

6CCSDNTMT01

GASTRONOMIA NORDESTINA: uma mistura de sabores brasileirosRoberta Franca Falcão Campos⁽¹⁾, Juliana de França Ferreira⁽²⁾, Mariana Nunes Manguiera⁽²⁾, Maria da Conceição Rodrigues Gonçalves⁽³⁾.

Centro de Ciências da Saúde / Departamento de Nutrição / MONITORIA

RESUMO

A gastronomia é desenvolvida dentro de princípios científicos e técnicos alicerçados em anos de descobertas e experiência que visam equilibrar sabores e ingredientes, com finalidades não só de cunho estético, mas também de harmonização dos diversos elementos que compõem as necessidades nutricionais do indivíduo, interagindo ainda com outras áreas do conhecimento como Medicina, Nutrição, Administração, Marketing e Lazer. A história da gastronomia tem evoluído no mundo, desde o início da nossa civilização até os dias atuais. No Brasil, ela deve ser analisada pela sua variedade, fruto da heterogeneidade cultural em que a grande riqueza está na diversidade. O Nordeste brasileiro possui uma das culinárias mais ricas em sabores, aromas e cores, reflexo da culinária brasileira, sendo o maravilhoso resultado da fusão aculturada de hábitos alimentares do português colonizador, do indígena espoliado e do escravo africano, através de pratos gostosos que falam das raízes e que simbolizam a região, sofrendo constantes modificações de cunho local, econômico, político e cultural. Diante desta diversidade e originalidade, o presente estudo buscou investigar e conhecer a gastronomia e culinária nordestina identificando seus principais representantes e caracterizando-os nutricionalmente, através de um levantamento bibliográfico no acervo da Biblioteca da Universidade Federal da Paraíba pesquisando sobre a Gastronomia Nordestina, sua história e preparações culinárias. Das quais foram calculadas os *percapitas* e analisadas para determinação do seu valor nutricional e calórico, utilizando-se Tabelas de Composição Química de Alimentos. Concluindo que a culinária nordestina brasileira está determinada não só pela sua colonização, mas também pela sua situação geográfica, onde são nítidas as diferenças culinárias entre as cidades litorâneas, próximas ao mar, rios, lagoas e mangues, com as cidades interioranas de uma cultura agrícola e pecuária bem diferenciadas, proporcionando pratos típicos feitos com carne seca e bode, acrescidos ou não de milho, ricos em calorias.

Palavras-chaves: gastronomia, Nordeste brasileiro, culinária brasileira

INTRODUÇÃO

O prazer proporcionado pela comida é um dos fatores mais importantes da vida depois da alimentação para sobrevivência. Foi a partir deste prazer que nasceu a Gastronomia. Como explica o especialista Ariosvaldo Franco, esta “vincula-se a um vocábulo composto de *gaste* (ventre, estômago), *nomo* (lei) e do sufixo *ia* que forma o substantivo. Assim, gastronomia significa etimologicamente o estudo ou observância das leis do estômago”. A evolução sistemática desses estudos determinou a abrangência de outros aspectos, como é o caso dos

¹⁾ Bolsista, ⁽²⁾ Voluntário/colaborador, ⁽³⁾ Orientador/Coordenador ⁽⁴⁾ Prof. colaborador, ⁽⁵⁾ Técnico colaborador.

preceitos do comer, beber e da arte de preparar os alimentos para deles tirar o máximo deleite (LEAL, 2002).

A gastronomia é desenvolvida dentro de princípios científicos e técnicos alicerçados em anos de descobertas e experiência que visam equilibrar sabores e ingredientes, com finalidades não só de cunho estético, mas também de harmonização dos diversos elementos que compõem as necessidades nutricionais do indivíduo (LEITE, 2004), possibilitando maior interação clínica e o fornecimento de uma alimentação com qualidade, quantidade, harmonia e adequação.

