



LABORATÓRIO DE CRIAÇÃO
INOVAÇÃO E TRADIÇÃO
NA CULTURA ALIMENTAR DO CEARÁ

Organização
Vanessa Moreira dos Santos
Lina Luz Cavalcante

enadifindio

Organização
Vanessa Moreira dos Santos & Lina Luz Cavalcante

Ilustrações & Revisão
Raísa Christina

Projeto gráfico
Bianca Ziegler

Fotos
Pedro Cela

Edição de fotografia
Jerônimo Neto

S237l SANTOS, Vanessa Moreira dos, CAVALCANTE, Lina Luz (Org).
Laboratório de criação, inovação e tradição na cultura alimentar
do Ceará / Vanessa Moreira dos Santos; Lina Luz Cavalcante (org.)
Fortaleza: nadifúndio, 2019.
118 p. 19x21cm

ISBN: 978-65-80574-03-2

1. Cultura Alimentar 2. Gastronomia 3. Laboratório de Criação

1ª Edição
Agosto de 2019

Editora nadifúndio
nadifundio.com

Escola de Gastronomia Social Ivens Dias Branco

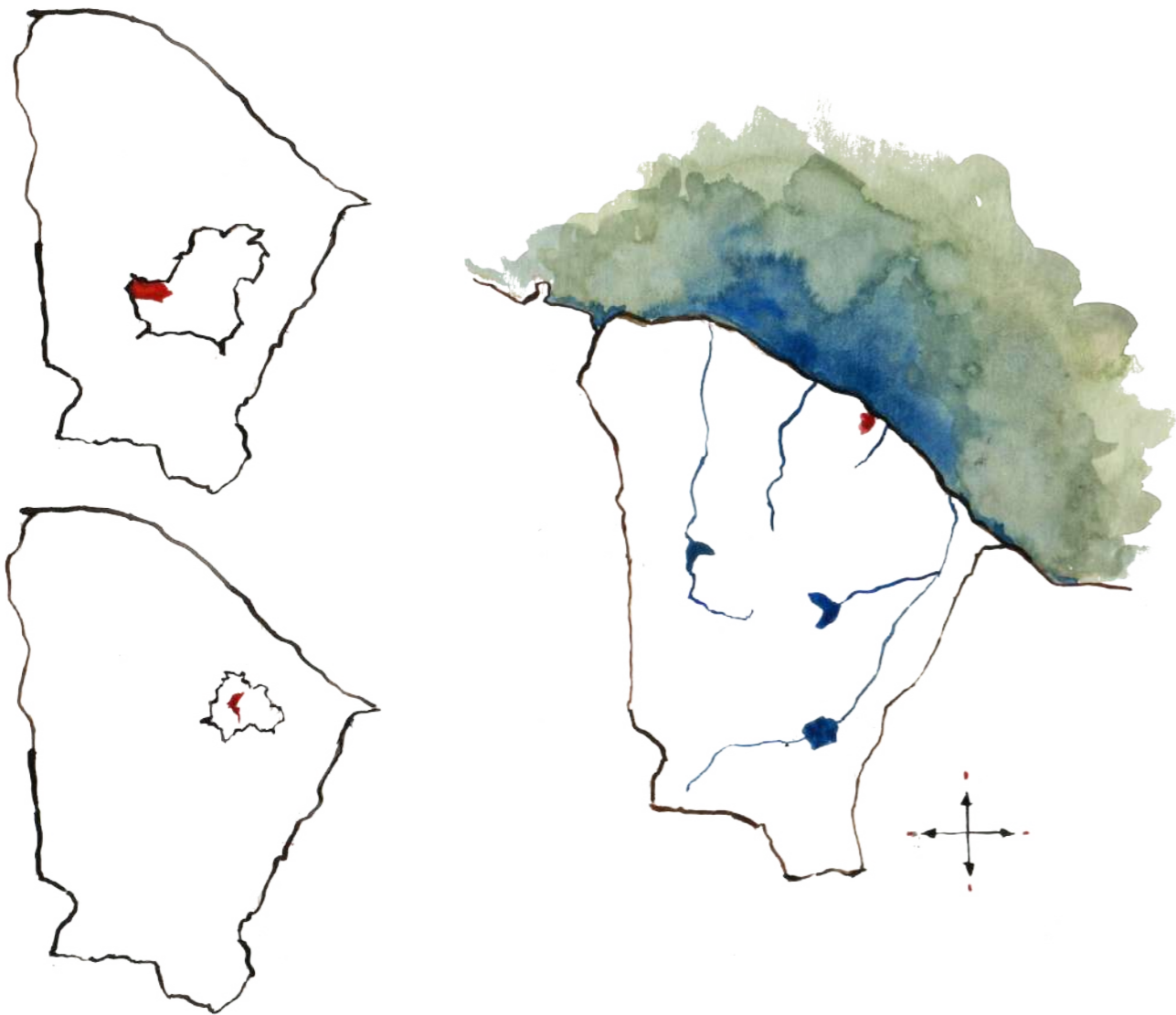
LABORATÓRIO DE CRIAÇÃO INOVAÇÃO E TRADIÇÃO NA CULTURA ALIMENTAR DO CEARÁ

Organização
Vanessa Moreira dos Santos
Lina Luz Cavalcante

enadifúndio@

Debulhar o trigo
Recolher cada bago do trigo
Forjar no trigo o milagre do pão
E se fartar de pão
Decepar a cana
Recolher a garapa da cana
Roubar da cana a doçura do mel
Se lambuzar de mel
Afagar a terra
Conhecer os desejos da terra
Cio da terra,
a propícia estação
E fecundar o chão

Milton Nascimento



LABORATÓRIO DE CRIAÇÃO

Flávia Castelo Batista

O Laboratório de Criação constitui-se numa experiência inédita e de lançamento exclusivo. Investigação, (trans)formação e criatividade protagonizam um encontro potente no centro de pensamento que conhecemos por Escola de Gastronomia Social Ivens Dias Branco. Aqui, memória, ciência e afeto nutrem pesquisadores dedicados à confeitaria e à panificação. Insumos e utensílios do estado do Ceará não faltam em receitas especiais de processos e produtos gastronômicos da cultura local. Com total apoio institucional, estudantes e seus respectivos mentores expandem o repertório das políticas públicas do Instituto Dragão do Mar, numa Gastronomia Social que fortalece a expertise de mais de vinte anos de ações, projetos e programas voltados ao desenvolvimento humano e à inclusão cultural.

Foram três meses de mentoria e intercâmbio intensos. O clímax é a devolutiva social, com a apresentação dos primeiros resultados da pesquisa. Isso acontece deliciosamente: interessados em integrar-se ao desafio de aperfeiçoar e difundir os projetos do laboratório - considerando responsabilidade sócio-ambiental e viabilidade econômica - têm a oportunidade de conhecer, em primeira mão, valores que não se encerram em narrativas intangíveis.

Comida é cultura. A cultura cearense tem, no Laboratório de Criação da Escola de Gastronomia Social Ivens Dias Branco, sustento fundamental de sua história. História que, entre o mar e o sertão, encontra a serra e faz nosso Ceará ser tão diverso. Diverso e cantado nos versos das “Velas do Mucuripe” - paisagem perfeita para valorização de práticas, habilidades, ocupações e costumes que nos acompanham entre cercas, secas e enchentes. Porque comida também é ofício: de cozinheiro, produtor, investigador, professor, colaborador. De mentor.

No Laboratório de Criação em Gastronomia, procuramos entender o que nos move e nos alimenta. Inclusive, aquilo que alimenta nossas emoções, que motiva ações irracionais, intuitivas ou fantasiosas, para chegar a outros sentimentos e estados de espírito. Assim recorreremos à poética para não sucumbir, como ensina Edgar Morin. O filósofo defende, às custas de Godard, a ideia de que a regra (cultura) é impreterível para se conhecer o ser humano. Já a exceção (arte) seria um mergulho nas subjetividades, as quais nenhum conhecimento se propõe a expressar. Porque comida é vida. Tanto no Laboratório como em todas as ofertas da Escola de Gastronomia Social Ivens Dias Branco, vivemos do que gostamos de fazer.

Assim seguimos, percebendo as vantagens de descobrir, com sutileza e presteza, a medida do prazer que os resultados do Laboratório de Criação apresentam às pessoas. Porque eles são como faróis: lançam luz para o passado e o futuro em um presente misturado de tradição e inovação, a refletir conhecimentos e experiências no campo da gastronomia. A potência de seus fochos fomenta o debate estético e crítico, na perspectiva de valorização da cultura alimentar do Ceará. Pois comida é arte.

Sejam todos bem-vindos e apreciem sem moderação esta delícia de publicação, fruto de um laboratório criativo: mais um espaço colaborativo, interdisciplinar e de alta performance da Escola de Gastronomia Social Ivens Dias Branco.



A ESCOLA, O LABORATÓRIO DE CRIAÇÃO E A GASTRONOMIA SOCIAL

Selene Penaforte

A escola, enquanto instituição formal e sistemática, sempre foi reconhecida como importante espaço de construção de conhecimento e transformação social, sendo a educação uma condição de criação, diferenciação e constituição dos sujeitos, resultado da relação de trocas e interação entre as pessoas. Assim, a escola assume a tarefa de formar cidadãos integrais, dotados de pensamento crítico, autônomos, criativos e socialmente atuantes.

Com essa premissa, a Escola de Gastronomia Social Ivens Dias Branco tomou para si o desafio de se posicionar como transformadora e inovadora, capaz de impactar significativamente a vida de seus alunos. Para tanto, utiliza-se da comida como recurso pedagógico fundamental, tendo como base o contexto da gastronomia social que se apresenta possibilitadora de transformações concretas, a partir do desenvolvimento profissional e pessoal dos alunos.

Nosso propósito, como instituição pública, é oferecer ações objetivas em prol do crescimento de jovens e adultos, que buscam novas possibilidades de invenção e organização de seus próprios caminhos, por meio do ingresso em nossos percursos formativos. Tais percursos consistem em Cursos Profissionalizantes, Cursos Básicos e Laboratório de Criação, nos quais, além das técnicas para o exercício do ofício na cozinha, são oferecidas perspectivas de cidadania e ampliação da percepção de mundo, aspectos imprescindíveis para a emancipação do indivíduo.

O reconhecimento público da Escola como força de transformação social é resultado

da cumplicidade construída em nossa prática cotidiana com gestores, coordenadores, professores, alunos e colaboradores. Trata-se de uma parceria que transcende nossas cozinhas, exercitada em ações éticas e políticas, articulada para a superação de barreiras que impedem a mobilidade social de milhares de jovens e outros segmentos, muitas vezes oriundos de uma escola seletiva, segregadora e excludente.

A Escola de Gastronomia Social Ivens Dias Branco se apresenta como uma oportunidade concreta, capaz de atender aos reais desafios que nos instigam e mobilizam, impostos por um sistema de discriminação que gera inúmeros danos e cristaliza esperanças. Os esforços coletivos de tornar a Escola um ambiente inclusivo e acolhedor são fundados no compromisso com os valores humanos e com a gastronomia social, no empenho permanente de articulação com os saberes locais - como bem nos ensina Claude Lévi-Strauss (1968) quando diz que “a cozinha estabelece uma identidade entre nós, constitui o meio universal pelo qual a natureza é transformada em cultura e é também uma linguagem por meio da qual ‘falamos’ sobre nós próprios e sobre nossos lugares no mundo”[1]. As palavras do antropólogo condizem com a proposição básica do nosso projeto pedagógico, que acredita na força transformadora da educação por meio da gastronomia.

O Laboratório de Criação - aqui apresentado como segmento formativo, inovador e revolucionário, no que diz respeito à valorização e ao reconhecimento da cultura alimentar cearense - é também estratégia de aprendizado vivo, pois assume o compromisso de oportunizar uma devolutiva social, especialmente a comunidades e produtores envolvidos no processo de cada pesquisa empreendida pelos alunos e seus mentores. Todas as pesquisas abrangem o reconhecimento de histórias e culturas por meio dos insumos locais, fazendo valer os fundamentos da Escola de Gastronomia Social Ivens Dias Branco.

17	1 O Labor Criativo da Cultura Alimentar
27	2 A cultura Alimentar Cearense a partir de relatos das pesquisas de campo

3 MELAÇO E COCO: SUA BOCA VOU ADOÇAR DO SERTÃO ATÉ O MAR

41	3.1 O Melaço e os Engenhos do Sertão Central
42	3.2 O coco tentando enganar a seca
43	3.3 Leite de pedra - Sobre resiliência, memória e afeto
46	3.4 Receita de doce de mamão verde - Memórias e receitas de duas irmãs
48	3.5 Receita de tortinha de leite de pedra com creme de cajá

4 A JACA É DO TAMANHO DOS NOSSOS DESEJOS

51	4.1 Tesouro do Maciço de Baturité
51	4.2 A Introdução da Jaca na Cultura Alimentar Brasileira
58	4.3 A Jaca caiu na boca do povo
59	4.4 Ana e o pé de jaca
60	4.5 Farinha de Jaca - Sem glútem, com aroma de chocolate
61	4.6 Leite de Jaca
62	4.7 Receitas feitas com a inovação: Bolo do maciço e Manjar de Leite de Jaca
65	4.8 Receita do Doce de Jaca do Céu

ÍNDICE

5 O BAIÃO DE FAVA DO MACIÇO É TRADIÇÃO QUE VIRA PÃO

5.1 A Fava e o Arroz da Terra do Maciço	67
5.2 Farinha de Baião de Fava	68
5.3 Pão enriquecido com farinhas regionais de fava e arroz da terra	74
5.4 Receita do baião de fava da Dona Nazaré	76

6 PÃO COM LEVAIN DE COCO É DE SE COMER REZANDO

6.1 O que está por trás do pão de coco no Ceará	79
6.2 Panela de barro é que faz comida boa	87
6.3 Levain de coco	89
6.4 Pão de coco feito com amor e fermentação natural	93
6.5 Receita de pão de coco com fermentação natural	96
6.6 Pão de coco	100



1. O LABOR CRIATIVO DA CULTURA ALIMENTAR

Lina Luz

Mesmo que não possamos adivinhar o tempo que virá,
temos ao menos o direito de imaginar o que queremos que seja.
As Nações Unidas tem proclamado extensas listas de Direitos Humanos,
mas a imensa maioria da humanidade não tem mais que os direitos de: ver, ouvir, calar.
Que tal começarmos a exercer o jamais proclamado direito de sonhar?[...]
Os cozinheiros não pensarão que as lagostas gostam de ser fervidas vivas.
Os historiadores não acreditarão que os países adoram ser invadidos.
O mundo já não estará em guerra contra os pobres, mas sim contra a pobreza.
E a indústria militar não terá outro remédio senão declarar-se quebrada.
A comida não será uma mercadoria nem a comunicação um negócio,
porque a comida e a comunicação são direitos humanos.
Ninguém morrerá de fome, porque ninguém morrerá de indigestão.[...]
A perfeição seguirá sendo o privilégio tedioso dos deuses,
mas neste mundo, neste mundo avacalhado e maldito,
cada noite será vivida como se fosse a última
e cada dia como se fosse o primeiro.

Eduardo Galeano*

*GALEANO, Eduardo. O direito ao delírio. Brasília, 23 de maio de 2019. Cultura.
Disponível em: <<http://www.gilbertogodoy.com.br/ler-post/o-direito-ao-delirio---eduardo-galeano>>. Acesso em maio de 2019.

Conhecer a cultura alimentar do Ceará não seria tão somente saborear seus frutos, morder suas carnes, salivar com seus queijos, delirar em lagostas, peixes e camarões ou mesmo revigorar-se com um café das serras. Tampouco seria observar exclusivamente o trabalho de chefs e suas deliciosas preparações, ou fechar o foco em saberes populares e científicos dos demais membros que fazem parte da vasta cadeia produtiva da alimentação local. Fazer contas? Olhar cifras? Continuaríamos incompletos em nosso labor. Como mergulhar na construção efetiva de políticas públicas para a cultura alimentar cearense?

O início do século XX, mais especificamente por volta de 1950 e 1960, trouxe grandes mudanças em escala global à sociedade contemporânea. Dentre essas, como assinala Hobsbawm (2008), pode-se mencionar a formação de massas urbanas com o aumento da densidade populacional e a conseqüente explosão das metrópoles, além do progressivo esvaziamento do campo. Desse modo, surgiram as primeiras crises de abastecimento alimentar das grandes cidades no século XX, fato que começou a se tornar uma preocupação política iminente.

Ainda segundo Hobsbawm (2008), a solução para essas crises foi o que mais tarde conheceu-se como “Revolução Verde”. Tal revolução teve início nos Estados Unidos e na Europa, em 1950, e em seguida expandiu-se por outros países. Objetivando basicamente o aumento expressivo da produção rural e lidando com a pouca mão de obra disponível no campo, a Revolução Verde empregou tecnologias disponíveis à época para maximizar a capacidade produtiva e minimizar ao máximo as perdas. Deu-se, então, a mecanização do campo, o uso em larga escala de fertilizantes, pesticidas e insumos industriais, além da incorporação de biotecnologias na seleção de sementes e linhagens mais produtivas.

Dessa forma, a Revolução Verde respondeu bem à demanda crescente por alimentos nas metrópoles, sobretudo através da unificação e da mecanização de técnicas produtivas, assim como do modo de produção em geral. Por outro lado, em contrapartida à ampla variedade de culturas alimentares pelo mundo, impôs-se a lógica de que o mundo consumisse

da mesma maneira. É nessa perspectiva que Edgar Morin (1997), ao analisar a cultura de massas entre os anos 1960 e 1965, alerta que havia uma enorme preocupação cultural e social de se produzir mitos condicionadores de um amplo processo de integração do público consumidor à realidade e às capacidades produtivas. Pretendeu-se induzir uma certa homogeneidade nas formas de consumo da população mundial, o que desvalorizou as culturas alimentares locais.

É também nesse contexto que – segundo Poulain (2013, p. 161), ao investigar as raízes e as primeiras motivações do “interesse sociológico pela alimentação” – se começou a falar em produtos de desejo e consumo globais, em comidas de consumo global como o ketchup, a coca-cola, a pizza, o hambúrguer, os fast-food. Nesse período, surgiu o hábito intenso de se comer fora de casa, impulsionado pela correria do cotidiano nos grandes centros urbanos. Intensificou-se o processo que Poulain (2003, p.46) entende como “industrialização dos alimentos”. Assim, gradualmente, o hábito de alimentar-se, especialmente nas cidades, passou a perder suas características locais e regionais, começando a ceder espaço ao lugar-comum, a uma comida muitas vezes sem rosto típico.

A resposta a todo esse cenário de “uniformização da cultura”, em especial da cultura alimentar, foi vista pela primeira vez, segundo relata Poulain (2013, p. 31), na França em 1980, por ocasião da publicação de livros eruditos de receitas. O fato significou um forte esforço em preservar traços da culinária local típicos de algumas regiões do país. A culinária francesa sentiu necessidade de reforçar seus laços identitários, vinculando-se a uma cultura local em detrimento da tentativa de mundialização dos gostos. Foi mesmo um esforço de reintrodução do regionalismo no mundo global moderno. Poulain (2013, p.31) cita um trecho do editorial de um dos livros de receita deste período que sintetiza bem o pensamento da época:

Se existe uma urgência nestes tempos de homogeneização dos gostos alimentares, escrevíamos em 1984, é justamente a de fazer o inventário do patrimônio gastronômico das províncias da França. Recolocando as práticas culinárias tradicionais no contexto cultural que as fez nascer: os costumes, as crenças, as mentalidades regionais; transcrever as receitas numa linguagem simples e moderna, suscetível de permitir sua realização, estes são os objetos da coleção 'Itinerários gourmands'.

Na França, como ressalta Poulain na mesma obra, as preocupações para com a culinária das diferentes regiões francesas culminaram em 1990, na adoção de uma série de políticas públicas que lançaram conjuntamente um vasto inventário do patrimônio gastronômico francês. Essas políticas visavam mapear e normatizar as técnicas e o fazer culinário típico e identitário de cada região francesa. Pretendia-se dar suporte e fomentar as culturas locais em contrapartida à tendência de homogeneização cultural promovida nos grandes centros metropolitanos, onde a culinária tradicional já se encontrava ameaçada.

Muitos países lançaram políticas públicas visando preservar seus patrimônios materiais e imateriais. No Brasil, houve algumas iniciativas por parte do Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN) vinculado ao Ministério da Cultura. O Instituto passou a responder diretamente pela salvaguarda, tombamento e monitoramento de bens culturais brasileiros, sejam eles de natureza física (como prédios e monumentos), sejam eles de natureza imaterial (práticas, técnicas, rituais, fazeres e saberes culturais).

No artigo 216 da Constituição brasileira de 1988, já se apresenta essa preocupação com a promoção e a seguridade de bens culturais de natureza material e imaterial, estabelecendo as formas de preservação desse patrimônio como registro, inventário e tombamento. Define-se também, de forma ampla, patrimônio cultural como “formas de expressão, modos de criar, fazer e viver”, assegurando-lhe ainda, como missão estatal, salvo-conduto. Essa aproximação antropológica e política entre patrimônio e políticas públicas é sugerida por Vianna (2006).

Nessa perspectiva, as políticas públicas de incentivo à cultura ganharam espaço em meio



às políticas de Estado e de governos, já que explicitaram suas dimensões simbólicas, cidadãs e econômicas. Criou-se então o que Albuquerque Júnior (2007) chama de “um mercado de bens simbólicos” a serem comercializados como bens culturais. Vale lembrar que o conceito de “mercado de bens simbólicos” já é destacado por Bourdieu (1974), ganhando maior ênfase quando o autor analisa a emergência do campo da arte e seu ingresso no mundo comercial.

Como diz Poulain (2013, p. 32): “Numa relação de causalidade circular, a crise alimentar associa-se a uma crise identitária”. Em outras palavras, a crise alimentar, gerada pela tentativa de homogeneização de práticas culturais a partir da década de sessenta, resultou em uma crise identitária desses sujeitos que não mais recorriam às suas identidades regionais para referenciar-se no mundo. O fim desse aconchego, fornecido pelas culturas locais, deu origem a um novo mercado em que o “sentimento de pertença” pode ser comercializado.

* * *

Notamos aqui a importância para o estado do Ceará em construir sua política pública voltada à cultura alimentar e fazê-lo de forma comprometida, como farol a lançar luz sobre os insumos locais, valorizando os membros da cadeia produtiva da alimentação cearense. Então, com o compromisso de democratizar os percursos formativos, criamos o Laboratório de Criação em Gastronomia da Escola de Gastronomia Social Ivens Dias Branco. Com sua metodologia de imersão, vivência de campo e experimentação, apostamos no fortalecimento dos laços de identidade do povo cearense com seus saberes e sabores.

Nossa proposta nesta primeira edição é desenvolver pesquisas em Confeitaria e Panificação, mas as pesquisas vão muito além do doce e do pão. Queremos evidenciar a importância do processo na cultura envolvida e no registro do método para desenvolvimento do produto, ambos compondo o que podemos chamar de objetivos da criação, que deve rumar para as

devolutivas sociais. Ou seja, para uma partilha de conhecimento generosa e grata desde o campo até o descarte, valorizando todos os envolvidos em seus saberes e experiências. A experiência aprimora a técnica e, somada aos desejos e narrativas de vida, também faz germinar a criação.

Durante três meses construímos relações com agricultores, pesquisadores, nutricionistas, engenheiros de alimento, cozinheiros, chefs, designers, gestores, na perspectiva de aprofundar experiências teóricas, fortalecer conhecimentos e enaltecer uma nova metodologia de criar pratos com insumos locais. Demos ênfase ao caráter de inovação na medida em que, com base em insumos já reconhecidos como parte da cultura alimentar do Estado, criamos combinações e produtos que expressam o *terroir* cearense.

Aqui laboramos plantados nos sabores que permeiam o Ceará. Criamos com muitas cabeças e assim transformamos o desejo de saber e o de alimentar em ação efetiva da política cultural, que, além de apoiar diretamente a pesquisa de quatro jovens cozinheiros, beneficiou mais de 740 pessoas que participaram de 14 eventos abertos ao público, 16 viagens de campo, somando 864 horas de construção de conhecimento.

Nesse cenário, o Estado, através do Laboratório de Criação em Gastronomia, em sua primeira edição, cria condições para que nossa Cultura Alimentar seja aconchego de pesquisadores e cozinheiros, mas também daqueles que plantam e colhem. Sentimento de pertença e reconhecimento de nossas identidades alimentares é fortalecido, o que produz crescimento inclusive financeiro para os envolvidos. Aqui laboramos sementes do desejo de saber e criamos a colheita dos sabores.

ALBUQUERQUE JÚNIOR, Durval Muniz. Gestão ou gestação pública da cultura: algumas reflexões sobre o papel do Estado na produção cultural contemporânea. In: RUBIM, Antonio Albino Canelas; BARBALHO, Alexandre (Orgs.). Políticas culturais no Brasil. Salvador: Edufba, 2007.

BOURDIEU, Pierre. A economia das trocas simbólicas. São Paulo: Perspectiva, 1974.
_____. As Regras da Arte. Rio de Janeiro: Companhia das Letras, 2005.

HOBBSBAWN, Eric. A era dos extremos: o breve século XX. 1941-1991. São Paulo: Companhia das Letras, 2008.

LOIOLA, Elizabeth; MIGUEZ, Paulo. Sobre a cultura e desenvolvimento. In: ENECULT – Encontro de Estudos Multidisciplinares em Cultura, 3, 2007, Salvador. Anais... Salvador: CULT – Centro de Estudos Multidisciplinares em Cultura (Facom - UFBA), 2007. CD-ROM.

MIGUEZ, Paulo. Economia criativa: uma discussão preliminar. In: NUSSBAUMER, Gisele Marchiori (Org). Teoria e política da cultura: visões multidisciplinares. Salvador: EDUFBA, 2007. p. 95 -113.

MORIN, Edgar. Cultura de massas no século XX: neurose. 9. ed. Rio de Janeiro: Forense, Universitária. 1997.

POULAIN, Jean-Pierre. Sociologia das Alimentações: os comedores e o espaço social alimentar. 2. ed. Florianópolis : UFSC, 2013.

REIS, Ana Carla Fonseca. Economia da Cultura e Desenvolvimento sustentável: o caleidoscópio da cultura. Barueri: Manole, 2007. 354p.

VIANNA, Letícia R. Patrimônio imaterial: legislação e inventários culturais. A experiência do Projeto Celebrações e Saberes da Cultura Popular. In: IPHAN. Celebrações e saberes da cultura popular: pesquisa, inventário, crítica, perspectiva. Rio de Janeiro: Iphan; CNFCP, 2006. p. 15-25. (Série Encontros e Estudos, n. 5).



2. A CULTURA ALIMENTAR CEARENSE A PARTIR DE RELATOS DAS PESQUISAS DE CAMPO

Vanessa Moreira dos Santos

Cozinhar é o mais privado e arriscado ato. No alimento se coloca ternura ou ódio. Na panela se verte tempero ou veneno. Quem assegurava a pureza da peneira e do pilão? Como podia eu deixar essa tarefa, tão íntima, ficar em mão anônima? Nem pensar, nunca tal se viu, sujeitar-se a um cozinheiro de que nem o rosto se conhece.

Mia Couto*

Conhecer aquele que cozinha, assim como aquele que planta, é a possibilidade de conhecer mais do que uma pessoa: é a experiência de envolver-se na cultura alimentar de um lugar e compreender a identidade de um povo. Cozinhar exige um gesto de confiança daquele que come. Não é tudo que podemos levar à boca.

O espaço social alimentar, conforme Poulain (2013), propõe sociabilidades que são permeadas de símbolos. A cozinha, espaço onde a natureza se transforma em cultura, permite que alimentos sejam combinados com técnicas e saberes para tornarem-se comidas. É o lugar de processos que reforçam singularidades e valorizam rituais, utensílios, receitas tradicionais, modos de preparo, formas de apresentação, maneiras de comer e histórias de vida. A cultura não está estanca, muito menos a cultura alimentar; ela vai se transformando, reinventando produtos e processos, acompanhando os avanços da ciência, da tecnologia e da informação. Cozinhar tem sido um gesto de combinar tradição e inovação.

*Mia Couto, conto 'A avó, a cidade e o semáforo', em 'O Fio das Missangas'. São Paulo: Companhia das Letras, 2016.

A cozinha inventiva do Laboratório de Criação da Escola de Gastronomia Ivens Dias Branco coloca-se a serviço da cultura alimentar cearense, na função de perpetuá-la e reinventá-la. No Laboratório, cozinhar não é um serviço, mas uma pesquisa acerca de toda cadeia produtiva que envolve elementos característicos da cultura alimentar cearense. O objetivo é exaltar, compreender e registrar a diversidade que há no sertão, na serra e no litoral de um estado com características tão diversas.

A primeira edição, composta por quatro projetos, é o exercício de Rafaela Medeiros, Ana Parente, Janderson Pinheiro e Antonio Junior na criação de inovações gastronômicas a partir de relações afetivas, profissionais e acadêmicas que permeiam a cultura alimentar cearense. Após três meses de envolvimento e pesquisa intensa, com a contribuição de colaboradores de áreas diversas, surgiram quatro produtos que falam muito do que é ser cearense.

Pesquisar cultura alimentar é interagir com um código de símbolos partilhados por membros dessa cultura (LARAIA, 2017). É inserir-se na rotina de pessoas em busca de ações, memórias, esquecimentos e hábitos para entender um pouco mais as práticas alimentares. A Antropologia, conforme Geertz (2008), busca essas interpretações, sistematizando formas de o pesquisador inserir-se no campo, em estado de atenção, percebendo o que olhar, ouvir e escrever. Os quatro proponentes tiveram essa orientação, sendo impulsionados de forma individual a uma pequena expedição de pesquisa até o lugar onde o projeto se anunciava. Esse mergulho no pesquisar proporcionou a cada processo uma abordagem antropológica, de modo a compreender os valores culturais agregados a doces e pães que surgiram com a primeira edição do Laboratório de Criação da Escola.

Era preciso que todos os participantes compreendessem com clareza o fato de estarem misturando tradição e inovação, reforçando laços de pertencimento e interligando passado, presente e futuro. Além disso, a inserção nos espaços sociais alimentares

que envolvem o processo de criação ou parte dele - na tentativa de analisar a cadeia produtiva (técnicas, receitas e mercado) - seria a forma de conhecer o que estava sendo criado.

* * *

Na expedição de pesquisa de Antonio, rumamos à Baturité (cidade a 116 km de Fortaleza), onde percorremos um caminho cheio de afeto e boas-vindas. Amigos e colegas de faculdade de Antonio nos receberam. Eram agricultores e seus filhos, muitos estudantes do Instituto Federal. Estávamos pesquisando experiências de suas práticas sociais.

Até o momento em que conversamos com as pessoas da cidade e entendemos sobre suas práticas alimentares, o projeto era intitulado “Elaboração de pão enriquecido com farinhas regionais: farinha de banana verde e feijão-fava”. Tratava-se de uma pesquisa acadêmica que já se encontrava em andamento. Inúmeras mudanças estavam por vir. O gastrônomo Antonio, seu mentor André (nutricionista e chef), o cineasta Ulysses, a fotógrafa Úrsula, e eu, antropóloga, estávamos juntos em busca de tudo aquilo que fosse referente à fava, já que a farinha seria uma inovação gastronômica.

Passamos pelo mercado central, pelo comércio informal nas calçadas, pelas lojas especializadas em grãos, pela feira, pelo supermercado e por um dos únicos cafés da cidade. Fomos entendendo as muitas variedades, o porquê de a fava manteiga ser a mais vendida, a diferença entre essa fava e o feijão, a forma de fazer, os fornecedores, os clientes. Confirmamos um comércio intenso que se movimenta a partir dos produtos do pequeno produtor rural. Cada grão dentro dos grandes tambores foi despejado na terra e colhido por mãos calejadas da vida no campo. Aquilo que a terra dá está no prato de quem planta; caso seja uma boa colheita, vende-se o excedente na feira.

Encontramos Seu Augusto, com seu pequeno depósito nos fundos da casa, contando

que guardava um pouco de fava e de arroz da terra – o suficiente para um verão e um inverno. Compreendemos que os ingredientes do baião de fava não poderiam faltar e que se guardava por garantia, já que a seca é sempre uma assombração. Durante a pesquisa de campo, Antonio percebeu que as farinhas regionais da sua pesquisa dariam uma boa mistura se, ao invés de banana, utilizasse arroz da terra e fava, o que já estava ali na mesa e era comido todo dia. Assim, sua combinação de farinhas daria luz à cultura alimentar de uma região, assimilando um sabor reconhecido na serra. Era uma forma de chamar atenção ao pequeno produtor e à tradição do baião de fava como comida emblemática.

O projeto de Antonio foi sendo alterado e o processo continuou entre testes, elaboração de farinhas, criação de receitas até tornar-se a pesquisa intitulada “O baião de fava é tradição que vira pão”. Passou a apresentar-se uma farinha de baião de fava, cheia de personalidade, sem glúten e com sabor da comida do Maciço de Baturité.

A expedição de pesquisa precisava seguir. Entre as viagens, paradas eram feitas na Escola para organizar roteiros, experimentar ideias, analisar pesquisas e escrever. Uma nova equipe era formada, um novo desenho de produção era feito, novos agentes eram mobilizados: hospedagem, alimentação, transporte, contatos com pequenos produtores, comerciantes, fabricantes, cozinheiras e cozinheiros, secretários de agricultura, cultura, educação e turismo, prefeituras, associações de moradores e artesãos. Uma pesquisa complexa sobre inovação gastronômica aciona muitas instâncias sociais, já que é preciso compreender toda a cadeia produtiva: desde as estações do ano referentes ao plantio até as políticas públicas de incentivo à região, ao produtor, ao insumo e ao comércio.

