

**AROMAS** THE AROMAS  
**CORES &** COLOURS &  
**SABORES** FLAVOURS  
**DO BRASIL** OF BRAZIL





**AROMAS** THE AROMAS  
**CORES &** COLOURS &  
**SABORES** FLAVOURS  
**DO BRASIL** OF BRAZIL

O Brasil é um país de dimensões continentais, tem relevos dos mais variados, com regiões de proximidade ou grande distância do mar, com florestas de diferentes climas, rios. Também é formado por povos de diferentes origens, vindas de todas as partes do mundo.

Tudo isso é possível de ser sentido ao explorarmos nossa gastronomia que foi, ao longo do tempo, sendo construída com nossa diversidade e ao mesmo tempo com nossa integração.

Assim como nosso idioma que, em diferentes sotaques, é comum a todos em nosso país, alguns pratos chegaram ao Brasil todo onde foram ganhando diferentes temperos

Nossa tão conhecida feijoada, a cachaça e o queijo minas - ambos reconhecidos também por seu modo de produção típicos, o churrasco, os sorvetes e sucos de inúmeros sabores encontrados pelo Brasil, os peixes, os pratos tropeiros e tantos outros (impossível citar todos) são símbolos de nossa diversidade, geografia, história e de tudo mais que compõe nossa Cultura.

Saborear o Brasil é sabê-lo um pouco. Por isso, sejam todos bem-vindos, jornalistas brasileiros e estrangeiros, a descobrir o Brasil das mais variadas formas possíveis.

Marta Suplicy  
Ministra de Estado da Cultura

## EXPEDIENTE

REDAÇÃO E REVISÃO: Ananda Figueiredo

EDIÇÃO: Fernanda Hummel, Ananda Figueiredo, Thiago Oliveira e Michelly Siqueira

PROJETO GRÁFICO: Julia Oga

FOTOS DE CAPA: Temperos e especiarias de Minas Gerais, frutas típicas do Norte (Pará) e cachaça (bebida típica de Minas Gerais) - Embratur

*Brazil is a country with continental dimensions, with the most varied landscapes, with regions very close and others very far from the ocean, forests with different climates, rivers. It is also made up of people from different origins, coming from all corners of the world.*

*All of this is possible to be felt upon exploration of our gastronomy that has been built, throughout time, with our diversity and at the same time our integration.*

*Just like our language that, although with different regional accents, is common to our whole country, the same happens to our food, in which some dishes reached all parts of the country, being added different spices everywhere it arrived.*

*Our well-known feijoada, cachaça and Minas-cheese, all recognized by its typical preparation, our churrasco - brazilian-style barbecue - our typical juices and ice creams made of countless flavors found all around Brazil. The fish, the ranch dishes and so many others, (impossible to mention them all) are symbols of our diversity, geography, history and all that make up our Culture.*

*Tasting Brazil is knowing the country better. Therefore, I welcome you all, Brazilian and foreign journalists, to discover Brazil in the most varied forms possible.*

Marta Suplicy  
Minister of Culture of Brazil

ACOMPANHE MAIS  
INFORMAÇÕES EM  
**CULTURA.GOV.BR**

Com mais de 500 anos de história, a culinária brasileira é resultante de uma grande mistura de tradições, ingredientes e alimentos que foram introduzidos não só pela população nativa indígena como por todas as correntes de imigração que ocorreram no período.

Cada região do País tem sua peculiaridade, devido às diferenças de clima, relevo, tipo de solo, vegetação e povos habitando uma mesma região. Além disso, o próprio descobrimento do Brasil remete à culinária, já que as caravelas portuguesas desembarcaram aqui em 1500 enquanto navegavam em busca das Índias e suas especiarias.

É muito difícil estabelecer apenas um prato típico brasileiro. A unanimidade nacional é, talvez, o arroz e o feijão, cujo preparo varia conforme a região. No entanto, a mistura de dois ingredientes tão comuns na mesa do brasileiro, apesar de característica, ainda não é suficiente para resumir toda a complexidade e a riqueza da culinária nacional.



*With over 500 years of history, Brazilian cuisine is the result of a great mixture of traditions, ingredients and food that were introduced not only by the native Indian people, but by all the immigration chains that occurred within the period.*

*Each region of the Country has its peculiarity, due to the differences in climate, relief, type of soil, vegetation and people living in a same region. Moreover, Brazil's discovery remounts to cuisine, since the Portuguese caravels landed here in 1500 while they were sailing seeking India and its spices.*

*It is very hard to establish only one typical Brazilian dish. National unanimity perhaps is rice and beans, whose preparation varies according to the region. However, the mixture of two ingredients so common to the Brazilian table, despite its characteristics, is not enough to summarize all the complexity and richness of the national cuisine.*

## ÍNDICE

FESTAS JUNINAS	10
SÍMBOLOS	11
FESTEJOS FAMOSOS NAS CIDADES-SEDE	12
RECEITAS TÍPICAS	13
CULINÁRIA ALIADA AO CLIMA E VEGETAÇÃO	15
BIOMA GASTRONÔMICO	16
BIOMA AMAZÔNIA	18
BIOMA CAATINGA	20
BIOMA CERRADO	24
BIOMA PANTANAL	26
BIOMA MATA ATLÂNTICA	27
BIOMA PAMPAS	30

## INDEX

JUNE FESTIVALS	34
SYMBOLS	35
FAMOUS FESTIVALS ON THE HOST CITIES'	36
TYPICAL RECIPES	37
CUISINE ALLIED WITH THE CLIMATE AND VEGETATION	39
AMAZON BIOME	40
SCRUBLANDS BIOME	42
SAVANNAH BIOME	46
WETLANDS BIOME	48
ATLANTIC RAINFOREST BIOME	49
GRASSLANDS BIOME	52

## FESTAS JUNINAS

Fogueira, quadrilha, bandeirinhas e barraquinhas com brincadeiras e comidas típicas são os ingredientes que não podem faltar nas festas que acontecem tradicionalmente no mês de junho – podendo ser estendidas até julho – em todo o Brasil. As Festas Juninas chegaram ao Brasil com a colonização portuguesa, com a vinda dos jesuítas, que difundiram várias festas religiosas.

Celebrada como forma de comemorar a fartura nas colheitas, a festa ganhou cunho religioso, sendo realizada tradicionalmente entre os dias 12, véspera de Santo Antônio, e 29 de junho, dia de São Pedro, com o auge na noite de 23 para 24, dia de São João Batista.

As celebrações se mostraram muito eficazes para atrair a atenção dos indígenas para a mensagem catequizadora dos padres e, em

especial as festas “joaninas” – como eram chamadas – coincidiam com o período em que os índios realizavam seus rituais de fertilidade. De junho a setembro é época de seca em muitas regiões do País e os rios baixos e o solo seco eram propícios para o preparo do plantio.

A influência brasileira pode ser percebida nas comidas servidas durante a comemoração. Alimentos como mandioca, milho, abóbora e leite de coco foram introduzidos na festança pelos brasileiros, além de costumes como o forró, o boi-bumbá e a quadrilha.

Das terras francesas, vieram os passos e marcações inspiradas na dança da nobreza europeia. Já dos chineses vieram os famosos fogos de artifício. A dança-de-fitas, bastante comum no sul do Brasil, é originária de Portugal e da Espanha.



Foto: Prato típico nordestino - Pamonha e Curau / Hans - Ministério do Turismo

## SÍMBOLOS

### FOGUEIRA

Para os católicos, a fogueira, que é maior símbolo das comemorações juninas, tem suas raízes em um trato feito pelas primas Isabel e Maria. Para avisar Maria sobre o nascimento de São João Batista, e assim ter seu auxílio após o parto, Isabel acendeu uma fogueira sobre o monte.

### BALÕES

Além da fogueira, os balões são outro elemento de cunho religioso. Cabia a eles levar os pedidos dos fiéis aos santos.

### QUADRILHA

Inspirada na dança de salão francesa para quatro pares, a “quadrille”, em voga na França entre o início do Século 19 e a Primeira Guerra Mundial.

A “quadrille” foi trazida ao Brasil seguindo o interesse da classe média e das elites portuguesas e brasileiras, e logo se popularizou sendo fundida com danças brasileiras pré-existentes. Ainda que inicialmente adotada pela elite urbana brasileira, esta é uma dança que teve o seu maior florescimento na área rural (daí o vestuário campesino), e tornou-se uma dança própria dos festejos juninos.

### CONFIRA O QUE SIGNIFICAM OS PRINCIPAIS PASSOS DA QUADRILHA:

EN AVANT, TOUT - Os pares de mãos dadas vão ao centro da roda formando uma grande fila.

EN ARRIÈRE - Todos voltam aos seus lugares e os cavalheiros ficam na frente das damas.

CAMINHO DA ROÇA - As damas vão puxando os cavalheiros formando um grande círculo e depois voltam para a formação em fila.

OLHA A CHUVA! - Os pares dão meia-volta.

É MENTIRA! - Todos fazem meia-volta, novamente, dizendo: Ah!

OLHA O TÚNEL - Um par coloca os braços para o alto segurando as mãos formando um túnel; os demais vão passando por baixo, colocando-se adiante na mesma posição, alongando o túnel.

## FESTEJOS FAMOSOS NAS CIDADES-SEDE

### SALVADOR

**20 a 30 de junho** – São João da Bahia 2013

<http://www.saojoaobahia.com.br/>

A festa movimentada todas as 417 cidades da Bahia, incluindo sua capital e cidade-sede, Salvador. As atrações musicais são variadas e abrangem desde grupos regionais até artistas de renome. E como não pode deixar de faltar, a famosa quadrilha contagia e convida todos a entrarem no ritmo.

### RECIFE

**6 a 30 de junho** São João de Recife 2013

<http://www.agendadorecife.com.br/programacao-sao-joao-recife/>

A cidade festejará o São João em 10 arraiais (Pátio de São Pedro, Praça do Arsenal, Parque Dona Lindú, Sítio Trindade, Arraial da Várzea, Arraial de Peixinhos, Ibura e San Martin) com cerca de 450 apresentações. Mais de 95% delas feitas por artistas pernambucanos.

**1º a 29 de junho** – São João de Caruaru 2013

<http://www.caruaru.com.br/>

A cidade pernambucana de Caruaru criou uma cidade cenográfica, a Vila do Forró, que é a réplica de uma cidade típica do sertão, com casas coloridas de arquitetura simples habitadas pela rainha do milho, pela rezadeira, pela rendeira, pela parteira. É conhecida pela busca em produzir as maiores comidas típicas do mundo. Em 2013 serão tapioca, polenta, milho cozido, doce de mamão com coco, bolo de saia, beiju, bolo de tapioca, entre outros.

### BELO HORIZONTE

**27 a 30 de junho**

Arraial de Beló 2013

<http://www.belohorizonte.mg.gov.br/secao/pra-curtir-bh/arraial-de-bel>

O evento que já é uma tradição na capital mi-



Foto: Quadrilha Asa Branca: Lú Streithorst/Arquivo PCR (Recife)

neira, conta com comidas típicas, apresentação de quadrilhas e shows especiais.

### BRASÍLIA

**28 de junho** – Festa do Seu João 2013

Será realizada na área externa do Ginásio Nilson Nelson (ao lado do Estádio Nacional Mané Garrincha) e os ingressos podem ser comprados pela internet

### RIO DE JANEIRO

**29 de junho** – São João Carioca

<http://www.circuitosaojoao.com.br/>

Acontece no Parque Madureira (Rua Soares Caldeira, 115, Madureira – em frente ao Madureira Shopping) e a entrada é gratuita.

### FORTALEZA

**13 a 30 de junho** – Fortaleza Junina

**9, 15, 22, 23, 26, 27, 28, 29 e 30 de junho**

– São João da Copa das Confederações da Fifa (a partir das 15h, com exibição dos jogos)

<http://www.fortaleza.ce.gov.br/noticias/cultura/abertura-do-sao-joao-2013-acontece-nesta-sexta-feira-19-horas-na-praca-da-estacao>

Ambos eventos acontecerão no Aterro da Praia de Iracema.

## RECEITAS TÍPICAS DE FESTA JUNINA

### CANJICA

Espécie de milho branco e também ao prato que é preparado com esse milho e outros ingredientes como leite ou leite de coco e açúcar, acredita-se que a canjica tenha chegado ao Brasil com os escravos e era alimento bastante comum nos quilombos e senzalas. No nordeste, o prato recebe o nome de mugunzá. É conhecida ainda como jimbelê e chá-de-burro.

Ingredientes:

250g de milho próprio para canjica;

1l de leite;

Canela em pau

Ingredientes opcionais:

Leite condensado;

Coco ralado;

Amendoim torrado

Modo de preparo:

Deixe o milho da canjica de molho na água de preferência de um dia para outro. Cozinhe em água suficiente na panela de pressão por mais ou menos 20 minutos com a canela em pau e, se quiser, as casquinhas de limão ou laranja. Depois de cozido, acrescente o leite quente e o açúcar (ou leite condensado) e deixe ferver mais um pouco (querendo, pode-se pôr também coco ralado e amendoim torrado).



Foto: Canjica / Juan Corbalán

### QUENTÃO

É uma palavra de origem caipira. Nas regiões sudeste e nordeste do Brasil o quentão é feito com cachaça ao invés do vinho, devido às grandes produções canavieiras dessas regiões e maior dificuldade de acesso ao vinho, largamente produzido no sul brasileiro.

Ingredientes:

1 Garrafa de pinga;

2 xícaras de açúcar;

2 xícaras de água;

Gengibre;

Canela em pau;

Cravo;

Noz-moscada ralada;

1 limão cortado em quadros.

Modo de preparo:

Leve ao fogo todos os ingredientes, menos a pinga, e deixe ferver até soltar o sabor. Tire do fogo e acrescente a pinga. Leve novamente ao fogo até levantar fervura.



Foto: Quentão / Juan Corbalán

## PAMONHA

Comida de origem indígena, a pamonha apresenta uma diversidade de temperos e sabores, de região para região. No Nordeste, por exemplo, ela é doce, ganha leite de coco e pode ser servida como sobremesa e não como prato principal. Em Minas Gerais, da mesma forma que em São Paulo, a pamonha também ganha açúcar, com uma diferença: a massa é coada para separar a parte grossa do milho.

### Ingredientes:

6 espigas de milho verde

½ xícara de chá de leite de coco

Banha;

Açúcar (se for pamonha doce)

Sal (se for pamonha salgada).

Reservar boas palhas de milho para fazer os saquinho das pamonhas e também para amarrá-las.

### Modo de preparo:

Descasque e rale as espigas de milho, raspando os sabugos com uma colher. Acrescente o leite, a banha quente em quantidade suficiente para uma massa consistente e tempere com açúcar ou com sal. Coloque a massa em cada saquinho feito com a palha, amarre-os e leve-os para cozinhar em um caldeirão com água fervente. Cubra com sabugos para que as pamonhas afundem na água, proporcionando cozimento homogêneo.

Observação: na pamonha salgada, pode-se acrescentar, a cada uma, pedaços de queijo fresco.



Foto: Curau / Juan Corbalán

## CULINÁRIA ALIADA AO CLIMA E VEGETAÇÃO

Assim como os biomas naturais influenciam as paisagens e a diversidade de fauna e flora, esses mesmos biomas tem características marcantes que influenciam a gastronomia do Brasil.

Com pratos e ingredientes típicos, algumas receitas são conhecidas e replicadas por todo o País e no mundo. É o caso da caipirinha. Ela surgiu no Século 20, quando a mistura de cachaça, limão, mel e alho era consumida no País como remédio para amenizar os efeitos da gripe espanhola. O limão era utilizado por conta da grande concentração de vitamina C e a cachaça em função do álcool, que ajudava a acelerar os efeitos da mistura.

Naquela época a região de Piracicaba, no interior de São Paulo, já se destacava pela produção da cachaça, principal ingrediente do remédio caseiro, e quando a novidade desembarcou no porto de Santos, foi batizado com o simpático nome de “caipirinha”, justamente em função da origem do item mais significativo da mistura.

Quando o mel foi trocado pelo açúcar e o gelo substituiu o alho não se sabe ao certo, mas na semana da Arte Moderna em 1922, a caipirinha já tinha o status de drinque e foi adotado por intelectuais da época, entre eles Oswald de Andrade e Tarsila Amaral, como símbolo da cultura gastronômica nacional. Foi oficializado em 2003, pelo Decreto Presidencial nº 4.851, que define como receita para uma dose: 3/4 de um limão tahiti macerado com três colheres de açúcar, gelo picado e 75 ml de cachaça branca, tudo junto e misturado.

Um doce bastante conhecido é o brigadeiro, na região Sul conhecido como “negrinho”. A receita surgiu na década de 1940, em homenagem ao brigadeiro Eduardo Gomes. Nos anos de 1946 e 1950, o militar candidatou-se à presidência da República pela UDN, logo após a queda de Getúlio Vargas. A guloseima, feita de leite condensado (uma lata), manteiga (uma colher de sopa) e chocolate em pó (quatro colheres) é simples de fazer. Basta reunir os ingredientes numa panela, cozinhar tudo em fogo médio, mexendo sem parar. Quando ele começar a desgrudar da panela é hora de desligar o fogo. Depois disso é só deixar esfriar bem, untar as mãos com manteiga, fazer bolinhas, envolve-las em chocolate granulada e coloca-las em forminhas, facilmente encontradas em supermercados.

Os ingredientes da culinária brasileira são tão diversos e tão completos que vale a pena uma viagem por esses aromas e sabores.



Foto: Brigadeiro / Juan Corbalán



# BIOMA GASTRONÔMICO

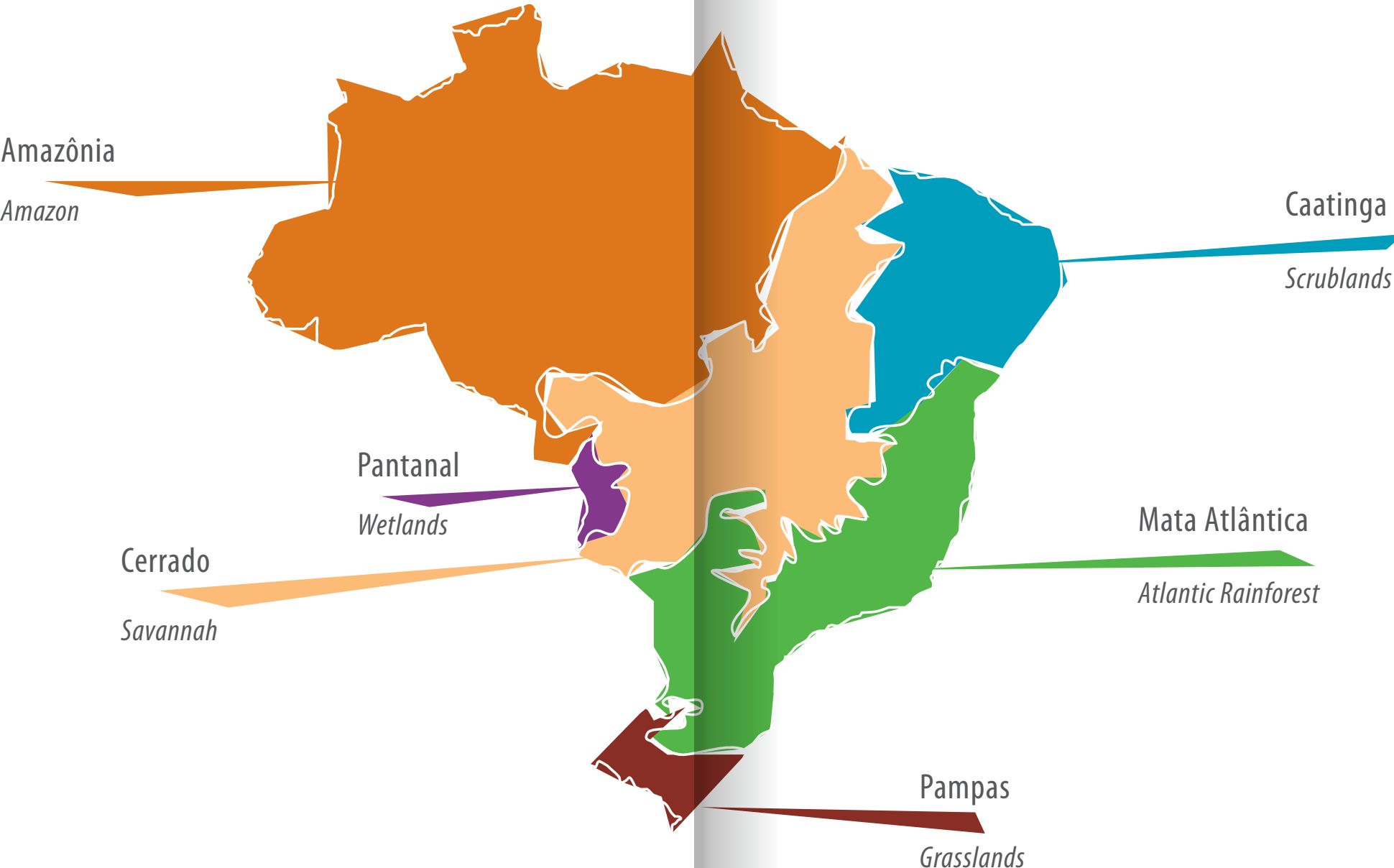




Foto: Pato no Tucupi / Danilo Gudolle

## BIOMA AMAZÔNIA

Área que abrange: Acre, Amapá, Amazonas, Pará, Roraima, Rondônia e parcialmente o Mato Grosso (54%), Maranhão (34%) e Tocantins (9%)

Boa parte da cultura à mesa na região vem do legado indígena, que expeliu seu conhecimento aos livros de receitas escritos. É considerada por muitos o maior exemplo de culinária tipicamente nacional. Apesar de suas raízes amazônicas, a cozinha regional sofreu influência forte de imigrantes portugueses, logo no início da colonização. Depois, com o ciclo da borracha, outros povos chegaram e deixaram seus traços na culinária, como é o caso de libaneses, japoneses, italianos e até mesmo os próprios nordestinos que migraram para a região nesse mesmo período.

Com parte do seu território também influenciado pelo mar e ainda enriquecido com a multi-

plicidade dos rios, os pratos regionais mesclam a exuberância da floresta tropical e do mar. A mandioca, que está entre os ingredientes mais importantes na história da alimentação brasileira, saiu da Amazônia e ganhou o continente se adaptando aos terrenos locais e recriando suas próprias texturas, cores, aromas e sabores.

**PRINCIPAIS INGREDIENTES:** mandioca, cupuaçu, açaí, Pirarucu, Filhote, urucum (açafraão brasileiro), jambú, guaraná, Tucunaré, castanha-do-Pará, tucupi, farinhas; queijo do Marajó, pimentas; feijões

**PRATOS TÍPICOS:** Pato no Tucupi, Tacacá (caldo quente servido com tucupi, camarão seco, jambú e goma de tapioca), Maniçoba (a feijoada paraense - folhas da mandioca cozidas por sete dias e servidas com carne suína), Pirarucu de casaca (pescado com farinha)



Foto: Tambaqui assado (Amazonas) / Embratur

## RECEITAS

### PATO NO TUCUPI

Reza uma lenda amazônica que Jaci (a lua), em companhia de lassyatassú (a estrela d'alva), decidiu visitar o centro da Terra. No caminho, pararam para descansar numa imensa vitória-régia, antes de pular no grande abismo que as levaria ao destino. Entretanto, a lua despertou a ira da serpente Caninana Tyba, que a mordeu ferozmente no rosto. As lágrimas de Jaci caíram sobre uma extensa plantação de mandioca, originando o tucupi, um dos ingredientes mais tradicionais da culinária da Região Amazônica.

O tucupi possui alta concentração de ácido cianídrico, mas quando “descansado” – depois de exposto ao sol por três ou quatro dias – é fervido e pronto para o consumo humano.

**Ingredientes:**

- 1 pato médio limpo
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- 1 xícara de vinho branco
- 1/3 de xícara de suco de limão
- 3 litros de tucupi
- 1 pimenta-de-cheiro picada
- 1 molho de folhas de alfavaca
- 2 molhos de folhas de jambu

**Modo de preparo:**

Temperar o pato com a cebola, o alho, o vinho branco, o suco de limão, sal e pimenta. Cobrir com filme plástico e deixar descansar na geladeira até o dia seguinte. Aquecer o forno em temperatura média. Transferir o pato com o tempero para uma assadeira e levar ao forno, regando-o às vezes com o molho, por cerca de 1 hora, até dourar e ficar macio. Retirar do forno e deixar esfriar. Cortar o pato em pedaços e reservar. Colocar o tucupi, a pimenta-de-cheiro e a alfavaca em uma panela. Levar ao fogo médio até ferver. Retirar metade do tucupi fervido e reservar. Na panela com o tucupi restante, colocar os pedaços de pato e deixar ferver até que a carne fique bem macia. Transferir para uma travessa. Passar o jambu na água fervente e acrescentá-lo à travessa com o pato. Aquecer o tucupi reservado e derramar sobre o pato. Servir com molho de pimenta-de-cheiro e farinha-de-mandioca bem grossa.

### TAMBAQUI ASSADO

Peixe de escamas de água doce, o Tambaqui possui a coloração geralmente parda na metade superior, preta na metade inferior do corpo e pode alcançar 90 centímetros de comprimento total. São encontrados na bacia Amazônica durante a época de cheia, quando entram na mata inundada e se alimentam de frutos ou sementes. Na desova, não se alimentam e sobrevivem com da gordura que acumulam durante a época da cheia. Rico em ômega 3, o peixe é uma das espécies comerciais mais importantes da Amazônia central.

**Ingredientes:**

- 1 Tambaqui médio
- 100 ml de azeite de oliva
- 2 dentes de alho
- 3 limões
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino
- Sal a gosto.

**Modo de preparo:**

Limpar o tambaqui e temperar com alho, pimenta-do-reino, azeite, colorau, sal e limão. Deixar descansar por 30 minutos. Colocar na grelha para assar e regar com o tempero toda vez que virá-lo. Servir com molho de pimenta, tucupi e farinha-de-mandioca.

## BIOMA CAATINGA

Área que abrange: Ceará e parcialmente o Rio Grande do Norte (95%), Paraíba (92%), Pernambuco (83%), Piauí (63%), Bahia (54%), Sergipe (49%), Alagoas (48%) e Maranhão (1%)

A seca e o clima semi-árido imprimem na mesa do sertanejo uma cozinha de perenidade, ligada à conservação dos alimentos, altos teores calóricos e recursos para as constantes jornadas em busca de água. Mais próximas do mar, as receitas ganham em diversidade de ingredientes e cores, mas ambas são carregadas de sabor.

A diversidade climática tem reflexos diretos na culinária. Desde o litoral de Pernambuco até o da Bahia, a presença africana se nota mais forte devido aos resquícios da escravidão durante o ciclo da cana. Já em Alagoas, os frutos do mar são mais recorrentes devido às suas diversas lagoas costeiras. No Maranhão, a influência portuguesa é ainda mais forte que nos demais estados da região, e o consumo de temperos picantes, muito comum no litoral, é menor. No

sertão nordestino, o próprio clima favorece o consumo de carnes, sobretudo a carne-de-sol e os pratos feitos com raízes. A culinária das comemorações juninas também é típica do interior.

A criatividade é marcante na região. Não se espante se encontrar vendedores ambulantes pelas ruas de Salvador com trios elétricos vendendo café, bebida típica brasileira, que pode ser tomada a qualquer hora do dia.

**PRINCIPAIS INGREDIENTES:** feijão-fradinho, mandioca, milho, manteiga-de-garrafa, abóboras, queijo de coalho, queijo manteiga, requeijão do sertão; carnes curadas, rapadura; mel de engenho, castanha de caju, frutas; carnes de ovinos, caprinos e bovinos; arroz; feijões; farinhas.

**PRATOS TÍPICOS:** buchada de bode, carne de sol com pirão de coalho, paçoca de carne seca, baião de dois, tapioca; canjica, pamonha; bolos; escondidinho; tapioca; bolos; caldo de mocotó

## RECEITAS



Foto: Tapioca / Juan Corbalán

### TAPIOCA

Tipicamente brasileira, de origem indígena, a tapioca é uma iguaria feita com a fécula extraída da mandioca. Os povos tupis-guaranis, responsáveis pelo domínio comestível da mandioca, criaram o “beiju”. Os colonizadores diminuíram o tamanho do beiju para poder ser assado no fogão, criando assim a tapioca. Na Capitânia Hereditária de Pernambuco os portugueses descobriram que a tapioca podia ser um bom substituto para o pão. Logo a tapioca se espalhou e chegou aos nossos dias como prato integrante da culinária típica de diversos estados nordestinos.

**Ingredientes:**  
1 xícara de polvilho doce  
5 colheres (sopa) de água  
1 pitada de sal.

**Modo de preparo:**  
Numa tigela de tamanho médio, colocar o polvilho e, aos poucos, acrescentar a água, misturando com a ponta dos dedos. Misturar bem até obter uma farofa úmida. Passar a farofa na peneira para deixá-la mais fina. Aquecer uma frigideira em fogo alto. Colocar ¼ de xícara de farofa peneirada. Espalhar com uma colher até cobrir todo o fundo. Deixar por um minuto até ver os grãos se unirem. Virar e deixar cozinhar um minuto ou até a massa ficar bem seca. Repetir a operação com o restante da massa.

**Dica:** Os recheios podem variar, salgados ou doces.

## BAIÃO DE DOIS

A história do Baião de Dois remonta aos tempos de grandes dificuldades do povo nordestino com as secas, quando a comida era escassa e nada podia se estragar ou desperdiçar. Assim, o cearense uniu as sobras da cozinha – arroz e feijão com o pouco que tinha de carne seca e queijo de coalho – e surgiu assim esse saboroso prato da cozinha nordestina.

Ingredientes:

2 xícaras de arroz  
2 xícaras de feijão-de-corda  
1 xícara de manteiga de garrafa  
1 xícara de queijo coalho ralado grosso  
1 pimenta-de-cheiro amarela  
1 pimentão-verde picado  
Salsa picada  
Coentro picado  
1 cebola picada  
4 dentes de alho picados

Modo de preparo:

Cozinhe os feijões em água e sal. Frite a cebola, o pimentão e o alho. Acrescente as ervas e os feijões cozidos (sem o líquido). Acrescente o arroz e duas colheres de sopa do caldo do feijão. Acrescente o queijo, misture e sirva.



Foto: Baião de Dois / Juan Corbalán

## BOLO SOUZA LEÃO

Patrimônio Imaterial de Pernambuco, o bolo entrou na história da culinária pernambucana por intermédio de Dona Rita de Cássia Souza Leão Bezerra Cavalcanti, esposa do coronel Agostinho Bezerra da Silva Cavalcanti, proprietário do engenho São Bartolomeu, povoado de Muribeca. Alguns ingredientes do Souza Leão, originalmente europeus, foram substituídos: o trigo pela massa de mandioca e a manteiga francesa, por manteiga feita na cozinha do engenho.

Ingredientes:

18 gemas  
6 xícaras de leite de coco puro  
1 kg de açúcar  
1 kg de massa de mandioca  
2 colheres de sopa de manteiga  
Sal a gosto.

Modo de preparo:

Com o açúcar, faça uma calda em ponto de fio. Junte a manteiga e depois as gemas. Acrescente a massa de mandioca lavada, espremida e peneirada. E, por fim, leite de coco e sal a gosto. Passe toda a mistura em peneira muito fina, várias vezes. Coloque em fôrma untada com manteiga e forrada com papel impermeável, também untado. Asse em forno regular.



Foto: Bolo Souza Leão: Paulo Lopes / Arquivo PCR (Recife)

## ACARAJÉ

Proveniente da língua africana iorubá: akará = bola de fogo e jé = comer, ou seja, comer bola de fogo. Sua origem vem de uma lenda sobre a relação de Xangô com sua esposa Iansã.

Segundo a lenda, Iansã, a deusa dos ventos e das tempestades, foi à casa de Ifá (oráculo africano) buscar um alimento para seu marido. O Ifá o entregou recomendando que quando Xangô comesse, fosse falar para o povo. Desconfiada, Iansã o provou antes de entregá-lo ao marido e nada aconteceu. Chegando em casa, entregou o preparado a Xangô, sem esquecer de repassar as informações do Ifá. Xangô o comeu e quando estava falando ao povo, começaram a sair labaredas de fogo da sua boca. Afrita, Iansã correu para ajudá-lo, começando também a ter labaredas de fogo saindo da sua boca. Diante disso o povo começou a saudá-los de grande rei de Oyó, ou seja, grande rei do fogo.

Ingredientes:

1 litro de azeite de dendê para fritar  
1 colher (sobremesa) de sal  
1 dente de alho  
1 colher (chá) de gengibre ralado  
300 g de cebola em pedaços  
1 kg de feijão fradinho quebrado

Recheio:

1 xícara (chá) de caldo de peixe ou de camarão  
coentro a gosto  
½ xícara (chá) de azeite de dendê  
100 g de camarão seco defumado sem cabeça  
1 cebola picada em pedaços bem pequenos



Foto: Acarajé / Juan Corbalán

Modo de preparo:

Numa bacia grande, coloque o feijão e lave várias vezes, até sair toda a casca. A seguir, deixe de molho por 3 horas. Escorra o feijão, coloque no liquidificador, junte a cebola, o gengibre, o alho e o sal e bata até obter uma pasta. Antes de fritar, bata novamente a pasta com uma colher, até ficar bem fofinha. Numa panela grande, aqueça bem o azeite-de-dendê. Com a ajuda de duas colheres, molde os bolinhos e frite-os no azeite. Sirva-os recheados com camarão ou com os recheios à parte. Camarão para acarajé: Numa panela, coloque todos os ingredientes e misture. Leve ao fogo e refogue por 3 minutos.

O ofício das Baianas de Acarajé é Patrimônio Imaterial Brasileiro. O preparo do acarajé com seus recheios habituais (vatapá, feito de camarão, ou salada), o uso de tabuleiro para venda das comidas, a comercialização informal e o uso de indumentária própria das baianas, entrou para o Livro dos Saberes em 2005. Vendido nas ruas de Salvador (BA), desde o fim da escravidão, tornou-se um símbolo da Bahia, assim como as baianas que o preparam.

## BIOMA CERRADO

Área que abrange: Distrito Federal, Goiás (97%), Tocantins (91%), Maranhão (65%), Mato Grosso do Sul (61%) e Minas Gerais (57%)

Seu clima é marcante por duas estações no ano: seca e chuvosa. A vegetação pode chegar a matas densas e marcadamente ciliares, que acompanham os cursos d'água. Foram estas matas que deram suporte histórico aos tropeiros que desbravaram o interior profundo do Brasil, saindo tanto do nordeste do país quanto da região sudeste.

O terreno favorável ao plantio e à pecuária impulsionou de forma extraordinária os quitutes servidos nas mesas locais. A culinária da região é altamente influenciada pela pecuária, uma das principais atividades econômicas do ter-

ritório, daí a grande preferência da população do Centro-Oeste por carnes bovina, caprina e suína, e a forte presença indígena liderou a preferência regional por raízes.

**PRINCIPAIS INGREDIENTES:** pequi, couve, ora-pronóbis, quiabo, mandioca, carnes curadas, carne suína e bovina, milho, frutas, pimentas, farinhas, embutidos; arroz; feijões; cachaça; baru

**PRATOS TÍPICOS:** Arroz com pequi, picadinho com quiabo, empadão goiano, vaca atolada; feijão tropeiro mineiro; frango com quiabo; refogado de milho verde; tutu de feijão; torresmo

## RECEITAS

### RISOTO DO CERRADO

Prato típico italiano, o risoto ganhou roupagem nova no Cerrado. Com ingredientes típicos da savana brasileira ele reúne temperos e perfumes especiais da terra.

Ingredientes:

- 200 g de arroz
- 150 g de lingüiça
- 80 g de guariroba picada
- 80 g de polpa de pequi
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sobremesa) de açafraão
- ½ cebola ralada
- 4 folhas de louro
- 2 tomates sem pele e sem semente, cortados em cubos

- 200 g de peito de frango grelhado e cortado em tiras
- 10 azeitonas verdes
- ½ molho de cheiro-verde picado
- 8 pimentas-de-bode
- 2 colheres (sobremesa) de caldo de galinha
- 2 colheres (sobremesa) de creme de galinha
- 2 colheres (sopa) de ervilha
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 litro de água fervente.

