



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

**VANESSA NORONHA FREIRE**

**PRÁTICAS ALIMENTARES FORTALEZENSES: UM ESTUDO DA OBRA  
*FORTALEZA DA GASTRONOMIA DE RUA***

**FORTALEZA  
2018**

VANESSA NORONHA FREIRE

**PRÁTICAS ALIMENTARES FORTALEZENSES: UM ESTUDO DA OBRA**  
*FORTALEZA DA GASTRONOMIA DE RUA*

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

Orientador: Prof. Dra Eveline de Alencar Costa

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)

---

F935p Freire, Vanessa Noronha.

Práticas alimentares fortalezenses : Um estudo da obra Fortaleza da  
gastronomia de rua / Vanessa Noronha Freire. – 2018.

41 f. : il. color.

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

Orientação: Profa. Dra. Eveline de Alencar Costa.

1. gastronomia. 2. comida de rua. 3. pratos típicos. I. Título.

CDD 641.013

---

VANESSA NORONHA FREIRE

**PRÁTICAS ALIMENTARES FORTALEZENSES: UM ESTUDO DA OBRA**  
***FORTALEZA DA GASTRONOMIA DE RUA***

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

Orientador: Prof. Dra Eveline de Alencar Costa

Aprovada em: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA**

---

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

---

Prof. Rafael Gurgel Queiroz do Amaral  
Universidade Federal do Ceará (UFC)

---

Me. Áquila Matheus de Souza Oliveira  
Universidade Federal do Ceará (UFC)

## AGRADECIMENTOS

A Deus, por ser confidente e melhor amigo, guiando meus passos com sabedoria, me surpreendendo ao se fazer presente das mais diversas maneiras no meio da correria do dia a dia.

Aos meus pais, Sônia Noronha e Jozildo Freire, que, com suas personalidades tão diferentes, me mostraram o valor da idoneidade e da educação. Por acreditarem sempre nos meus sonhos e no meu potencial, por serem alicerce e exemplo do que é amor incondicional, por se fazerem calmaria em meio ao caos do cotidiano, onde sempre é possível encontrar afago e dialogar sobre tudo.

Aos meus avós, Zildinha Souza e João Freire; Genésia Noronha e Manuel Tomaz, exemplos de garra, de honestidade, de pulso firme e de muita sabedoria. São onde encontro minha segunda casa e onde minhas memórias de cozinha estão mais a floradas, com o barulho da batedeira funcionando e com o posterior cheiro de bolo quentinho. Tenho profunda gratidão pelo impacto que tiveram na minha formação humana e são onde busco as minhas melhores referências para a escola da vida.

Às minhas amigas, Verônica Carvalho, Elayne Gonçalves e Dayse Xavier, que acompanham de perto tudo o que acontece, aguentam meus dramas e as minhas vitórias. Amizades de mais de vinte anos, dessas que você não imagina se você seria a mesma pessoa sem ter o apoio e o companheirismo delas, puxando a orelha quando estamos em estradas muito tortuosas e sempre me fazendo acreditar no melhor de mim.

Aos colegas que conheci na faculdade, que tornaram as aulas práticas menos cansativas e os grupos do celular movimentados e regados a boas risadas, a viagens e a histórias. Juntos, lutamos por uma gastronomia mais justa e por mais reconhecimento profissional.

A todos os meus professores e aos colaboradores do Curso de Gastronomia, Bea Brandão, Leopoldo Gondim, Rodrigo Viriato, Rafael Gurgel, Hernano Maia, Adriana Siqueira, Renato Brasil, Paulo Henrique, Matu Macedo, Tereza Carlas, Regina Bastos e Robson Mota. Sou grata a todos de uma maneira particular, em especial, à Eveline de Alencar, com quem iniciei os projetos e pude crescer dentro da Universidade, criando paixão por compartilhar um pouquinho do que aprendi dentro do projeto Gastronomia Social.

Aos membros que fazem parte da minha banca, por aceitarem o convite e me ajudarem a concluir este ciclo.

“Comida não é apenas uma substância alimentar mas é também um modo, um estilo e um jeito de alimentar-se. E o jeito de comer define não só aquilo que é ingerido, como também aquele que o ingere”. (DAMATTA, 1986)

## RESUMO

O objetivo deste trabalho é analisar algumas preparações que compuseram o Livro “Fortaleza da Gastronomia de Rua”. As preparações tiveram suas fichas técnicas padronizadas e foram acompanhadas de uma revisão bibliográfica sobre os aspectos históricos, culturais e nutricionais quando necessário. Para tanto, baseamo-nos nas propostas de Cascudo (2011), Dória (2009), Freixa (2013) e Silva (2014), dentre outros autores. Para especificar melhor, citam-se as cinco receitas padronizadas e estudadas: Coxinha; Cuscuz com Carne de Sol; Vatapá; Cocada e Tapioca. Tais preparações foram escolhidas segundo os critérios: importância histórica para a gastronomia de Fortaleza e a facilidade de encontra-las nos bairros e no comércio ambulante da cidade. Todas foram padronizadas, em março de 2018, na Escola de Gastronomia Autossustentável (EGA) que faz parte do Programa de Extensão Gastronomia Social no Jardim da Gente. A partir do estudo, foi possível concluir que há múltiplas versões sobre a origem das comidas de rua, precisamente daquelas que foram foco deste estudo, de forma que os historiadores não entram em consenso a esse respeito. Também foi possível perceber que registrar essas preparações (ou receitas), na modalidade linguística escrita, corresponde a uma forma de preservar a cultura gastronômica da cidade de Fortaleza. Por fim, ressalta-se que o presente trabalho está descrito com introdução, desenvolvimento (constituído por dois capítulos) e considerações finais.

**Palavras-chave:** Gastronomia. Comida de rua. Pratos típicos.

## ABSTRACT

The aim of this paper is to analyze some preparations that composed the book "Fortaleza of street gastronomy". The preparations have had their chips standard techniques and were accompanied by a bibliographic review on the historical, cultural and nutritional aspects when needed. To this end, we rely on the proposals of Cascudo (2011), Daniel (2009), Freixa (2013) and Silva (2014), among other authors. To specify better, mentioning the five standard recipes and studied: Coxinha; Cuzcuz com carne do sol; Vatapá; Cocada and Tapioca. Such preparations were chosen according to the following criteria: historical importance for the gastronomy of Fortaleza and the ease of finding them in the neighborhoods and in the itinerant commerce of the city. All were standardized in march 2018, at the school of Sustainable Cuisine (EGA) which is part of the Social Food outreach Program in the Garden of the People. From the study, it was possible to conclude that there are multiple versions on the origin of street foods, precisely those that were focus of this study, so that historians do not come into consensus in that regard. It was also possible to notice that register these preparations (or revenue), in linguistics, is a way to preserve the gastronomic culture of the city of Fortaleza. Finally, it should be noted that the present work is described with introduction, development (consisting of two chapters) and final thoughts.

**Keywords:** Gastronomy. Street food. Typical dishes.

## LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 - Modelo de Ficha Técnica.....	25
FIGURA 2 - Ficha Técnica de Cuscuz com carne do sol.....	26
FIGURA 3 - Ficha Técnica do Vatapá.....	27
FIGURA 4 - Ficha Técnica da Cocada.....	29
FIGURA 5 - Ficha Técnica das Tapiocas Recheadas.....	30
FIGURA 6 – Ficha Técnica da Coxinha.....	31

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>2 PREPARAÇÕES VENDIDAS COMUMENTE NAS RUAS DE FORTALEZA:.....</b>	<b>13</b>
<b>2.1 Cuscuz com carne de sol .....</b>	<b>25</b>
<b>2.2 Vatapá.....</b>	<b>225</b>
<b>2.3 Cocada .....</b>	<b>17</b>
<b>2.4 Tapioca.....</b>	<b>18</b>
<b>2.5 Coxinha.....</b>	<b>18</b>
<b>3 FICHAS TÉCNICAS PADRONIZADAS: CUSCUZ COM CARNE DE SOL, VATAPÁ, COCADA, TAPIOCA E COXINHA.....</b>	<b>20</b>
<b>3.1 Desenvolvimento das fichas técnicas padronizadas.....</b>	<b>23</b>
<b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>35</b>
<b>5 REFERÊNCIAS .....</b>	<b>36</b>
<b>6 ANEXO A.....</b>	<b>38</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A gastronomia de rua é muito presente no estado do Ceará e, mais especificamente, na cidade de Fortaleza. As preparações, ligadas a essa modalidade da gastronomia, são muito populares e costumam agradar a maioria dos comensais. Tais preparações comumente são típicas e são carentes de um registro bibliográfico específico correspondente, correndo o risco de se perder no tempo por ficarem espalhadas em diversos livros de receitas e por serem, em linhas gerais, transmitidas pelo registro oral.

