010.

SDA – Secretaria de Desenvolvimento Agrário do Ceará. **Produtos da terra: rapadura, cajuína e mel são encontrados no segmento de atípicos.** Disponível em: <<http://www.sda.ce.gov.br/index.php/latest-news/44367-produtos-da-terra-rapadura-cajuina-e-mel-sao-encontrados-no-segmento-de-atipicos>>. Acesso em: 13 maio 2018.

ANEXO A: NORMAS DE PUBLICAÇÃO PARA A REVISTA ARTIGOS BRASILEIROS DE ALIMENTAÇÃO

Os *Arquivos Brasileiros de Alimentação* publicam artigos em português ou espanhol. Com periodicidade semestral, está aberta a contribuições da comunidade científica nacional e internacional. A revista pretende divulgar manuscritos inéditos sob a forma de artigos originais, artigos de revisão, ensaios, resenhas críticas, traduções de textos, entrevistas, pesquisas envolvendo seres vivos, registros de ensaios clínicos, entre outros. Além disso, a publicação está enquadrada na grande área de Nutrição, além dos seus diálogos com outras afins[1].

Como parte do processo de seleção e avaliação, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir:

1. Estar em concordância com a orientação temática do periódico.
2. Apresentar qualidade de conteúdo, isto é, nível científico, atualidade, ineditismo e originalidade.
3. A natureza do órgão publicador, a titulação mais recente dos autores e os e-mails para contato de todos os autores do trabalho.
4. A observância da apresentação gráfica e a normatização do texto devem seguir os padrões de estilo e requisitos bibliográficos que serão posteriormente descritos em Diretrizes para Autores, na seção Sobre a Revista. O estilo e as referências devem seguir as normas da ABNT.
5. A submissão do artigo será de conhecimento e autorizada por todos os autores.
6. A contribuição não deve estar sendo avaliada para publicação por outra revista.

Categorias de manuscritos

Editorial: texto que expressa posicionamento dos editores da revista.

Artigo original: contribuições destinadas à divulgação de resultados de pesquisas inéditas, tendo em vista a relevância do tema, o alcance e o conhecimento gerado para a área de pesquisa. O limite mínimo é de 5 mil palavras, e o máximo é de 10 mil palavras e 5 figuras[2].

Artigos de revisão: síntese de conhecimentos disponíveis sobre determinado tema, com análise e interpretação de bibliografia relacionada, com análise crítica, metodológica e comparativa dos trabalhos na área, permitindo indicar perspectivas de continuidade de estudos naquela linha de pesquisa. O limite mínimo é de 6 mil palavras, e o máximo é de 10 mil palavras e 5 figuras.

Ensaio: trabalhos que trazem reflexão e discussão de assuntos a partir de um olhar mais pessoal e um tom mais filosófico. O limite máximo é de 5 mil palavras.

Resenhas críticas: resenhas críticas de livros de interesse para a área de Nutrição e as afins supracitadas. O limite máximo é de 1.300 palavras. Para edições estrangeiras, os livros devem ter sido publicados nos últimos 4 anos. Já as brasileiras, nos últimos 2 anos. Devem apresentar a referência completa das obras analisadas, especificando:

SOBRENOME, Nome (AUTOR (es)). Título: subtítulo (se houver). Edição (se houver). Local (cidade): Editora, ano de publicação, número de páginas.

O autor deve encaminhar o texto original da resenha e as referências, além da imagem eletrônica, com qualidade, da capa do livro resenhado.

Traduções de textos: as traduções de textos devem ser feitas com a devida autorização do autor e/ou editor. O limite é de até 1.500 palavras.

Entrevistas: diálogos com personalidades de destaque no campo científico das diversas áreas do conhecimento, preservando-se o caráter da revista.

Pesquisas envolvendo seres vivos: resultados de pesquisas relacionadas a seres humanos e animais, os quais devem ser acompanhados de cópia de aprovação do parecer de um Comitê de Ética em pesquisa.

Registros de ensaios clínicos: artigos com resultados de pesquisas clínicas, os quais devem apresentar um número de identificação em um dos Registros de Ensaios Clínicos validados pelos critérios da Organização Mundial de Saúde (OMS) e do International Committee of Medical Journal Editors (ICMJE), cujos endereços estão disponíveis no site do ICMJE. O número de identificação deverá ser registrado ao final do resumo.

Procedimentos editoriais

Autoria

- a) Todos os manuscritos devem vir acompanhados de uma declaração assinada afirmando que o artigo é original e não foi publicado ou submetido a outro periódico ou livro, conforme modelo disponível.
- b) O conteúdo dos artigos é de inteira responsabilidade dos autores.
- c) Os autores que encaminharem um manuscrito devem ter conhecimento de que, caso seja aceito para publicação, o copyright do texto é transferido para a ABA.
- d) Para garantir o anonimato no processo de avaliação, o(s) autor(es) deve (m) anexar o arquivo com o manuscrito sem qualquer identificação no texto. Um arquivo complementar com o artigo completo deverá ser anexado com a identificação do (s) autor(es) devendo-se incluir: nome completo, vínculo institucional, vínculo com programas de pós-graduação e

grupos de pesquisa, endereço postal e eletrônico. Nesse arquivo, pode-se incluir também notas de agradecimento a pessoas ou instituições financiadoras e/ou outras desejadas pelo (s) autor(es).

Forma, preparação e envio de manuscritos

e) Os trabalhos devem ser encaminhados por via eletrônica, através do próprio site da Arquivos Brasileiros de Alimentação, e devem ser editados em idioma português ou espanhol.

f) O(s) autor (es) deve(m) submeter o manuscrito sem identificação, e como documento complementar o manuscrito completo com identificação e formatação de acordo com o padrão ABA. Acessar o template.

[1] Tais como: Gastronomia, Literatura, Hotelaria, Engenharia de Alimentos, entre outras.

[2] São consideradas figuras: fotos, ilustrações, quadros, esquemas e (info) gráficos. Destacamos que tabela não é, conforme as normas da ABNT, considerada uma figura.

Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

A contribuição é original e inédita, e não está sendo avaliada para publicação por outra revista; caso contrário, deve-se justificar em "Comentários ao editor".

O arquivo da submissão está em Word.

Foi anexado como documento complementar a Declaração de Responsabilidade e Direitos Autorais, e o manuscrito completo com a identificação no formato e padrão da ABA.

URLs para as referências foram informadas quando possível.

O texto segue os padrões de estilo e requisitos bibliográficos descritos no Template da ABA.

Confirmamos que o manuscrito submetido está no formato e na normalização ABNT conforme as diretrizes para autores.

Entendo que estou submetendo o artigo para publicação na revista Arquivos Brasileiros de Alimentação e, se fizer a submissão a outro veículo (periódico, livro etc.) depois de iniciada a avaliação por pares, ou se resolver publicar meu artigo em outro meio de comunicação após receber a carta de “aceito” ou “aceito com modificações”, o título do artigo, meu nome (e dos coautores, se houver) e minha filiação institucional serão publicados na seção **RETRATAÇÃO**.

Em caso de submissão a uma seção com avaliação pelos pares (ex.: artigos), as instruções disponíveis em Assegurando a avaliação pelos pares cega foram seguidas.

Entendo que se for identificado plágio ou autoplágio durante o processo de avaliação, o artigo

não será publicado, o nome do artigo, nome (s) e filiação do (s) autor (es) constará na seção RETRATAÇÃO.

Política de Privacidade

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros.