



UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
ESCOLA DE NUTRIÇÃO
CURSO BACHERALADO EM GASTRONOMIA

LAYS KARLA SOUZA NEVES

**COCO: ORIGEM E INFLUÊNCIA NA GASTRONOMIA
DO RECÔNCAVO BAIANO**

Salvador

2014

LAYS KARLA SOUZA NEVES

**COCO: ORIGEM E INFLUÊNCIA NA GASTRONOMIA
DO RECÔNCAVO BAIANO**

Trabalho de conclusão do curso de graduação em Gastronomia, Escola de Nutrição, Universidade Federal da Bahia, como requisito para a obtenção de grau de Bacharel em Gastronomia.

Orientador: Prof. Me. Odilon Castro.

Salvador

2014

LAYS KARLA SOUZA NEVES

**COCO: ORIGEM E INFLUÊNCIA NA GASTRONOMIA
DO RECÔNCAVO BAIANO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Gastronomia, Escola de Nutrição, da Universidade Federal da Bahia.

Aprovada em 7 de Fevereiro de 2014.

Odilon Braga Castro - Orientador _____

Mestre em Alimentos, Nutrição e Saúde pela Universidade Federal da Bahia, Bahia, Brasil.

Universidade Federal da Bahia

Asdrubal Vieira Senra _____

Especialista em Formação para docência em turismo e Hotelaria, Universidade do Vale de Itajaí, Santa Catarina, Brasil.

Universidade Federal da Bahia

Walison Fábio Rogério _____

Mestre em Nutrição pela Universidade Federal da Bahia, Bahia, Brasil.

Universidade Federal da Bahia

RESUMO

O propósito deste trabalho foi rever na literatura as características e aspectos da inserção do coco no Brasil e na Bahia, bem como verificar os tipos de coqueiro, a utilização de cada variedade no mercado e sua produção local. Mostrando as técnicas da utilização do coco na gastronomia do Recôncavo Baiano através de receitas tradicionais, no qual o coco é, atualmente, um ingrediente insubstituível. Além da definição, baseada em leis, da água de coco, coco ralado e leite de coco. A metodologia utilizada no trabalho foi realizada por um levantamento bibliográfico, baseada em fontes primárias e secundárias. O resultado do trabalho foi organizado em tópicos que são relevantes para o estudo proposto. Sendo assim, a valorização da fruta que não é natural do país, porém consegue se fixar e construir uma identidade na culinária de um determinado povo, mostrando assim a miscigenação do Brasil que quando descoberto foi explorado e introduzido ingredientes de outros continentes que se tornaram inerentes a receitas de memória do Recôncavo Baiano.

Palavras-chave: Gastronomia. Recôncavo Baiano. Coco. Receitas tradicionais.

ABSTRACT

The purpose of this study was to review the literature on the features and aspects of the insertion of coconut in Brazil and Bahia, and to verify the types of coconut palm, the use of each variety in the market and its local production. Showing techniques of coconut utilization in the Reconcavo Baiano cuisine through traditional recipes, in which the coconut is currently an irreplaceable ingredient. Besides the definition, based on laws of coconut water, grated coconut and coconut milk. The methodology used in this work was carried out by a literature review based on primary and secondary sources. The result of this work was organized into topics that are relevant to the proposed study. Thus, the valorization of fruit that is not native of the country, although it can settle and build an identity in the cuisine of a particular people. It shows the miscegenation in Brazil, that had been exploited and had ingredients from other continents introduced, which ones have become inherent in the memorized recipes of the Reconcavo Baiano.

Keywords : Gastronomy . Reconcavo Baiano. Coconut . Traditional recipes.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Tipos de coqueiros explorados no Brasil.....	13
Tabela 2 - Área Plantada e Produção de coqueiro nas principais regiões do Brasil em Agosto de 2013.....	14
Tabela 3 - Principais estados brasileiros em área plantada, produção e rendimento de coqueiro em Agosto de 2013.....	15

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ANVISA	Agência Nacional de Vigilância Sanitária
Embrapa	Empresa Brasileira de pesquisa Agropecuária
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
LSPA	Levantamento Sistemático de Produção Agrícola
RDC	Resolução de Diretoria Colegiada
SEBRAE	Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas
SEPLAN	Secretária do Planejamento

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 A ORIGEM DO COCO NA BAHIA	11
2.1 COQUEIROS: VARIEDADE, CARACTERÍSTICA E PRODUÇÃO NA BAHIA E NO BRASIL	12
3 CONCEITOS: ÁGUA DE COCO, COCO RALADO E LEITE DE COCO	16
3.1 A UTILIZAÇÃO DO COCO NO RECÔNCAVO BAIANO	19
3.2 RECEITAS: UNIVERSO DA GASTRONOMIA DO RECÔNCAVO BAIANO	24
4. METODOLOGIA	32
5. RESULTADO E DISCUSSÃO	33
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
REFERÊNCIAS	35
ANEXO A – Mugunzá de beber	38
ANEXO B – Pamonha de milho	39
ANEXO C – Pamonha	40
ANEXO D – Pé-de-moleque	41
ANEXO E – Arroz-de-coco	42
ANEXO F – Feijão-de-leite	43
ANEXO G – Moqueca tradicional	44
ANEXO H – Vatapá	45
ANEXO I – Bolachinha de goma	47
ANEXO J – Bolinho de estudante	48
ANEXO K – Cocada branca	49

ANEXO L – Quindins de laiá	50
---	-----------

1 INTRODUÇÃO

A culinária do Recôncavo Baiano é rica na diversidade de ingredientes, sabores e cultura. Marcado por uma culinária denominada de “comida de azeite”, no qual há utilização de coco nas preparações. No entanto, nem só de comidas de azeite-de-dendê vive a cultura alimentar do Recôncavo, existem preparações tradicionais que são pouco difundidas, onde o coco é indispensável para a realização das mesmas.

O coco se torna ingrediente fundamental na cozinha do Recôncavo Baiano, responsável por inúmeras receitas típicas locais conferindo sabor singular a cada preparação, principalmente, quando não existe produto que o substitua.

Resultando na valorização da fruta que não é natural do país, porém consegue se fixar e construir uma identidade na culinária de um determinado povo, mostrando assim a complexa fusão cultural que originou o Brasil, em um processo de colonização e exploração lusitana. Durante este processo, os portugueses foram introduzidos ingredientes de outros continentes.

O intuito do estudo foi de ressaltar a fruta, coco, na gastronomia do Recôncavo Baiano apontando sua origem e inserção na culinária. Além dos métodos de utilização e incorporação do coco nas receitas clássicas da região.

2 A ORIGEM DO COCO NA BAHIA

Variedades de teorias foram encontradas para a chegada do coco ao Brasil, como o contato dos portugueses com a Índia, durante o longo processo de expansão marítima que antecedeu a chegada ao continente americano, e outras regiões do Oriente permitindo o português conhecer melhor o fruto e incluí-lo como alimento nas embarcações, ou simplesmente pela teoria das migrações oceânicas.

A teoria das migrações oceânicas ainda é valorizada e aponta tais migrações como disseminadoras da expansão territorial do *Cocos nucifera*: as condições ecológicas tropicais, similares e favoráveis nas costas americanas, teriam possibilitado essa cultura, já que o coco pode, por um período de três meses, flutuar na água e, ao chegar a terra firme, germinar. (LODY, 2011, p.18)

No entanto Castro (2002) relata que a crença popular defende a origem do coco como indiana e que chegou ao Brasil ao sabor das correntes marinhas, razão do maciço da sua plantação, no litoral, porém a tese se invalidou com experimentos posteriores, quando se constatou que dessa forma os frutos chegariam à costa do brasileira completamente podres.

Freixa e Chaves (2008) também concordam que a fruta, coco, é de origem asiática, porém afirmam que foram os africanos que o trouxeram para o Brasil e Radel (2012) ressalta que o fruto foi trazido das praias de Cabo Verde para a Bahia pelos portugueses e o coqueiro foi levado pelos portugueses para Cabo Verde na volta de uma de suas viagens à Índia, coletando-o nas orlas do Pacífico, onde era abundante.

O mais comum nas fontes é que o coqueiro é originário das ilhas de clima tropical e subtropical do Oceano Pacífico, tendo o Sudeste Asiático como sua principal referência de centro de origem e diversidade. Seu cultivo se estendeu também pela América Latina, Caribe e África Tropical.