Modo de preparo:

Dourar o alho e a cebola no azeite. Em seguida, acrescentar o tomate, o açafraão, o creme de galinha, o caldo de galinha, o sal, o pequi, a guariroba, as folhas de louro, o arroz e a água e deixar cozinhar por uns 20 minutos. Depois, colocar por cima o frango grelhado, a lingüiça, a pimenta-de-bode, a ervilha, azeitonas verdes e o cheiro-verde.



Foto: Arroz com pequi / site [www.frangocompequi.com.br](http://www.frangocompequi.com.br)

### EMPADÃO GOIANO

O autêntico Empadão Goiano tem origem na Cidade de Goiás – também conhecida por Goiás Velho – que hoje é Patrimônio Histórico da Humanidade. Acredita-se que o Empadão Goiano tenha se originado da culinária européia, em uma torta salgada que tinha entre os seus ingredientes: carnes, aves, peixes e mariscos.

Ingrediente da massa:

- 1 kg de farinha de trigo
- 400 g de banha de porco ou gordura vegetal
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 3 ovos
- 1 copo “americano” de água fria
- 1 colher (sopa) de sal, dissolvido na água.

Recheio:

- 1 kg de pernil
- 1 guariroba (tipo de palmito amargo) picada e aferventada
- 1 kg de lingüiça
- 1 kg de peito de frango
- 1 queijo fresco (picado em cubos)
- 300 g de azeitonas verdes

Molho:

- 1 kg de tomate
- 1 cebola ralada
- 1 colher (sopa) de óleo
- 2 a 3 colheres (sopa) de farinha de trigo (para engrossar)
- Caldo do cozimento do frango

Modo de preparo:

Massa: Numa vasilha, colocar a farinha e o sal. Fazer uma depressão no meio. Colocar a banha, a manteiga, 2 ovos e a água. Misturar com a ponta dos dedos. Polvilhar uma superfície com farinha de trigo e amassar a mistura até obter uma consistência maleável. Embrulhar em papel alumínio e guardar na geladeira até o dia seguinte.

Recheio: Fritar a lingüiça e o pernil separadamente. Refogar e desfiar o frango, reservando o caldo. Fazer um molho de tomates, cebola e caldo de frango. Engrossar com a farinha de trigo e colocar as azeitonas. Reservar.

Abriu a massa, colocar nas formas, sem untar. O recheio deve estar frio. Colocar o recheio um a um, depois o queijo e por último o molho. Tampar a forma com a massa. Pincelar com gema de ovo. Assar em forno preaquecido, em temperatura média, até dourar.

## BIOMA PANTANAL

Área que abrange: 25% do Mato Grosso do Sul e 7% do Mato Grosso

Dentro da região Centro-Oeste, o Pantanal Matogrossense é a maior planície de inundação contínua do planeta. Dessas formações, chegam à mesa do pantaneiro uma seleção de ingredientes que geram receitas bem particulares da região.

PRINCIPAIS INGREDIENTES: carne de jacaré, bovina e caprina; mandioca; pescados; frutas.

PRATOS TÍPICOS: Caribéu (refogado de carne seca e mandioca); Chipa frita (bolinho frito de queijo curado e polvilho); furrundu (doce de mamão verde e rapadura); Pacu assado; caldo de piranha.

## RECEITAS

### CALDO DE PIRANHA

Faz muito sucesso pelo sabor e tem fama de ser afrodisíaco. Costuma-se tomar o caldo de piranha em cumbucas ou xícaras, bem apimentado. Há ainda quem goste de engrossar o prato com a farinha de mandioca.

#### Ingredientes:

2 kg de piranha (limpa)  
2 tomates grandes  
4 cebolas grandes  
1 pimentão pequeno  
2 folhas de louro  
1 molho de salsinha  
1 molho de cebolinha  
Folhas de coentro  
Folhas de Hortelã  
3 limões  
1 colher (café) de Ajinomoto  
Água (para cobrir as piranhas)  
Pimenta-malagueta (opcional)  
1 xícara de óleo  
Colorau  
Ajinomoto e sal a gosto

#### Modo de preparo:

Retirar as escamas do peixe e cortá-lo em pedaços grandes. Temperar com sal, pimenta e limão. Deixar por 2 horas. Colocar óleo num cal-

deirão grande e levar ao fogo. Quando estiver quente, jogar as piranhas, dando uma rápida refogada. Em seguida, colocar água fervente até a metade do caldeirão, tampar e deixar cozinhar por 2 horas ou até ficarem bem cozidas. A seguir, coar todo o caldo e reservar. Retirar todas as espinhas da piranha, cuidadosamente. Bater no liquidificador a carne e o caldo até tudo ficar bem cremoso. Reservar. Em outra panela, aquecer óleo e, quando estiver quente, acrescentar o tomate, o pimentão, a cebola, a salsa, a cebolinha, o coentro, a hortelã e o louro. Refogar bem e colocar o caldo batido. Acrescentar o sal, colorau e Ajinomoto. Servir bem quente, com molho de pimenta-malagueta.



Foto: Feijão Tropeiro / Juan Corbalán

## BIOMA MATA ATLÂNTICA

Área que abrange: Espírito Santo, Rio de Janeiro, Santa Catarina e parcialmente o Paraná (98%)

O desenvolvimento econômico das capitais posicionadas neste bioma refletem um prisma de culturas nacionais e estrangeiras, singulares e ao mesmo tempo mescladas à mesa do brasileiro.

Até o Século 19, a cozinha do Sudeste era essencialmente influenciada pelas origens portuguesas, indígenas e africanas. Alimentos simples, como raízes, carnes, grãos e vegetais foram disseminados por todo o território do Sudeste, o que fez com que a gastronomia de cada estado se tornasse bastante similar em ingredientes e no preparo dos alimentos.

A exceção é a culinária capixaba que, por sua proximidade com o Nordeste e grande área litorânea, tem uma forte presença de peixes e

frutos do mar nos pratos do dia-a-dia. Após a chegada de imigrantes japoneses, libaneses, sírios, italianos e espanhóis, a diversidade gastronômica, sobretudo em São Paulo, aumentou.

Principais ingredientes: arroz, feijão, carnes curadas, palmito, mandioca, banana, batata, polvilho, coco, frutas; cachaça; embutidos; pescados de rio e mar; mariscos; carne bovina, caprina e ovina

Pratos típicos: acarajé, cuscuz, cocada, camarão no jerimum; virado paulista, moqueca capixaba, feijoada, picadinho; doce de leite; pão de queijo; tapioca; cartola; bolo de rolo; bobo de camarão; bolinho de arroz; brigadeiro; goiabada com queijo de Minas; caipirinha

## RECEITAS

### FEIJÃO TROPEIRO

Desde o período colonial, o transporte das mais diversas mercadorias era feito por tropas a cavalo ou em lombos de burros. Os homens que guiavam esses animais eram chamados tropeiros. Até a metade do Século 20, eles “cortaram” boa parte do estado de Minas Gerais conduzindo gado. O feijão misturado à farinha de mandioca, torresmo, linguiça, ovos, alho, cebola e tempero, tornou-se um prato básico do cardápio desses homens. Daí a origem do nome feijão-tropeiro, numa referência direta aos integrantes das tropas.

#### Ingredientes:

1 kg de feijão roxo  
1 xícara (chá) de farinha-de-mandioca  
1 kg de linguiça

2 dentes de alho socados

3 cebolas em rodelas

1 kg de toucinho para torresmo

3 ovos

2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada

Sal a gosto

#### Modo de preparo:

Cozinhar feijão até ficar macio (deixar os grãos inteiros). Deixar escorrer o caldo numa peneira. Picar o toucinho, temperar com sal e fritar até começar a amarelar. Reservar a gordura. Refogar a linguiça numa panela com um pouco d'água e tampar. Destampar logo que a água secar, para corar. Na gordura do torresmo (1/2 xícara de chá) bem quente, refogar o alho, as cebolas, os ovos e o feijão (sem o caldo) e refogar mais um pouco. Adicionar a farinha, o torresmo e a cebolinha. Arrumar numa travessa grande. Enfeitar em volta com rodelas de linguiça.

Acompanhamento: couve inteira, arroz e molho acebolado.

## FEIJOADA

É um prato que consiste num guisado de feijão com carne, normalmente acompanhado com arroz. É um prato com origem no Norte de Portugal, e que hoje em dia constitui um dos pratos mais típicos da cozinha brasileira. Em Portugal, cozinha-se com feijão branco no noroeste (Minho e Douro Litoral) ou feijão vermelho no nordeste (Trás-os-Montes), e geralmente inclui também outros vegetais (tomate, cenouras ou couve) juntamente com a carne de porco ou de vaca, às quais se podem juntar chouriço, morcela ou farinheira. No Brasil, é feita da mistura de feijões pretos e de vários tipos de carne de porco e de boi, e chega à mesa acompanhada de farofa, arroz branco, couve refogada e laranja fatiada, entre outros ingredientes.

### Ingredientes:

1 kg de feijão preto  
800 g de carne-seca  
400 g de lingüiça  
600 g de costela defumada  
600 g de lombo assado  
4 paios  
4 folhas de louro  
5 dentes de alho  
1 kg de toucinho (peça inteira)  
Sal a gosto.



Foto: Feijoada / Ministério do Turismo

### Modo de preparo:

Feijoada: Retirar o sal das carnes. Escolher o feijão, lavar e colocar pra cozinhar com as folhas de louro. Acrescentar as carnes em pedaços grandes. Depois colocar os embutidos (eles cozinham rapidamente). Retirar as carnes à medida que ficarem cozidas. Deixar esfriar e picar em pedaços grandes. Dourar o alho em óleo e colocar no feijão. Corrigir o sal, se necessário. Retirar a metade do feijão e bater no liquidificador. Colocar as carnes em vasilhas separadas e cobrir com caldo de feijão. Deixar ferver.

Torresmo: Enrolar o toucinho em canudo, amarrar com um barbante e congelar. Cortar na máquina de frios em fatias finas. Pré-fritar os pedaços de toucinho, retirando-os antes de dourar. Colocar os torresmos em uma vasilha, despejar o restante da gordura na panela. Deixar fritar e levar à geladeira. Antes de servir, colocar os torresmos em gordura quente, deixar fritar e escorrer.

Acompanhamento: farofa, couve frita e laranjas tipo baía.

## CUSCUZ PAULISTA

A iguaria, originária do Norte da África, é feita com sêmola moída e cozida no vapor. Servida com carne ou peixe, legumes e embutidos, recebeu novos ingredientes e importância histórica em terras paulistas, entre os séculos XVII e XVIII. Os tropeiros, que partiam da capital para a exploração do interior do Estado e em direção às minas das Gerais para comercializar seus produtos, costumavam levar em seus recipientes de alimentos: farinha de milho com galinha, feijão ou milho. Durante a viagem, a farinha de milho absorvia o caldo do frango e os ingredientes se misturavam formando um virado. Mais tarde, ele foi chamado de cuscuz paulista.