É comum o estudo sobre as tradições e os costumes no sertão cearense, com a valorização do sertanejo e dos seus hábitos alimentares. A cultura alimentar no espaço urbano, muitas vezes, não é tão estudada, como é o caso daquela que permeia a cidade de Fortaleza, estando influenciado pela distância da casa ao trabalho, pelos auxílios alimentação e pela crescente participação da mulher no mercado de trabalho. Garcia (2003) afirma que isso gerou novas modalidades no conteúdo e no modo de comer, deslocando valores do espaço privado para o público.

Garcia (2003) demonstra que produtos industrializados ou originalmente de outras culturas (cachorro-quente, pastel, pizza etc.) tomam conta das ruas agradando grande parte dos consumidores principalmente os mais jovens, muitas vezes por influência da mídia, nessa perspectiva, o consumo, inclusive de alimentos, não se dá mais apenas por necessidade, mas também pelo consumo de signos veiculados pela publicidade.

Diante do exposto, foi observada a necessidade de organizá-las por meio de um registro escrito, visando à preservação da gastronomia típica fortalezense e, assim, foi planejado o Livro “Fortaleza da Gastronomia de Rua”, onde foram catalogadas as preparações ligadas à gastronomia de rua comumente comercializada em Fortaleza (CE). Ressalta-se que a obra é fruto do Curso denominado “Gastronomia de Rua” ofertado pelo Programa Gastronomia Social no jardim da Gente.

Tais preparações foram escolhidas segundo os critérios: importância histórica para a gastronomia de Fortaleza e a facilidade de encontra-las nos bairros e no comércio ambulante da cidade

De acordo com Bezerra (2008), a comida de rua pode ser considerada uma realidade de dupla face: por um lado alimenta e nutre, por outro absorve um crescente número de trabalhadores, satisfazendo duas grandes necessidades do mundo atual: alimentar a população a baixo custo e empregar trabalhadores.

O comércio de comida de rua ajuda muitas famílias a complementarem a renda familiar e a driblarem o desemprego. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a partir de 2014, observou-se um crescimento significativo no número de pessoas que, após serem demitidas de empregos formais, passaram a trabalhar como ambulantes, especialmente no setor de alimentação. Portanto, o desemprego, em certa medida, faz com que haja um aumento na venda de comida de rua, pois comercializar esse tipo de preparações é uma atividade informal e que muitas pessoas encaram, mesmo na atualidade, como uma oportunidade real de trabalho para o sustento de suas famílias (GERMANO *et al.*, 2000).

De acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNADC), havia 1,3 milhão de ambulantes no país no 3º trimestre de 2017 e 501,3 mil pessoas trabalhavam especificamente no setor de ambulantes de alimentação nesse período, valor que representa um expressivo aumento frente aos 98,4 mil que atuavam no mesmo ramo em 2012 (AGÊNCIA IBGE NOTÍCIAS, 2018). Assim, a variedade de opções de lanches e de sobremesas encontradas cotidianamente na rua faz parte da cultura gastronômica de Fortaleza e, além de corresponder à parte integral da renda de várias famílias ou a um complemento dela, que movimenta o comércio da cidade.

No tocante ao assunto, segundo Flandrin e Montanari (1996), as cozinhas de comidas tradicionais são elementos de valorização da cultura regional, de perpetuação da memória culinária das famílias e podem oferecer ganhos de recursos econômicos, tanto para a indústria como para o comércio local.

Considera-se tradicional aqui algo que sofre “um processo de formalização e ritualização, caracterizado por referir-se ao passado, mesmo que apenas pela imposição da repetição.” (HOBBSAWM, 1997, p.12).

Em todos os bairros de Fortaleza, é possível encontrar opções como “carrinhos” de batata frita, de pipoca doce ou salgada e de algodão doce. Pela manhã, é usual encontrar pequenos “quiosques com rodinhas” para a venda de tapioca modelada no aro, de cuscuz com ovo ou com manteiga, de pães assados com queijo coalho e com ovo, de bolos e de café com leite.

Sobre a relação que se estabelece entre os hábitos alimentares dos sujeitos e a sociedade e o grupo em que eles estão inseridos, De Garine (1990, p. 1453) ressalta que “mais que alimentar-se conforme o meio a que pertence, o homem se alimenta de acordo com a

sociedade a que pertence e, ainda mais precisamente, ao grupo, estabelecendo distinções e marcando fronteiras precisas”.

Trazendo os apontamentos de De Garine (1990) para o nosso cotidiano e pensando especificamente na modalidade da gastronomia de rua, podemos afirmar que é corriqueiro encontrar, no decorrer do dia, principalmente no centro da cidade de Fortaleza, locais que vendem pastéis servidos com caldo de cana, salgados fritos - como a coxinha - ou assados - como o empadão de frango - e doces, como a cocada, o churros e a *chegadinha*, uma massa finíssima e crocante que se assemelha à casquinha de sorvete e costuma ser trazida ao som do triângulo, aguçando a memória afetiva de muitos comensais. No período noturno, a fumaça começa por volta das cinco da tarde, trazendo o cheiro do delicioso espetinho, que pode ser de carne de gado, de frango, de porco, de linguiça ou de queijo. Além dessas opções, o tradicional *pratinho* é encontrado com facilidade, sendo composto por vatapá de frango, de peixe ou de camarão, por creme de galinha, por arroz, por baião, por paçoca e por saladas variadas. Acerca da relação existente entre a gastronomia e a cultura de uma dada região, Garcia (1999) afirma que “A gastronomia está ligada à identidade regional, sendo a alimentação uma linguagem relacionada à cultura regional pelos costumes e comportamentos de um povo”. Esse fato inclui suas preparações alimentares, pois o modo de cozinhar está ligado ao modo de vida de uma população.

Dentre as preparações da modalidade da gastronomia de rua citadas, tornou-se necessário fazer um recorte para o nosso estudo. Portanto, optamos dar enfoque a cinco delas: Cuscuz com Carne de Sol, Vatapá, Cocada, Tapioca e Coxinha. Apresentaremos a ficha técnica padronizada de cada uma destas preparações, bem como um resumo sobre sua história e observações sobre sua inserção dentro da cultura gastronômica de Fortaleza.

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* e feiras gastronômicas, sendo vendidas em diversos locais, tais como praias, portas de escolas e faculdades, hospitais ou praças públicas. Símbolo da história alimentar do grupo ao qual (o sujeito) 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. (PEREIRA; COSTA; MOTA, 2018).

Alguns dos fatores que justificam a elaboração do referido material compreende o fato de que grande parte dos fortalezenses consomem cotidianamente opções classificadas como “comida de rua”; o desconhecimento dos processos que estão por trás da produção

dessas receitas, a necessidade de elaboração de fichas técnicas desses produtos como uma forma de registrar oficialmente preparações tão importantes para a cultura gastronômica fortalezense, assim como, visa também a padronização e as noções de custo das preparações para os empreendedores. Nesse sentido, acreditamos que, com esse trabalho, traremos contribuições para uma melhor compreensão dos procedimentos envolvidos na produção dos pratos, apresentando, além disso, uma série de histórias e de anedotas ligadas às comidas de rua. Acredita-se que este trabalho torne possível a preservação da gastronomia típica e da memória coletiva da localidade de Fortaleza.

Por fim, antes de passarmos para a próxima seção do trabalho, convém fazer alguns esclarecimentos de natureza metodológica sobre a classificação dessa pesquisa. Quanto aos procedimentos de análise, esta é uma pesquisa de natureza bibliográfica e, quanto à abordagem do problema, ela pode ser classificada como uma pesquisa de caráter qualitativo, pois não se preocupa com representatividade numérica, mas, sim, com o aprofundamento da compreensão de um grupo social, de uma organização, etc. (GOLDENBERG, 1997). Ressalta-se ainda que o presente trabalho esteja descrito de forma tradicional, ou seja, dividido em introdução, desenvolvimento (constituído por dois capítulos) e considerações finais.