A chegada do coco (*cocos nucifera L.*) à Bahia se deu nos séculos XVI e XVII, precisamente no ano de 1612, “[...] marcado pela expansão do plantio dos

coqueirais, da Bahia para o Norte, carregando as indicações da origem pelo próprio nome “Côco-da-bahia” e “Côco-da-índia”, indicantes da origem na memória coletiva”. (CASCUDO, 1967, p. 198)

A partir da Bahia, o coqueiro disseminou-se pelo litoral nordestino, especialmente por ser uma frutífera típica de clima tropical onde encontrou condições favoráveis para cultivo e, posteriormente acabou se adaptando em outras regiões do país. Em 1990 o cultivo de coqueiro se restringia às regiões Norte e Nordeste. Nos dias atuais, o que se constata é o cultivo de coqueiros em quase todas as unidades da federação brasileira. (JUNIOR; MARTINS, 2010)

2.1 COQUEIROS: VARIEDADE, CARACTERÍSTICA E PRODUÇÃO NA BAHIA E NO BRASIL

O coqueiro é da família Palmae (palmeira), gênero *Cocos* e a espécie *Cocos nucifera L.*, O coco é constituído por uma camada externa grossa e fibrosa (casca), a água de coco (endosperma líquido) preenche a cavidade central do fruto, sendo encerrado pela copra ou polpa (endosperma sólido). O coco verde possui maior quantidade de água e polpa tenra, já o maduro (coco seco) menor quantidade de água e polpa rija.

As variedades de coqueiros plantadas no Brasil são: do coqueiro Gigante, Anão e o híbrido (resultado do cruzamento do Anão com Gigante). Segundo Fontes (2010) coqueiro gigante é o principal responsável pela produção do “coco seco”, comercializado no mercado *in natura* como grande utilização da culinária regional, sendo utilizado também pela indústria de alimentos na produção do coco ralado de onde se obtém o leite de coco e outros derivados.

Os coqueiros híbridos que têm obtido duas finalidades, devido ao seu potencial de utilização tanto de forma *in natura* como no processamento industrial, obtendo vantagens em relação ao coqueiro Gigante e o Anão (Tabela1).

As vantagens do coqueiro híbrido podem ser caracterizadas pela oportunidade de trabalhar dois mercados distintos, o de coco verde e o de coco seco. Além de o fruto poder ser colhido ainda verde e ser comercializado para o consumo de água de coco com características semelhantes a do anão, com as vantagens de possuir maior rusticidade, maior tamanho do fruto e maior quantidade

de água. Quando o fruto for colhido seco, pode ser comercializado para a indústria alimentícia com algumas vantagens sobre o gigante, por possuir maior precocidade, menor porte, maior número de plantas por área plantada, traduzindo-se em maior produtividade. (COSTA; RIBEIRO, 2012)

Na Região Nordeste o que se predomina é um sistema de cultivo semiextrativista com variedades de coqueiro Gigantes e híbridas naturais não selecionadas, com a produção destinada ao coco seco. (COSTA; RIBEIRO, 2012)

Tabela 1. Tipos de coqueiros explorados no Brasil.

Variedade	Porte	Produtividade	Função de mercado
Coqueiro Gigante	Alto porte, cerca de 35m de altura	Início de produção a partir de 6 anos e meio e possui uma produção média de 70 frutos/planta/ano.	Fornecer a polpa (copra) para a indústria de derivados de coco (coco ralado e leite de coco).
Coqueiro Anão	Porte baixo, cerca de 12m de altura	Produz a partir de 2 anos e meio e possui uma produção média de 120 frutos/planta/ano podendo alcançar 250 frutos em sistemas irrigados.	Destinado ao fornecimento de coco para a água de coco <i>in natura</i> ou envasada.
Coqueiro Híbrido	Porte intermediário, cerca de 20 m de altura	A partir de 4 anos pós-plantio começa a produzir e possui uma produção média de 120 a 150 frutos/planta/ano.	Possui dupla finalidade tanto para fornecimento para a indústria quanto para a água de coco.

Fonte: SEBRAE, Fruticultura. Disponível em: <http://www.sebrae.com.br/>

O cultivo do coqueiro está sendo introduzido em várias regiões do país, no entanto as maiores plantações e produções se centralizam na faixa litorânea do Nordeste e parte da região Norte do Brasil. Favorecida pelas condições do clima tropical. (JUNIOR; MARTINS, 2010)

De acordo com o Levantamento Sistemático de Produção Agrícola (LSPA) o Nordeste corresponde a 84% de área plantada, o Norte com 9% e Sudeste com 7%, entendendo assim que o Nordeste é o maior produtor de coco-da-baía no Brasil (Tabela 2).