### Ingredientes:

1 pacote (500 g) de farinha-de-milho em flocos  
1 xícara (chá) de farinha-de-mandioca  
1 xícara (chá) de água morna com 1 colher (sopa) de sal  
1 colher (sopa) de salsa  
1 colher (sopa) de cebolinha-verde picada  
1 colher (sopa) de salsa picada  
1 xícara (chá) de óleo  
1/3 xícara de azeite de oliva  
1 cebola grande picada  
1 kg de tomates maduros, sem pele e sem sementes  
1 pimenta dedo-de-moça grande, bem picada  
1 colher (chá) de pimenta-do-reino  
1 kg de camarões pequenos, descascados e já cozidos  
1 colher (sopa) de óleo  
1 pote (500 g) de palmitos escorridos e cortados em pedaços  
5 camarões grandes, descascados e cozidos, para enfeitar  
4 ovos bem cozidos, descascados e cortados em rodelas  
2 latas pequenas de sardinhas em óleo comestível, escorridas e limpas  
2 tomates maduros, firmes, com pele e sementes, cortados em rodelas  
2 ou 3 folhas de couve inteiras

### Modo de preparo:

Peneirar a farinha-de-milho. Peneirar a farinha-de-mandioca e misturar as duas. Umedecer com a água salgada morna. Juntar os temperos verdes e misturar bem. Deixar descansar por uma hora. Numa panela, colocar o óleo e o azeite, acrescentar a cebola, o tomate e as pimentas, e cozinhar, em fogo médio, durante 15 minutos. Juntar os camarões ao molho e cozinhar somente até levantar fervura. Retirar do fogo. Despejar somente o líquido da panela sobre a farinha e misturar bem, até formar uma farofa úmida. Refogar os palmitos. Decorar o fundo e os lados da panela superior do cuscuzeiro com os pedaços de palmito, os camarões grandes, as rodelas de ovo cozidas, as metades de sardinha e as rodelas de tomate. Ir enchendo a panela com camadas de farinha alternadas com camadas de camarões, palmitos, rodelas de ovos, sardinhas e assim por diante, até terminar os ingredientes. Encher a panela inferior do cuscuzeiro com água até a metade. Cobrir o cuscuz com as folhas de couve. Encaixar uma panela na outra e cobrir o cuscuzeiro com um pano de prato limpo. Tampar e levar ao forno médio. Quando as folhas de couve estiverem cozidas (cerca de 30 minutos), o cuscuz estará pronto. Retirar do fogo, escorrer a água do cuscuzeiro e deixar descansar 10 minutos. Desenformar com cuidado e servir.



Foto: Cuscuz Paulista / Juan Corbalán

## BIOMA PAMPAS

Área que abrange: 63% do Rio Grande do Sul

Sua vegetação campestre de grande riqueza e integração com as Florestas de Araucárias, aliadas à posição geográfica e relativas baixas temperaturas, criaram uma cultura culinária bem típica, com fortes influências coloniais e dos países fronteiriços.

A mistura étnica ocorrida na região Sul resultou em uma culinária completamente diferente do resto do país, com a presença ainda mais forte da cozinha italiana, alemã, além das já presentes portuguesa e espanhola.

O churrasco, principal prato do Rio Grande do Sul, resultou de um fato histórico. Para catequizar os índios da região na época da colonização, os padres jesuítas introduziram a criação de gado e deixaram o rebanho sob a responsabilidade dos nativos. Com a chegada dos tropeiros paulistas e mineiros, que escravizaram os índios, o gado permaneceu solto pelos campos e se espalhou pelo sul do território, pois não havia

predadores. Daí a abundância de pastos e a tradição do churrasco gaúcho (preparado apenas com sal grosso).

Com a chegada dos italianos, as massas, a polenta e o frango foram integradas ao hábito alimentar regional, assim com o cultivo de vinhas, que produzem espumantes premiados internacionalmente, como do Vale do Vinhedo.

Já a influência alemã, ficou restrita às colônias no interior do Rio Grande do Sul e de Santa Catarina. O Paraná, apesar da forte influência italiana, conta com uma presença também significativa da culinária indígena, sobretudo com raízes e grãos.

**PRINCIPAIS INGREDIENTES:** carne bovina e caprina; farinha de milho, erva-mate;

**PRATOS TÍPICOS:** sopa de capelete; galetto assado; churrasco; sagu ao vinho tinto; barreado; arroz de carreteiro



Foto: Café colonial (Rio Grande do Sul) / Embratur

## RECEITAS



Foto: Sagu / Juan Corbalán

### SAGU COM VINHO

De origem indígena, o sagu era mandioca cozida, picada em pequenos pedaços. Com a vinda da família real portuguesa para o Brasil, durante a invasão de Napoleão, muito da culinária de Portugal foi incorporada e adaptada à culinária brasileira. Misturava-se o sagu ao vinho do porto dando a este “mingau” ares de doce. Hoje ele é produzido industrialmente em formato de bolinhas, para facilitar o cozimento.

**Ingredientes:**

01 xícara de sagu (fécula de mandioca)  
700ml de vinho tinto a sua escolha  
500ml de água  
03 xícaras de açúcar  
01 pau de canela  
03 cravos da índia

**Modo de preparo:**

Para hidratar o sagu (Pulo do gato): Em uma travessa de vidro coloque o sagu, metade do vinho e deixe descansar por 1 hora.

Em uma panela, coloque a água para ferver e acrescente o sagu hidratado no vinho. Mexa bem, deixe cozinhar mexendo algumas vezes, por 5 minutos. Acrescente o restante do vinho e deixe cozinhar até as bolinhas começarem a ficar transparentes. Adicione a canela, os cravos e o açúcar. Mexa bem e cozinhe mexendo para não grudar no fundo da panela. Quando as bolinhas estiverem na sua maioria transparentes, desligue e deixe estriar.

Pode ser servido morno ou frio com creme de baunilha e canela em pó ou com leite.

### ARROZ CARRETEIRO

Os carreteiros e os tropeiros eram homens que viviam nas estradas e viviam do trabalho no campo. Os carreteiros conduziam as carretas – uma espécie de carroça puxada por bois – para comercializar suprimentos para o povo local, e os tropeiros conduziam tropas de gado ou cavalos. Como passavam muito tempo pelos pampas, e precisavam cozinhar ao ar livre, levavam consigo um fiambre, charque e arroz. Eram alimentos ricos em proteínas e eles podiam levar nas suas mochilas, sem o perigo de estragar enquanto venciam as longas distâncias.

**Ingredientes:**

600 g de charque em cubos

3 dentes de alho

1 cebola grande picada

2 tomates maduros firmes e picados

1 pimentão-verde médio picado

2 xícaras de arroz

Salsa picada

Óleo.

**Modo de preparo:**

Cozinhar o charque em cubos e reservar. Refogar o alho e a cebola, depois o tomate, em seguida adicione o charque e o arroz. Refogar bem e colocar a salsa picada. Completar com água dois dedos acima do refogado. Tampar a panela após levantar fervura e abaixar o fogo. Deixar cozinhar até o arroz estar cozido.





Foto: Barreado / Juan Corbalán

### BARREADO

Prato típico do Paraná, o Barreado é símbolo de fartura, festa e alegria. O nome vem da expressão “barrear” a panela com um pirão de cinza ou farinha de mandioca, para evitar que o vapor escape e o cozido seque depressa.

#### Ingredientes:

2,5 kg de carne fresca  
(peito, coxão mole, patinho)  
250 g de toucinho fresco  
3 tomates sem pele  
1 cebola grande picada  
2 dentes de alho picado  
2 folhas de louro  
Cominho  
Pimenta-do-reino  
1 molho de salsinha  
1 molho de cebolinha  
Folhas de alfavaca  
200 ml de vinagre  
Sal a gosto.

#### Modo de preparo:

Na véspera, limpar e cortar as carnes em pedaços pequenos, adicionar todos os ingredientes, menos o toucinho e deixar descansar. No dia seguinte, forrar a panela com toucinho e levar ao fogo para derreter. Colocar as carnes temperadas. Tampar a panela com uma folha de bananeira, previamente aquecida na chapa para amolecer e amarrar as bordas com um barbante grosso. Colocar a tampa e “barrear” com uma mistura de cinza de fogão, farinha-de-mandioca e água fervendo. Levar ao fogo forte nas 2 primeiras horas, passando para um fogo mais brando depois, num total de 8 horas. O fogão tem que ser a lenha. Quando a folha de bananeira estiver bem escura, estará pronto o barreado.

## AROMAS THE AROMAS CORES & COLOURS & SABORES FLAVOURS DO BRASIL OF BRAZIL



## JUNE FESTIVALS

Campfire, country dance, little flags and stands with games and typical foods are the ingredients that may not be absent on the parties that traditionally happen in June – with the possibility of being extended until July – throughout Brazil. The June Festivals arrived in Brazil with the Portuguese colonization, with the arrival of Jesuits, which disseminated several religious festivals.

Celebrated as a manner to commemorate the harvests abundance, the festival gained a religious nature, being traditionally conducted between June 12th, Saint Anthony eve, and the 29th, Saint Peter's Day, with the peak on the night of the 23rd to the 24th, Saint John the Baptist's Day.

The celebrations were very effective to bring the Indians attention to the catechetical mes-

sage of the priests and, particularly the “joanine” parties – as they were called – coincided with the period the Indians celebrated their fertility rites. From June to September is the dry season in many areas of the country, and the low rivers and dry soil were favorable for planting.

Brazilian influence may be noticed on the foods served during the celebration. Food such as manioc, corn, pumpkin and coconut Milk were introduced to the festivals by the Brazilians, in addition to customs such as forró, boi bumbá and country dancing.

From the French lands, came the steps and markings inspired on the European royalty dance. From China, the famous fireworks. The strips dance, pretty common in South of Brazil, is original from Portugal and Spain.



Foto: Prato típico nordestino - Pamonha e Curau / Hans - Ministério do Turismo

## SYMBOLS

### CAMPFIRE

For the Catholics, the campfire, which is the highest symbol of the June celebrations, has its roots on a pact made between the cousins Isabel and Mary. In order to let Mary know about the birth of Saint John the Baptist, and therefore having her aid after the labor, Isabel lighted up a fire over the hill.

### BALLOONS

Besides the campfire, the balloons are also another element from religious nature. It was up to them to take the believers requests to the saints.

### COUNTRY DANCIN

Inspired on French saloon dance for four pairs, the “quadrille”, in vogue in France between the early 19th Century and the First World War.

The “quadrille” was brought to Brazil following the interest of the medium class and the Portuguese and Brazilian elites, and soon after was popularized, being fused with pre-existing Brazilian dances. Even if initially adopted by the urban Brazilian elite, this is a dance that had its highest blossoming on the rural area (therefore the rural garments), and became a dance proper for the June festivals.

### CHECK WHAT THE MAIN STEPS OF THE COUNTRY DANCING MEAN:

EN AVANT, TOUT – The pairs, hand in hand, go to the center of the circle, forming a great line.

EN ARRIÈRE – All go back to their places and the gentlemen stay in front of the ladies.

PATH TO THE FARM - The ladies pull the gentlemen, forming a great circle, and then return to the line formation.

LOOKS RAIN! - The pairs turn around.

IT'S A LIE! – All turn back around, saying: Ah!

LOOKS FOR THE TUNNEL – One pair places their arms high holding hands, forming a tunnel; the other pass through it, placing themselves after the first pair on the same position, extending the tunnel.

## FAMOUS FESTIVALS ON THE HOST CITIES

### SALVADOR

**June 20 to 30** – Saint John of Bahia 2013

<http://www.saojoaobahia.com.br/>

The festival moves all 417 cities in Bahia, including its capital and host city, Salvador. The musical attractions are varied and comprehend from regional groups to renowned artists. And as it may not be missed, the famous country dancing contagious and invites all to join the rhythm.

### RECIFE

**June 6 to 30** – Saint John of Recife 2013

<http://www.agendadorecife.com.br/programacao-sao-joao-recife/>

The city shall celebrate Saint John in 10 fairs with approximately 450 performances. Over 95% of them are made by artists from Pernambuco.

**June 1st to 29th** – Saint John of Caruaru 2013

<http://www.caruaru.com.br/>

The city of Caruaru in the state of Pernambuco created a cerographical city, Vila do Forró, which is the replica of a typical city of the hinterlands, with colorful houses and simple architecture inhabited by the Queen of corn, by the praying woman, by the lacemaker, by the midwife. It is known for the pursuit of producing the biggest typical foods in the world. In 2013, it shall be tapioca, polenta, cooked corn, sweet of papaya and coconut, saia cake, beiju, tapioca cake, among others.'

### BELO HORIZONTE

**June 27 to 30th** – Belô Fair 2013

<http://www.belohorizonte.mg.gov.br/secao/pra-curtir-bh/arraial-de-bel>

The event that is already a tradition on Minas Gerais capital, counts with typical foods, country dancing presentation and special shows.



Foto: Quadrilha Asa Branca: Lú Streithorst/Arquivo PCR (Recife)

### BRASÍLIA

**June 28** – Seu João Festival 2013

Shall be conducted on the external area of Nilson Nelson Gymnasium (besides the National Stadium Mané Garrincha) and tickets may be purchased online:

<http://www.festadoseujoao.com.br>

### RIO DE JANEIRO

**June 29** – Carioca Saint John

<http://www.circuitosaojoao.com.br/>

Happens on Madureira Park (Rua Soares Caldeira, 115, Madureira – in front of Madureira Shopping) and the entrance is free.