## **2 PREPARAÇÕES VENDIDAS COMUMENTE NAS RUAS DE FORTALEZA:**

### **Aspectos históricos, culturais e nutricionais**

Neste capítulo serão apresentados os aspectos históricos das preparações estudadas, precisamente sua origem e anedotas. Também serão pontuados os aspectos culturais e nutricionais quando convier. Diante disso, foram tomadas como base de referência bibliográfica de Cascudo (2011), Dória (2009), Freixa (2013) e Silva (2014), ou seja, obras consideradas clássicas na gastronomia. Entretanto, outras fontes também foram utilizadas como complementares.

#### **2.1 Cuscuz com Carne de Sol**

Os nordestinos, mais precisamente os cearenses, têm uma forte relação afetiva e sensorial com o cuscuz. Também conhecido como pão de milho, o cuscuz está enraizado nos hábitos alimentares do povo nordestino, seja no café da manhã, nos lanches, no almoço ou no jantar.

Segundo Freixa (2013), o milho, ingrediente utilizado no cuscuz, é originário do México. Ainda de acordo com essa autora, foram encontrados sabugos de milho datados de 5200 a.C.

Acerca do assunto, Felipe (2007) explica que os restos mais antigos das espigas foram encontrados 7 mil anos atrás em Tehucan, no México, e que os primeiros indícios de seu cultivo datam de 5000 a.C.

Franco (2011), por outro lado, explica que não se sabe com exatidão quando se deu a origem do milho. O referido autor também indica que o produto em questão é originário da América Central e, diferentemente de Felipe (2007), avalia que foram encontradas cerâmicas decoradas com o grão de milho datadas de 2920 a.C.

Por outro lado, Dória (2009, p. 61) ponderando sobre o período colonial e sobre as transações comerciais existentes entre os países, acrescenta que:

Se houve alguma virtude duradoura no período colonial ela se deve à mundialização da economia alimentar: uma enorme e ininterrupta transação de espécies, especialmente

botânicas, envolveu num só movimento, a Ásia, a África, a Europa e as Américas. Esse processo, por sua vez, sucedeu as transações pré-colombianas, como aquelas exemplificadas pela difusão da mandioca e do milho em território brasileiro, num longo processo que durou de 500 a.C até 1000 d.C.

No Brasil, na época colonial, o milho já era de conhecimento dos índios, que faziam mingaus bem ralos com ele ou o comiam assado, consoante Freixa (2013).

Silva (2014) explica, ademais, que a cultura do milho no litoral do Brasil foi disseminada por grupos indígenas como os tupinambás, os tupiniquins, os tapirapés, os teneharas e os guaranis. Os índios o utilizavam para fazer uma bebida fermentada chamada cauim, que era usada em rituais.

Aos poucos, o milho e seus derivados foram se adaptando e fazendo parte da alimentação não só daqueles que moravam na zona litorânea, mas também dos que viviam no sertão. Nesse sentido, Silva (2014) destaca a farinha de milho como o alimento que ficou para sempre marcado como “a cara” do povo sertanejo. Nas palavras de Dória (2009, p. 44),

As farinhas de mandioca e de milho mantiveram participação destacada na dieta do brasileiro. Ainda hoje são aspectos determinantes do nosso modo de comer. Além dos vários usos do “pão da terra” em substituição ao pão de trigo, merece registro a ampla difusão do cuscuz pelo Brasil e interior, a partir de São Paulo, aonde comerciantes portugueses, vindos do norte da África, encontraram condições de fazer esse prato lá feito com sêmola de trigo.

De acordo com Freixa (2013), o cuscuz tem origem árabe e foi trazido ao Brasil pelos portugueses. Aqui, esse alimento acabou se popularizando e se modificando desde o século XVII, tanto no Nordeste como no Sudeste do país. Sobre o modo de fazer essa preparação, a autora aponta que o cuscuz é elaborado com uma massa temperada com sal, cozida no vapor na cuscuzeira (espécie de panela cônica dividida ao meio, em que na parte inferior se coloca água, numa espécie de banho-maria) e umectada com leite de coco.

De modo semelhante, Queiroz (2004, p. 55) descreve o modo de preparo tradicional desse quitute,

Bota-se de véspera o milho seco na água fervendo (para um cuscuz pequeno, usa-se um litro de milho verde seco). Na manhã seguinte, ele deve ser moído e passado pela peneira de tela, acrescenta-se sal e leva-se à cuscuzeira, que já tem água no fundo, e deixa-se cozinhar no vapor até a massa ficar bem-cozida. Sente-se isso pelo cheiro de milho cozido.

O cuscuz é encontrado como opção de alimento nas ruas de Fortaleza e na casa dos nordestinos acompanhado, além do leite de coco, de leite de vaca, de manteiga, de queijo de coalho, de carne moída (recebendo o título de “gostosinho”), de frango desfiado, de ovo frito e de comidas mais substanciais, como buchada e panelada e de carne do sol, insumo típico da região. Conforme observa Freixa (2013, p. 236) “o café da manhã do nordestino começa com cuscuz, feito de farinha de milho, sal, água e acompanhado de leite e abóbora. O queijo de coalho – branco, de casca dura e amarelada – é consumido em toda a região e das mais diversas maneiras”.

No sertão, a carne seca surgiu como um produto adaptado ao clima e devido à necessidade de armazenamento de alimentos. Sua produção acontecia desde o período colonial. Este alimento costuma ficar exposto para secar ao sol em finas mantas, por cima de tiras de couro, como pontua Silva (2014).

De acordo com Saldanha (2011) é este processo que determina o nome “carne seca”, também conhecida como carne do sertão e carne de vento. Depois de cortada, a carne seca é salgada e deixada em locais cobertos e bem ventilados. A secagem forma uma casca protetora que conserva a parte de dentro da carne úmida e macia.

A conservação da carne pelo sal, sol e vento data de épocas muito remotas, tendo sido empregada pelos Maias e Astecas, sendo também conhecida na Ásia, África e 13 Américas. Este produto, data da pré-história, e os europeus viram-na no Brasil assim que desembarcaram no país (NÓBREGA, 1982).

A carne de sol, tradicional de muitos estados nordestinos, é feita de modo artesanal, no qual se é utilizado a salga da carne e exposição de mantas ao ar livre ou ambiente ventilado (SOUZA, 2005). Apesar do nome dado, a carne do sol é exposta na sombra, diferindo da carne seca quanto a forma de conservação.

Para a cocção é retirada uma parte do sal deixando imerso em recipiente com água durante 8h na geladeira ou por meio do cozimento, sendo necessário repetir o processo 2 ou 3 vezes.

Atualmente, a carne de sol continua sendo feita por produtores de forma artesanal, mas com processos de tempo e temperatura controladas. É amplamente consumida em Fortaleza e encontrada frita ou assada na brasa, acompanhada de feijão-verde ou fava, farofa, macaxeira, cuscuz, batata-doce e manteiga de garrafa.

A junção desses dois insumos – cuscuz e carne de sol - é bastante típica do Ceará, sendo facilmente encontrada nas ruas de Fortaleza em todos os períodos do dia. Além de tudo, esse é um prato comum, barato e versátil.

## 2.2 Vatapá

O vatapá, assim como diversas comidas típicas brasileiras, surgiu através da miscigenação de culturas que se conectaram em meio à formação do Brasil, principalmente a africana, a indígena e a portuguesa. Esta preparação pode ser caracterizada como um cozido à base de peixe, de camarão ou de galinha e uma espessa papa de pão ou de farinha de mandioca. Também podem ser acrescentados camarões e outros temperos tradicionais, como tomates, pimentões verdes, pimenta dedo de moça, dendê, leite de coco, amendoim, entre outros.

Segundo Freixa (2013), de herança africana, temos as comidas regadas ao azeite de dendê e de coco e, de herança indígena, o apreço pelos pescados, pelos moluscos e pelos crustáceos. O vatapá é um prato que é gastronomicamente conhecido na Bahia por acompanhar o famoso acarajé. Neste estado nordestino, o vatapá é descrito como uma massa feita de castanha de caju, camarão seco, amendoim torrado, leite de coco, caldo de peixe e gengibre. Para Cascudo (2011), “Da sua matriz africana, [o vatapá] recebeu o dendê e, em meio a sua permanência no Brasil, foi acrescentado o leite de coco”.