A paisagem se manteve a mesma, mas foi composta por outras pessoas e por um grande fruto, a jaca. Ana Parente, motivada pela busca em trazer variedade à alimentação das duas filhas portadoras de alergia à proteína do leite de vaca, viu na jaca a possibilidade

de contribuir com uma alimentação nutritiva, saborosa e que valorizasse um insumo regional do Ceará. A volta para Baturité foi em busca da fruta que, de tão encorpada e abundante, às vezes faz lama na região. A pequena expedição de pesquisa foi composta por Ana, estudante de gastronomia; sua mentora Gabrielle Mahamud, jovem culinária pesquisadora de insumos saudáveis e Mirelle Vasconcelos, professora do Instituto Federal de Baturité, com experiência em orientações de diversos trabalhos em torno da jaca.

O roteiro foi feito no sentido de: buscar um pequeno produtor da região, para com ele entender os motivos de a jaca não ter valor comercial proporcional a seus benefícios nutricionais; ir a um restaurante para investigar por que a jaca não faz parte dos cardápios; escutar uma mulher que fosse doceira de mão cheia e que faz da fruta uma forma de adoçar a vida. O desenho da cadeia produtiva da jaca foi então sendo protagonizado por pessoas, tornando realidade a pesquisa que se iniciou como “Biscoito gourmet de jaca: potencialidade gastronômica promovendo a sustentabilidade e a valorização da culinária cearense”.

Conhecer a casa de Seu Chiquinho Nata foi muito emocionante, uma oportunidade de reunir a família para desbravar o passado. Depois de sete quilômetros em busca do Sítio São João, escutamos de toda a família o quanto a jaca permeava-lhes a memória, ao mesmo tempo que também evidenciava o esquecimento de momentos difíceis. Seu Chiquinho lembrava que, quando criança, comeu caroço de jaca cozido por sua mãe para matar a fome e que sua esposa, Dona Maria, também precisou cozinhar para complementar a alimentação dos filhos. Dona Maria do Céu, a doceira, costureira, dona de pousada, contou que também precisou comer caroço de jaca, o que, para ela, era alimento de porco.

Ouvimos histórias de vida que relatavam escassez, mesmo afirmando a presença da jaca, sempre em abundância. Seria esse um dos motivos de até hoje essa gente não

fazer um refogado de palmito da jaca, como é costume na Chapada Diamantina, na Bahia? Ou fazer algum preparo vegetariano, como se tem visto na capital e em outras regiões do país? Certamente a resposta é complexa e envolve questões culturais, sociais, econômicas e políticas.

O fato é que pudemos contar a essas pessoas que o caroço da jaca, que talvez eles queiram esquecer, é a possibilidade de produzir farinha e leite ricos em nutrientes, para difundir e assim integrar a alimentação de todo cearense. Comer a jaca é envolver-se com os princípios da Soberania Alimentar (ARAÚJO, 2016), dando a essas pessoas a legitimidade de criar estratégias sustentáveis de produção, distribuição e consumo de alimentos, garantindo o direito de todos à alimentação, com base na pequena produção, respeitando sua própria cultura e forma de gestão, que atenta para a valorização da mulher.

O projeto foi ressignificado e precisou ganhar um novo título: “A jaca é do tamanho dos nossos desejos”. A inovação gastronômica de Ana resultou, além da farinha, em fruta-passa, leite, doce, bolo e mingau. Ana quis contribuir para a reinvenção do uso da jaca, invocando uma situação discutida por Wagner (2010). A jaca pode ser um símbolo de valorização da cultura alimentar do Maciço, reivindicando uma identidade.

Depois da imersão pelo Maciço, seguimos viagem pelo Sertão Central, na expedição do projeto de Rafaela Medeiros: “Melaço e coco: do sertão até o mar. Fortalecimento da identidade de confeitaria cearense”. Além de Rafaela, seguimos na companhia do mentor Thiago de Andrade, chef e pesquisador da cultura alimentar, e do confeito peruano Raul Cenzano. Horas de viagem, paisagens predominantemente planas em movimento pela janela, casinhas perdidas entre arbustos acinzentados, monólitos a tremular na linha do horizonte e certa melancolia característica da caatinga. Curvas sinuosas na estrada anunciavam que Pedra Branca se situa na serra. A chegada ao sítio dos pais da Rafaela era sinalizada por uma grande pista de motocross, hobby antigo do

pai e do irmão. A confeitaria, que já teve uma banda de rock e atualmente experimenta receitas veganas, aprendeu a cozinhar observando a mãe, a tia e a avó. Elas nunca moraram na cidade grande e reverberavam receitas da tradição oral e de um livro da família, tratado como relíquia pela tia Mariluzia.

Atualmente, a mãe Dona Kátia também faz doces para vender, como cocadas, sequilhos, doce de mamão com coco, puxa-puxa. Faz até brownies e bolos, mas o que mais agrada seus clientes espalhados pela cidade são os doces que podem açucarar memórias. O pai, Seu Aparecido, é filho de dono de engenho e cresceu entre rapaduras e alfenins. Quis o destino que agora, na posição de avô, ele voltasse a morar no sítio e fizesse planos de reativar um engenho no seu quintal. Rafaela carregava esse projeto no peito mesmo antes de ele ser escrito.

A pesquisa partiu do pressuposto de que a confeitaria no Ceará tem uma identidade que se relaciona a doces produzidos no engenho e que se faz presente no dia a dia do cearense, mesmo não estando em evidência nas lojas especializadas de confeitarias ou cafés, onde se notabilizam receitas tidas como universais ou de luxo, produzidas com técnicas importadas e legitimadas pela confeitaria profissional. As técnicas que encontramos nos engenhos de Pedra Branca valorizam um saber fazer tradicional, envolvendo práticas que vêm sendo há tempos repassadas oralmente, ensinadas e reproduzidas no calor das caldeiras e no sabor da rapadura.

Rafaela escolheu o mel de engenho como possibilidade de anunciar o gosto que tem sua infância e a de seus conterrâneos. O mel de engenho é também conhecido como melaço, em uma fase do processo de feitura da rapadura. Conforme a explicação do Mestre Antônio, responsável por conduzir a moagem e fabricação dos produtos da região, melaço é o conteúdo presente no tacho antes de o mel virar rapadura, sendo armazenada em garrafa plástica, “bem tampada”, depois de esfriar um pouco. Para o processo de produção da rapadura, põem-se três tachos no fogo ao mesmo tempo. Há

um tacho mais perto do fogo, no qual se inicia o processo de engrossar o caldo de cana, que depois é passado para o tacho do meio, resultando no melaço. No terceiro tacho, mexe-se até obter o ponto da rapadura.

Com as intempéries da seca, percebemos mais engenhos inativos do que ativos. Fomos perguntando a todos que passavam por nós quantos eram os engenhos na região. Mais importante do que saber a quantidade, buscávamos lembranças, histórias de famílias, narrativas pessoais. Vimos muitos homens a inundarem os olhos de lágrimas. Eles vibravam ao contar dos engenhos reativados, pois esses significavam a certeza da rapadura, do melaço, da batida e do alfenim em casa. É a forma de continuar a tradição.

Rafaela entrou no Laboratório para ecoar a identidade da confeitaria cearense, trazendo referências como a de Gilberto Freyre, que nos mostra complexas relações sociais e culturais em torno do açúcar. Durante a pesquisa, compreendemos que as representações de identidade estavam sendo carregadas junto a ela e a seus pais, o que nos fez remodelar o título de seu projeto para “Melaço e coco: sua boca vou adoçar do sertão até o mar”, trazendo à tona a história de uma família que faz a tradição da cultura alimentar acompanhar os caminhos do presente.

Entre as quatro pesquisas que estavam sendo feitas concomitantemente, uma era a de Janderson Pinheiro, sobre o “Desenvolvimentos de pão de coco com levain de coco”. Sua intenção era desenvolver uma panela de barro (utensílio característico da cidade de Cascavel, cidade a 65 km de Fortaleza) para assar o pão, substituindo a panela de ferro fundido, geralmente utilizada nos fornos domésticos para cocção dos pães feitos com levain. A expedição de pesquisa foi formada pelo pesquisador Janderson, o mentor Alex Duarte, renomado padeiro de pães artesanais, a pesquisadora de práticas alimentares Neide Rigo, o criador de padaria comunitária em Moçambique, Danilo Montanha, e a gastrônoma Líbia Amaral. O destino foi Cascavel, para onde viajamos em busca dos artesãos que produzem as panelas, do inventor da técnica de aplicação das rendas na

decoreção das panelas e de padarias, para compreender a assimilação do pão de coco na cidade.

Como falar de pão de coco no Ceará e não pensar na tradição de comê-lo durante a Semana Santa, servido durante as refeições no período da Quaresma? O pão de coco também vira presente, sendo um gesto de afeto quando oferecido a alguém. Não há publicações científicas relevantes e disponíveis que tratem questões históricas e culturais sobre origens, receitas e desenvolvimento dessa prática alimentar, mas muitos foram os relatos de pessoas mencionando o pão de coco em suas lembranças no universo familiar. O fato é que, no Ceará, de uma ponta a outra, percebemos condições ideais para o desenvolvimento dos coqueirais. O coco é combinado em muitas receitas, inclusive na panificação, de forma intensa e especial durante os dias da Semana Santa. Assim, o projeto de pesquisa se reconfigura e ganha um novo nome: “Pão de levain de coco é de se comer rezando”.

A inovação gastronômica proposta por Janderson é a atualização de um elemento cultural, o pão de coco, que atravessa gerações e reinventa a fermentação natural como uma forma que adquiriu novos valores associados a suas técnicas. O novo design sugerido para a panela de barro potencializa as características do utensílio, além de dar oportunidade para se produzir o pão numa panela de preço mais acessível.

Essa pesquisa aciona um utensílio de cozinha como elemento constitutivo da cultura alimentar cearense, diferentemente das demais, que deram destaque a insumos característicos de uma determinada região. As panelas, indispensáveis ao ato de cozinhar, implicam técnicas de manufatura e formas de utilização referentes aos hábitos alimentares inseridos na cadeia alimentar.

Houve um tempo em que as panelas de barro habitavam as casas mais abastadas e as mais humildes, dividindo espaço com os tachos de ferro, sendo indispensáveis

nas cozinhas por poderem ir ao fogão à lenha. Hoje, mesmo com a popularização de tantas outras tecnologias e tipos de materiais para se cozinhar e servir alimentos, as panelas de barro ainda são utilizadas (REGO, 2013). Em Cascavel, artesãos como a Dona Raimunda continuam fazendo as panelas exatamente como aprenderam com suas mães. Ficou evidente que, pelo menos na região de Moitas, o ato de fazer panela é uma prática majoritariamente repassada entre as mulheres, por ser considerado um afazer doméstico.

O Laboratório de Criação estava desenvolvendo quatro pesquisas distintas, em três regiões do estado do Ceará, o que envolveu inúmeras pessoas direta e indiretamente. Além dos quatro produtos, as pesquisas também geraram um livro e um documentário sobre processos e pessoas empenhadas na intenção de reafirmar e reinventar parte da riqueza presente na cultura e nas práticas alimentares locais.

É importante salientar que as mais variadas culturas desenvolveram-se dentro de um equilíbrio alimentar próprio, com escolhas que revelavam uma sabedoria apreendida através de gerações, mas que não se fazem imutáveis. As técnicas para elaboração de alimentos e as combinações de alimentos desenvolvidas no passado sempre se relacionaram com as transformações naturais das formas de se alimentar (BLEIL, 1998). A questão que se coloca diz respeito, por um lado, à persistência e, por outro, às mudanças que se realizam nos sistemas alimentares e, portanto, na cultura.

De acordo com Mintz (2001), é possível ainda argumentar que a cultura alimentar é constituída pelos hábitos alimentares em um domínio no qual tradição e inovação possuem importância. É nessa dinâmica de interação entre o pré moldado tradicional (WILLIAMS, 1979) e o despontar do novo, que a bricolagem destacada por Lévi-Strauss (1976), como uma maneira de criar ou reorganizar as coisas a partir de um inventário já estabelecido, encontra seu espaço de possibilidade enquanto fenômeno cultural. A cultura alimentar não diz respeito apenas às raízes históricas, mas, principalmente,

aos nossos hábitos cotidianos, compostos pelo preestabelecido e pelo que surge como novo. A cultura alimentar encontra-se, em outras palavras, agregada a um processo contínuo, sempre em movimento, de ruptura e aquisição de novos hábitos (CANCLINI, 1997).

ARAÚJO, G. S. Soberania alimentar e políticas públicas para a agricultura familiar na América Latina: o caso do Brasil e da Argentina. Revista Nera, ano 19, nº 32, 2016.

BLEIL, Suzana Inez. O Padrão Alimentar Ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. Cadernos de Debate, Campinas, vol. VI, p. 1-25, 1998.

CANCLINI, Néstor García. Culturas Híbridas - estratégias para entrar e sair da modernidade. Tradução de Ana Regina Lessa e Heloísa Pezza Cintrão. São Paulo: EDUSP, 1997. p.283- 350:Culturas híbridas, poderes oblíquos.

FREYRE, G. Açúcar: uma sociologia do doce, com receitas de bolos e doces do Nordeste do Brasil. 5.ed. São Paulo: Editora Global, 2012.

GEERTZ, C. A interpretação das culturas. Rio de Janeiro: LTC, 2008.

LARAIA, Roque de Barros. Cultura: um conceito antropológico. Rio de Janeiro: Zahar, 2017.

LÉVI-STRAUSS, Claude. O Pensamento Selvagem. Tradução de Maria Celeste da Costa e Souza e Almir de Oliveira Aguiar. São Paulo: Nacional, 1976.

MINTZ, S. Comida e antropologia: uma breve revisão. Revista Brasileira C.S; 16, 2001.

POULAIN, Jean-Pierre. Sociologias da alimentação: os comedores e o espaço social alimentar. 2a ed. Santa Catarina: UFSC, 2013.)

REGO, Herbert Moura. As panelas de barro de Pernambuco – do século XIX ao XXI / Herbert Moura Rego. – Recife: O autor, 2013. 196 f. : il. ; 30 cm. Orientador: Prof. Dr. Scott Joseph Allen. Dissertação (mestrado) – Universidade Federal de Pernambuco, CFCH. Programa de Pós-graduação em Arqueologia, 2013.

WAGNER, Roy. A invenção da cultura. São Paulo,. Cosac Naify, 2010.

WILLIAMS, Raymond. Cultura e sociedade 1780 -1950. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1979.

3. MELAÇO E COCO: SUA BOCA VOU ADOÇAR DO SERTÃO ATÉ O MAR



3.1 MELAÇO E OS ENGENHOS DO SERTÃO CENTRAL

Vanessa Moreira dos Santos e Rafaela Medeiros

Rafaela Medeiros faz seu caminho entre sertão e mar. A borda da estrada, antes de terra alaranjada, coberta por galhos espinhentos e outras variedades de vegetação arbustiva da caatinga, vai aos poucos clareando. Os grãos de areia afinam, surge um cajueiro, um coqueiro ao longe, um cheiro de maresia se alastra pelo espaço e já é litoral. São essas as paisagens que Rafaela acompanha pela janela do ônibus.

Neta de dono de engenho, com uma infância povoada de alfenins, ela tornou-se confeitadeira não por ironia do destino, mas por ter a boca marcada de histórias, memórias, saberes e sabores açucarados. O percurso de algumas horas, desde o interior até o litoral, é o mesmo de muita gente que mora em Pedra Branca (cidade do Sertão Central cearense) e que vai em busca de oportunidades na cidade grande. Há também aqueles que nunca viram o mar e que nem fazem questão.

No ônibus, os passageiros levam sacolas grandes. Há rapadura, fava e manga em muitas delas. Para Rafaela, essa gente, assim como ela, volta ao sertão para o encontro com memórias de famílias, sentimentos e narrativas que atravessam gerações. Dizem “o sertão vai virar mar”. O sertão dela é o melaço da cana. O mar é o coco. O mar é longe e o coco às vezes é difícil, mas o beiju segue na mesa das cozinhas sertanejas.

O pai de Rafaela, Aparecido, aprendeu tudo sobre o mel de engenho com o pai, homem de um coração imenso, Zeca Medeiros. Seu Zeca era dono de engenho e casa de farinha. Ele ensinou tudo que sabia, do plantio ao tacho, para seu filho. Aparecido fez o mesmo com Rafaela em relação aos doces que ela gosta de comer. Da tigelinha de mel com farinha à coalhada adoçada, ele dava uma colherada à filha sempre dizendo que Seu Zeca havia sido um dos maiores produtores de rapadura de Pedra Branca, fazendo

moagem durante seis meses. Era assunto para mais de ano.

Rafaela quase podia vislumbrar as lembranças de seu pai passando diante de seus olhos a cada vez que ele se narrava. A verdade é que Seu Aparecido tinha grande orgulho de sua história, perpassada pelo engenho da família. Um filho encantado pelo pai sempre tem a chance de se ver perto do seu maior elo quando puxa um alfenim. Um dia ele poderá ter seu próprio engenho e batizá-lo com o nome do pai. A saudade sempre apertará o peito, mas nada que o som de um moinho e o copinho de garapa não cure.