### FORTALEZA

**June 13 to 30** – June Fortaleza

**June 9, 15, 22, 23, 26, 27, 28, 29 and 30** – Saint John of the Fifa Confederations Cup (starting 15h, with games exhibition)

<http://www.fortaleza.ce.gov.br/noticias/cultura/abertura-do-sao-joao-2013-acontece-nessa-sexta-feira-19-horas-na-praca-da-estacao>

Both events shall happen on the Iracema Beach Embankment.

## TYPICAL RECIPES

### CANJICA

A species of white corn and also the dish that is prepared with this corn and other ingredients, such as Milk or coconut Milk and sugar, it is believed that canjica has arrived in Brazil with the slaves and was a common food on quilombos and senzalas. On the northeast, the dish is known as mugunzá. It is also known as jimbelê and donkey-tea.

Ingredients:  
250g of corn proper for canjica;  
1l of milk;  
Cinnamon in sticks

Optional ingredients:  
Condensed milk;  
Shredded coconut;  
Toasted peanut

How to prepare:  
Leave the canjica corn soaking on water, preferably from one day to another. Cook in enough water on the pressure cooker for about 20 minutes with the cinnamon in stick, and, if you wish, lemon or orange peel. After cooked, add the hot milk and sugar (or condensed milk) and let it boil for a while longer (if you wish you may also add shredded coconut and toasted peanut).



Foto: Canjica / Juan Corbalán

### QUENTÃO

A word original from the rural areas. On southeast and northeast regions of Brazil, quentão é made with cachaça instead of wine, due to the large sugar cane productions in those areas and higher difficulty of access to wine, largely produced in south Brazil.

Ingredients:  
1 Bottle of pinga;  
2 cups of sugar;  
2 cups of water;  
Ginger;  
Cinnamon in sticks;  
Harpsichord;  
Shredded nutmeg;  
1 lemon sliced in four.

How to prepare:  
Take all ingredients, except for the pinga, to the fire and let it boil until it releases the flavor. Remove it from the fire and add the pinga. Take it to the fire again until it boils.



Foto: Quentão / Juan Corbalán

## PAMONHA

Typical Indian food, pamonha presents a diversity of spices and flavors, from region to region. On Northeast, for example, it is sweet, with coconut milk and may be served as a desert, and not the main dish. In Minas Gerais, as in São Paulo, pamonha also has sugar, with one difference: the mass is strained to separate the thick part of the corn

### Ingredients:

6 green corn spikes

½ tea cup of coconut milk

Lard;

Sugar (if sweet pamonha)

Salt (if salty pamonha).

Reserve good corn straws to make the pamonha bags and also to tie them.

### How to prepare:

Peel and shred the corn spikes, scraping the cobs with a spoon. Add the milk, the hot lard in sufficient amount for a consistent mass and spice it with sugar or salt. Place the mass in each bag made with the straw, tie them and take them to cook on a cauldron with boiling water. Cover with the cobs so the pamonhas sink in water, providing homogeneous cooking.

Note: for the salty pamonha, slices of fresh cheese may be added to each pamonha.



Foto: Curau / Juan Corbalán

## CUISINE ALLIED WITH THE CLIMATE AND VEGETATION

As well as the natural biomes influenced the landscapes and diversity of fauna and flora, these same biomes has marking characteristics that influence gastronomy in Brazil.

With typical dishes and ingredients, some recipes are known and reproduced throughout the Country and all over the world. It is the case of caipirinha. It emerged in the 20th Century, when the mixture of cachaça, lemon, honey and garlic was consumed in the Country as a medicine to ease the effects of Spanish flu. Lemon was used due to the large concentration of C vitamin, and cachaça, due to alcohol, accelerated the mixture effects.

At that time, the region of Piracicaba, São Paulo countryside, was already standing out for the production of cachaça, the main ingredient for the home medicine, and when the news landed on the port of Santos, it was baptized with the pleasant name of “caipirinha”, due to the origin of the most significant item on the mixture.

It is not quite known when honey was replaced with sugar and ice replaced garlic, but on the Modern Art week in 1922, caipirinha already had the status of a drink and was adopted by the intellectuals of the time, among them Oswald de Andrade and Tarsila Amaral, as the symbol of the national gastronomic culture. It was made official in 2003, by the Presidential Decree no. 4.851, which establishes as the recipe for the dose: ¾ of a tahiti lemon macerated with three spoons of sugar, crushed ice and 75 ml of White cachaça, all together and mixed.

A sweet pretty well known is brigadeiro, known in the Southern area as “negrinho”. The recipe came out on the 1940's, in tribute to the Brigadeiro (Brigadier) Eduardo Gomes. On the years of 1946 and 1950, the military was candidate to presidency of the Republic for UDN, right after Getúlio Vargas fell. The dainty, made from condensed milk (one can), butter (one soup spoon) and powder chocolate (four spoons), is simple to make. Just gather up all the ingredients in a pan, cook in medium fire, and don't stop mixing. When it starts to peel off the pan, it's time to turn off the fire. After that, just let it cool, grease your hands with butter, make little balls, involve them in chocolate sprinkles and put them into little forms, easily found in supermarkets.

The ingredients of the Brazilian cuisine are so diverse and complete that it is worth a trip for these scents and flavors.



Foto: Brigadeiro / Juan Corbalán



Foto: Pato no Tucupi / Danilo Gudolle

## AMAZON BIOME

*Area comprehended: Acre, Amapá, Amazonas, Pará, Roraima, Rondônia and partially Mato Grosso (54%), Maranhão (34%) and Tocantins (9%).*

Good portions of the table culture of the region come from the Indians legacy, which expelled their knowledge to the written recipe books. It is considered by many the biggest example of a typically national cuisine. Despite its Amazonian roots, the regional cooking suffered strong influence from the Portuguese immigrants, since the beginning of colonization. Afterwards, with the rubber cycle, other people came and left their traces on the cuisine, such as the Lebanese, the Japanese, the Italian and even people from northeast in Brazil who migrated for the region in this period.

With part of the territory also influenced by the sea and enriched with the multiplicity of the

Rivers, the regional dishes mix the exuberances from the rain forest and from the sea. Cassava, which is among the most important ingredients in history of Brazilian food, was original from Amazônia and gained the continent, adapting to local terrains and recreating its own textures, colors, scents and flavors.

**MAIN INGREDIENTS:** cassava, cupuaçu, açai, Pirarucu, Filhote, urucum (Brazilian saffron), jambú, guaraná, Tucunaré, castanha-do-Pará, tucupi, flours; Marajó cheese, peppers; beans.

**TYPICAL DISHES:** Duck on Tucupi, Tacacá (hot broth served with tucupi, dry shrimp, jambú and tapioca starch), Maniçoba (the feijoada from Pará – cassava leafs cooked for seven days and served with pork meat), Pirarucu de casaca (fish with flour) .



Foto: Tambaqui assado (Amazonas) / Embratur

## RECIPES

### PATO NO TUCUPI

There is an Amazonian legend that Jaci (the moon) accompanied by lassytatassú (the morning star), decided to visit the Center of the Earth. On the way, they stopped to rest in a huge lily pad, before jumping on the huge abyss that would take them to their destination. However, the moon awoke the wrath of the Caninana Tyba serpent, which bit her fiercely in the face. Jaci's tears fell on a large cassava plantation, originating tucupi, one of the most traditional ingredients on the cuisine from the Amazonian region.

Tucupi has a high concentration of hydrocyanic acid, but when "rested" – after exposed on the Sun for three or four days – it is boiled and ready for human consumption.

#### Ingredients:

- 1 clean medium size duck
- 1 chopped onion
- 3 crushed garlic cloves
- 1 cup of white wine
- 1/3 of a cup of lemon juice
- 3 liters of tucupi
- 1 chopped hot pepper
- 1 sheaf of basil leaves
- 2 sheaves of jambu leaves

#### How to prepare:

Spice the duck with the onion, garlic, White wine, lemon juice, salt and pepper.

Cover with plastic film and let it rest on the refrigerator until the next day. Heat the oven at a medium temperature. Transfer the duck with the spice to a broiler and take it to the oven, basting it with the sauce occasionally, for about 1 hour, until it becomes golden and soft. Remove from the oven and let it cool. Cut the duck into pieces and reserve.

Place the tucupi, the hot pepper and the basil in a pan. Take it to the medium fire until it boils. Remove half the boiled tucupi and reserve it. On the pan with the remaining tucupi, put the pieces of duck and let it boil until the meat is very soft. Transfer to a bowl. Pass the jambu on the boiling water and add it to the bowl with the duck. Heat the reserved tucupi and spill it over the duck. Serve with hot pepper sauce and very thick cassava flour.

#### Ingredients:

- 1 medium size Tambaqui
- 100 ml of olive oil
- 2 garlic cloves
- 3 lemons
- 1 spoon (tea) of black pepper
- Salt at your pleasure.

#### How to prepare:

Clean the tambaqui and spice it with garlic, Black pepper, olive oil, paprika, salt and lemon. Let it rest for 30 minutes. Put it on the grill to roast and baste with the spice every time you turn it. Serve with pepper sauce, tucupi and cassava flour.

## SCRUBLANDS BIOME

*Area comprehended: Ceará and partially Rio Grande do Norte (95%), Paraíba (92%), Pernambuco (83%), Piauí (63%), Bahia (54%), Sergipe (49%), Alagoas (48%) and Maranhão (1%)*

The dry and the semi arid climate print on the backcountry people table a cuisine of perennial, connected to conserving the food, high caloric levels and resources for the constant journeys for water. Closer to the ocean, the recipes gain in diversity of ingredients and colors, but both are loaded with flavor.

The climate diversity has direct reflexes on the cuisine. From the shores of Pernambuco to Bahia, the African presence is stronger due to the left over of slavery during the sugar cane cycle. In Alagoas, however, the sea fruits are more recurrent due to its several coastline ponds. In Maranhão, the Portuguese influence is even stronger than on the other states of the region, and the consumption of spicy spices, very common on the coast, is smaller. On the northeast hinterlands, the climate itself favors the con-

sumption of meats, specially sun-meat and the dishes made with roots. The cuisine of the June festivals is also typically from the countryside.

Creativity is a trademark of the region. Do not be surprised if you find street vendors in Salvador with bandwagons selling coffee, a typical Brazilian beverage, which may be drunk any moment of the day.

**MAIN INGREDIENTS:** black-eyed pea, cassava, corn, bottle butter, pumpkins, curd cheese, butter cheese, hinterland curd; cured beefs, Brown sugar, treacle, cashew nut, fruits; sheep, goat and bovine meats; Rice; beans; flours.

**TYPICAL DISHES:** buchada de bode, sun meat with curd rennet, jerked beef paçoca, baião de dois, tapioca; canjica, pamonha, cakes; escondidinho; tapioca, cakes; calf's foot broth.

## RECIPES



Foto: Tapioca / Juan Corbalán

### TAPIOCA

Typically Brazilian, with Indian origin, tapioca is a delicacy made with the starch extracted from cassava. The tupi-guarani people, responsible by the domain of the edible cassava, created "beiju". The settlers reduced the size of beiju to be baked on the oven, creating tapioca. On Pernambuco Hereditary Captaincy, the Portuguese found that it was a good replacement for Bread. Tapioca soon spread and came to our days as a dish integrating the typical cuisine of several northeast states.

**Ingredients:**  
1 cup of sweet cassava starch  
5 spoons (soup) of water  
1 pinch of salt

### How to prepare:

In a medium size bowl, place the cassava starch and, little by little, add water, mixing with the tip of your fingers. Mix it well until you obtain moist crumbs. Pass the crumbs in a sieve to make it thinner. Heat on a frying pan on high fire. Place  $\frac{1}{4}$  of a cup of sieved crumbs. Spread with a spoon until you cover all bottom. Leave for a minute until you see the grains unite. Turn it and let it cook for a minute or until the mass is very dry. Repeat the operation with what's left of the mass.