Tabela 2. Área Plantada e Produção de coqueiro nas principais regiões do Brasil em Agosto de 2013.

Principais regiões do Brasil	Área Plantada (ha)	Produção (mil frutos)
Sudeste	18. 553	285. 294
Norte	24. 205	216. 148
Nordeste	226. 489	1. 488. 529

Fonte: IBGE, Levantamento Sistemático da Produção Agrícola, 2013.

A Bahia tem todas as indicativas de pesquisas comprovando sua grande produção, podendo isto estar diretamente relacionada a grande utilização do coco na culinária local, pois há variedade de receitas e manejos com utilização do mesmo.

Embora a expansão da cocoicultura no Brasil venha surpreendendo com os plantios em regiões não tradicionais, observa-se o seu predomínio na região litorânea nordestina. Dentre os 13 maiores estados produtores de coco do Brasil, 9 são da região Nordeste . A liderança da produção é da Bahia, seguida de Ceará Sergipe (Tabela 3).

A superioridade dos estados nordestinos ainda se mostra expressiva em termos de área plantada e da produção. Em termos de produtividade, existe uma reversão desta liderança, podendo notar que os estados do Rio de Janeiro, Espírito Santo, Pará e Minas Gerais figuram entre aqueles com maior rendimento.

O aumento significativo na maior produção de frutos por hectare, observado para essas regiões, pode ser atribuído entre outros fatores ao tipo de coqueiro utilizado, variedades de coco anão “coco verde” e também ao sistema de produção adotado. Além disso, sua aplicabilidade no uso industrial é maior, pela maior quantidade de água e pela melhor qualidade se comparado às outras variedades. (JUNIOR; MARTINS, 2010)

Tabela 3. Principais estados brasileiros em área plantada, produção e rendimento de coqueiro em Agosto de 2013.

Regiões do Brasil	Produção (mil frutos)	Área Plantada (ha)	Rendimento (frutos / ha)
Bahia	621.912	78.866	7.948
Ceará	289.533	48.484	6.355
Sergipe	241.137	39.844	6.344
Pará	216.148	24.205	10.100
Rio Grande do Norte	57.234	19.284	2.980
Alagoas	76.457	18.473	4.226
Espírito Santo	173.807	11.490	16.174
Paraíba	63.482	9.511	6.946
Pernambuco	118.431	8.231	15.736
Rio de Janeiro	68.588	4.363	15.735
Maranhão	8.791	2.814	3.124
Minas Gerais	42.899	2.700	18.255
Piauí	11.192	982	12.394

Fonte: Fonte: IBGE, Levantamento Sistemático da Produção Agrícola, 2013.

3. CONCEITOS: ÁGUA DE COCO, COCO RALADO E LEITE DE COCO

A utilização do coco na gastronomia do Recôncavo abrange a água de coco, o coco ralado e o leite de coco. Sendo que o uso da água, tradicionalmente, ocorre como bebida, já o coco ralado e o leite de coco norteiam um universo culinário desde entradas às sobremesas das mais variadas formas.

A água de coco é uma bebida agradável, no qual é ingerida diretamente do fruto nas áreas de produção, ao longo de toda a costa brasileira e também nos centros urbanos do interior. O produto vem ganhando expansão no mercado mundial, especialmente pelo seu caráter saudável e repositivo de sais. (FILHO, 2005, p. 103)

O Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, por meio do Decreto nº 6.871 de 4 de junho de 2009, designa a água de coco como “[...] bebida não diluída, não fermentada, obtida da parte líquida do fruto do coqueiro (*Cocos nucifera* L.), por meio de processo tecnológico adequado”. A característica organoléptica da água deve apresentar um sabor levemente adocicado, cor e aroma próprio e aparência variando de transparente a translúcido, com exceção da concentrada e da desidratada, podendo conter uma pequena quantidade da polpa do produto, pois não o desqualifica.