3.2 O COCO TENTANDO ENGANAR A SECA

Rafaela Medeiros

Por todos os diferentes terrenos que percorri ao longo do Ceará, percebo a presença insistente do coco. Em nossa região, ele parece alcançar todos os lados. Ao deparar-me com um coqueiral, lembro-me do que muito me emociona. Tom Zé já dizia que “minha terra é boa/ plantando dá”, por isso não há seca que mate a vontade de beber água de coco ou de comer cocada. O gesto de tanto amar esse fruto não se trata de mero clichê. Eu digo que o fruto é nosso, mas há quem estude mais do que eu e diga que ele veio no tapete voador de Aladdin ou talvez de canoa com o Bruce Lee.

Para mim, coqueiro significa o primeiro pé plantado por meus pais no sítio onde passei mais da metade de minha vida. Recordo-me do ralador de coco à manivela que Kátia, minha mãe, usa e preserva há anos para o preparo de seus doces. Eles plantaram coco não apenas pela água ou para fins de comércio, mas também pela sua figura na paisagem e a sombra na beira do açude. Pelo golpe de vista no fim de tarde e o prazer de pensar: “que sorte tenho por estar aqui!”

Quando os coqueiros se foram da serra, foi-se também a fartura de água por muito tempo. Mas, mesmo assim, Aparecido e Kátia nunca desistiram de plantar. Nem que fosse um cajueiro, contando dez ou vinte anos para se poder torrificar as castanhas. Os dois juntos reconstruíram o açude e cuidaram para que toda a vida ali nunca se esvaísse. Penso neles sempre que vejo os coqueirais, penso no quanto superaram desafios de vida juntos. Não só eles, mas todos aqueles que, naquela serra escondida no meio do sertão, não largaram mão do afeto através do que plantam, cozinham e partilham. Água de coco verde gelada, coco ralado na tapioca, beijinho de coco de verdade.

Há uma seca mais grave, a seca que vive dentro da gente. Gente que é a própria seca, onde nenhum coqueiro nasce, nenhuma flor brota. Gente que não vê riqueza em nada. Para mim, riqueza de verdade começa por amar a si mesmo, amar as próprias origens. A seca existe dentro da gente que pensa que o povo do Ceará é só pé rachado e sofrimento. Essa seca encontra moradia em quem não se abre e não enxerga o mar dentro de si: o mar (a mar) de gente de coração quente que vive no Ceará.

“Mar menino, ora, quem já se viu!” Aqui há muito sol e ele vai queimar e também fazer brotar água, fundando um mar doce. Chove coco no Ceará todinho. Se você avistar um coqueiro por aí, lembre-se de agradecer por estar nesta terra, onde que também chove gente querida, comida boa e muito amor.

3.3 LEITE DE PEDRA – SOBRE RESILIÊNCIA, MEMÓRIA E AFETO

Thiago de Andrade

Em 2009, uma forte chuva destroçou o mar de coco que permeava o Sítio Cachoeira. Os 150 coqueiros que juntos produziam sombra e água fresca em pleno sertão foram arrastados junto com boa parte da produção do Seu Aparecido. Ironicamente, a água

que é símbolo de felicidade no semiárido, dessa vez trouxe mau agouro e preocupação.

Seguiram-se anos de seca. Aquela abundância de água seria a última antes de um período de escassez. Já havia algum tempo em que os engenhos da cidade iam, aos poucos, encerrando suas atividades, o que se deu principalmente pela falta de água e a consequente diminuição da produção de cana de açúcar.

Seu Aparecido perdeu, ainda nos anos setenta, o engenho de seu pai por conta de uma partilha de herança. Com a privação do engenho, foram-se também alguns sonhos de infância. As memórias ainda estão presentes na sua fala. Ele amava aquele engenho como se ama um ente da família. Emocionava-se ao lembrar os bons momentos que passou ali, enrolando alfenim, moldando rapadura e levando mel pra casa.

Mal sabia ele que, além de família, aquele engenho era um legado a ser mantido, o legado da cultura da rapadura e do mel, dos sabores provindos do processamento da cana, da cultura alimentar cearense e da confeitaria brasileira.

Essa não é uma história de sofrimento. Apesar dos pesares, neste sertão específico a terra continua dando frutos, possibilitando leite e sustento. A etiqueta da população continua versada no compartilhar e no receber. A fartura do interior parece não ter nada a ver com aquela desnecessária estampada nos telões de LED e outdoors iluminados da cidade grande.

Essa história é sobre persistência, reconhecimento e empoderamento. É sobre bater repetidamente em uma pedra empoeirada e dela se tirar leite e sobre como esse Leite de Pedra pode transformar a vida das pessoas.

Pelo interior, na família de Rafaela, a mãe, a avó e as tias eram todas doceiras de mão cheia. Já ela queria experimentar algo além da vida do sertão e foi para Fortaleza, onde

rabiscou, costurou e inventou moda. Apesar de ter no sangue o mel do engenho, Rafa decidiu estar perto do mar para, a seu modo, apropriar-se da confeitaria. Dessa forma, ela também aproximava-se de si mesma.

Fortaleza era aquilo que ela esperava e mais um pouco. Feita de muita gente, amor e mar. Música, carinho, folclore e festa. Comida, suor, areia, brisa. Tanta coisa que era mesmo difícil de se processar. Mas seu coração nunca esteve em um lugar só. Quando ela começava a esquecer, o tal coração dava um jeito de trazer a viva lembrança de suas origens. Pedra Branca precisava lhe habitar novamente e então ela decidiu visitar sua cidadezinha, pois um grão de açúcar visto bem de perto é também uma pedra branca. É bonito percebê-lo assim.

Rafa cozinhava desde pequena e começou a trabalhar com doce em Fortaleza, o que só aconteceu depois que o açude de seu pai transbordou e arrastou o coqueiral. Ao visitar o sertão e voltar a ouvir histórias do engenho, ela resolveu dedicar-se a mostrar ao mundo parte da cultura alimentar cearense: a riqueza da cultura de engenho que se misturava à sua própria história de vida. Esse gesto lhe abria um caminho novo e inspirador.

Foi assim que Rafa aliou o mel de engenho ao coco. Esses dois ingredientes simples, trabalhados juntos com afinco, apresentam uma possibilidade toda especial no reconhecimento e na apropriação do cearense de sua identidade cultural alimentar. Insistir na união de elementos tão óbvios e presentes na memória do paladar do cearense para a criação de um doce consiste em tarefa comparável ao desejo de tirar leite de pedra. A receita não é fácil, mas quando se consegue o resultado esperado, a satisfação vale cada gota de suor, esforço e dedicação.

Modo de preparo: plante a cana e o coco de maneira apropriada. Colha a cana e o coco. Da cana, extraia o caldo, retire o excesso de espuma e leve ao fogo. Antes de levar ao

tacho, separe o mel de engenho e reserve. Deixe o coco secar, quebre e retire a polpa. Processe com o dobro do seu peso em água morna. Reserve o bagaço para receitas futuras e o leite para a produção do leite de pedra. Leve o mel de engenho ao fogo baixo até que atinja ponto de caramelo. Adicione o leite de coco e mantenha em fogo baixo mexendo sempre. Quando atingir o ponto de doce, desligue o fogo e guarde em pote esterilizado. Use-o nas receitas do dia a dia substituindo o leite condensado, no acompanhamento da tapioca, do pão, de um pedaço de queijo ou mesmo puro.

3.4 RECEITA DE DOCE DE MAMÃO VERDE - MEMÓRIAS E RECEITAS DE DUAS IRMÃS

As irmãs Kátia e Mariluzia dividem memórias e muito gosto pela cozinha. Ainda na infância, as duas aprenderam com a mãe - e antes com a avó, uma padeira conhecida na sua cidade - a fazer pães e doces, a cozinhar diversas comidas, a bordar e a fazer crochê. As duas sempre se unem quando o assunto é cozinhar. Mariluzia aconselha Kátia sobre como melhorar seus doces, dando-lhe reinterpretações de velhas receitas, sugestões de novos ingredientes e modos de preparo. Kátia admira a irmã silenciosamente e segue seus conselhos na cozinha. Dividem o mesmo gosto por fazer comida e alimentar aqueles que mais amam.

Para fazer o doce de mamão verde, você precisa de um mamão verde moído ou ralado, um coco fresco ralado e uma rapadura. Se houver mel de engenho, ótimo. (Mas dê preferência por comer o mel com farinha ou na coalhada que é mais gostoso.) O mel da rapadura pode apresentar o mesmo gosto. Ponha o mamão verde numa panela e cubra com água. Quando ferver, descarte a água, depois coloque o coco ralado junto com o mamão, quebre a rapadura e misture na panela. Mexa o conteúdo da panela e, quando

a rapadura estiver toda derretida no ponto de mel, junto com o mamão e o coco, ponha uma tampa deixando a panela meio aberta, para que o doce cozinhe e também fique bem dourado. Quando a calda dourar e o doce estiver fervido, desligue o fogo. O doce está pronto! Ele é ótimo para comer depois do almoço, pouco antes de se deitar numa rede.

3.5 RECEITA DA TORTINHA DE LEITE DE PEDRA COM CREME DE CAJÁ (20 unidades)



Luiz Alves

INGREDIENTES

Para a massa:
50 g de manteiga sem sal gelada
50 g de açúcar refinado
100 g de farinha de trigo
 $\frac{1}{2}$ ovo

Para o recheio:
200 g de leite de pedra
1 ovo

Para o creme de cajá:
40 g de açúcar cristal
1 gema
12 g de amido de milho
200 g de polpa de cajá pura

MODO DE PREPARO

Para a massa, bata a manteiga com o açúcar até conseguir a textura de um creme esbranquiçado. Adicione aos poucos a farinha de trigo. Quando a mistura estiver como uma farofa, adicione o ovo e mexa até obter uma massa homogênea. Reserve em geladeira por 1 hora.

Para o recheio, misture bem os ingredientes. Ao adquirir um creme homogêneo, reserve em geladeira.

Para o creme, coloque na panela o açúcar, a gema e o amido. Misture bem. Adicione a polpa de cajá e siga misturando. Leve ao fogo baixo mexendo sempre até engrossar. Deixe esfriar e leve à geladeira para ficar firme. Ponha em um bico de confeitar e reserve.

Montagem: retire a massa da geladeira e molde nas forminhas. Leve por 4 minutos ao forno pré-aquecido a 180° C. Retire do forno, deixe esfriar um pouco e coloque o recheio. Leve novamente ao forno por 3 minutos. Retire e deixe esfriar. Antes de servir, coloque o creme de cajá sobre as tortinhas para finalizar.

4. A JACA É DO TAMANHO DOS DESEJOS



4.1 TESOURO DO MACIÇO DE BATURITÉ

Ana Parente

Num passado não tão remoto em Baturité, um fruto significativo foi responsável por matar a fome de famílias inteiras, em cujos lares quase tudo o que se consumia vinha diretamente da terra. Tempos em que não havia mercadinho por perto e a riqueza estava bem debaixo dos pés descalços e calejados dos pequenos agricultores.

Ao atentarmos para a jaca, esse fruto tão farto, nosso desejo aponta para a realização de pesquisa que visa a valorização integral do alimento. Por meio do desenvolvimento de um produto inovador de confeitaria, destacamos qualidades nutritivas, saborosas e sociais. Nosso sonho é poder incluí-lo como suplementação alimentar na dieta de crianças em idade escolar com restrições ligadas ao glúten e à lactose.

Em volta de mesas antigas, havia o costume de as famílias reunirem-se para comer caroços cozidos de jaca como parte do café da manhã. Tal costume se perdeu com a avalanche de alimentos industrializados. Comunidades atropelam tradições e substituem alimentos plantados na própria terra por produtos embalados. Diante deste cenário, é importante inovar sem perder a tradição. Atualizamos e transformamos o insumo regional, a jaca, compartilhando conhecimentos e valorizando um patrimônio de nossa cultura alimentar.

4.2 A INTRODUÇÃO DA JACA NA CULTURA ALIMENTAR BRASILEIRA

Mirele da Silveira Vasconcelos

A exótica jaca (*Artocarpus heterophyllus* Lam.) foi cultivada desde os tempos pré-históricos e naturalizou-se em muitas partes dos trópicos, tornando-se colheita importante particularmente no Sudeste Asiático, a exemplo da Índia (OLIVEIRA; GODOY;

BORGES, 2019). Foi trazida ao Brasil para o cultivo pelos portugueses ainda no século XVIII e adaptou-se facilmente ao nosso clima, sendo cultivada em toda a região amazônica e costa tropical brasileira, do Pará ao Rio de Janeiro (SILVEIRA, 2000). A planta jaqueira, membro da família Moraceae, pode produzir até cem frutos por ano. Também é conhecida internacionalmente pelo nome de Jackfruit e em Bangladesh por poor man's food (alimento de homem pobre), pois é barata e abundante (TYAGI et al., 2015).

A árvore lança uma sombra muito densa. Todas as partes da árvore expelem um látex branco pegajoso quando cortada. A fruta que possui casca grande e nodosa pode chegar a pesar mais de quarenta quilos, por isso é considerada a maior fruta do mundo. Existem duas variedades que têm se destacado de acordo com a consistência da polpa dos frutos: a jaca dura, que apresenta polpa firme e frutos maiores, e a jaca mole, que possui frutos menores e macios, porém mais doces (PORCINO et al, 2017).

No interior da jaca, a polpa vai de ácido a doce (quando madura), com uma parte fibrosa conhecida como “carne”, cujo sabor se assemelha ao da banana e que envolve cada semente (ou caroço). Sua casca é formada por cílios hexagonais pontiagudos que formam uma espessura de cor verde (imatura) ou amarela marrom, quando madura. Os frutos são de formato cilíndrico de trinta a quarenta centímetros de comprimento (PRAKASH et al., 2009).

A jaca carrega forte identidade com a região do Maciço de Baturité, no Ceará. Em Baturité, Mulungu e Pacoti, há muitos sítios que abrigam grandes jaqueiras centenárias. A entressafra acontece de novembro a fevereiro. Os frutos têm sabor e aroma intensos, bastante peculiares, sendo apreciados no nordeste brasileiro e em outras regiões tropicais (OLIVEIRA, 2009). Em épocas chuvosas, não é aconselhável subir em pé de jaca. Esse pode alcançar uma altura de 8 a 25 metros (PRAKASH et al., 2009).

Desde a sua introdução na cultura alimentar brasileira, a jaca vem sendo consumida como fruta - quando sua polpa está madura - cujo caroço não se despreza, pois o

mesmo era cozido para acompanhar o cafézinho da manhã ou da tarde. As sementes nutritivas são cozidas ou assadas, comidas como castanhas, adicionando a farinha para assar. Atualmente, no Ceará, o consumo mais comum da fruta continua sendo in natura (OLIVEIRA, 2009; OLIVEIRA; GODOY; BORGES, 2011).

Hoje, considera-se que a fruta é menos consumida do que já foi em outras épocas. Visando a inclusão no hábito alimentar, o grande desafio dos amantes da gastronomia é valorizar esse alimento na sua totalidade para consumo não só pelas classes de maior vulnerabilidade social, como também para todo o público de diferentes regiões do Brasil, libertando-o do antigo estigma social (OLIVEIRA; GODOY; BORGES, 2011). Ou seja, aquela fruta antes considerada “comida de homem pobre” deve ser entendida como comida de todos, independentemente de classe social, respeitando sua importância na cultura alimentar brasileira.

OS BENEFÍCIOS DA JACA

A riqueza nutricional da jaca inclui vitaminas A, C e complexo B, especialmente riboflavina (B2), niacina (B5), minerais (cálcio, fósforo, magnésio, potássio e ferro), carboidratos (rica em amido) e fibras, sendo caracterizada pelo sabor e cheiro muito fortes. É uma ótima opção para aqueles que querem uma fonte natural de energia, totalmente livre de gorduras (NEPA, 2006).

A fruta pode ser considerada um tesouro, tendo em vista que sua riqueza nutricional para consumo em uma dieta habitual provê minerais importantes para a saúde de músculos, ossos e dentes, para fortificar o sangue, necessária para o metabolismo energético, sistema nervoso e hormonal, além de evitar a queda dos cabelos e problemas de pele (ARORA; PARLE., 2016). Por ser rica em fibra, a fruta ou o caroço pode ser indicado às pessoas com problemas intestinais, porém, a maior qualidade medicinal desta fruta saborosa é a de combater a tosse de qualquer natureza (SCHNEIDER, 1986).

Além da polpa da fruta, a farinha das sementes (ou caroço), que muitas pessoas descartam, também é muito nutritiva: com 49,41% de carboidratos, 25% de fibra alimentar e 16% de proteína provendo cerca de 269 kcal em 100g (ROCHA et al., 2019). Diferentes formas do consumo do caroço de jaca são indicadas: podem ser consumidas assadas, torradas, cozidas ou em forma de farinha (como uma alternativa de proteína alimentar a ser utilizada em diversas receitas). É importante ressaltar que não há muita variação quanto ao teor de nutrientes entre as sementes de jaca dura ou mole, ou seja, são praticamente iguais em termos de composição nutricional (SANTOS et al., 2013).

A jaca também pode ser considerada um alimento funcional que, além de nutrir, traz benefícios à saúde. Em diferentes partes da planta, existem componentes fitoquímicos e fitonutrientes com potencial medicinal (SWAMI et al., 2012). Os antioxidantes, substâncias químicas encontradas na jaca, neutralizam radicais livres e previnem doenças infecciosas, cardiovasculares e até asma. Já as lignanas, isoflavonas, carotenos, luteína e saponinas são fitonutrientes que oferecem benefícios à saúde e têm capacidade de combater cânceres de cólon e de pulmão, pressão alta, úlceras, envelhecimento celular e perda da massa óssea (PRAKASH et al., 2009; TYAGI et al., 2015).