No Brasil, a gastronomia deve ser analisada pela sua variedade, fruto da heterogeneidade cultural em que a grande riqueza está na diversidade (MASCARENHAS, 2007). Apesar de muitas influências, a culinária brasileira é o maravilhoso resultado da fusão aculturada de hábitos alimentares do português colonizador, do indígena espoliado e do escravo africano, através de pratos gostosos que falam das raízes e que simbolizam a região, sofrendo constantes modificações de cunho local, econômico, político e cultural. Tendo como base ingrediente como abóboras, batata, aipim, inhame, cará, feijões de diferentes espécies, arroz, carne de peixe, suínos e boi, farinha de mandioca, leite e ovos. Estes, com a capacidade de misturar sabores do brasileiro com processos fáceis de cocção fizeram a nossa culinária rica e variada.

Os hábitos alimentares nesta região são determinados por diversos fatores, entre eles o fato de todos os seus estados serem banhados pelo mar estimulando o consumo de peixes, camarões, lagostas, lulas e mariscos na região litorânea. Cidades próximas a mangues, rios e lagoas desfrutam da fartura de caranguejos, pitus e sururus. Já no interior nordestino, tradicionalmente, há o costume de se consumir carne de bode, de carneiro e de boi, sendo esta última, em especial, sob a forma de carne-de-sol ou carne-seca, se diferenciando de acordo com o teor de sal que apresentam. Da agricultura, de modo geral, obtém-se em abundância: coco de dendê, jerimum, macaxeira, milho e frutas, como abacaxi, acerola, cajá, caju, carambola, ciriguela, coco, goiaba, graviola, jaca, manga, mangaba, maracujá, pitanga, sapoti.

Diante desta diversidade e originalidade, o presente estudo procura investigar e conhecer a gastronomia e culinária nordestina identificando seus principais representantes e caracterizando-os nutricionalmente.

METODOLOGIA

Foi realizado um levantamento bibliográfico na Biblioteca da Universidade Federal da Paraíba e na Internet, para pesquisa de várias curiosidades sobre a Gastronomia Nordestina, bem como da sua história e preparações culinárias. Sendo calculado os *percapitas*, referente a cada preparação, analisando-os para determinação da composição química e valor calórico através da Tabela de Composição Química dos Alimentos (FRANCO, 2007) e da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos - TACO (2006).

RESULTADOS

- ALAGOAS

A culinária alagoana não difere da culinária do Nordeste em geral, porém é muito mais variada em função das suas diversas lagoas costeiras. Os peixes, crustáceos, moluscos e mariscos fazem de Maceió, capital alagoana, o lugar ideal para quem gosta de saborear o que há de melhor na cozinha regional. É possível encontrar ainda restaurantes com cardápios variados, pratos de origem indígena e africana, como feijoada, tapioca, comidas à base de milho e de mandioca.

| FEIJÃO DE COCO | | | | | |
|------------------------------------|------------|-----------------------|---------------|-----------|----------|
| Ingredientes | Quantidade | Medida caseira | Glicídios | Proteínas | Lipídios |
| Feijão mulatinho | 56g | 3 ½ colheres de sopa | 12,82 | 34,68 | 0,83 |
| Cebola | 9g | 1 colher de sopa rasa | 0,50 | 0,14 | 0,03 |
| Alho | 1g | 1 dente pequeno | 0,29 | 0,05 | 0 |
| Leite de coco | 26ml | 2 colheres de sopa | 1,35 | 0,83 | 6,47 |
| Sal | à gosto | | | | 0 |
| Valor total (g) | | | 14,96 | 35,70 | 7,33 |
| Valor total (Kcal) | | | 59,84 | 142,80 | 65,97 |
| Valor calórico total (Kcal) | | | 268,61 | | |

- BAHIA

A mistura de temperos africanos, com toques indígenas e portugueses resulta em uma variedade de pratos e sabores exclusivos desse estado da alegria. O acarajé, abará, caruru e moquecas são um convite à degustação. Mas, para além da cozinha afro-baiana, a culinária característica do sertão baiano inova em receitas à base de pirão, farofa e carne seca, ingredientes fundamentais na panela – ou tacho – do sertanejo.