**Note:** Fillings may vary, salty or sweet.

## BAIÃO DE DOIS

The story of Baião de Dois remounts to the times of great difficulties of the people from the northeast with the dries, when food was scarce and nothing could be spoiled or wasted. Therefore, the people from Ceará united the leftovers from the kitchen – Rice and beans with the little that was left from jerked beef and curd cheese – and that's how this delicious dish from the northeastern cuisine was born.

### Ingredients:

2 cups of rice  
2 cups of cowpea  
1 cup of bottle butter  
1 cup of thick shredded curd cheese  
1 yellow hot pepper  
1 chopped green pepper  
Chopped parsley  
Chopped coriander  
1 chopped onion  
4 chopped garlic cloves

### How to prepare:

Cook the beans in water and salt. Fry the onion, the pepper and the garlic. Add the herbs and cooked beans (without the liquid). Add the Rice and two soup spoons of the beans broth. Add the cheese, mix it and serve.



Foto: Baião de Dois / Juan Corbalán

## BOLO SOUZA LEÃO

Immaterial Patrimony of Pernambuco, the cake joined the cuisine from Pernambuco by means of Mrs. Rita de Cássia Souza Leão Bezerra Cavalcanti, wife of colonel Agostinho Bezerra da Silva Cavalcanti, owner of the São Bartolomeu Mill, in Muribeca village. Some ingredients of Souza Leão, originally European, were replaced: wheat by cassava mass and French butter by the butter made in the mill's kitchen.

### Ingredients:

18 yolks  
6 cups of pure coconut milk  
1 kg of sugar  
1 kg cassava mass  
2 soup spoons of butter  
Salt at your pleasure.

### How to prepare:

With the sugar, make syrup to the wire point. Add the cassava mass, washed, squeezed and sieved. And lastly, coconut milk and salt at your pleasure. Pass all the mixture in a very thin sieve, several times. Place it in a baking tray greased with butter and lined with greaseproof paper, also greased. Bake in a regular oven.



Foto: Bolo Souza Leão: Paulo Lopes / Arquivo PCR (Recife)

## ACARAJÉ

Coming from the African language ioruba: akará = fire ball and jé = eat, i.e., eat fire ball. Its origin comes from a legend about the relation of Xangô with his wife Iansã.

According to the legend, Iansã, goddess of winds and storms, went to the house of Ifá (African oracle) to search for food for his husband. Ifá gave it recommending that when Xangô ate it, He went talking to the people. Suspicious, Iansã tasted before giving it to the husband and nothing happened. When she arrived home, she gave the prepared to Xangô, without forgetting to rehearse the information from Ifá. Xangô ate it and when he was speaking to the people, fire flames went out from his mouth. Afflicted, Iansã ran to help him, starting to also have fire flames coming out from her mouth. Upon that, the people started saluting them as great king of Oyó, i.e., great king of fire.

### Ingredients:

1 liter of palm oil to fry  
1 spoon (desert) of salt  
1 garlic clove  
1 spoon (tea) of shredded ginger  
300 g of onion in pieces  
1 kg of broken black-eyed pea

### Filling:

1 cup (tea) of fish or shrimp broth  
Coriander at your pleasure  
½ cup (tea) of palm oil  
100 g of headless dry smoked shrimp  
1 onion chopped in very small pieces



Foto: Acarajé / Juan Corbalán

### How to prepare:

In a large bowl, put the bean and was it several times, until all the peel comes off. Up next, let it soak for 3 hours. Drain the beans, put it on the blender, put the onions, the ginger, the garlic and the salt and blend it until you have a paste. Before frying, blend the paste again with a spoon, until it is soft. In a large pan, heat the palm oil very well. With help from two spoons, mold the dumplings and fry them on the oil. Serve them filled with shrimp or other fillings. Shrimp for acarajé: in a pan, place all the ingredients and mix it. Take it to the fire and sauté for 3 minutes.

The job description "Baiana do Acarajé" is now part of the Brazilian Immaterial Heritage. The preparation of the Acarajé with its regular fillings (shrimp-based vatapá, or salad), the use of the wooden trays to sell food, the informal trade and the use of the typical centuries-old clothing of the "bairanas", has been added to the Book of Wisdoms in 2005. The Acarajé sold in the streets of Salvador since the abolishment of slavery, has become a symbol of Bahia, as well as the bairanas who prepare it.

## SAVANNAH BIOME

*Area comprehended: Federal District, Goiás (97%), Tocantins (91%), Maranhão (65%), Mato Grosso do Sul (61%) and Minas Gerais (57%).*

Its climate is marked by two stations on the year: dry and rains. Vegetation may come to dense and markedly ciliary forests, accompanying the water flows.

These were the Woods that gave historical support to the drovers that tamed the deep countryside of Brazil, coming both from the north-east and the southeast of the country.

The land favorable to planting and livestock extraordinarily boosted the tidbits served on the local tables. The cuisine on the region is

highly influenced by livestock, one of the main economic activities in the territory; hence the large preference of the population of the Center-West for bovine, goats and pork meats, and the strong Indian presence led the regional preference for roots.

**MAIN INGREDIENTS:** pequi, cabbage, Barbados gooseberry, okra, cassava, cured meats, pork and bovine meat, corn, fruits, peppers, flours, embedded, Rice, beans, cachaça, baru

**TYPICAL DISHES:** Rice with pequi, stew with okra, patty from Goiânia, mired cow, drover beans from minas; chicken with okra, Green corn stew, beans tutu, pork rinds

## RECIPE

### RISOTTO DO CERRADO

A typically Italian dish, the risotto gained new garments in the Cerrado. With typical ingredients from the Brazilian savannah, it gathers spices and special perfumes from the land.

Ingredients:

200 g of rice  
150 g sausage  
80 g chopped guariroba  
80 g of pequi pulp  
3 spoons (soup) of oil  
1 spoon (desert) saffron  
½ shredded onion  
4 bay leaves  
2 skinless and seedless tomatoes, chopped in cubes

200 g grilled chicken breast cut in stripes  
10 green olives  
½ sheaf of chopped parsley  
8 goat peppers  
2 spoons (desert) of chicken broth  
2 spoons (desert) chicken cream  
2 spoons (soup) of pea  
2 spoons (tea) of salt  
1 liter of boiling water

How to prepare:

Gild the garlic and the onion in the oil. Up next, add the tomato, saffron, chicken cream, chicken broth, salt, pequi, guariroba, bay leaves, rice and water and let it cook for about 20 minutes. Afterwards, put the grilled chicken, the sausage, the pepper goat, the pea, the green olives and the parsley on top.



Foto: Arroz com pequi / site [www.frangocompequi.com.br](http://www.frangocompequi.com.br)

### EMPADÃO GOIANO

The authentic Patty from Goiânia has its origin in the City of Goiás – also known as Goiás Velho (Old Goiás) – which today is a Historic Patrimony of Mankind. It is believed that the Patty from Goiânia was originated in the European cuisine, in a salty pie that had among its ingredients: meats, poultry, fishes and shellfish.

Ingredients for the mass:

1 kg of wheat flour  
400 g of lard or vegetable fat  
2 soup spoons of butter  
3 eggs  
1 "American" glass of cold water  
1 spoon (soup) of salt, dissolved in water

Filling:

1 kg of gammon  
1 guariroba (type of bitter palmetto) chopped and boiled  
1 kg of sausage  
1 kg chicken breast  
1 fresh cheese (chopped in cubes)  
300 g of Green olives

Sauce:

1 kg of tomato  
1 shredded onion  
1 spoon (soup) of oil  
2 to 3 spoons (soup) of wheat flour (to thicken)  
Broth from cooking the chicken

How to prepare:

Mass: In a vessel, place the flour and the salt. Make a depression in the middle. Put the lard, the butter, 2 eggs and the water. Mix with the tip of your fingers. Powder a surface with wheat flour and mash the mixture until you obtain a malleable consistency. Wrap up on foil and keep it on the refrigerator until the following day.

Filling: Fry the sausage and the gammon separately. Braise and shred the chicken, reserving the broth. Make a sauce with tomatoes, onion and chicken broth. Thicken with the wheat flour and put the olives. Reserve it.

Open the mass, put into the forms without greasing. The filling should be cold. Put the filling one by one, then the cheese and lastly the sauce. Cover the form with the mass. Brush with egg yolk. Bake in a preheated oven, at medium temperature, until it gilds.



## WETLANDS BIOME

Area comprehended: 25% of Mato Grosso do Sul and 7% do Mato Grosso

Inside the Center-West region, the Pantanal in Mato Grosso is the largest continuous flood plains in the planet. From these formations, a selection of ingredients came to the table of the people from Pantanal, generating very specific recipes in the region.

MAIN INGREDIENTS: alligator, bovine and goat meats; cassava; fishes; fruits

TYPICAL DISHES: Caribéu (jerked beef and cassava stew); fried Chipa (fried cured cheese and tapioca flour dumpling); furrundu (green papaya sweet and Brown sugar); roasted Pacu; piranha broth

## RECEITAS

### CALDO DE PIRANHA

Very successful for flavor and famous for being an aphrodisiac. Piranha broth is usually eaten in bowls or cups, with a lot of pepper. There are people who like to thicken the dish with cassava flour.

Ingredients:  
2 kg of piranha (clean)  
2 large tomatoes  
4 large onions  
1 small pepper  
2 bays leafs  
1 sheaf of parsley  
1 sheaf of chive  
Coriander leaves  
Mint leaves  
3 lemons  
1 spoon (coffee) of Ajinomoto  
Water (to cover the piranhas)  
Chili pepper (optional)  
1 cup of oil  
Paprika  
Salt at your pleasure

How to prepare:  
Remove the scales from the fish and cut it into large pieces. Spice with salt, pepper and lemon. Leave it for 2 hours. Put the oil into a big caldron

and take it to the fire. When it is hot, throw in the piranhas, giving a quick braise. Up next, put boiling water until half the caldron is filled, cover it and let it cook for 2 hours or until it is well cooked. Next, strain the broth and reserve. Remove all pimples from the piranha, carefully. Blend the meat and the broth in the blender until it is very creamy. Reserve. In another pan, heat the oil and, when it is hot, add the tomato, the pepper, the onion, the parsley, the chive, the coriander, the mint and the bay. Braise it well and put the blended broth. Add the salt and paprika. Serve very hot, with chili pepper sauce.



Foto: Feijão Tropeiro / Juan Corbalán

## ATLANTIC BIOME

Area comprehended: Espírito Santo, Rio de Janeiro, Santa Catarina partially Paraná (98%)

The economic development of the capitals positioned in this biome reflects a prism of the national and foreign cultures, singular and at the same time merged in the table of the Brazilian people.

Until the 19th Century, Southeastern cuisine was essentially influenced by the Portuguese, Indian and African origins. Simple foods, such as roots, meats, grains and vegetables were disseminated throughout the Southeastern territory, which made gastronomy in every state very similar concerning ingredients and food preparation.

The exception is the cuisine from Espírito Santo, which, due to its proximity with the Northeast

and a large coast area, has a strong presence of fishes and seafood on the day-to-day dishes. After the arrival of Japanese, Lebanese, Syrians, Italians and Spanish, the gastronomic diversity, particularly in São Paulo, increased.

Main ingredients: Rice, beans, cured meats, palmetto, cassava, banana, potato, tapioca flour, coconut, fruits; cachaça; embedded, river and sea fishes; shellfish; bovine, goat and sheep meats

Typical dishes: acarajé, couscous, cocada, shrimp on the pumpkin, virado paulista, stew from Espírito Santo, feijoada, chopped meat; dulce de leche, cheese Bread; tapioca; cartola; roll cake; shrimp bobó; rice dumpling; briga-deiro; guava with cheese from Minas; caipirinha

2 smashed garlic cloves  
3 sliced onions  
1 kg back fat for pork rinds  
3 eggs  
2 spoons (soup) of chopped green chive  
Salt at your pleasure

## RECIPES

### FEIJÃO TROPEIRO

Since the colonial period, transportation of the most diverse merchandises was conducted by troops on horse or donkeys loins. The men guiding those animals were called drovers. Until half the 20th Century, they "cut" a good part of the state of Minas Gerais driving cattle. The bean mixed with cassava flour, pork rinds, sausage, eggs, garlic, onion and spice, became a basic dish of these men's menu. Hence the origin of the name drover bean, in a direct reference to the members of the troops.