Assim descreve Lody (2011, p.119):

O vatapá resulta do aproveitamento do pão, unindo a camarões secos e frescos, gengibre, cebola, sal, coentro, salsa e peixe fresco, peixe seco ou bacalhau – que apesar de ser peixe, ganha no imaginário popular uma categoria própria, pois bacalhau é algo especial. Galinha e carne de porco são complementos que identificam o tipo de vatapá: vatapá de peixe, vatapá de bacalhau, vatapá de galinha vatapá de carne de porco. Tudo isso, muito bem misturado, ganha ainda o sabor do dendê e do coco. Para essa massa que é o vatapá, além do pão, podem-se usar farinha de arroz, farinha de trigo ou o que a criatividade sugerir, pois a cozinha é um processo permanente de adaptações e, ao mesmo tempo, de preservação de memórias e identidades culturais.

No Ceará, o vatapá geralmente é acompanhamento do tradicional *pratinho*, constituído por baião de dois ou arroz e por paçoca. Além disso, o modo de fazer o vatapá, no Ceará, difere do da Bahia, já que são omitidos a castanha, o amendoim e o gengibre.

A origem do vatapá promove um debate entre os historiadores. Alguns falam que ele é de procedência europeia, alegando que sua técnica de preparo assemelha-se à açorda, um prato típico do Alentejo (Portugal) à base de pão embebido com a água do cozimento do bacalhau, da pescada ou de amêijoas e temperado com tomate, com pimenta e com 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).

Ainda no que diz respeito à origem do vatapá, Dória (2009, p. 35) afirma que,

Ao se embrenhar nos sertões, os colonizadores necessitaram ajustar a dieta ao que a terra oferecia, substituindo ingredientes por similitude e adicionando-os ao pouco que se importava. O resultado foi uma culinária em que avultam caldos e cozidos, aos quais se acrescentava o pão ou o seu substituto – a mandioca ou “pão da terra”-, que deu origem aos pirões e vatapás, esse uma clara adaptação das açordas e migas.

Em que Cavalcanti (2007, p 15) discorre que,

Não há prato tipicamente nacional que não seja um arranjo, uma adaptação, uma mistura criativa de ingredientes africanos, indígenas e europeus, com intervenções do Médio e do Extremo Oriente. E, quanto mais nacional o prato, maior a mistura.

Deixando a origem histórica de lado, o vatapá é apreciado em Fortaleza o ano inteiro, embora ganhe maior destaque no mês de junho, em que ocorrem os festejos de São João. Neste mês, são organizados festejos em toda a cidade para dançar forró e quadrilha e são montadas barracas em que se vendem comidas regionais. As variações do prato dizem respeito quanto à proteína utilizada em seu preparo, a qual pode ser frango (desfiado), camarão ou peixe. Além do dendê, um bom vatapá tem que ter um pouco de pimenta, e os que têm maior predileção pela ardência colocam este ingrediente no prato à parte.

Conforme mencionamos, também é comum encontrar o vatapá sendo vendido junto com os elementos que compõem o *pratinho* nas calçadas das casas dos mais variados bairros de Fortaleza. Além disso, é importante notar que muitas famílias têm a renda familiar integral ou complementar com o comércio dessa comida típica.

### 2.3 Cocada

Não existe uma versão exata sobre a origem da cocada. Ela se estabeleceu e se difundiu no Brasil e principalmente no Nordeste brasileiro com a mistura do açúcar, do coco e do leite de coco ou de vaca. A cocada é caracterizada por uma textura firme e açucarada, pode ter cor branca ou marrom (coco “queimado”) e é preparada com a rapadura ou com o açúcar cristal. Além disso, a cocada pode ser saborizada com polpas de fruta da região, como maracujá, limão, goiaba e outros.

Assim explica Lody (2011, p.123):

A cocada, estimada de norte a sul do país, é uma das referências mais imediatas da cozinha brasileira. Cocada, um tipo de doce muito popular, de venda ambulante, do tão tradicional tabuleiro da baiana, que oferece cocada branca e cocada preta. Recebe acréscimos, interpretações, estilos e marcas autorais. Sua forma característica passa a dar identidade a receitas que, embora sem a inclusão do coco, são chamadas de “cocadas” por apresentar a mesma estética, forma e textura. Assim, são oferecidas cocadas de goiaba, de abacaxi, de maracujá ou qualquer outra fruta que, em geral exuberante na cor e de sabor intenso, seja convidativa pelo aroma, pela aparência e pelo toque ao desejo que chega à boca cheia d’água, que quer esse pedaço de trópico direcionado ao gozo pleno do encontro entre corpo e sabor.

Consoantes algumas versões, a cocada teria se originado em Portugal. De acordo com Freixa (2013, p. 232) “para adoçar o paladar, os doces bem açucarados de origem portuguesa enfeitam as mesas: quindins, cocadas, arrozes-doces, ambrosias, doces de frutas cristalizadas, doces de leite e a bem brasileira combinação de goiabada com queijo fresco”.

Silva (2014), por sua vez, pontua que a cocada é uma receita que traz a perfeita combinação de prática estrangeira com matéria-prima adaptada ao solo nacional, aliando um modo tradicional português de fazer doces, que ficava guardado a sete chaves nos conventos coloniais e nas cozinhas internas das casas grandes, a uma fruta tropical, o coco, que também era amplamente consumido pelos africanos.

Ainda a esse respeito, Martius (1981) explica o modo de preparo com que a cocada é confeccionada, utilizando a polpa de coco, ralada, cozida e adicionada de açúcar. Resultando em um doce saboroso, sendo especialidade das religiosas ursulinas e de outros conventos de freiras da Bahia.

Dessa forma, o doce ainda é feito variando a textura do ponto e acrescentando outros ingredientes, como leite condensado, creme de leite e saborizantes.

Segundo Freixa (2013), há registros da venda de cocada branca e queimada como comida de rua no período colonial. Vale lembrar também que um costume africano associado à

cocada, conhecido como tabuleiro da baiana, se preserva até hoje em Salvador. Seguindo esta tradição, as baianas se vestem com roupas típicas da época colonial para vender seus quitutes e para homenagear os deuses do candomblé.

Em Fortaleza, não existe a baiana caracterizada, mas o tabuleiro de cocada é encontrado facilmente no comércio de comida de rua. As porções dessa preparação podem ser encontradas embaladas individualmente ou em potinhos com cocada cremosa, para comer às colheradas. Os doceiros que comercializam a cocada não possuem pontos de venda fixos, ficando espalhados nas praias do litoral, nos semáforos, nas ruas e nas praças da cidade.

## 2.4 Tapioca

Sabe-se que a tapioca consiste em um preparo simples à base apenas de goma de mandioca, de água e de sal. Esta é uma refeição que se faz presente na mesa do fortalezense o ano todo, não sendo apenas um produto típico de festividades ou de datas comemorativas.

A tapioca é um prato de origem indígena, que se desenvolveu, permanecendo presente até os dias atuais nas regiões Norte e Nordeste do Brasil, popularizando-se cada vez mais ao longo dos anos, na mesma medida que também ganhou suas variações, principalmente nos seus mais variados tipos recheios. O termo “tapioca” é de origem tupi, sendo composto, conforme explica Bezerra (2005), da união entre “tapi” – que significa pão - e “oca” – que quer dizer casa. Desse modo, a expressão tapioca pode ser “traduzida” como “pão de casa”.

A mandioca é o resíduo considerado a matéria-prima base da produção de tapioca. Denominada cientificamente de *Manihot*, a mandioca é uma planta de porte semiarbustivo, que apresenta cerca de 200 espécies, sendo considerada um insumo de fácil adaptação e cultivada em todos os estados brasileiros. A mandioca situa-se entre os oito primeiros produtos agrícolas do país, em termos de área cultivada, e o sexto em valor de produção. Com efeito, apenas a espécie *Manihot esculenta* é explorada comercialmente. (MATTOS; FARIAS; FERREIRA FILHO, 2005).

Segundo Silva (2014), a mandioca foi difundida pelos povos tupis, que a levaram para a costa, sendo a raiz e a farinha conhecidas e usadas como mantimento pelos africanos. Dentro desse contexto do Brasil colonial, nasceu uma culinária rica de possibilidades e foram

desenvolvidos múltiplos modos de preparo de uma dieta repleta de tapioca, de macaxeira cozida e de outros itens.

Ainda conforme Silva (2014, p. 74),

A mandioca talvez seja a mais antiga das espécies de alimentos cultivados na América do Sul. Descrita primeiramente pelos cronistas, habita o Brasil e o imaginário europeu desde há muito tempo: Mandioca é uma raiz de feijão dos inhames e batatas, e tem a grandura conforme a bondade da terra e a criação que tem.

De acordo com Freixa (2013), a mandioca é herança dos nativos, sendo riquíssima para a culinária, pois com ela se produz uma infinidade de farinhas, como a de tapioca, a qual, misturada com água, forma um crepe bem fininho que não deixa em nada a desejar em requinte e em sabor aos crepes suíços e franceses.