O acarajé, o principal atrativo no tabuleiro baiano, é um bolinho característico do candomblé. Sua origem é explicada por um mito sobre a relação de Xangô com suas esposas, Oxum e Iansã. O bolinho se tornou, assim, uma oferenda a esses orixás, sendo considerado pelas baianas uma comida sagrada.

| ACARAJÉ | | | | | |
|------------------------------------|------------|--------------------------|---------------|-----------|----------|
| Ingredientes | Quantidade | Medida caseira | Glicídios | Proteínas | Lipídios |
| Feijão-fradinho | 56g | 3 ½ colheres de sopa | 30,13 | 13,51 | 0,84 |
| Camarão seco sem casca | 16,66g | 1/3 porção pequena | 0 | 5,49 | 0,50 |
| Cebola | 27g | 3 colheres de sopa rasas | 1,51 | 0,43 | 0,08 |
| Pimenta malagueta | 5g | 1 unidade | 0,32 | 0,06 | 0,03 |
| Azeite-de-dendê | 20ml | 1/3 xícara | 0 | 0 | 19,82 |
| Alho | à gosto | | | | |
| Coentro | à gosto | | | | |
| Gengibre | à gosto | | | | |
| Sal | à gosto | | | | |
| Valor total (g) | | | 31,96 | 19,49 | 21,27 |
| Valor total (Kcal) | | | 127,84 | 77,96 | 191,43 |
| Valor calórico total (Kcal) | | | 397,23 | | |

- CEARÁ

Os pratos à base de frutos do mar são o carro-chefe da culinária local, sendo a peixada cearense um dos mais tradicionais pratos da região litorânea.

Sendo o maior exportador de lagosta do Brasil, é reconhecido como o lugar onde se prepara os melhores pratos feitos com esses crustáceos. Ainda desta região, vindo das casas de farinhas podemos ter a tapioca feito com goma de mandioca e coco, o grude (feito também de goma e coco) e a rosca de goma. Dos engenhos de cana-de-açúcar vem a cachaça (consumida em vários países), o melado, a rapadura e o caldo de cana.

| PEIXADA CEARENSE | | | | | |
|------------------------------------|------------|-------------------------|---------------|-----------|----------|
| Ingredientes | Quantidade | Medida caseira | Glicídios | Proteínas | Lipídios |
| Peixe em posta | 100g | 1 unidade pq | 0 | 16,0 | 2,1 |
| Suco de limão | à gosto | | | | |
| Cebola picada | 16g | 1 colher de sopa cheia | 0,9 | 0,26 | 0,05 |
| Pimentão verde | 8g | 1 rodela pq | 0,46 | 0,1 | 0,02 |
| Tomate maduro | 24g | 2 fatias médias | 0,82 | 0,24 | 0,07 |
| Coentro | 2g | 1 ½ colheres sopa cheia | 0,53 | 0,23 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | à gosto | | | | |
| Glutamato monossódico | à gosto | | | | |
| Leite de coco puro | 25ml | 2 colheres de sopa | 1,3 | 0,8 | 6,22 |
| Ovo | 8,17g | 1/6 unidade | 0 | 1,0 | 0,92 |
| Batata inglesa | 43g | 1 unidade pq | 7,57 | 0,77 | 0,04 |
| Cenoura | 18g | 2 colheres de chá cheia | 1,93 | 0,22 | 0,05 |
| Repolho | 32g | 1 folha grande | 1,38 | 0,45 | 0,06 |
| Azeite de oliva | à gosto | | | | |
| Sal | à gosto | | | | |
| Valor total (g) | | | 14,89 | 20,07 | 9,84 |
| Valor total (Kcal) | | | 59,56 | 80,28 | 88,56 |
| Valor calórico total (Kcal) | | | 228,40 | | |

- MARANHÃO

A cozinha do Maranhão é uma das mais saudáveis do Nordeste. Pouca gordura e muito peixe fresco com moderado tempero à base de tomate, cebola, pimentão, pouco alho e cebolinha verde caracterizam sua culinária. Ao contrário dos baianos, não gostam de exagerar na pimenta e raramente a usam como ingrediente.