Estudos evidenciaram a Jacalina como sendo a maior proteína presente na semente de jaca com atividades biológicas diversas, tais como antibacteriana, anti-inflamatória, anti-diabética, antioxidante e imunomoduladora (PRAKASH et al., 2009). Por esses e outros benefícios à saúde, a jaca é o diamante da natureza com potencial medicinal, biotecnológico e gastronômico que suscita sobretudo o interesse não só da comunidade científica, mas também dos interessados nas suas potencialidades. Diante do exposto, entende-se que seu uso deve ser estimulado de várias formas entre a população para promoção de saúde e qualidade de vida.



ARORA, TEJPAL; PARLE, AMRITA. (2016). JACKFRUIT: A HEALTH BOON. International Journal of Research in Ayurveda & Pharmacy. 7. 59-64. 10.7897/2277-4343.073113. Acessado em 24 janeiro de 2019. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/304908079_JACKFRUIT_A_HEALTH_BOON>

NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO (NEPA-UNICAMP). (2006). Tabela brasileira de composição de alimentos. 2 ed. Campinas: NEPA-UNICAMP.

OLIVEIRA, L. F. de. (2009). Efeito dos parâmetros do processo de desidratação de jaca (*Artocarpus heterophyllus* Lam.) sobre as propriedades químicas, físico-químicas e a aceitação sensorial. 121 f. Tese (Doutorado em Ciência e Tecnologia de Alimentos) - Instituto de Tecnologia, Departamento de Tecnologia de Alimentos, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, 2009. Acessado em janeiro de 2019. Disponível em: <http://www.cromatografialiquida.com.br/Arquivos/Lenice_tese.pdf> <http://conic-semesp.org.br/anais/files/2015/trabalho-1000021023.pdf>>

OLIVEIRA, L. F.; GODOY, R. L. O.; BORGES, S. V. (2011). Qualidade de jaca (*Artocarpus heterophyllus*, Lam.) desidratada sob diferentes condições de processo. Braz. J. Food Technol. [online]. vol.14, n.3, pp.241-248. ISSN 1981-6723. <<http://dx.doi.org/10.4260/BJFT2011140300029>>. Acessado em 24 janeiro de 2019. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/bjft/v14n3/09.pdf>>

PORCINO, G. O. (2017). POTENCIAL TECNOLÓGICO DA JACA MOLE: CARACTERIZAÇÃO E PROCESSAMENTO. Areia: UFPB/CCA, 2017. XII, 47 f.: il. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Agronomia). Centro de Ciências Agrárias. Universidade Federal da Paraíba, Areia, 2017. Acessado em 24 de janeiro. Disponível em: <<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/2688/1/GOP17022017.pdf>>

PRAKASH, O.; KUMAR, R.; MISHRA, A.; GUPTA, R. (2009). *Artocarpus heterophyllus* (Jackfruit): an overview. Pharmacognosy reviews, 3(6), 353. Acessado em 24 de janeiro. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/279761143_Artocarpus_heterophyllus_Jackfruit_An_overview>

ROCHA, A. P. L. S.; SANTOS, A.; SARDINHA, P. T. F.; NUNES DA SILVA, V. S. (2019). Acessado em 24 de janeiro de 2019. Disponível em: <<http://www.revistaintellectus.com.br/DownloadArtigo.ashx?codigo=564>>

SANTOS, L. S.; BONOMO, R. C. F.; FONTAM, R. C. I.; BONOMO, P.; LEITE, C. X. S.; SANTOS, D. O. (2013). Efeito

dos métodos de extração na composição, rendimento e propriedades da pasta do amido obtido da semente de jaca. Revista Brasileira de Produtos Agroindustriais, 15(3), 255-261.

SCHNEIDER, E. (1986). A cura e a saúde pelos alimentos. São Paulo: Casa Publicadora Brasileira.

SILVEIRA, P. L. (2000). Estudo da elaboração de passas da polpa, aproveitamento dos caroços e resíduos da jaca (*Artocarpus heterophyllus*), Dissertação de Mestrado, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa. 77p

SWAMI, S. B.; THAKOR, N. J.; HALDANKAR, P. M.; KALS E, S. B. (2012). Jackfruit and Its Many Functional Components as Related to Human Health: A Review. Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety, 11. Acessado em 24 janeiro de 2019. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1541-4337.2012.00210.x>>

TYAGI, S.; SAHAY, S.; NANHER, A.H.; KUMAR, V. (2015). Medicinal uses of Jackfruit (*Artocarpus heterophyllus*). Acessado em 24 de janeiro. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/326930264_Medicinal_uses_of_Jackfruit_Artocarpus_heterophyllus?enrichId=rgreq-d53f82828086c1a87d6772c3d7cf4a8-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzMyNjkzMDI2NDtBUzo2NTc5NjkwNTQyMjAyOTRAMTUzMzg4MzQ1NTk5NA%3D%3D&el=1_x_3&_esc=publicationCoverPdf>

4.3 A JACA CAIU NA BOCA DO POVO

Gabrielle Mahamud

No Sul e no Sudeste, a jaca caiu na boca do povo. A famosa coxinha de jaca chegou ganhando o coração dos curiosos. Como no conto de fadas em que uma mordida de maçã é fatal, uma bocada de carne de jaca é o suficiente para descompassar o coração. Preparadas da polpa da jaca ainda verde, as variações são infinitas: escondidinho, moqueca, cozido, estrogonofe, coxinha, risoles, gratinado, fricassê, “pernil”.

Percebe-se que a carne vem deixando de ser “a menina dos olhos” da gastronomia por inúmeros motivos - seja saudabilidade, sustentabilidade ou empatia. Nesse contexto, chefs e amantes da boa comida se viram mais abertos a experimentar novos sabores e texturas. Desse modo, a polpa da jaca verde, versátil por sua textura fibrosa e seu sabor neutro, vem fazendo sucesso na crescente culinária vegana e vegetariana, substituindo a carne (tanto vermelha como branca) com excelência.

A jaca, que algumas vezes não é bem-vinda pelo cheiro imponente e a viscosidade característica, ganhou seu espaço através de um nicho, posicionando-se como realeza. Para além da gastronomia vegana e vegetariana, a fruta vem sendo apontada por pesquisadores na Índia como boa alternativa para a alimentação humana diante dos atuais desafios causados pelas mudanças climáticas. O Banco Mundial e as Nações Unidas alertaram recentemente a respeito do irreversível aumento de temperatura que pode desfavorecer o cultivo de grãos de milho e trigo, desencadeando guerras por alimento. A jaca, por sua vez, poderá resistir a essas mudanças climáticas, afirmando-se como alternativa de alimento nutritivo e saudável.

Fácil de cultivar, a jaca é resistente. Sobrevive a pestes, doenças, altas temperaturas e a alguns períodos de seca. Ela consegue abastecer, em termos calóricos, as necessidades dos agricultores, quando esses se deparam com situações mais extremas. Ao comparar

situações na Índia e no contexto das famílias de pequenos agricultores na região do Maciço de Baturité, percebe-se que a jaca permitiu e vem permitindo, em diferentes contextos geográficos, a boa alimentação e até mesmo a sobrevivência em tempos de escassez. Talvez a jaca seja um desses tesouros que, de tão importantes, vai mesmo muito além de limites regionais.

4.4 ANA E O PÉ DE JACA

Ana Parente

Casamento, primeira filha. A vida parecia perfeita. Quando eu estava deixando tudo preparado para o retorno ao trabalho como estilista numa rede de lojas, descobri que minha filha, aos seis meses, desenvolveu APLV (alergia à proteína do leite de vaca). Pode até parecer simples, sobretudo atualmente, com tantas opções e esclarecimentos, mas naquele momento exato meu mundo ruiu. Precisava inventar uma nova forma de cozinhar para minha casa, que sempre se abrigou em volta da mesa, e escolher novas receitas, olhar as gôndolas de supermercado, ler rótulos, adentrar novos ingredientes. Enfim, era necessário reaprender.

Helena, minha filha, nos deu muitos sustos. Sua alergia era severa, o que resultou em algumas internações. Mas a pequena é uma guerreira. Precisávamos nos reinventar e descobrir outras formas de alimentação que a incluíssem. Por força inicial da necessidade, comecei a desenvolver produtos e a criar receitas próprias.

Veio a paixão. Nesse caminhar, fui me envolvendo com o universo infinito de combinações, texturas, sabores. Senti o gosto da liberdade imensa que a gastronomia oferece. Cozinhar é mesmo um ato de amor, ainda mais genuíno quando se combina ao amor de mãe. Mergulhei de corpo e alma nessa estrada que me faz sentir a vida mais intensamente. Conectei-me às lembranças de minha primeira infância. Pensei a alimentação infantil, a educação em sabores e o ato de compartilhar o alimento com os miúdos. Juntar as

crianças em torno da mesa, aproveitando o convívio natural e o lugar de aprendizado. No desejo de servir, envolta de carinho pela gastronomia social, proponho-me a criar um suplemento alimentar que possa ser utilizado como primeiro alimento de crianças em fase escolar da rede pública de ensino.

Nesse contexto, a jaca me chegou como um presente em forma de sussurros. Aquela fruta esquisita, pouco valorizada em nosso estado, possui alto potencial nutritivo. Exuberante e com um aroma característico, ela tem personalidade forte. A velha jaca, que todo mundo conhece e pouca gente parece gostar. Por quê? Como percebê-la de outras formas? De que modo apresentá-la irresistível e saudável para meninos e meninas? Com essas questões ecoando dentro de mim, entendo que não me encontro apenas com o pé na jaca, mas também com a cabeça, as mãos e o coração.

4.5 FARINHA DE JACA - SEM GLÚTEN, COM AROMA DE CHOCOLATE

Gabrielle Mahamud e Ana Parente

Testes e mais testes nos fizeram descobrir que um certo caroço pode trazer novo sabor à infância cearense: o chocolate de jaca. Não se trata de chocolate convencional, tampouco se consegue moldar barras dessa delícia, mas a verdade é que a farinha do caroço de jaca possibilita inúmeros preparos com gostinho achocolatado sem a necessidade do cacau, que é muito mais caro e já enfrenta problemas de escassez de produção.

Para chegarmos até a farinha, realizamos estudos e testes infinitos. Ana, incansável, fez o beneficiamento das jacas: destacou caroço por caroço, limpou-os, retirou cascas e filetou alguns para testar, diferenciando quais eram de jaca dura e quais eram de jaca mole. Ela passou horas em frente ao forno para controlar os resultados. Foram dias apertados!

O produto é completamente novo e, portanto, não tínhamos nem mesmo algum outro processo similar com o qual pudéssemos comparar. A primeira leva da farinha ficou bonita, mas apresentou gosto esquisito. A sétima ficou com ótimo aroma, mas amargou. Quando alcançamos um resultado todo positivo, já havíamos perdido a contagem de testes.

Farinha pronta, sabor agradável, aroma incrível, nutrientes mil. Quanta alegria! Agora é só seguir atentamente a receita para se deliciar. Difícil não se encantar com o cheirinho de bolo ou biscoito que nos transporta para algum lugar carinhoso na infância.

4.6 LEITE DE JACA

Ana Parente

O teste do extrato do caroço da jaca veio a se concretizar com algumas intuições e muitas tentativas. Após vários experimentos, chegamos ao resultado de um extrato vegetal líquido retirado do caroço de jaca crua, que possui alta concentração de amido e resultou em um lindo espessante natural. Basta colocar o líquido na panela, deixar ferver e, em poucos minutos, a mágica acontece.

O resultado é de um brilho incomum que perdura mesmo depois que o amido “seca” e espessa muito bem qualquer preparo sem precisar de outro amido. O extrato vegetal não é refinado, mas apresenta sabor neutro e aroma agradável. Adapta-se a preparos doces e salgados.

Ganhei uma tarde intensa de experimentos junto à minha mentora Gabi Mahamud e à generosa convidada Neide Rigo. Bailamos juntas pela cozinha, como se já tivéssemos ensaiado muitas vezes aqueles passos. Em meio aos testes, muito sentimento e simplicidade. Encontro-me satisfeita com a descoberta desse leite que já se tornou um mingau totalmente inclusivo, cheio de suplemento e saúde.

4.7 RECEITAS FEITAS COM A INOVAÇÃO - BOLO DO MACIÇO E MANJAR DE LEITE DE JACA

BOLO DO MACIÇO

Gabrielle Mahamud

Durante a pesquisa, entre prosas e questionamentos, descobrimos que, para além do caroço cozido, quem se aventurava com a jaca na cozinha há dezenas de anos preparava também o bolo do caroço de jaca. Foi assim que Ana e eu decidimos desenvolver um bolo da farinha do caroço, fazendo referência a esses corajosos que deixaram a imaginação fluir, seja por paixão ou por necessidade. Pensamos nesse bolo como um gesto de carinho, um abraço carregado de todo afeto que a comida pode oferecer.

O desafio, nesse caso, foi entender primeiramente como a farinha se comportava nas receitas e, em seguida, pensar a composição do bolo. Como as filhas de Ana têm alergia ao leite e ela sabe as delicadezas daqueles que apresentam alguma restrição alimentar, pensamos o bolo mais inclusivo e acessível possível. Começamos então a trabalhar numa massa que não utilizasse nenhum ingrediente altamente alergênico, que não contivesse derivados animais e que fosse simples de preparar, com ingredientes fáceis de encontrar. Já imaginou o tamanho do desafio?

Apesar de o caroço da jaca ser super rico em amido, ele vai ao forno para virar farinha e esse processo resulta na gelatinização do amido, o que faz com que nossa farinha final tenha um aspecto um pouco arenoso, seco e não exerça função estrutural no bolo. Assim sendo, como já prevíamos (por ser um bolo vegano e sem glúten), foi necessário adicionar outras farinhas para um resultado satisfatório. Por fim, depois de alguns testes, chegamos num mix de farinhas que mantém o saborzinho achocolatado do bolo e também proporciona maciez e umidade.

Para começar, preaqueça o forno à 180 °C e unte uma forma redonda com furo no meio. Em uma tigela, misture uma xícara de fécula de mandioca, $\frac{3}{4}$ de xícara de farinha de arroz branco, $\frac{3}{4}$ de xícara de farinha de jaca e 1 e $\frac{1}{2}$ xícaras de açúcar mascavo. Vá misturando bem, desfazendo as bolinhas que encontrar. Tudo pode ser peneirado para facilitar o processo. Acrescente 1 e $\frac{1}{2}$ xícaras de leite de coco caseiro (ou leite normal) e misture bem até obter uma massa lisa e homogênea num tom caramelo super bonito. Por fim, ponha umas gotinhas de essência de baunilha e 1 colher de sopa rasa de fermento em pó, misturando bem. Despeje a massa na fôrma untada e finalize com adicionais a seu gosto (chocolate e canela ou coco e raspas de laranja). Leve para assar à 180 °C por aproximadamente 45 minutos.

MANJAR DE LEITE DE JACA

Gabrielle Mahamud

Do leite de jaca, surgiram vários pratos: moqueca, sopa, mingau... E que mingau! Mas o que impressionou a todos foi a capacidade de gelatinização do amido e seu brilho bonito, que não arreda o pé mesmo depois de horas em cima da mesa. Então nos veio a ideia de fazer a releitura de uma receita comum nos almoços de domingo e festas comemorativas brasileiras, acrescentando um toque regional: um manjar cearense de leite de jaca com coco ralado e calda de cajuína.

Para preparar o leite do caroço da jaca, você pode usar trezentas gramas do caroço ainda cru, com casca e tudo, e meio litro de água. Bata tudo no liquidificador por dois minutos e coe bem com a ajuda de um pano. Depois de pronto, passe o leite para uma panela, com meia xícara de açúcar, meia xícara de coco ralado, dois cravos, uma pitada de sal e canela. Deixe reduzir bem até desgrudar da panela e passe tudo para uma forma de pudim. Reserve num cantinho e deixe esfriar em temperatura ambiente ou na geladeira. Enquanto isso, prepare a calda. Você vai precisar de trezentos mililitros de cajuína e duas colheres de sopa de açúcar. Em uma panela, misture tudo e deixe ferver em fogo baixo,



mexendo sempre, até conseguir uma calda espessa e brilhante, o que acontece em cerca de quinze minutos. Desenforme o manjar depois de frio e despeje a calda de cajuína sobre ele. Sirva gelado e aprecie cada garfada.

4.8 DOCE DE JACA DO CÉU

Ana Parente

Dona Maria do Céu, aos oitenta e um anos, conta com muito carinho a receita do doce mais vendido e procurado na região do maciço de Baturité: o doce de jaca dura.

Para um quilo de polpa da jaca dura, ela utiliza quatrocentos gramas de açúcar e um copo de geléia de água. Explica que há alguns segredinhos para o doce ter textura, sabor e durabilidade: deve-se untar a panela com um pouco de óleo; antes do doce dar o ponto de fio, é bom colocar uma colherzinha de café de água de limão e continuar mexendo só nas laterais da panela para não desmanchar a polpa.