Ingredients:  
1 kg of purple bean  
1 cup (tea) of cassava flour  
1 kg of sausage

How to prepare:  
Cook the bean until its softer (leave the grains whole). Let the broth drain in a sieve. Chop the back fat, spice with salt and fry until it starts becoming yellow. Reserve the fat. Braise the sausage in a pan with a little water and cover. Uncover as soon as the water dries, to blush. On the very hot pork rinds fat (1/2 cup of tea), braise the garlic, the onions, the eggs and the beans (without the broth) and braise a little longer. Add the flour, the pork rinds and the chive. Get a big dish. Garnish around with sausage slices.

Side dish: whole cabbage, rice and sauce with onions.

## FEIJOADA

A dish consisting in a bean and meat stew, usually accompanied by rice. It is a dish with origin in the North of Portugal, and today is one of the most typical dishes in the Brazilian cuisine. In Portugal, it is cooked with white beans on the Northwest (Minho and Douro Litoral) or red beans on the northeast (Trás-os-Montes), and usually includes other vegetables (tomato, carrots or cabbage) along with pork or cow meat, which may be added by pudding, black pudding or sausage flour. In Brazil, it is made with a mixture of black beans and several types of pork and bovine meat, and comes to the table accompanied by crumbs, white rice, steamed cabbage and sliced orange, among other ingredients.

### Ingredients:

1 kg of black beans  
800 g of jerked beef  
400 g sausage  
600 g roasted rib  
600 g roasted loin  
4 Palos  
4 bays leafs  
5 garlic cloves  
1 kg of back fat (full piece)  
Salt at your pleasure.

### How to prepare:

Feijoada: Remove the salt from the meats. Choose the beans, wash it and cook it with the bay leafs. Add the meats in large pieces. Afterwards, put the embedded (they cook rapidly). Remove the meats as they become cooked. Let it cool and slice into large pieces. Gild the garlic in oil and put the beans. Correct the salt, if necessary. Remove half the beans and blend it. Put the meats into separated containers and cover with bean broth. Let it boil.

Pork rinds: Roll the back fat in the form of a straw, tie with a string and freeze. Cut in the cold cuts machine in thin slices. Pre-fry the pieces of back fat, removing the before they gild. Put the pork rinds in a container, and dump the rest of the fat in the pan. Let it fry and take it to the refrigerator. Before serving, place the pork rinds in hot fat, let it fry and drain.

Serve accompanied by crumbs, fried cabbage and oranges.



Foto: Feijoada / Ministério do Turismo

## CUZCUZ PAULISTA

The delicacy, originated in North Africa, is made with ground semolina baked on steam. Served with meat or fish, vegetables and embedded, it has received new ingredients and historical importance in the lands of São Paulo between the XVII and XVIII Centuries. The drovers, who left from the capital to explore the countryside of the State towards Minas Gerais to trade their products used to take in their food recipients corn flour with chicken, beans or corn. During the trip, the corn flour would absorb the chicken stew and the ingredients would be mixed forming a virado. Later, it was called couscous from São Paulo.

### Ingredients:

1 package (500 g) of flocked corn flour  
1 cup (tea) of cassava flour  
1 cup (tea) of warm water with 1 spoon (soup) of salt  
1 spoon (soup) of parsley  
1 spoon (soup) of chopped green chive  
1 spoon (soup) of chopped parsley  
1 cup (tea) of oil  
1/3 cup of olive oil  
1 large chopped onion  
1 kg of ripe tomatoes, skinless and seedless  
1 large dedo-de-moça pepper, well chopped  
1 spoon (tea) of pepper  
1 kg of small shrimps, peeled and already cooked  
1 spoon (soup) of oil  
1 pot (500 g) of drained palmettos cut into pieces  
5 large peeled and cooked shrimps, to garnish  
4 well cooked eggs, peeled and cut in slices  
2 small sardine cans in edible oil, drained and clean  
2 ripe tomatoes, firm, with skin and seeds, cut in slices  
2 or 3 cabbage leaves

### How to prepare:

Sieve the corn flour. Sieve the cassava flour and mix both. Wet it with the salty warm water. Combine the green spices and mix it well. Let it rest for one hour. In a pan, put the oil and the olive oil; add the onion, the tomato and the peppers, and cook, in medium fire, for 15 minutes. Add the shrimps to the sauce and let it cook only until it boils. Remove from the fire. Dump only the liquid from the pan on the flour and mix it well, until it forms a moisture crumb. Braise the palmettos. Garnish the bottom and the sides of the superior pan of the couscous pan with palmetto pieces, large shrimps, cooked egg slices, halves of sardine and tomato slices. Fill the pan with layers of flour alternated with layers of shrimps, palmettos, egg slices, sardines, and so on, until you run out of ingredients. Fill the inferior part of the couscous pan with water until half. Cover the couscous with the cabbage leaves. Fit a pan on the other and cover the couscous pan with a clean black cloth. Cover and take it to medium fire. When the cabbage leaves are cooked (around 30 minutes), the couscous is ready. Remove from the fire, drain the water from the couscous pan and let it rest for 10 minutes. Carefully remove from the form and serve.



Foto: Cuzcuz Paulista / Juan Corbalán

## GRASSLANDS BIOME

*Area comprehended: 63% of Rio Grande do Sul*

Its rural vegetation of great richness and integration with the Araucaria Forests, allied with the geographical position and relative low temperatures, created a very typical cuisine, with strong colonial and border countries influences.

The ethnical mixture that happened on the South region resulted in a cuisine completely different from the rest of the country, with an even stronger presence of the Italian and German cuisines, besides the already present Portuguese and Spanish.

The barbeque, main dish in Rio Grande do Sul, resulted from a historical fact. In order to catch the Indians at the time of colonization, the Jesuit priests introduced the creation of cattle and left the herd under responsibility of the natives. With the arrival of the drovers from São Paulo and Minas Gerais, who slaved the Indians, the cattle was loose through the fields and spread through the south of the territory, since

there were no predators. Hence the abundance of pastures and the tradition of the gaúcho barbeque (prepared only with coarse salt).

With the arrival of the Italians, the masses, polenta and chicken were integrated to the regional feeding habit, as well as the cultivation of vineyards, which produce internationally awarded sparkling, such as Vale do Vinhedo.

The German influence, on the other hand, was restricted to the colonies on the countryside of Rio Grande do Sul and Santa Catarina. Paraná, despite having a strong Italian influence, also has a significant presence of the Indian cuisine, specially with roots and grains.

Main ingredients: bovine and sheep meat; corn flour; mate;

Typical dishes: capelete soup; roasted cockerel; barbeque; sago with wine; barreado; carter rice



Foto: Café colonial (Rio Grande do Sul) / Embratur

## RECIPES



Foto: Sagu / Juan Corbalán

### SAGU WITH WINE

From Indian origin, sago was cooked cassava, chopped into small pieces. With the arrival of Portuguese royal family, in the Napoleon invasion, many cuisines of Portugal was incorporated and adapted to Brazilian cuisine. It was mixed sago to Porto wine giving to this "porridge" a sweet flavor. Today it is industrially produced in formats of little balls, to favor the cooking.

Ingredients:

01 cup of sago (cassava starch)  
700ml of a red wine of your choice  
500ml of water  
03 cups of sugar  
01 cinnamon stick  
03 cloves

How to prepare:

To hydrate sago (Cat bounce): in a glass dish, put the sago, half of wine and let it rest for 1 hour.

In a pan, put the water to boil and add the sago hydrated in wine. Mix it well, let it cook mixing a few times, for 5 minutes. Add the rest of the wine and let it cook until the little balls start becoming transparent. Add the cinnamon, cloves and the sugar. Mix it well and cook mixing so it doesn't stick to the bottom of the pan. When most of the little balls are transparent, turn it off and let it cool.

It may be served warm or cool with vanilla cream and powder cinnamon or with Milk.

### ARROZ CARRETEIRO

The carters and the drovers were the men who lived on the roads and lived from the country work. The carters conducted the carts – a sort of wagon pulled by oxes – to trade supplies for the local people, and the drovers conducted the cattle or horse troops. Since they spent a lot of time in the pampas, they needed to cook outdoors, and brought with them a ham, jerky beef and rice. Those were foods rich in proteins and they could bring them in their bags, without harm of spoiling, while they travelled the long distances.

Ingredients:

600 g of jerky beef in cubes  
3 garlic cloves

1 large chopped onion

2 chopped ripe firm tomatoes

1 medium chopped green pepper

2 cups of rice

Chopped parsley

Oil

How to prepare:

Cook the jerky beef in cubes and reserve. Braise the garlic and the onion, then the tomato, and afterwards the jerky beef and the rice. Braise well and put the chopped parsley. Fill with water two fingers above the stew. Cover the pan after it boils and lower the fire. Cook until the rice is cook.



Foto: Barreado / Juan Corbalán

## BARREADO

A typical dish from Paraná, Barreado is the symbol of abundance, party and joy. The name comes from the expression “barrear” the pan with a mush of ashes or cassava flour, in order to avoid the steam to escape and the stew dries quickly.

### Ingredients:

2,5 kg of fresh meat (bread, topside, flank)  
250 g of fresh back fat  
3 skinless tomatoes  
1 large chopped onion  
2 chopped garlic cloves  
2 bay leaves  
Cumin  
Black pepper  
1 sheaf of parsley  
1 sheaf of chive  
Basil leaves  
200 ml of vinegar  
Salt at your pleasure.

### How to prepare:

On the eve, clean and cut the meats into small pieces, add all ingredients, except for the back fat, and let it rest. On the following day, line the pan with the back fat and take it to the fire to melt. Put the spiced meats. Cover the pan with a banana tree leaf, previously heated on the plate to be softer and tie the borders with a thick string. Cover and “barreate” with a mixture of oven ashes, cassava flour and boiling water. Put it on a strong fire for the first 2 hours, passing it to a milder fire afterwards, for a total of 8 hours. It must be a woodstove. When the banana tree leaf is very dark, the barreado is ready.

## BIBLIOGRAFIA / BIBLIOGRAPHY

Festa junina: Biblioteca Virtual do Governo do Estado de São Paulo

## RECEITAS:

Canjica: Revista dos Vegetarianos, seção Alimento do Mês, edição 32 / Quentão: Rede Gastronômica / Pamonha: Secretaria de Cultura de Goiás / Pato no Tucupi: [divirta-se.correioweb.com.br](http://divirta-se.correioweb.com.br) / Tambaqui assado: [cinebistrot.com.br](http://cinebistrot.com.br) / Tapioca: [macaxeiratapiocaria.com](http://macaxeiratapiocaria.com) / Baião de Dois: [jomardital-temdetudo.blogspot.com](http://jomardital-temdetudo.blogspot.com) / Bolo Souza Leão: Fundação Joaquim Nabuco / Acarajé: Fundação Joaquim Nabuco / Empadão Goiano: Site da Cidade de Goiás Velho / Risoto: Ananda Figueiredo / Caldo de Piranha: Soul Brasileiro / Feijoada: Guia do Paladar / Cuscuz Paulista: Terra - SP 450 anos / Feijão Tropeiro: Lanchesnet / Arroz Carreteiro: Cultura Mix / Sagu com Vinho: Brasil Cultura / Barreado: Correio Gourmand

## FONTES / SOURCES

Associação Brasil a Mesa / Embratur / Fundação Joaquim Nabuco / Universidade Federal da Paraíba / Biblioteca Virtual do Governo do Estado de São Paulo / IBGE / Ministério do Meio Ambiente / Secretaria de Cultura do Estado de Goiás / <http://www.brasilcultura.com.br> / Cine Bistrot / Site de Goiás / Soul Brasileiro / <http://sp450anos.terra.com.br> / Culturamix.com / Restaurante Madalozo / Revista dos Vegetarianos (edição 32) / Ministério das Relações Exteriores / AMARAL, Amadeu. O dialeto caipira - 4ª edição - Editora Hucitec/INL-MEC - 1982 / CASCUDO, Câmara. Dicionário do Folclore Brasileiro. Ediouro - 1993 / GOMES, Maria Marluce. História da Gastronomia do Rio Grande do Norte Editora Alternativa - 2004