Entre um dos principais ingredientes trazidos pelos europeus pra essa região, foi o arroz. Seu cultivo durante muitos anos alimentou o Brasil e, no fim do período colonial, o Maranhão já exportava arroz para a Europa. Com tanta produção é muito natural que os maranhenses criassem excelentes pratos à base de arroz. Os mais conhecidos são o arroz de toucinho, o arroz de jaçanã, o arroz de carne, o arroz de caranguejo, arroz com camarão e vinagreira e o famoso arroz-de-cuxá, usado como acompanhamento principalmente de peixe frito.

| ARROZ DE CUXÁ | | | | | |
|---------------------|------------|---------------------------|-----------|-----------|----------|
| Ingredientes | Quantidade | Medida caseira | Glicídios | Proteínas | Lipídios |
| Camarão fresco | 100g | 2 porções pequenas | 0 | 21,20 | 1,80 |
| Camarão seco | 18,75g | à gosto | 0 | 6,18 | 0,56 |
| Arroz | 50g | 2 colheres de sopa cheias | 39,85 | 3,60 | 0,30 |
| Farinha de mandioca | 12g | 2 colheres de chá | 9,99 | 0,16 | 0,05 |

| | | cheias | | | |
|------------------------------------|---------|--------------------------|---------------|--------|--------|
| Cebola | 36g | 4 colheres de sopa rasas | 2,02 | 0,58 | 0,11 |
| Cebolinha verde | 4g | 1 colher de chá cheia | 0,23 | 0,15 | 0,02 |
| Coentro | 5g | ½ galinho | 1,31 | 0,57 | 0,78 |
| Tomate | 60g | 1 unidade pequena | 2,04 | 0,60 | 0,18 |
| Gergelim | 18,75g | à gosto | 2,49 | 3,86 | 9,54 |
| Quiabo | 36g | 2 colheres de sopa | 2,66 | 0,65 | 0,07 |
| Vinagreira (ou azedinha) | 38g | 1 maço | 1,29 | 0,80 | 0,11 |
| Alho | 1g | 1 dente pequeno | 0,29 | 0,05 | 0 |
| Salsa | 2g | 1 colher de chá cheia | 0,17 | 0,06 | 0,01 |
| Gengibre | 2,5g | à gosto | 0,11 | 0,05 | 0,02 |
| Azeite | 10ml | 1 colher sopa | 0 | 0 | 10 |
| Pimenta de cheiro | à gosto | | | | |
| Sal | à gosto | | | | |
| Valor total (g) | | | 62,45 | 38,51 | 23,55 |
| Valor total (Kcal) | | | 249,80 | 154,04 | 211,95 |
| Valor calórico total (Kcal) | | | 615,79 | | |

- PARAÍBA

Exuberante e variada, a miscigenação das raças tornou a culinária paraibana um referencial da gastronomia nordestina levando os turistas a apreciação de uma deliciosa combinação de sabores e cores, contribuindo assim, com o desenvolvimento local.

No litoral, logo após a pesca, podem ser preparados pratos como a agulhinha frita, pratos à base de camarão, peixada e vindos dos mangues os famosos caldinhos de caranguejo com leite de coco.

O angu é um prato dos mais populares, ocupando lugar comum nas mesas profanas e nos cardápios votivos de divindades cultuadas nos terreiros afro-brasileiros. Outro prato muito consumido na região é o arroz doce, típico na nossa região associando o leite de coco e o de vaca.