Dona Maria do Céu ainda falou: “Não adianta ter uma receita na mão. O importante é fazer com amor para garantir o sucesso da receita”.

5. O BAIÃO DE FAVA DO MACIÇO É TRADIÇÃO QUE VIRA PÃO



5.1 A FAVA E O ARROZ DA TERRA DO MACIÇO

Antonio Junior

No Maciço de Baturité, a lama se forma muitas vezes por jacas e mangas em seus períodos de safra. A região é constituída por treze municípios: Baturité, Pacoti, Palmácia, Guaramiranga, Mulungu, Aratuba, Capistrano, Itapiúna, Aracoiaba, Acarape, Redenção, Barreira e Ocara. Saindo de Fortaleza em direção ao local onde as águas correm pelas pedras, pode-se observar, ao longo da CE-060, os muitos contrastes na paisagem. Os traços da selva de pedras da capital vão, aos poucos, sendo substituídos pelas ondas verdes compostas por pés de banana, manga, jaca, caju e tudo aquilo que a serra produz. Muito conhecida por suas frutas, a região possui características culturais singulares ainda pouco percebidas na sua complexidade. No Maciço, por exemplo, o feijão de corda ou mulatinho é substituído pela fava.

A fava é plantada no inverno cearense, entre janeiro, fevereiro e março. A colheita acontece no verão, que pode ser em setembro. Seu Augusto, pequeno produtor rural há mais de trinta anos, mora na comunidade Candeia dos Anselmos, em Baturité, e nos explica que a fava é plantada junto com o milho. O milho cresce, a fava cresce por cima dele e assim todo o cultivo dá certo. Seu Zé Airton, também pequeno produtor da mesma comunidade, ensina que a fava precisa ser colhida antes do meio dia, por isso o dia no roçado começa cedo. A vagem que guarda a fava pode estourar e as sementes caírem no chão. O calor que elas recebem ali pode estragá-las.

Marcos, pequeno produtor do Jordão, outra zona rural, explica que as favas de Baturité não amargam. Segundo ele, isso se dá por conta da terra boa. Planta-se a melhor semente de fava. Se a terra for ruim, ela também será. Em regiões onde dizem existir somente verão, a fava sempre é plantada em períodos de chuva. É assim: chove, a terra se molha, começa o inverno. Planta-se, cultiva-se, colhe-se, come-se.

Em espaços onde o baião é destaque, as variações dessa preparação surgem a partir dos costumes locais de cada região. No sertão, baião é arroz com feijão de corda. Pode-se por nata, queijo e toucinho. No litoral, mais precisamente em Moitas (Amontada, Ceará), baião também é arroz com feijão de corda, mas pode acompanhar leite de coco e coco ralado. Nas serras, como no Maciço de Baturité, baião é feito com arroz e fava. E nada mais. Branca, boca de moça, manteiga, espírito santo ou qualquer outra variação dentre as dezesseis existentes. Vai boa no baião como vai boa sozinha. Mugunzá é feito com fava. Favada é a feijoada feita a partir da fava. E fava só com tempero também dá certo. Tempero é unha de porco, mocotó e qualquer outra carne. A fava leva consigo o sabor do local.

Em Baturité, plantar fava e arroz é uma questão cultural. Seguindo costumes ensinados por pais e avós, os mais jovens aprendem a manter a prática viva. Planta-se para alimentar a família dos produtos da terra e não ter que comprar fora. Seu Augusto diz: “Arroz que não vem direto da terra é arroz do céu”. Ele fala como se o alimento industrializado fosse algo desconectado de seu mundo.

O arroz da terra, assim como a fava, é plantado por quase todos os pequenos produtores da região. A prática do plantio para consumo é uma necessidade. Plantar arroz e fava para vender não compensa por conta dos altos custos de produção e do baixo preço de mercado. Desse modo, só se vende o que sobrar de uma safra anterior, seja arroz da terra ou feijão fava. Na serra, planta-se principalmente para poder comer bem.

5.2 FARINHA DE BAIÃO DE FAVA

André Luiz e Antonio Junior

Identidade do maciço de Baturité, a farinha de baião de fava é cheia de personalidade

por combinar ingredientes que fazem parte desta receita tradicional da região, o baião de fava. Este, por sua vez, mescla arroz da terra com feijão fava, ambos especialmente cultivados por pequenos produtores locais. A fim de transportar essa memória para o preparo de inúmeros pratos doces e salgados, unimos tradição, sabor, história e qualidade nutricional num produto tipicamente cearense.

Além da importância cultural desse alimento, vale ressaltar que o “Guia alimentar para a população brasileira” afirma que a combinação arroz e feijão deve ser mantida e incentivada. Recomenda-se o consumo de pelo menos uma porção de feijão por dia. No caso da fava, as vantagens do consumo são inúmeras. Destacamos a baixa quantidade de gordura e o elevado conteúdo de carboidratos complexos, proteínas, vitaminas do complexo B, ferro, cálcio e fibra alimentar.

O preparo da fava tem suas peculiaridades. Portanto, ao percorrer as ruas de Baturité, questionamos moradores, vendedores e produtores sobre os motivos pelos quais o ingrediente é tão consumido e seus modos de preparo. Por tratar-se de uma planta cultivada em regiões tropicais e bem adaptada ao semiárido, a fava está bastante presente na mesa das zonas rurais nordestinas.

Alguns preferem as favas claras por conta do preço, outros gostam das rajadas e das pintadas, mas a do tipo manteiga parece ser a favorita. Tal preferência é justificada pela boa quantidade de amido, o que resulta num caldo mais cremoso e numa textura macia. Também se fala do gosto amargo que a fava às vezes apresenta. Há quem diga que esse sabor se dá quando a fava está envelhecida ou mesmo pela qualidade do solo onde ela foi plantada.

Perguntamos se o preparo era feito com remolho do grão seco. Quase ninguém fazia o remolho, nem fervura, nem qualquer hidratação prévia do grão seco. Dona Maria José, cozinheira, ainda afirma que deixar de molho o grão tira o sabor da fava que

cozinha diretamente com um belo pedaço de bacon ou costelinha de porco. Levamos em consideração todos esses pontos para pensar o preparo da nossa farinha.

Pertencente ao grupo das oleaginosas, a fava contém compostos que podem ter efeitos negativos sobre seu sabor e valor nutritivo, motivos pelos quais alguns evitam seu consumo. Fitatos, taninos, rafinose e estequiase fazem parte da composição natural desse grão e podem diminuir ou desaparecer com o aquecimento. Outros componentes que resistem ao calor podem ter suas concentrações reduzidas quando entram em contato com a água, seja pelo cozimento ou prévio remolho entre seis a doze horas, especialmente quando a água do molho é descartada antes da cocção.

Além do sabor, nossa preocupação foi combinar ingredientes essenciais do cereal do arroz com as proteínas da fava, tornando o produto mais completo. Toda identidade cultural aliada à qualidade nutricional torna-se mais atrativa, como percebemos com os moradores de Baturité. Eles usam a farinha para fazer doces, salgados e até mesmo engrossar um caldo, substituindo a farinha de trigo.

Nossa farinha é naturalmente isenta de glúten, o que atrai celíacos e alérgicos. A farinha de baião de fava apresenta uma maior quantidade de amido, presente tanto no arroz da terra quanto na fava, auxiliando na textura final das preparações. Além do público com restrições e alergias alimentares, a farinha atende veganos e vegetarianos e todos aqueles consumidores conscientes, que buscam produtos saudáveis e de qualidade.

Em Baturité, também visitamos o Empório Café, do Roberto, que disse já ter produzido pães especiais e acredita que a farinha de baião de fava possa vir a ser uma alternativa para futuros produtos, afirmando a existência de público específico para o consumo. Ativar uma memória com o uso da farinha de baião de fava é a concretização de um sonho dos envolvidos no processo produtivo deste projeto especial.

A farinha de baião de fava surgiu a partir da reinvenção de uma pesquisa idealizada inicialmente pela Prof. Dra. Ana Cristina Moraes. Ao enxergar a importância dos produtos para a região e a sua grande riqueza nutricional, a farinha foi pensada como uma possibilidade de presentear toda essa cultura para além das fronteiras do Maciço, podendo ser uma fonte para se movimentar a economia local e favorecer os pequenos produtores da região.



Pedro Celia

5.3 PÃO ENRIQUECIDO COM FARINHAS REGIONAIS DE FAVA E ARROZ DA TERRA



INGREDIENTES

100 g de farinha de baião de fava
50 g de goma de tapioca
50 g de farinha de trigo
20 g de rapadura
4 g de sal
4 g de fermento
100 ml de água
20 g de banha ou manteiga da terra ou azeite ou
óleo
1 ovo (50g) de galinha de vida feliz

MODO DE PREPARO

Após misturar os secos (farinhas, goma, rapadura, sal e fermento), adicionar água. Mexer e adicionar a banha ou equivalente. Continuar mexendo e acrescentar o ovo. Mexer mais. Colocar na forma, que pode ser untada e revestida com folha de bananeira. A massa é líquida. Aqui você pode rechear se preferir, com queijo ou carne do sol, por exemplo. O importante é lembrar-se de colocar primeiro uma parte da massa, depois o recheio e por último a camada final da massa. Deixar fermentando, quietinho, por cerca de quarenta minutos. Levar ao forno a 180° C por meia hora. Ou então o tempo e a temperatura que sua intuição pedir. Depois de retirar do forno, deixar esfriar. Montar a mesa e convidar todos os queridos. Comer. Pode servir acompanhado de creme de nata, café ou um bom caldo.

5.4 RECEITA DO BAIÃO DE FAVA DA DONA NAZARÉ

INGREDIENTES

Para fazer o baião de fava
não se tem medida certa.
É tudo no olho.
Pode ser uma porção de fava
para duas de arroz da terra.

MODO DE PREPARO

Primeiro a fava vai ao fogo sozinha para cozinhar. Em outra panela, põe-se a fava cozida e o caldo deve cobri-la por mais cinco dedos. Cozinha-se com alho, cebola, pimentão, cheiro verde e banha. A quantidade de sal fica ao critério de quem cozinha. Vai para o fogo novamente até ferver. Depois se põe o arroz da terra que precisa ser lavado antes. Tudo é cozinhado junto. Quando o arroz termina de cozinhar, o baião já está pronto.

6. PÃO COM LEVAIN DE COCO É DE SE COMER REZANDO



6.1 O QUE ESTÁ POR TRÁS DO PÃO DE COCO NO CEARÁ

Ewerton Reubens Coelho-Costa*

Aprende-se que a cultura e os costumes dos povos são responsáveis pelo surgimento de hábitos alimentares. Talvez isso sirva para justificar o aparecimento do pão de coco no Ceará, como uma tradição alimentar inicialmente correspondente ao período Pascal, mas que hoje é uma produção alimentícia encontrada ao longo de todo o ano. Contudo, há que se compreender alguns pontos de relevância histórica, dentre os quais é fundamental ressaltar que:

- O coco (*Cocos nucífera*) não é um fruto nacional, como também não são a banana, a manga, a jaca e o abacate;
- Os coqueiros são, de fato, frutos tropicais já que se observa a disseminação deles pelos litorais de regiões compreendidas entre os trópicos de Câncer e Capricórnio;
- Embora o sudeste do Pacífico apareça em alguns relatos de autores (BUCKLEY, HARRIES, 1984; PURSEGLOVE, 1972; CHILD, 1974) como lugar de origem do coco, a ascendência asiática da planta também é aceita (DE CANDOLLE, 1884; OHLER, 1984), principalmente quando se compreende os nomes comuns encontrados na Ásia para a fruta e quando se acredita nas versões de como o coqueiro chegou no Brasil - com a colonização (pela rota de navegação entre as Índias) ou pelas correntes marinhas (o coco tem a capacidade de flutuar nas águas marinhas, sem afundar por dias, nem danificar seu mesocarpo). Isso pode ter resultados no surgimento de cocos em lugares distantes, mas sempre em faixa costeira;
- Não existiam coqueiros no Brasil quando os colonizadores chegaram. O senso comum acredita que os coqueiros vieram com a colonização, mas há quem romantize (sendo essa uma possibilidade real), afirmando que o coco veio com as correntes marinhas e se instalou no nosso litoral. No entanto, já possuíamos outras palmeiras que dão cocos, como o babaçu;
- No “Tratado Descritivo do Brasil”, lançado em 1587, Gabriel Soares de Souza (1971)

*Doutorando em Sociologia pela Universidade Estadual do Ceará - UECE (Bolsista Edital Capes/Funcap); Mestre em Gestão de Negócios Turísticos - UECE; Graduado em Gestão do Turismo (IFCE); Membro do Grupo de Pesquisa Gestão do Turismo e da Hospitalidade nos Territórios (FCE - Campus Fortaleza); E-mail: ewertonreubens@hotmail.com

descreve que, na Bahia, as palmeiras que dão coco se fixaram muito bem, considerando que frutificavam em cinco ou seis anos, enquanto na Índia a frutificação ocorria em vinte anos (BONDAR, 1955);

· Houve períodos de introdução de coqueiros gigantes e coqueiros anões no Brasil (de 1553 aos processos de hibridização da década de 1990). A primeira introdução ocorre na Bahia, em 1553, com plantas que vieram de Cabo Verde, mas cuja origem remeteria à Índia ou ao Sri Lanka (NUCÉ DE LA MOTHE, 1983).

Esse resgate histórico é fundamental para compreender que o uso do coco na alimentação foi uma adaptação. Há quem diga que os negros e a cozinha baiana são responsáveis pelo uso do coco em preparações culinárias doces e salgadas, sobretudo aquelas advindas da Cozinha de Santo. Entretanto, cabe incluir nesse contexto o fato de que os índios tabajaras da Serra da Ibiapaba já utilizavam o coco de babaçu em seus preparos. Dessa descendência serrana, pode-se encontrar ainda hoje, nos mercados da região, o bolo manzape (feito da massa puba de mandioca), assado na folha de bananeira e feito com acréscimo do mesocarpo do babaçu (com seu leite ou óleo), além de beijus, tapiocas, grudes, roscas e biscoitos.

É interessante mencionar que há registros nos cadernos de viagem de Francisco Freire Alemão, presidente da Comissão Científica de Exploração de 1859 a 1861 - primeira expedição científica legitimamente brasileira e que veio estudar o Ceará - sobre pães escassos de trigo e aveia, comida de uma pequena elite, como também muitas citações de beijus, grudes e tapiocas com coco.

O uso da farinha de trigo no Ceará é uma fonte ainda obscura. Sabe-se que houve exportação de trigo para abastecer o mercado local, mas farinha de trigo era produto caro. Sendo assim, seria necessário que esse tipo de farinha se tornasse mais viável ao consumo para justificar o aparecimento do pão de coco tal como ele é preparado e tão popularizado nos dias atuais. Há registros de 1816, em Campina Grande, Paraíba,

acerca da produção de trigo, o que é apontado pelo cronista francês Louis-François de Tollenare, que pode ter favorecido (pela proximidade geográfica) o consumo e o uso de farinha de trigo no Ceará.

Um fato curioso, narrado a partir de viajantes estrangeiros pelo nordeste brasileiro, em 1839, dá conta da raridade que era o pão naquela época. Considerado iguaria requintada, o pão despertou a curiosidade de um matuto que, vindo a Aracati (Ceará), adentrou uma padaria onde encheu seu chapéu com pães. Sentado à sombra de uma árvore, pôs-se a descascá-los, como se fossem fruta, para comer em seguida. Frustrado com o gosto, jogou os pães fora dizendo que aquilo não servia pra nada (PTN, 2019). Contudo, a indústria moageira de trigo brasileira só apareceria com a lei 946 de 03/12/1949.

Em Fortaleza, o uso da farinha de trigo em larga escala foi popularizado e pode ser observado a partir de empresas locais. A M. Dias Branco S.A. Indústria e Comércio de Alimentos, fundada em Fortaleza em 1936, iniciou como Padaria Imperial, transformando-se em M. Dias Branco & Irmãos (O “M” vem de Manuel, o primeiro nome do fundador), em 1940. Até que, em 1951, então com o nome de Padaria Fortaleza, transformou-se em fábrica de massas e biscoitos (Fábrica Fortaleza). Com a entrada de Francisco Ivens de Sá Dias Branco na sociedade em 1953, tornou-se M. Dias Branco & Cia. Ltda.. Desde então, vem modernizando processos e utilizando tecnologia de ponta. Já consolidada no mercado local e nacional de massas e biscoitos, em 1992, fundou sua unidade de moagem de trigo, constituindo assim o maior moinho do Brasil em capacidade de armazenamento de trigo e derivados. Isso ajudou na expansão do uso e da comercialização de farinha, na elaboração de novos produtos derivados dela, e colocou a empresa no hall das maiores produtoras brasileiras de farinha de trigo.