Ademais, a mandioca é uma excelente fonte de carboidratos e pertence ao grupo dos alimentos energéticos (MARQUES, 2010). Segundo Martins (2006), trata-se de um insumo pobre em proteínas, mas rico em quantidade de vitaminas B, em potássio, em cálcio, em fósforo e em ferro.

Do ponto de vista nutricional, a tapioca é um alimento saudável e corresponde a uma alternativa para aqueles que são celíacos ou possuem intolerância ao açúcar do leite, já que ela não possui glúten ou lactose.

No Brasil, nos últimos dois anos, esse produto passou a ser recomendado pelos nutricionistas em substituição ao pão. Contudo, a condição de alimento saudável da tapioca vai depender do modo como ela é confeccionada e recheada. (MARTINS, 2014).

A textura da tapioca varia dependendo do gosto do comensal: alguns gostam da tapioca mais borrachuda; outros podem preferi-la mais seca, tostada. É grande a variedade dos recheios da tapioca, que pode ser doce ou salgada. A tapioca recheada é encontrada no cardápio de bares e de restaurantes, com destaque para o Centro das Tapioqueiras, em Messejana.

Lody(2011, p.52) aponta o ofício das “tapioqueiras”:

É a tapioqueira que realiza o ofício tradicional de fazer tapioca. Nas cidades, nas feiras, nos mercados e em muitos outros lugares está a tapioqueira realizando as receitas identitárias da região, como também assim faz a baiana vendedora de acarajé, a “tacacazeira” e outras representantes da culinária regional.

Alimento fundamental no Nordeste e na culinária, a tapioca é apreciada pelas classes sociais, com baixo custo. Trata-se de derivado de mandioca, espécie de maniva, que, processada de forma artesanal, transforma-se em farinha seca: “uiatã”, alimento de tempos de antepassados, índios, primeiros povos a plantar, cultivar a mandioca, artesanalmente, dando origem a farinha, biju, goma, e a famosa tapioca. Cultivada pelo povo tupi-guarani, na faixa litorânea, do Sul até o Nordeste, mantém-se como mercadoria de grande consumo, com valor de produção importante para a economia de subsistência dos que vivem da agricultura familiar (MARQUES, 2014).

Como Marques (2014) aponta em suas observações acerca da gastronomia como atrativo turístico no Ceará, a tapioca transformou histórias e vidas. Esse produto econômico, tradicional de gerações passadas e alimento de origem indígena sustentou famílias tribais, continua a alimentar gerações presentes e colabora na subsistência de muitas famílias.

É muito comum encontrar essa preparação em vários pontos de Fortaleza, como por exemplo, no centro da cidade, onde a venda da tapioca no horário da manhã é muito recorrente. Vários carrinhos espalhados no centro e em outros pontos de comércio da capital vendem a tapioca no aro redondo, variação de preparo bastante conhecida e consumida no café da manhã de muitos fortalezenses. O preparo da tapioca de aro é mais simples que o da recheada, já que, diferentemente desta, naquela usa-se apenas a goma sem peneirar, coco fresco e sal. A tapioca também pode ser feita na chapa e, nesse caso, geralmente são colocados apenas manteiga ou leite de coco na preparação em estudo, que costuma ser acompanhada de um café.

## **2.5 Coxinha**

A coxinha é uma preparação que não está inserida somente no contexto da comida de rua da cidade de Fortaleza, estando presente no cotidiano de muitos brasileiros de diversas cidades. Ela é servida em seu formato em miniatura em eventos e em aniversários infantis, com o recheio tradicional de frango desfiado, mas também pode ser encontrada em um tamanho mais generoso, sendo vendida nas ruas, nos terminais, nas lanchonetes, nos bares e nos restaurantes.

Tradicionalmente, a coxinha é um salgado frito por imersão, feito com uma massa pré-cozida à base de água ou leite de vaca, de caldo de frango ou de legumes, de farinha de trigo e alguma gordura, geralmente margarina ou manteiga. Posteriormente, é modelada e recheada

com frango desfiado temperado; empanada com ovos e farinha de rosca e frita por imersão em óleo vegetal.

Segundo Freixa (2013), o frango veio ao Brasil como herança portuguesa, assim como o hábito do refogado feito com cebola e com alho e da fritura, que era desconhecida entre índios e africanos.

A receita da coxinha permite variações em seus métodos de preparo. Em relação à massa, a farinha de trigo pode ser substituída por batata inglesa, por batata doce, por mandioca, por macaxeira, por mandioquinha ou por abóbora. O recheio de frango desfiado ganhou inovações, sendo acompanhado de requeijão, além de poder ser substituído por carne desfiada, por embutidos, por queijos variados ou por recheios vegetarianos e veganos: soja, cogumelos, brócolis, jaca. Quanto ao empanado, ele pode ser feito de pão dormido, de farinha de mandioca, de farinha *panko* e de macarrão do tipo cabelo de anjo.

Não há uma versão única ou um consenso referente à história da coxinha. Em uma das versões existentes, Saldanha (2011) conta que, no período imperial, existia um garotinho em Limeira, no interior de São Paulo, na Fazenda Morro Azul, filho da Princesa Isabel e do Conde d'Eu, que era fissurado por coxinhas de galinha. Um dia, a cozinheira da fazenda percebeu que não havia peito e coxas suficientes para o almoço e, prevendo a gritaria do garoto diante da ausência de sua comida preferida, resolveu desfiar as demais partes da galinha e moldá-las em uma massa à base de batata e de farinha. O menino adorou e o sucesso foi tanto que a imperatriz Tereza Cristina, avó do menino, solicitou à cozinheira o modo de preparo e introduziu a preparação nos salões da corte e da realeza brasileira.

Já Cascudo (2011) assinala que esse salgado se originou no século XIX, na região da grande São Paulo, no período da industrialização. Nesse contexto histórico, a coxinha era um substituto mais econômico às tradicionais coxas de galinha e costumava ser vendida nas portas das fábricas.

Há também uma versão de acordo com a qual a coxinha teria surgido a partir do croquete de frango francês, diferindo dele quanto à modelagem. Por outro lado, outra versão diz que o salgado deriva do bolinho de risoto – *arancinis*, de origem italiana -, o qual foi modelado e frito no formato da coxinha tal como a conhecemos hoje.

Ainda sobre o assunto, Freixa (2013) cita que, em 1894, as mulheres retornavam das compras e paravam na Confeitaria Colombo, no Rio de Janeiro, para saborear um chá completo, composto de diversos tipos de produtos, dentre eles, a coxa creme.

Em Fortaleza, a coxinha é vendida nos terminais de ônibus, nas lanchonetes dos colégios e das universidades, em quiosques e em barraquinhas montados nas praças e também em restaurantes e em bares. Até mesmo as coxinhas em miniaturas, que costumavam ser restritas a ocasiões festivas, agora são facilmente encontradas em quiosques nos shoppings da cidade, vendidas em dezenas, a gosto do cliente.

### **3 FICHAS TÉCNICAS PADRONIZADAS: CUSCUZ COM CARNE DE SOL, VATAPÁ, COCADA, TAPIOCA E COXINHA**

Neste capítulo serão apresentados os passos para a padronização das fichas técnicas da Tapioca, Cuscuz com Carne de Sol, Vatapá, Cocada e Coxinha. Em seguida, explana-se brevemente sobre a importância dessas preparações para a cidade de Fortaleza.

#### **3.1 Desenvolvimento das fichas técnicas padronizadas**

As preparações das receitas e o desenvolvimento das fichas técnicas foram realizados na Escola de Gastronomia Autossustentável (EGA), localizada no bairro Bom Jardim, em Fortaleza (CE), entre os dias 26, 27 e 28 de abril de 2018.

Para o desenvolvimento da ficha técnica padrão, foram executadas cinco receitas: Cuscuz com carne de Sol, Tapiocas Recheadas, Cocada Cremosa, Vatapá, Coxinha. Tais preparações foram escolhidas para o presente trabalho foram avaliadas segundo os seguintes critérios: importância histórica da preparação para a gastronomia de Fortaleza e facilidade de encontrá-las nos bairros e no comércio ambulante da cidade.