Em 1720, na região compreendida entre o centro norte paraibano e as cidades do Seridó norte-rio-grandense surgiu a carne de sol, a qual é, sem dúvida, um dos pratos mais característicos do estado como também de toda a região Nordeste. Vários restaurantes se especializaram na preparação à base desta iguaria acompanhada pela macaxeira, feijão verde e manteiga da terra.

De influência indígena a gastronomia paraibana herdou pratos feitos a partir de raízes e de milho, que nas festas juninas enchem nossas mesas com pamonhas, canjicas, mungunzá entre outros. Tem-se também a sopa de cabeça de galo, o chouriço, a maxixada e sarapatel de porco.

| RUBACÃO | | | | | |
|----------------|------------|--------------------------|-----------|-----------|----------|
| Ingredientes | Quantidade | Medida caseira | Glicídios | Proteínas | Lipídios |
| Feijão branco | 50g | 1 ½ colher de sopa cheia | 29,94 | 11,1 | 0,64 |
| Arroz da terra | 34g | 2 colheres de sopa rasa | 20,56 | 4,44 | 0,16 |
| Charque | 20g | ½ pedaço médio | 0 | 9,6 | 2,3 |
| Tomate | 30g | ½ unidade pq | 1,02 | 0,3 | 0,09 |

| | | | | | |
|------------------------------------|-----|-----------------------|--------------|--------|--------|
| Pimentão | 12g | 1 fatia fina | 0,68 | 0,16 | 0,02 |
| Cebola | 11g | 1 colher de sopa rasa | 0,62 | 0,18 | 0,03 |
| Queijo coalho | 20g | ½ fatia média | 0,9 | 5,24 | 7,6 |
| Nata | 30g | 1 ½ colher de sopa | 1,2 | 1,02 | 3,0 |
| Valor total (g) | | | 54,92 | 32,04 | 13,84 |
| Valor total (Kcal) | | | 219,68 | 128,16 | 124,56 |
| Valor calórico total (Kcal) | | | 472,4 | | |

- PERNAMBUCO

Analisando o consumo do povo pernambucano, pode-se encontrar uma grande variedade de pratos ditos típicos da região. Na região litorânea, por exemplo, podemos encontrar pratos à base de peixes, lagostas e outros frutos do mar e também por ser uma região de manguezal ainda podemos nos deliciar com pratos feitos com caranguejos e siris.

Os turistas podem saborear ainda pratos típicos feitos com milho, macaxeira, que nos fornecem deliciosas receitas como a canjica, a pamonha e o pé-de-moleque.

Sob influencia dos negros estão os pratos feitos com as partes menos nobres do boi, porco ou galinha como o sarapatel e a galinha à cabidela. No sertão, a carne de sol é muito apreciada onde nos rende pratos deliciosos como a carne seca com jerimum que pode ser feita tanto com a carne de sol, como com a charque.

| CARNE SECA COM JERIMUM | | | | | |
|------------------------------------|-------------------|-----------------------|------------------|------------------|-----------------|
| Ingredientes | Quantidade | Medida caseira | Glicídios | Proteínas | Lipídios |
| Charque | 100g | 2 pedaços grandes | 0 | 48,0 | 11,5 |
| Manteiga | 5,5g | ½ colher de sopa | 0 | 0,08 | 4,58 |
| Cebola | 81g | ½ unidade gd | 4,54 | 1,3 | 0,24 |
| Dente de alho | 3g | 1 unidade média | 0,88 | 0,16 | 0,01 |
| Pimenta | à gosto | | | | |
| Jerimum | 150g | 1 pedaço médio | 14,7 | 1,8 | 0,45 |
| Valor total (g) | | | 20,12 | 51,34 | 16,78 |
| Valor total (Kcal) | | | 80,48 | 205,36 | 151,02 |
| Valor calórico total (Kcal) | | | 436,86 | | |

- PIAUÍ

A cozinha tradicional piauiense difere das demais do Nordeste em vários aspectos: a larga utilização dos "cheiros verdes", cebolinha, pimenta-de-cheiro e corante natural extraído do urucum; a farinha de mandioca é muito consumida para complementação dos pratos; as farofas ou fritos, o pirão e a paçoca são alimentos indispensáveis na mesa dos piauienses.