A facilidade de acesso dos cearenses em relação à farinha de trigo deu-se a partir de uma ação audaciosa, ocorrida em 1952, quando o grupo cearense J. Macedo importou 80 mil sacas de trigo para abastecer o mercado. Em 1955, o grupo deu início às atividades

do Moinho de Fortaleza, com o lançamento da Farinha de Trigo Fortaleza, na conhecida embalagem de papel. Em seguida, criaram a primeira marca nacional de farinha de trigo do Brasil, denominada Dona Benta, fazendo referência à famosa personagem de Monteiro Lobato. Com a publicação do livro de receitas “Dona Benta Comer Bem”, o produto passou a figurar como a líder no mercado nacional na categoria farinha de trigo, sendo a primeira comercializada em embalagem plástica e na opção com fermento. A marca Dona Benta se expandiu no fim da década de 90 e passou a trabalhar com outros produtos, tais como misturas para bolos, fermentos (químico em pó e biológico) e massas (sêmola e ovos).

Enquanto em 1959, o Grande Moinho Cearense, a realidade brasileira anterior era a seguinte: havia plantação de trigo na região Sul do Brasil, com alguns moinhos no Sudeste. A produção do trigo nacional do Sul era vendida no Norte e Nordeste, e o Norte/Nordeste que importava trigo o enviava para o Sul.

Antes da década de 50, sem a existência dessas empresas no Nordeste, era um luxo comer pão branco, o que justifica a forte presença de tapiocas, beijus, grudes (com ou sem coco), dentre outras preparações da culinária local. Acredita-se que o pão de coco, como conhecemos hoje, tenha sido produto do acesso da população à farinha de trigo nesse período que se inicia em 1940. Neste caso específico, a religiosidade dos cearenses pode ser considerada como um dos motivos da escolha do pão de coco como símbolo pascal local.

O termo pão aparece citado na Bíblia aproximadamente 340 vezes. As mulheres eram responsáveis pelo preparo, que podia ser feito de vários cereais. O pão deveria ser partido, não cortado – daí a referência bíblica do “partir o pão” (Is 58, 7; Jer 16, 7; Lam 4, 4). As refeições iniciam com ele. O fato de comer o pão com alguém significa aliança e/ou contratos. A ideia de partir o pão e entregar aos outros remete a construir laços de união entre as partes. A noção da Eucaristia também está presente nesse sentimento

de partilha.

A Chag HaMatzot, conhecida como a “Festa dos pães ázimos ou dos pães sem fermento”, esteve anexada à Páscoa dos tempos de Cristo, que surgiu no século XII a.C como celebração judaica onde se comemora, até hoje, a fuga da escravidão do Egito liderada por Moisés. Tornou-se uma celebração também cristã (com sentido diferente: o da ressurreição do Cristo) por conta de um pequeno detalhe: Jesus era judeu e, como tal, respeitava suas tradições. Foi justamente na Páscoa, quando Jesus estava à mesa com os apóstolos repartindo o pão ázimo, que ele introduziu um sentido único para os cristãos: ao repartir o pão e beber o vinho, ele também pedia que lembrassem d’Ele e especialmente de seus ensinamentos.

No tempo de Jesus, a festa dos pães ázimos era parte inseparável da Páscoa e se iniciava com uma refeição a partir do pôr do sol da quinta-feira (já considerada sexta-feira no modo hebreu de marcar o dia). Era uma festa familiar, onde não poderia faltar os seguintes ingredientes: ervas amargas (Maror) - para lembrar a amargura do deserto; ovo (Betsah) - representando o sacrifício e o renascer de Israel; Salsa (Karpas) - fazendo referência à fartura da Terra Prometida; uma mistura de nozes, vinho, canela, maçã ou tâmaras (Charosset) - remetendo ao barro com o qual os israelitas faziam os tijolos no tempo da escravidão no Egito; água salgada - não só representando o mar, mas também para molhar o Maror; e um osso de cordeiro (Zeroah) - simbolizando o cordeiro sacrificado, cujo sangue foi colocado na soleira da porta, para que o anjo da morte não entre na casa; vinho para lembrar as promessas de Deus (Êxodo 6.6-8). Diante deste cenário, não é difícil entender como a tradição do pão do coco cearense pode estar fundamentada na religiosidade judaico-cristã.

O pão partido e repartido na última ceia é considerado o pão da nova aliança e coloca a figura de Jesus como o cordeiro pascal imolado na primeira Páscoa do Êxodo. Mas na eucaristia pão e o vinho (corpo e sangue) são transfigurados para designar o verdadeiro

pão da vida (o Cristo) (Lc24,30.35; Act 2,24.46; 20,7. 11), não existe um sem o outro. Talvez por isso algumas padarias apresentem o pão de coco em cestas sempre acompanhada com vinhos. Diante deste cenário, não seria difícil de entender como a tradição do pão do coco cearense pode ser fundamentada na religiosidade local, onde a maioria se baseia numa fé baseadas na crença judaico-cristã e faz suas reverências a ressurreição do Cristo. O que poderia ter feito a tradição continua viva ao longo dos anos.

O ato de doar pães na Páscoa é outro fato bastante presente em muitas sociedades. No Brasil, o hábito foi adquirido com os europeus, sobretudo em referência ao “pão-por-Deus”, entregue no Dia de Todos os Santos (1º de novembro), em ritual de origens pagãs, no qual se oferta comida para os mortos. Outro acontecimento que sustentou a oferta de pães foi o grande terremoto de Lisboa, em 1755, considerado a maior catástrofe de alta magnitude na cidade. Os afetados pediam o “pão por Deus” para matar a fome. Nos anos seguintes, o costume de entregar pães seguiu em agradecimento pelos que sobreviveram à catástrofe.

Pães diferentes, geralmente adocicados, são preparados com carinho e distribuídos entre entes queridos durante a Páscoa em muitas regiões: o Folar de Páscoa (Portugal), o Tsouréki (Grécia), a Colomba Pascal (Pavia, Itália), a Potica (Eslovênia), o Beigli (Hungria), a Mouna (Argélia), a Babka (Leste Europeu). Todos aparecem como preparações que possuem simbolismos religiosos, assim como o pão de coco cearense.

Desse modo, misturando religiosidade com um fruto tão bem adaptado ao Nordeste brasileiro, o pão de coco cearense é quase que comparável, em vendas, aos ovos de chocolates. O fato é que uma tradição antiga chegou ao Ceará e se modificou, incluindo ingredientes locais a partir de uma receita ancestral (o pão), resultando num ícone de confraternização indispensável na mesa dos cearenses durante a Páscoa.

ALEMÃO, F. F. Diário de viagem de Francisco Freire Alemão: Fortaleza-Crato 1859. Fortaleza: Museu do Ceará, Secretaria de Cultura do Estado do Ceará, 2006.

BONDAR, G. A Cultura do Coqueiro no Brasil. Salvador, BA: Tipografia Naval. Salvador, 1955.

BUCKLEY, Ralf; HARRIES, Hugh. Self-sown wild-type coconuts from Australia. Biotropica, v. 16, n. 2, p. 148-151, 1984.

CHILD, R. Coconut. London: Longman, 1974.

DE CANDOLLE, A. Origin of Cultivated Plants. London, 1884.

NUCÉ DE LA MOTHE, M. Melhoramento do Coqueiro. Montpellier: IRHO, 1983. Relatório da Missão Realizada nas plantações de Embrapa.

OHLER, J. G. Coconut. Tree of Life. FAO: Rome, 1984.

PTN - Padaria Trigo Nobre. História do pão - o pão no Brasil. 2019. Disponível em: < http://www.padariatrigonobre.com.br/historia-do-pao.php?fbclid=IwAR1zeZSlHu-sAPeS5o8T0NqeuNV8WBalZ7FTNEz5iQMY_8Fkoo2AHpgvUo4 >. Acesso em 01/08/2019.

PURSEGLOVE, J. W. Tropical crops. Monocotyledons. 1 & 2: London, 1972.

SOARES DE SOUSA, Gabriel. Tratado descritivo do Brasil em 1587. Companhia Editora Nacional, Brasileira, v. 117, 1971.



6.2 PANELA DE BARRO É QUE FAZ COMIDA BOA

Janderson Pinheiro

A panela de barro é um utensílio amplamente utilizado na culinária cearense para cozinhar os alimentos. Essas panelas conferem sabor e aromas únicos às preparações feitas em seu interior. O artesanato com barro no município de Cascavel é antigo. Ele está sempre presente em feirinhas locais e abastece tanto o mercado de cidades vizinhas como o da capital Fortaleza.

A criação das panelas começa com a escolha do barro. Existe um barro destinado apenas para artesanatos decorativos e esse não suporta grandes temperaturas no momento da queima - processo utilizado para tratar o barro, dando estrutura e resistência à peça. Já o barro mais escuro é utilizado para o desenvolvimento das panelas e quaisquer outros utensílios que têm como função ir ao fogo de alguma forma, mesmo depois da queima, como é o caso das panelas.

Após escolher o barro correto para o produto que será desenvolvido, faz-se o processo de refinamento. O barro coletado em seu estado bruto deve ser tratado, retirando-lhe pedaços de pedras e outros materiais. Em seguida, ele é hidratado, amassado com os pés e inserido nas máquinas de sova.

Na região de Cascavel (Ceará), muitas mulheres desenvolvem o ofício de oleiras. A tradição é repassada de mãe para filha e muitas vezes se converte na única fonte de renda da família. Seja em fornos elétricos ou em tábuas improvisadas sobre uma lata, o barro é “levantado”, isto é, uma porção de barro ainda sem forma é delicadamente manipulada e as estruturas vão sendo desenvolvidas.

Geralmente as panelas de barro são esquentadas pelo calor da boca do fogão, mas possuem resistência para irem ao forno. A cocção do pão pode ser feita em panela de barro tradicional. Basta preaquecer a panela em fogo alto (240°C), colocar nela o pão, deixá-la tampada nos vinte primeiros minutos e logo em seguida destampada por mais quinze minutos.

A panela para assar pão funciona como alternativa especial quando não se tem forno de lastro ou com vapor, uma vez que o próprio barro cumpre o papel do lastro e o vapor fica por conta do pão, que libera gases, os quais se concentram na panela, umedecendo a superfície do pão e evitando que a casca asse antes do tempo previsto. Desta forma, o miolo do pão se desenvolve com mais eficiência.

6.3 LEVAIN DE COCO

Alex Duarte

O principal ingrediente dos pães com fermentação natural é o Levain, uma mistura de farinha e água. Para se cultivar um bom levain, é necessário ter paciência, pois o fermento precisa de sete dias para ficar pronto e poder ser utilizado em uma receita.

O levain que cultivamos teve como ingrediente, no início de seu processo, a água de coco que, misturada à farinha e deixada em temperatura ambiente, torna-se uma colônia de microrganismos. É a ação deles que, posteriormente, proporcionará a fermentação da massa de pão. Depois de pronto, o fermento pode ser mantido na geladeira e alimentado semanalmente.

O levain deve ser alimentado na proporção de 1/2/2, o que significa dizer que se deve utilizar uma parte de levain, duas de água e duas de farinha. Assim, para obtermos 140 gramas de levain alimentado, precisaremos de 28g de levain, misturado a 56g de água e 56g de farinha. Essa mistura deve ficar descansando em temperatura ambiente, em um pote de vidro ou plástico por 4 horas para ser utilizada na receita. A mistura dobra de volume. Com filme plástico, pode-se cobrir o recipiente e evitar ressecamento.

A fermentação natural é um processo utilizado desde a produção dos primeiros pães. O registro mais antigo é de 3.700 a.C., mas sua origem provavelmente está relacionada com o início da agricultura. Somente nos últimos 150 anos, o fermento industrializado foi desenvolvido e logo passou a ser amplamente empregado na produção de pães.

Com a chegada do fermento industrializado, optamos pela comodidade do pão francês, que tradicionalmente é pobre em nutrientes e rico em carboidratos simples. Carboidratos simples são digeridos com facilidade e elevam os níveis de açúcar no sangue mais rapidamente. Pães feitos em casa, à mão, com fermentação natural, lenta, sem pressa

e com cuidado, não combinam muito com o ritmo de vida que muitos de nós levamos atualmente. Um pão com fermento natural leva mais tempo para ser feito, no mínimo 8 horas. Ele possui um aspecto rústico, uma casca crocante, um miolo cheio de alvéolos irregulares e um sabor levemente azedo e incomparável. O fermento natural é conhecido por diversos nomes: levain (fermento em francês), massa madre, massa lèveada, massa azeda e sourdough starter (massa azeda em inglês).

Há centenas de anos os panificadores têm misturado trigo, centeio e outros grãos com água para fazer aquilo que chamam de iscas, massa azeda (sourdough) ou levain. A fermentação natural na panificação é o produto da ação de microrganismos que se alimentam da mistura de farinha e água e consomem os açúcares contidos no trigo. Em troca, esses microrganismos produzem gás carbônico, álcool e ácidos. Basta expor a massa de farinha e água ao ambiente e esperar que ela seja dominada por uma complexa flora microscópica, presente no ar e no trigo, composta por leveduras selvagens (fungos) e bactérias. Leva de 3 a 5 dias para se desenvolver e, quando pronta, pode ser usada para fazer pão, substituindo o fermento biológico para panificação.

O fermento natural atua sobre o trigo sem pressa, proporcionando pães com crostas crocantes e espessas, miolos densos, porém leves, e sabores inigualáveis, nos quais se revelam notas de mel, nozes e frutas cítricas. Se analisarmos a evolução da panificação, poderemos verificar que antigamente os pães eram produzidos artesanalmente, com uma longa fermentação, em processo extremamente demorado. Com o desenvolvimento da sociedade, exigiu-se que o processo fosse mais rápido. Para isso, o tempo de preparo e a fermentação foram reduzidos, comprometendo-se o sabor e o aroma do produto final. Hoje, o consumidor está procurando novamente um produto artesanal que tenha qualidade para ser consumido com prazer.

Vale destacar que, além de produzir seu próprio fermento/starter do zero - seja apenas com farinha e água ou com as técnicas que incluem fruta ou outro tipo de estímulo -,

também é possível comprar ou ganhar um “filhotinho” de starter para começar a criar. Você mesmo pode, inclusive, dar um pedaço do seu starter para outra pessoa, então ela poderá alimentá-lo e ficar com uma cultura de bactérias iguais às suas.

Isso significa que, se você tiver um starter estável na sua cozinha e decidir fazer pão apenas com fermentação natural para sempre, nunca mais vai precisar comprar fermento. Afinal, é só continuar criando seu pequeno monstro de leveduras para recuperar o pedacinho que você tirou e fazer crescer cada fornada.

Saiba que, embora o fermento biológico - seja ele fresco ou seco - seja mais do que suficiente para produzir pães deliciosos, a fermentação natural tem, sim, suas vantagens únicas, até mesmo face à praticidade do sachê de fermento seco. Conheça algumas delas:

CONTRIBUI PARA A DIGESTÃO

Como vimos, o pão produzido por fermentação natural precisa de menos glúten do que aquele feito com outros tipos de fermento. Isso faz com que ele seja mais facilmente digerido por quem tem algum tipo de desconforto com o glúten, bem como a síndrome do intestino irritável ou mesmo intolerância à lactose.

Outra curiosidade é o fato de que o pão produzido com fermentação natural contém lactobacilos encontrados somente nesse tipo de fermento, isto é, que não estão presentes no fermento seco comprado no supermercado. Esses lactobacilos contribuem para a digestão do pão, além de serem extremamente benéficos para a nossa flora intestinal.

RESGATA UMA TRADIÇÃO PERDIDA

Para os amantes do bom pão, não há dúvidas de que vale a pena resgatar a tradição do

pão produzido com massa azeda, não apenas por toda a história e a cultura envolvidas nesse processo, mas também pelo sabor, pela textura e pelo aroma especiais desse tipo de pão.

Em um mundo cada vez mais acelerado, parar para produzir um pão que requer tanto cuidado e tempo de preparo certamente é algo muito precioso. Suas características únicas dependem das especificidades dos microrganismos que fizeram daquela mistura de água e farinha o seu lar, além da atenção individualizada do padeiro. Isso certamente não invalida os pães produzidos de outras maneiras, mas torna o uso da massa madre ainda mais especial.

BENEFÍCIOS

- Sabor é incomparável ao do pão tradicional;
- Possui um índice glicêmico mais baixo comparado a outros pães;
- Sua digestão é mais fácil, até mesmo para aqueles que são sensíveis ao glúten, devido a sua fermentação mais lenta;
- Pode ser armazenado por mais tempo, pois o ácido acético que inibe o crescimento de bolor é produzido na fabricação de fermento;
- Aumenta o teor de bactérias benéficas no intestino;
- Possui uma série de nutrientes devido à complexidade de sua composição;
- Fonte de carboidratos complexos;
- Vitaminas do complexo B;
- Um pão artesanal, sem adição de produtos químicos.

6.4 PÃO DE COCO FEITO COM AMOR E FERMENTAÇÃO NATURAL

Janderson Pinheiro

O processo de panificação se inicia com o contato direto entre seu corpo e os insumos, através das mãos. Essa prática cria uma aproximação ainda maior entre o produtor e o produto, que nesse caso é o pão. É interessante descobrir, em conversas com aqueles que não têm experiência anterior na produção de pães, o quanto essa prática pode impactar na vida. Quando eles se dão conta de que podem fabricar pão em suas próprias residências, surge um certo brilho em seus olhos.