Foram utilizados ingredientes típicos em cada preparação. Os utensílios e equipamentos utilizados foram: fogão, balança digital de gramatura de 1g a 5kg, cuscuzeira, frigideira, tigelas, peneira, panelas, espátulas, faca chef, *bowl*s, placa de corte, xícaras medidas padrão, colheres medidas padrão, panela de pressão, rolo de massa, escumadeira, liquidificador, pincel, forma com fundo removível, aro redondo 10cm. Todos os insumos utilizados foram adquiridos em mercados locais.

O procedimento de padronização foi realizado conforme Costa (2013) e Siqueira (2015) com adaptações, como seguem:

Inicialmente foi realizado a *mise en place* dos ingredientes, a fim de racionalizar o trabalho durante a execução. Os pesos finais e o rendimento total das receitas foram registrados.

Também foram adotados requisitos básicos de boas práticas de manipulação dos alimentos, nas etapas do processamento: pré-preparo, preparo e cocção.

Para dar maior compreensão sobre as atividades práticas de padronização denominaremos Fase I a fase inicial do procedimento, Fase II os momentos durante e após o prato pronto e fase III os procedimentos obtidos para a escrita da ficha técnica:

a) Fase I: momento em que os ingredientes foram pesados e medidos. Utilizou-se balança digital com capacidade de 1g a 5kg e os resultados foram registrados em gramas ou quilogramas. A medição ocorreu por meio de medida padrão e convencional (xícaras e colheres padrão; definição de espessuras de rodelas, de fatias, etc.). Em seguida, foi realizado o procedimento de higienização conforme recomendado na legislação específica de alimentos (BRASIL, 2004). Após a retirada das sujidades e a higienização, os frutos e os legumes foram descascados e as aparas e as partes não comestíveis deles foram retiradas.

b) Fase II: a técnica de preparo foi descrita detalhadamente, principalmente no que diz respeito à forma de cortar (em cubo, em tiras, por exemplo); ao método de cocção (assado, braseado, frito, cozido, etc.). Foram respeitadas as características específicas dos insumos para cada receita, como, por exemplo, os vegetais que exigem maior ou menor tempo de cozimento e a melhor forma de cocção para cada alimento; de maneira a melhor preservar os nutrientes e o sabor dos alimentos, bem como sua apresentação e sua aparência. O tempo de pré-preparo, de preparo e de cocção foram medidos e registrados para cada etapa.

c) Fase III: a padronização foi concretizada após obter as fichas técnicas de preparo com sucesso e verificando se as preparações estavam de acordo com o que se considera comida de rua em Fortaleza. As preparações prontas foram pesadas a fim de obter o fator de cocção e, conseqüentemente, seu rendimento, padronizando as porções ou per capita de consumo.

Para a descrição das preparações nas fichas técnicas padrão, foi utilizado o modelo adotado nas disciplinas do Curso de Gastronomia da Universidade Federal do Ceará e por Siqueira (2015), conforme Figura 1. Tais fichas são compostas pelo nome da preparação, pelos ingredientes (descritos em ordem de aplicação), pelo peso da medida (em gramas), pela medida caseira equivalente à medida em gramas, pelo rendimento total, pelo número de porções, pelo tamanho da porção, pelo custo da porção e pela técnica de preparo (com descrição do verbo no infinitivo); o tempo de preparo; também descrevem-se equipamentos e os utensílios utilizados, bem como a quantidade deles.

As receitas prontas foram empratadas e fotografadas em um estúdio montado na EGA por alunos provenientes do Curso de Fotografia do Centro Cultural do Bom Jardim (CCBJ), fotos no anexo A.

Figura 1 – Modelo de Ficha Técnica.

<b>Nome da Preparação:</b>			<b>Modo de preparo</b>
<b>Ingredientes</b>			
<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade (g)</b>	<b>Quantidade (Medida Caseira)</b>	
<b>Qtd</b>	<b>Equipamentos e Utensílios</b>		
<b>Rendimento Total:</b>			
<b>Nº de porções:</b>			
<b>Tamanho da porção:</b>			
<b>Custo da porção:</b>			

Fonte: Costa (2013) e Siqueira (2015), com adaptações.

A pesquisa se baseou teoricamente em preservar a cultura e a memória gastronômica de uma cidade, no caso Fortaleza. Tendo em vista isso, buscamos levar em consideração as representações sociais que compõem o cotidiano da cidade.

As Figuras 2, 3, 4, 5 e 6 compreendem as fichas técnicas padronizadas das preparações.

Figura 2 – Ficha técnica do Cuscuz com Carne de Sol

<b>Cuscuz com Carne de Sol</b>			<b>Modo de preparo</b>
<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade em peso</b>	<b>Medida Caseira</b>	<p>Separar todos os utensílios, equipamentos e ingredientes antes de iniciar o preparo.</p> <p><b>Preparo do cuscuz:</b> Em um <i>bowl</i>, colocar a farinha de milho para hidratar na água por 10 minutos.</p> <p>Na cuscuzeira, colocar água na parte de baixo, encaixar a grelha e levar ao fogo.</p> <p>Ao levantar fervura, colocar o cuscuz e cozinhar por 12 minutos ou até sentir o cheiro característico.</p> <p><b>Preparo da carne de sol:</b> Em uma panela, colocar a carne de sol com água suficiente para cobri-la. Levar ao fogo até ferver.</p> <p>Após fervura, descartar a água. Repetir o processo por pelo menos 3 vezes ou até a carne perder o excesso de sal.</p> <p>Desfiar a carne de sol.</p> <p>Em uma frigideira, derreter a manteiga, acrescentar a cebola roxa e a carne do sol; Refogar até dourar a cebola e a carne.</p> <p>Reservar para a montagem do cuscuz.</p> <p><b>Montagem:</b> Servir o cuscuz com a carne do sol e o cheiro verde picado por cima.</p>
Farinha de milho para cuscuz	135 g	1 e ½ xícara de chá	
Água para hidratar	140 ml	¾ xícara de chá	
Cebola roxa picada em meia lua	50 g	¾ xícara de chá	
Carne de sol desfiada	180 g	1 xícara de chá	
Manteiga de garrafa	30 g	1 colher de sopa	
Cheiro verde picado	25 g	¾ xícara de chá	
<b>Quantidade</b>	<b>Equipamentos e utensílios</b>		
01	Fogão		
01	Faca Chef		
01	<i>Bowl</i>		
01	Cuscuzeira		
01	Panela		
01	Frigideira		
01	Espátula		
01	Copo medidor de água		
01	Conjunto de xícaras e colheres padrão		
<b>Nº de porções:</b>	2 unidades		
<b>Tamanho da porção:</b>	225 g		
<b>Custo da porção:</b>	R\$ 5,80		
<b>Tempo de preparo:</b>	35 minutos		

Fonte: Dados do trabalho.

Figura 3 – Ficha técnica do Vatapá

Vatapá		
Ingredientes		Modo de preparo
<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade em peso</b>	<b>Medida caseira</b>
<b>Preparo do camarão:</b>		
Camarão fresco com casca e cabeça	800 g	72 unidades médias
Limão Taiti	600 g	9 unidades médias
Pimenta do reino	q.b.	-
Azeite de oliva	90 mL	6 colheres de sopa
<b>Caldo aromatizado:</b>		
Leite	2 L	8 e ½ xícaras de chá
Folhas de alho poró	190 g	1 unidade
Cenoura	240 g	1 e ½ xícara de cenoura em rodela
Cebola branca	90 g	½ cebola cortada em 4 partes
<b>Massa a base de pão:</b>		
Pão carioquinha	450 g	9 unidades
Leite de coco	500 mL	2 e ¼ de xícaras de chá
<b>Massa de temperos:</b>		
Cebola	250 g	2 e ¼ de cebolas em <i>brunoise</i>
Pimentão verde	170 g	1 e ½ unidade
Tomate	900 g	6 unidades
Camarão sossego	400 g	1 e ½ xícara de chá
Alho	6 g	2 dentes
Pimenta malagueta	40 g	2 unidades
Azeite de dendê	30 mL	4 colheres de sopa
<b>Finalização:</b>		
Azeite de dendê	60 mL	8 colheres de sopa
Sal	q.b.	-
<b>Quantidade</b>		<b>Equipamentos e utensílios</b>
01		Fogão
01		Faca Chef
02		Placas de Corte
03		Panelas grande, capacidade 3 L
01		Liquidificador

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 o pão):**  
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 temperos:**  
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.

03	Colheres grande	
02	Bacias médias	
01	Bacia grande	
01	Conjunto de xícaras e colheres padrão	
<b>Nº de porções:</b>	42	
<b>Tamanho da porção:</b>	100 g	
<b>Custo da porção:</b>	R\$ 3,30	
<b>Tempo de preparo:</b>	3 h (aproximadamente)	

Fonte: Dados do trabalho.