O uso de carne com caldo é outra característica bem típica do costume alimentar dos piauienses. O arroz é comumente usado com outras misturas: com carne seca de gado, com carne de criação, de galinha, de capote (galinha d'Angola) ou pato.

Apesar da predominância das comidas sertanejas à base de carne, a cozinha piauiense dispõe de excelentes pratos à base de peixes e de frutos do mar. As frigideiras e as caldeiradas de camarão, as casquinhas de caranguejos, os mexidos de ostras e caranguejos e as peixadas ao leite de coco babaçu.

| |
|-------------------------|
| ARROZ COM CAPOTE |
|-------------------------|

| Ingredientes | Quantidade | Medida caseira | Glicídios | Proteínas | Lipídios |
|------------------------------------|------------|---------------------------|---------------|-----------|----------|
| Capote (galinha d'Angola) | 65g | 1 porção pequena | 0 | 15,01 | 4,22 |
| Arroz agulha | 50g | 2 colheres de sopa cheias | 39,85 | 3,60 | 0,30 |
| Cebola | 16g | 1 colher de sopa cheia | 0,90 | 0,26 | 0,05 |
| Cebolinha verde | 4g | 1 haste grande | 0,23 | 0,15 | 0,02 |
| Tomate | 20g | 2 colheres de chá cheias | 0,68 | 0,20 | 0,06 |
| Pimentão verde | 5,5g | ½ colher de sopa | 0,31 | 0,07 | 0,01 |
| Salsinha | 5g | 1 galinho | 0,42 | 0,16 | 0,03 |
| Pimenta de cheiro | à gosto | | | | |
| Sal | à gosto | | | | |
| Valor total (g) | | | 42,39 | 19,45 | 4,69 |
| Valor total (Kcal) | | | 169,56 | 77,80 | 42,21 |
| Valor calórico total (Kcal) | | | 289,57 | | |

- RIO GRANDE DO NORTE

Pela sua localização geográfica privilegiada, o Rio Grande do Norte, às margens do Atlântico, tem uma culinária que se divide entre os produtos da terra e os frutos do mar. Entre as mais variadas comidas que o povo consome há séculos, no interior do Estado estão aquelas que derivam da atividade pecuária: a carne-de-sol, a paçoca, o queijo de manteiga e de coalho, a coalhada, etc. Também é comum as comidas preparadas com produtos da terra como a mandioca, milho verde, coco, etc.

| ARROZ COM CAPOTE | | | | | |
|------------------------------------|------------|-------------------------|---------------|-----------|----------|
| Ingredientes | Quantidade | Medida caseira | Glicídios | Proteínas | Lipídios |
| Carne de sol | 100g | 2 bifés médios | 0 | 37,7 | 6,9 |
| Cebola | 18g | 2 fatias médias | 1,01 | 0,29 | 0,05 |
| Farinha de mandioca | 18g | 2 colheres de sopa rasa | 14,61 | 0,4 | 0,01 |
| Manteiga sem sal | 7,5g | ½ colher de sopa | 0 | 0,1 | 6,25 |
| Coentro | à gosto | | | | |
| Cebolinha | à gosto | | | | |
| Valor total (g) | | | 15,62 | 38,49 | 13,21 |
| Valor total (Kcal) | | | 62,48 | 153,96 | 118,89 |
| Valor calórico total (Kcal) | | | 335,33 | | |