Podemos observar que o mesmo pão que está presente em confraternizações de cafeterias luxuosas também pode servir de almoço ou jantar em alguns lares, na tentativa de saciar a fome de alguma forma. É assim que o pão é visto pelas pessoas, como alimento democrático, que alinha condições.

A proposta deste trabalho é desmistificar os processos que envolvem a fabricação de pães e torná-los mais práticos. Queremos levar pão a quem não tem, encher bocas de sabor e alegria, além de ensinarmos a produção artesanal, apontando a possibilidade de se comercializar e gerar renda.

Lembro-me de minha avó falando que, por muitas vezes, não tinha nem mesmo pão para comer e oferecer aos filhos. Há uma simbologia muito grande por trás desse alimento. Essa simbologia fica mais clara quando as pessoas agradecem à Deus pelo “pão de cada dia”. Talvez, se todos soubessem que só é necessário água e farinha pra fazer um pão, o consumo de pães artesanais seria mais popular e a ingestão de produtos carregados de aditivos químicos em excesso cairia.

Devemos superar esse abismo, que nos limita a fazer o convencional e comprar tudo pronto. Colocando a mão na massa, podemos mudar a história de muitas pessoas.



Pedro Celia



6.5 RECEITA DO PÃO DE COCO COM FERMENTAÇÃO NATURAL



INGREDIENTES

460 g de farinha de trigo
275 g de água
140 g de levain alimentado
90 g de rasps coco
11 g de sa

MODO DE PREPARO

Alimentar o levain com 4 horas de antecedência. Misturar a farinha e a água e deixar descansar por 1 hora. Essa etapa é chamada de autólise e consiste em hidratar a farinha para que ela possa se desenvolver melhor.

Após 1 hora de descanso, adicionar o levain, o coco e por último o sal. Misturar bem todos os ingredientes e sovar até que a massa esteja bem desenvolvida. Utilizar a polpa do coco seco, natural, com ajuda do raspador. Deixar a massa descansar 30 minutos após o término da sova.

DOBRAS:

As dobras ajudam a melhorar o desenvolvimento da massa e a dar estrutura. Elas podem ser feitas em uma caixa plástica ou dentro de um recipiente redondo. Essa etapa consiste em dobrar a massa sobre ela mesma em seus 4 lados. Fazer as dobras 4 vezes com intervalos de 30 minutos entre uma e outra.

PRÉ-MODELAGEM:

Terminada a etapa das dobras, deixar a massa descansar por 2 horas para que ela fermente e relaxe a rede de glúten que foi trabalhada anteriormente. Em seguida, bolear a massa para dar uma forma redonda e deixar descansar por mais 30 minutos.

MODELAGEM:

Abrir a bola de massa fermentada com delicadeza, achatando-a para que fique com a espessura de mais ou menos 3 centímetros ou “2 dedos”. Enrolar a massa como um rocambole, bem apertado, para obter um formato mais comprido, ou dobrar os 4 lados para o centro da massa e bolear para um formato mais arredondado.

Ao término dessa etapa, deixar a massa descansando dentro de um recipiente retangular ou redondo, de acordo com sua modelagem. Esse recipiente deve estar forrado com um pano de prato limpo, polvilhado com farinha para que o pão não grude, e coberto com filme plástico para evitar o ressecamento da massa.

Manter o pão na geladeira de um dia para o outro, para que a massa desenvolva melhor o sabor e ganhe estrutura. Tal processo pode durar de 12 a 16 horas. É importante observar o ponto de fermentação da massa, pois, caso tenha fermentado muito, assará em menos tempo.

FORNEAMENTO:

Aquecer a panela de barro no forno a 240°C, por aproximadamente 30 minutos. Retirar a panela do forno e colocar o pão em seu interior. Fazer um corte em sua superfície com uma lâmina afiada. Colocar a panela no forno tampada. Retirar a tampa da panela após os primeiros 20 minutos. Deixar o pão assar sem tampa por mais 15 minutos ou até atingir a coloração que se desejar.

A degustação do pão é um momento de partilha e conexões afetivas. Esse alimento, tão presente em nossas vidas e que comemos em diversas refeições, ganha um sentido especial quando é feito artesanalmente. Pode ser o protagonista da refeição, como no café da manhã ou pode servir de entrada para um prato principal. O importante é fazer, praticar e multiplicar o conhecimento.

6.6 PÃO DE COCO

Janderson Pinheiro



Luiz Alves

O preparo do pão de coco permite muitas variações. Uma delas acontece com fermentação mais curta, o uso de fermento biológico seco e alguns ingredientes adicionais.

INGREDIENTES

1 kg de farinha de trigo
1 colher de sopa de sal
1/2 xícara de chá de açúcar
1 xícara de chá de leite de coco
1 ovo
2 colheres de sopa de margarina
1 sachê de fermento biológico seco instantâneo
1/2 xícara de água
200 g de coco ralado
40 ml de essência de coco

MODO DE PREPARO

Hidratar o coco na água e reservar. Misturar todos os ingredientes secos e acrescentar o restante dos ingredientes, tais como leite de coco, ovos, essência e, por último, a margarina. Sovar bem a massa por uns 10 minutos. Se necessário, acrescentar um pouco mais de água. A massa deve ficar macia e lisa. Cobri-la com um plástico e deixar descansar por 10 minutos. Cortar em porções de 350 g. Modelar, colocar em forma, deixar dobrar de volume e cobrir com coco ralado. Assar em forno médio por aproximadamente 20 minutos.

Horas referentes a construção de conhecimento	864
Projetos inscritos	32
Projetos selecionados	4
Pesquisadores	4
Colaboradores	10
Mentores	4
Professores convidados	14
Palestras, workshops e mesas-redondas	14

Instituições envolvidas	9
Consultoras	6
Integrantes da Comissão de Seleção	7
Integrantes das equipes de Gestão, Produção e Administração	15
Viagens de Campo	16
Produtos desenvolvidos (2 em panificação e 2 em confeitaria)	4
Total de pessoas beneficiadas	735

**PESQUISADORA**

Rafaela Medeiros é de Pedra Branca, mas faz o caminho do sertão até o mar, Fortaleza, a um bom tempo. Ativista sentimental, vive entre os discos de vinil a colecionar colheres de pau e escrever por aí sobre histórias reais, pessoas e comida. Já tocou em bandas de rock, aprendeu a fazer bolo com a mãe, a comer mel de engenho com farinha com o pai e tem o dom de se virar nas cozinhas do mei do mundo.

**MENTOR**

Thiago Andrade é chef do Instituto Brasil a Gosto e coordena a participação deste em feiras e eventos, ministrando cursos e palestras. Trabalha no desenvolvimento de uma linha de produtos com a marca Brasil a Gosto.

COLABORADORA Daniela Idelfonso

**PESQUISADORA**

Ana Gomes Parente gastrônoma e pesquisadora de inovações que valorizem a cultura alimentar e a inclusão. Pós graduanda em gastronomia motivada pela incansável busca de variar alimentação das duas filhas portadoras de APLV - alergia à proteína do leite de vaca. Precisou se reinventar para descobrir que seria a gastronomia seu novo ofício e sua nova missão de vida.

**MENTORA**

Gabrielle Mahamud é chef, culinária e influenciadora premiada, autora do livro best seller Flor de Sal e do blog de mesmo nome. É empreendedora social, membro do movimento Slow Food, além de ser idealizadora do premiado GoodTruck, um projeto que leva a lógica do consumo consciente para jovens à partir do preparo de refeições para pessoas em situação de vulnerabilidade social, usando insumos que seriam desperdiçados.

COLABORADORES Mirele Vasconcelos, João Monteiro e Nilza Mendonça

**PESQUISADOR**

Antonio Bezerra Leite Júnior é formado em tecnologia em gastronomia pelo Instituto Federal do Ceará - Campus Baturité.

**MENTOR**

André Luiz é proprietário da empresa André Nutrichef e atua como consultor em alimentos e bebidas saudáveis. É palestrante, personal nutrichef e professor de gastronomia funcional, além de ser jurado do Reality Supermerendeiras da TV Escola

COLABORADORAS Ana Christina Da Silva Moraes, Priscila Ximenes Moreira e Mônica de Moura Barbosa

**PESQUISADOR**

Alex Duarte é padeiro artesanal de pães com fermentação natural, proprietário da Padoca do Alex e colunista do Blog Massa Madre. É um dos maiores influenciadores digitais na área de panificação.

**MENTOR**

Janderson Pinheiro, fortalezense, Bacharel em Gastronomia pela Universidade Federal do Ceará. É pesquisador na área e alimentação, padeiro e cozinheiro. Apaixonado pelos processos artesanais que envolvem a cozinha e a panificação e um incansável observador dos processos que transformam insumos em comidas através do tempo e da cultura alimentar.

COLABORADORA Líbia Amaral



NUTRIÇÃO, ALIMENTOS NÃO CONVENCIONAIS E REGIONAIS
Neide Rigo é nutricionista pela Faculdade de Saúde Pública da USP, autora do blog Come-se e do livro Mesa Farta no Semiárido. Colunista do caderno Paladar do jornal O Estado de São Paulo.



ECOGASTRONOMIA E CADEIA PRODUTIVA
Teresa Corção é chef e proprietária do restaurante carioca O Navegador. Militante, é membro do movimento Slow Food, fundou a ONG Instituto Maniva e foi finalista do Basque Culinary World Prize.



CONFEITARIA BRASILEIRA
Joyce Galvão é formada em gastronomia e engenharia de alimentos, participou do programa A Confeitaria, da Fox Life. Autora do livro A Química dos Bolos, que entrou na lista dos mais vendidos de Gastronomia e Culinária da Amazon Brasil.



GASTRONOMIA SOCIAL
Danilo Montanha é fundador do Ministério Bom Samaritano Moçambique, projeto de ajuda humanitária sem fins lucrativos que, com a ajuda da Padoca do Alex, hoje conta com uma padaria para ajudar na alimentação de crianças órfãs e vulneráveis, viúvas e idosos impossibilitados.



CONFEITARIA E INGREDIENTES REGIONAIS
Raul Cenzano nasceu em Arequipa (Peru) e trabalhou como docente em várias escolas de Gastronomia, dentre elas, Le Cordon Bleu Perú. Dirigiu o Taller Patisserie e ganhou o Reto Biodiversidad de StartUp Perú, apresentando a “Rota da Pastelaria Sustentável”, um projeto que busca valorizar produtos de pequenos agricultores do norte de seu país. Representou o Peru em dois campeonatos mundiais de Pastelaria, um em Milão e outro no México, na Copa Maya.



FERMENTAÇÃO NATURAL SEM GLÚTEN
Gianni Robert é técnico em panificação pelo Instituto de Desenvolvimento em Panificação e Confeitaria - IDPC - SP; padeiro pelo SENAI - SP; cozinheiro pelo SENAC - PE. Trabalhou em várias cozinhas Brasil afora: Pernambuco, Minas Gerais e São Paulo, além de Barcelona e Milão na Itália. Trabalhou na rede de padarias Le Pain Quotidien Brasil e foi o padeiro chef da Lilóri pães e doces.



METODOLOGIA DA PESQUISA

Vanessa Moreira é antropóloga, pesquisadora de cultura alimentar e professora universitária. É doutoranda em Antropologia na UFBA, onde pesquisa práticas alimentares vegetarianas. Faz parte do Laboratório de Criação da Escola de Gastronomia Social e do Observatório Cearense da Cultura Alimentar (OCCA).



ECONOMIA CIRCULAR

Juliano Monteiro é um arquiteto, maker e curioso fissurado em “recorte e cole”, como sua tia chamava suas tentativas de criar alguma coisa na infância! Curitibano, hoje da aula de arquitetura, sempre envolvendo novas tecnologias para injetar novas ideias nos calouros da área! Tem trabalhos com artistas, teóricos e publicitários e investe em diferentes mídias e campos.



BRANDING

Lucas Dieter é mercadólogo, empreendedor, consultor de branding para impacto, tecnologia e consumo. É formado em Marketing pela PUCPR e especialista em gestão de marcas pela FIA. Também é membro do Global Shapers Community (organização do Fórum Econômico Mundial), fundador da Decodifica School e mentor da Junior Achievement. Além disso, palestra e faz facilitações em eventos de marketing, indústria 4.0, comunicação, futuro e tecnologia, dados e transformação digital.



CHEF ORIENTADORA DE EVENTOS

Didda Carneiro é cozinheira e Baiana de Acarajé, por descendência. Formada na França, onde viveu, estudou e trabalhou, é também apaixonada pela cozinha ancestral e de afeto. Já ensinou em vários projetos sociais, dentre eles o Mulheres Mil, do Governo Federal, na Chapada Diamantina. Atualmente é Professora e Consultora em Gastronomia pelo SENAC.

**DIREÇÃO**

Flávia Castelo Batista é diretora de Gastronomia, Esporte e Conhecimento do Instituto Dragão do Mar, é advogada, doutora em BiDtecnologia (RENORBIO/UFC e Universiteit Antwerpen, Belgium), Mestre em Desenvolvimento e Meio Ambiente (PRODEMA/UFC), Especialista em Gestão e Políticas Públicas (Universitat de Girona, Espanha). Professora de IESs e Colunista (Tribuna do Ceará, Aldeia Global, InovaMundo, Globonews FM e A Pulga). pensa que é nota mil na profissão dos sonhos: mãe da Livinha.

**SUPERINTENDÊNCIA**

Selene Penaforte é Superintendente da Escola de Gastronomia Social Ivens Dias Branco, Pedagoga, Doutora em Educação (UFC) Mestre em Educação Brasileira (UFC) Especialista em Psicomotricidade (Unifor), Conselheira de Educação do Conselho de Educação do Ceará. Experiência com formação de professores atuando especialmente nos seguintes temas: inclusão escolar, gestão escolar, inclusão, aprendizagem, inovação pedagógica e uma apaixonada pelo potencial transformador da Gastronomia Social.

**COORDENAÇÃO**

Lina Luz é diretora do Laboratório de Criação da Escola de Gastronomia Social, e adorou receber seu primeiro elogio como cozinheira, quando sua mãe disse: Filha, seu tempero é igual ao da sua avó. Desde então, cozinhar e comer são sinônimos dessa força que vem da família e do feminino. Seus temperos prediletos são fogo e sal, gosta do simples que valoriza os sabores. Sempre pronta a abrir sua casa para promover a comilança, demorou para aliar sua atuação profissional com seu maior prazer.

**PRODUÇÃO**

Iury Aldenhoff despertou para a gastronomia através da memória afetiva, seu pai de origem belga trouxe a bagagem gastronômica do país de origem, sua avó baiana traz a gastronomia ancestral (mesmo sem saber). Iury se graduou em gastronomia pela Fateci e é técnico de cozinha pelo Senac. Atualmente é produtor do laboratório de criação em gastronomia.

**PRODUÇÃO**

Uliana é produtora de eventos, graduada em Turismo pelo Centro Federal de Educação Tecnológica do Ceará - CEFET e em Letras pela Universidade Federal do Ceará - UFC.

**MONITORIA**

Marcelo Penaforte entrou no mundo da Gastronomia pelas referências que tinha de sua avó Paraense e boleira, que sempre foi uma cozinheira de mão cheia e gostava de ensinar a todos o que amava cozinhar. Recém-formado em Gastronomia pela UNIFANOR trabalhou em alguns restaurantes e pubs de Fortaleza. Atualmente é monitor do Laboratório de Criação da Escola de Gastronomia Social Ivens Dias Branco.

CONSULTORAS
DO EDITAL

Claudia Muniz - Instituto Capim Santo
Gabriela Franzoi - Lab Mani
Joanna Martins - Instituto Paula Martins
Neiva Terceiro - Chef em Panificação
Sanae Mattos - Instituto Capim Santo
Vani Pedrosa - SENAC Minas

COMISSÃO
DE SELEÇÃO

João Lima - Governo
do Estado do Ceará
Sandro Gouveia - UFC
Eveline Fonteles -UFC
Aldenizia Girão - Chef em
Gastronomia
Nadja Ohana - Mestre em
Ciências Sociais

INSTITUIÇÕES
AVALIADORAS

Fundação Alícia - Elies Sala
Fundação Alícia - Juan Serra
Instituto Até - Andrea Uchida
FRUTO - Felipe Ribenboim
Instituto Capim Santo -
Morena Leite
Fabio Roldan - Instituto
Brasil Agosto

AGRADECIMENTOS

Ana Cristina Morais
Andréa Lopes
Carlos Jean
Damaris Barros
Dona Anita
Dona Cátia
Dona Maria
Dona Maria do Céu
Dona Raimunda
Edna
Élcio Batista
Henry Campos
Isamara Araújo
João Lima
Julita Maria
Léo Vasconcelos
Lourival Soares
Marcos Antônio
Maria de Souza
Mariluzia

Mestre Antônio
Mirele da Silveira Vasconcelos
Mônica Silva
Nilton Lima
Patrycia Coelho
Paulo Linhares
Raquelane Salles
Ewerton Reubens
Sandro Gouveia
Seu Algemiro
Seu Aparecido
Seu Chiquinho Nata
Seu Muniz
Tiago Santana
Virgílio Augusto Sales Araripe
Wally Mendonça
Wedney Rodrigues
Wellington Romão
Zandra Dumares