Figura 4– Ficha técnica da Cocada

<b>Cocada Cremosa</b>			<b>Modo de preparo</b>
<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade em peso</b>	<b>Medida caseira</b>	
Coco ralado fresco ou flocos médios sem açúcar	500 g	6 e ½ xícaras de chá	<p>Separar todos os utensílios, equipamentos e ingredientes antes de iniciar o preparo.</p> <p>Misturar a água com o açúcar e levar ao fogo médio até formar um caramelo claro, sem mexer.</p> <p>Acrescentar o coco e mexer bem até a massa secar um pouco.</p> <p>Acrescentar o leite condensado e misturar até desgrudar da panela.</p> <p>Colocar em uma assadeira retangular para esfriar e modelar os cortes.</p> <p>Esperar por aproximadamente duas horas em temperatura ambiente para formar a crosta crocante.</p>
Açúcar cristal	200 g	1 e 1/3 de xícara de chá	
Leite condensado	395 g	1 e ½ xícara de chá	
Água	200 ml	¾ de xícara de chá	
<b>Quantidade</b>	<b>Equipamentos e utensílios</b>		
01	Fogão		
01	Conjunto de xícara e colheres padrão		
02	<i>Bowl</i>		
01	Colher grande ou espátula		
01	Panela média		
01	Assadeira retangular		
01	Copo medidor de água		
<b>Nº de porções:</b>	12 porções		
<b>Tamanho da porção:</b>	80 g		
<b>Custo da porção:</b>	R\$ 1,35		
<b>Tempo de preparo:</b>	2 h e 40 min.		

Fonte: Dados do trabalho.

Figura 5– Ficha técnica das Tapiocas Recheadas

Tapiocas Recheadas			Modo de preparo
Ingredientes	Quantidade em peso	Medida caseira	
<b>Massa da tapioca:</b>			Separar todos os utensílios, equipamentos e ingredientes antes de iniciar o preparo. <b>Preparo da tapioca:</b> 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 <i>Bowl</i> . 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. <b>Recheio de carne de sol:</b> 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. Rechear a tapioca e servir. <b>Recheio de Frango com Milho e Requeijão:</b> 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. Rechear a tapioca e servir.
Goma ou Polvilho doce	500 g	3 e 1/3 de xícaras de chá	
Sal	6 g	1 colher de chá	
Água	300 mL	1 e ¼ de xícara de chá	
<b>Recheio de carne de sol:</b>			
Carne de sol dessalgada e desfiada	200 g	2 e ½ xícaras de chá	
Cebola picada	80 g	½ xícara de chá	
Dente de alho picado	3 g	1 dente de alho	
Manteiga de Garrafa	30 mL	2 colheres de sopa	
<b>Recheio de frango com milho e requeijão:</b>			
Frango cozido desfiado	150 g	1 e ½ xícara de chá	
Cebola picada	50 g	½ xícara de chá	
Alho Picado	3 g	1 dente de alho	
Requeijão	55 g	6 colheres de chá	
Manteiga	10 g	1 de colher de sopa	
Milho escorrido	60 g	2 e ½ colheres de sopa	
Cebolinha Picada	15 g	2 colheres de sopa	
Molho de tomate	20 g	2 colheres de sopa	
<b>Quantidade</b>		<b>Equipamentos e utensílios</b>	
01		Fogão	
02		Tigela média	
01		Peneira	
01		Frigideira	
03		Panelas médias	
02		Espátulas	
01		Faca Chef	
04		<i>Bowl</i>	
01		Placa de corte	
01		Conjunto de xícaras e colheres padrão	
<b>Nº de porções:</b>		4 Tapiocas de cada recheio	
<b>Tamanho da porção:</b>			
Tapioca de Frango:		220 g	
Tapioca de Carne do Sol:		210 g	
<b>Custo da porção:</b>			
Tapioca de Frango:		R\$ 4,18	
Tapioca de Carne do Sol:		R\$ 6,12	
<b>Tempo de preparo:</b>		60 minutos	

Figura 6 – Ficha técnica da Coxinha

<b>Coxinha</b>			<b>Modo de preparo</b>
<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade em peso</b>	<b>Medida Caseira</b>	<p>Separar todos os utensílios, equipamentos e ingredientes antes de iniciar o preparo.</p> <p><b>Massa:</b> 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.</p> <p><b>Recheio:</b> 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.</p> <p><b>Modelagem</b> 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.</p>
<b>Massa</b>			
Leite	500 mL	2 xícaras de chá	
Manteiga	50 g	1 e ½ colheres de sopa	
Caldo de galinha ou sal	10 g	1 unidade (quadrado)	
Farinha de trigo sem fermento	300 g	2 e ½ xícaras de chá	
Farinha de rosca	100 g	1 xícara de chá	
Óleo de soja	900 mL	3 e ¾ de xícaras de chá	
Clara de ovo	2 unidades	2 unidades	
<b>Recheio:</b>			
Filé de peito de frango	800 g	-	
Milho verde escorrido	200 g	1 xícara de chá	
Cheiro verde picado	25 g	¾ de xícara de chá	
Cebola picada	95 g	1 xícara de chá	
Alho picado	12 g	1 colher de sopa	
Manteiga	30 g	1 colher de sopa	
Requeijão	200 g	1 xícara de chá	
Molho de tomate	120 g	½ xícara de chá	
<b>Quantidades</b>	<b>Equipamentos e utensílios</b>		
01	Fogão		
01	Faca Chef		
03	<i>Bowl</i>		
02	Colher ou espátula		
01	Conjunto de xícaras e colheres padrão		
02	Painéis médias		
01	Panela de pressão		
01	Rolo massa		
01	Escumadeira		
01	Peneira		
01	Copo medidor água		
01	Papel toalha		
<b>Nº de porções:</b>	10 coxinhas		
<b>Tamanho da porção:</b>	140 g		
<b>Custo da porção:</b>	R\$ 2,95		
<b>Tempo de Preparo</b>	1 h		

Fonte: Dados do trabalho.

Todas as preparações apresentadas são comumente encontradas no comércio de rua de Fortaleza, como cita Costa *et al.* (2018), mapeadas de acordo com o que é efetivamente consumido no espaço urbano mencionado, sendo “típico de Fortaleza”. Por conseguinte, muitas dessas preparações provavelmente causarão estranhamento àqueles que não pertencem à cidade, podendo ser difícil até explicá-las para pessoas não residentes em Fortaleza, como é o caso do *pratinho* (onde tem o vatapá como elemento combinante ao arroz ou baião de dois, creme de galinha e paçoca).

A expressão “comida de rua”, mundialmente conhecida como *street food*, designa comidas prontas vendidas nas ruas, também estando incluídas nessa denominação as frutas frescas (LATHAM, 1997; WHO, 1996). Pastéis, coxinhas, esfihas, milho verde cozido, cocada, cachorro quente, caldo de cana, sucos, sorvetes, doces, bolos, pipoca, churrasco grego, amendoim, queijo quente, enroladinho, tapioca, acarajé, churros, crepes e outras preparações são encontrados diariamente nas ruas das metrópoles de nosso país.

É pertinente lembrar, ainda, que alguns desses pratos evocam uma memória afetiva em determinados comensais. Essa memória consiste em outro elemento que marca o ser humano, já que “os hábitos alimentares podem mudar inteiramente quando crescemos, mas a memória e o peso do primeiro aprendizado alimentar e algumas das formas sociais aprendidas por ele permanecem [...]”. (MINTZ, 2001).

Ademais, no que respeita à ligação entre a culinária local e o sentimento de pertencimento vivenciado pelos comensais, Poulain (2003) defende que o interesse contemporâneo pela gastronomia local é um sentimento de nostalgia por um espaço social onde o comedor vivia sem angústia, abrigado por uma cultura culinária claramente “identificada e identificadora”.

Nesse sentido, Silva (2014), por sua vez, afirma que gosto, paladar e aroma deixam de ser apenas reações orgânicas a estímulos para adquirirem uma intenção cultural, revelando um conjunto de conhecimentos que marcam formas sociais de captar e ordenar o mundo.