- SERGIPE

Na gastronomia sergipana a carne-de-sol tem destaque servida com feijão verde e mandioca, podendo ser encontrada em todo o Estado e nos principais restaurantes da capital. Outras delícias típicas da região são a buchada, o sarapatel e a galinha cabidela. Nas cidades litorâneas surge a culinária à base de peixes e frutos do mar, principalmente com camarão, incrementados com leite de coco. É também caracterizada pelo tradicional café nordestino, que traz o indispensável cuscuz de milho, mingau de puba, bolo de macaxeira, macaxeira cozida, queijo coalho feito artesanalmente, sucos de diversas frutas, ovo de capoeira e muito mais.

| MOQUECA DE CAMARÃO-PISTOLA | | | | | |
|----------------------------|------------|----------------|-----------|-----------|----------|
| Ingredientes | Quantidade | Medida caseira | Glicídios | Proteínas | Lipídios |

| | | | | | |
|------------------------------------|---------|------------------------|---------------|-------|-------|
| Camarão pistola | 50g | 1 porção pq | 0 | 10,60 | 0,90 |
| Cebola | 9g | 1 fatia média | 0,50 | 0,14 | 0,03 |
| Cebolinhas verdes | 7g | 1 colher de sopa cheia | 0,41 | 0,27 | 0,04 |
| Coentro | 2g | 1 colher de chá cheia | 0,53 | 0,23 | 0,31 |
| Salsinha | 2g | 1 colher de chá cheia | 0,17 | 0,06 | 0,01 |
| Tomate | 15g | 3 fatias pq | 0,51 | 0,15 | 0,04 |
| Azeite-de-dendê | 5ml | 1 colher de chá | 0 | 0 | 4,95 |
| Suco de limão | à gosto | | | | |
| Sal | à gosto | | | | |
| Valor total (g) | | | 2,12 | 11,45 | 6,28 |
| Valor total (Kcal) | | | 8,48 | 45,80 | 56,52 |
| Valor calórico total (Kcal) | | | 110,80 | | |

CONCLUSÃO

Diante do exposto, pode-se concluir que a gastronomia nordestina apresenta um cardápio amplo de opções, porém com muitas características comuns entre seus nove Estados. Podemos verificar ainda significativas diferenças também na gastronomia e culinária do sertão e litoral nordestino. A comida sertaneja ou do interior é composta basicamente pelo trinômio: rapadura, carne-de-sol e farinha de mandioca. Para completar tem o milho e as carnes de carneiro, de cabrito e de bode. É um cozinha bem rústica, mas com sotaque próprio. Nela há pouca influência dos africanos e somente uma pitada deixada pelos portugueses. A culinária da região litorânea em nada se compara com a rústica comida do sertão. Nela há uma grande variedade de pratos com peixe, camarões e frutos-do-mar, boa parte deles preparados com leite de coco. No geral, estas preparações apresentam elevado valor calórico e a maioria delas elevado teor de lipídios.

REFERÊNCIAS

- FRANCO, G. **Tabela de Composição Química dos Alimentos**. 9 ed. São Paulo. Editora Atheneu, 2007.
- LEAL, W. **FRAGMENTOS ETÍLICOS E GASTRONÔMICOS – A história do comer e do beber na Paraíba**. 1 ed. João Pessoa. Editora Textoarte, 2002.
- LEITE, L. A. Gastronomia corumbaense, característica e aspectos históricos. **IV Simpósio sobre Recursos Naturais e Socioeconômicos do Pantanal Corumbá/MS**, 2004.
- MASCARENHAS, R. G. T. A diversidade gastronômica como fator de identidade cultural nos campos gerais: potencialidades para o turismo regional. **Revista Eletrônica Geografar**, Resumos do VI Seminário Interno de Pós-Graduação em Geografia, v.2, p.65-65, 2007.
- SOUZA, E. L.; MEDEIROS, J. J. de; BEZERRA, L. D.; SANTANA, N. R. B.; MOURA, R. F. **Guia para Elaboração de Cardápios**. UFPB/CCS – DN. João Pessoa, 2007.
- Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA-UNICAMP** - Versão II. 2. ed. Campinas, SP: NEPA-UNICAMP, 2006. 113p.