Dessa maneira, podemos estabelecer uma ligação entre as particularidades da alimentação regional e o lugar de origem do comensal, de forma que o fortalezense, em nosso caso em particular, tende a estar mais familiarizado com opções como o *pratinho* e a *chegadinha* do que sujeitos que residam no sul do Brasil, por exemplo.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme apresentado as comidas de rua não costumam ser registradas oficialmente na modalidade linguística escrita, sendo, geralmente, transmitidas através da oralidade ou podendo ser encontradas de forma difusa em diferentes obras. Daí advém a pertinência de pesquisar e de registrar o assunto, tal como fizemos no âmbito da presente pesquisa e, também, de um livro organizado por docentes do Curso de Bacharelado em Gastronomia da Universidade Federal do Ceará (Fortaleza da Gastronomia de Rua).

Em função disso, concluímos que esse estudo poderá contribuir para uma sistematização das receitas dessas preparações, bem como para um melhor entendimento dos processos envolvidos na produção dos pratos e para um esclarecimento referente às histórias e às anedotas relacionadas às comidas de rua. Por conseguinte, registrar as receitas de tais preparações corresponde a uma forma de conservar a gastronomia típica de Fortaleza e a memória coletiva dos comensais que residem nessa cidade.

Em vista da pertinência de registrar as informações concernentes a essas preparações, buscamos apresentar a origem histórica de cada uma delas. Assim, observamos que todas têm origens baseadas na miscigenação entre índios, africanos e europeus, sendo adaptadas de acordo com os costumes e com os recursos disponíveis em cada região geográfica do Brasil.

Também identificamos um padrão entre as cinco preparações estudadas: a ausência de uma versão única sobre a origem delas. Assim, depois de consultar as observações de diferentes historiadores a esse respeito, encontramos múltiplas versões sobre a origem da coxinha, do cuscuz com carne de sol, do vatapá, da cocada e da tapioca.

Tais preparações se mostram, em resumo, relevantes para a cultura gastronômica e para a preservação da memória da cidade de Fortaleza.

## REFERÊNCIAS

- AGÊNCIA IBGE NOTÍCIAS. **Comércio ambulante como alternativa de ganhar a vida**. 2018. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20769-comercio-ambulante-como-alternativa-de-ganhar-a-vida.html>>. Acesso em: 04. jun. 2018.
- BEZERRA, C. **Dos passos de gazela de Iracema ao rastro do capital: o cotidiano das (os) tapioqueiras(os) de Messejana – Fortaleza-CE**. 2005, 257f. Dissertação (Mestrado em Geografia) – Centro de Ciências e Tecnologia, Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, 2005.
- BEZERRA, A. C. Dinucci. **Alimentos de rua no Brasil e saúde pública**. São Paulo: EduFMT, 2008.
- BRASIL. Resolução RDC nº 216 de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre as boas práticas para serviço de alimentação. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Agência Nacional de Vigilância Sanitária, Brasília, DF, 16 set. 2004. Disponível em: <<http://elegis.anvisa.gov.br/leisref/public/showAct.php?id=12546>>. Acesso em: 20 jun. 2010.
- CASCUDO, L.C. **História da alimentação no Brasil**. 4. ed. São Paulo: Global; 2011.
- CAVALCANTI, Pedro. **A pátria das panelas: histórias e receitas da cozinha brasileira**. São Paulo: Editora Senac, 2007.
- COSTA, M. A. da. **Padronização de fichas técnicas de um restaurante comercial de Fortaleza – CE**. 2013. 49f. TCC (Graduação) – Centro de Ciências Agrárias, Curso de Economia Doméstica, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza-CE, 2013.
- COSTA, E. A. C. *et al.* (Org.). **Fortaleza da Gastronomia de Rua**. Fortaleza: Instituto Dragão do Mar, Governo do estado do Ceará, 2018.
- DE GARINE, Igor. **Modes alimentares**. In: HISTOIRE des mœurs, v. 1. Paris: La Pleiade: Galimard, 1990.
- DÓRIA, Carlos Alberto. **A formação da culinária brasileira**. São Paulo: Publifolha, 2009.
- FELIPPE, Gil. **Grãos e sementes: a vida encapsulada**. São Paulo: Senac, 2007.
- FLANDRIN, J.; MONTANARI, M. **História da alimentação**. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.
- FRANCO, Ariovaldo. **De caçador a gourmet: uma história da gastronomia**. São Paulo: Ed.Senac São Paulo, 2011.
- FREIXA, Dolores; CHAVES, Guta. **Gastronomia no Brasil e no mundo**. 2. ed. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2013.

GARCIA, W. D. G. **A comida, a dieta, o gosto: a mudança na cultura alimentar urbana.** 1999. 312 f. Tese (Doutorado em Psicologia) - Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999.

GARCIA, R.W.D. **Globalização e seus impactos no comer: comida de rua e comida de casa.** Brasília: Editora Senac, 2007.

GERMANO, M.I.S. et al. Comida de rua: prós e contras. **Higiene Alimentar**, v. 14, n. 77, p. 27-33, out. 2000.

GOLDENBERG, M. **A arte de pesquisar.** Rio de Janeiro: Record, 1997.

HOBBSAWN, E; RANGER, T. A invenção das tradições. Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra, 1997.

LATHAM, M.C. Street Foods. In: FAO. **Food And Nutrition Series: Human Nutrition In The Developing World**, 29. FAO, Rome, 1997. Disponível em: <[www.fao.org/docrep/w0073e/w0073e07.htm](http://www.fao.org/docrep/w0073e/w0073e07.htm)>. Acesso em 01 de jun.

LODY, Raul. **Coco: comida, cultura e patrimônio.** São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2011.

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 em Negócios Turísticos) – Universidade Estadual do Ceará – UECE, Fortaleza, 2014.

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

MARTINS, U., BAPTISTA, M. E 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.

MARTIUS, Johann Baptist; PHILIPP, Karl Friedrich. **Reconquista do Brasil.** v. 46-48. Belo Horizonte: Ed. Itatiaia. São Paulo: Ed. da Universidade de São Paulo, 1981.

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.

MINTZ, S. W. Comida e antropologia: uma breve revisão. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, v. 16, n. 47, p. 31-42, 2001.

NÓBREGA, D, M; SCHNEIDER, I, S. **Contribuição da Carne de Sol visando melhorar sua conservação.** Higiene Alimentar, v.2, n.3, p. 150-154, 1983.

PEREIRA, A. A. da S.; COSTA, E. A. C.; MOTA, R. N. Entrada: pra dar água na boca. In: **Fortaleza da Gastronomia de Rua**. Fortaleza: Instituto Dragão do Mar, Governo do estado do Ceará, 2018

POULAIN, J. P. **Sociologia da Alimentação**. Florianópolis. Editora da UFSC, 2006.

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

SILVA, Paula Pinto e. **Farinha, feijão e carne-seca: um tripé culinário no Brasil colonial**. 3. ed. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2014.

SIQUEIRA, A. C. P. **Projeto Composição nutricional e estudo dos alimentos tradicionais e preparações do nordeste brasileiro no escopo do projeto BFN-GEF- Conservação e Uso Sustentável da Biodiversidade para Melhoria da Nutrição e do Bem-Estar Humano**. Fortaleza: Universidade Federa do Ceará, Ministério do Meio Ambiente, GEF-FUNBIO, 2015.

SOUZA, N. L. **Efeito da combinação de sal com lactato e diacetato de sódio nas características sensoriais, físico-químicas, cor e textura de um produto similar à carne-de-sol**. 2005. 112 f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Tecnologia de Alimentos, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005;

QUEIROZ, Rachel de. **O não me deixes**. Suas histórias e sua cozinha. 2ªed. São Paulo: Arx, 2004.

WHO. Division of Food and Nutrition. **Food Safety Unit. Essential Safety Requirements for Street-Vended Foods. (Revised Edition)**. 1996. Disponível em: <<http://www.who.int/fsf/967.pdf>>. Acesso em: 04 jun. 2018.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ. Biblioteca Universitária. Guia de normalização de trabalhos acadêmicos da Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, 2013.

**ANEXO A****Foto 1 - Cuscuz com Carne de Sol**

Fonte: Gandhi Guimarães e Equipe (COSTA *et al.*, 2018)

**Foto 2 – Vatapá**

Fonte: Gandhi Guimarães e Equipe (COSTA *et al.*, 2018)

**Foto 3 – Cocada**



Fonte: Gandhi Guimarães e Equipe (COSTA *et al.*, 2018)

**Foto 4 – Tapioca**



Fonte: Gandhi Guimarães e Equipe (COSTA *et al.*, 2018)

**Foto 5 – Coxinha**



Fonte: Gandhi Guimarães e Equipe (COSTA *et al.*, 2018)