Segundo Filho (2005), as principais características que podem ser destacadas são o baixo teor de carboidrato e gordura, o que contribui para seu valor calórico reduzido, sendo uma alternativa saudável aos refrigerantes ou outros produtos mais calóricos. A instrução normativa nº 27 de 22 de julho de 2009 presentes no art. 3º classifica as águas de coco, como:

I - água de coco resfriada: é o produto envasilhado logo depois de ser extraído e, sem descontinuidade, submetido a um processo adequado de resfriamento;

II - água de coco pasteurizada: é o produto submetido a um processo adequado de pasteurização e posterior resfriamento;

III - água de coco congelada: é o produto submetido a um processo adequado de congelamento, podendo ou não ser pasteurizado;

IV - água de coco esterilizada: é o produto submetido a um processo adequado de esterilização;

V - água de coco concentrada: é o produto submetido a um processo adequado de concentração, cujo teor de sólidos solúveis, medidos em graus Brix, seja de, no mínimo, seis inteiros e setenta e cinco centésimos;

VI - água de coco desidratada: é o produto submetido a um processo adequado de desidratação, cujo teor de umidade seja igual ou inferior a três por cento; e

VII - água de coco reconstituída: é o produto submetido a um processo adequado de reidratação.

O Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae) aponta que o consumo da água de coco verde no Brasil é crescente e significativo, além de possuir uma demanda que é suprida pelo comércio do fruto, principalmente, pela extração e envasamento da água, o que envolve pequenas, médias e grandes empresas.

A produção industrial da água de coco é ofertada no mercado com diferentes processos tecnológicos acima citados, no entanto concordei com a afirmação de Raul Lody:

[...] A melhor delas, porém é a da natureza, quando o próprio coco garante a qualidade, a conservação e o sabor ideal da água. Essa verdadeira “água do paraíso” está cada vez mais disponível na indústria alimentar, mas a melhor é aquela obtida nos rituais à beira-mar. Experimentando na mão o volume e o peso do coco-verde, a textura da casca, a temperatura, farejando o odor delicado.

Culminando todo esse misto de sensações, o paladar é ativado no primeiro gole, no primeiro buquê, que se abre na totalidade da boca. (LODY, 2011, p.27)

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) através da Resolução de Diretoria Colegiada (RDC) nº 83, de 15 de setembro de 2000, caracteriza o leite de coco como produto adquirido da emulsão aquosa extraída do endosperma do fruto do coqueiro (*Cocos nucifera* L.), através de processo tecnológico adequado. As características sensoriais devem exibir aspecto - produto em pasta pode apresentar separação das fases – cor, odor e sabor específicos. Sendo que a coloração amarela pode ser identificada para os tipos de leite de coco concentrado, desidratado e adoçado.

A identidade e peculiaridades mínimas de qualidade que devem obedecer ao leite de coco industrial além de mostrar as particularidades acima citadas são relacionadas às categorias, quanto à adição de açúcar e quanto à umidade. (BRASIL, 2000)

Quanto à adição de açúcar, o leite de coco pode ser classificado como: leite de coco, quando no produto não for adicionado de açúcar e leite de coco adoçado, for adicionado de açúcar. Em relação à umidade ele pode ser: leite de coco, se não for submetido a processo de desidratação; leite de coco concentrado, quando for resignado a processo de desidratação parcial; e leite de coco desidratado, passado para processo de desidratação podendo ser apresentando em pasta ou em pó. (BRASIL, 2000)

Ressaltado que devem possuir ingredientes opcionais, sal (cloreto de sódio) e água e ingredientes obrigatórios emulsão aquosa procedente do endosperma de cocos maduros e sãos, açúcar, para o produto Leite de Coco Adoçado, e maltodextrina, quando o produto se apresentar na forma de pó. (BRASIL, 2000)

O Regulamento Técnico para fixação de Identidade e qualidade do coco ralado é estabelecido pela RDC nº 84, de 15 de setembro de 2000, no qual define o coco ralado como produto obtido do endosperma do fruto do coqueiro (*Cocos nucifera* L.), através de processo tecnológico adequado, podendo ser parcialmente desengordurado ou não. Apresenta aspecto, cor, odor e sabor característicos, sendo estabelecida na composição a utilização de ingredientes exigidos - endosperma

procedente de cocos maduros e sãos e açúcar quando se tratar de Coco Ralado Adoçado - e arbitrário, o sal (cloreto de sódio). O coco ralado pode ser classificado quanto a umidade, a adição de açúcar e a caramelização.

Quanto à umidade o coco ralado pode ser: coco ralado, quando para obtenção não deve incluir desidratação; Coco ralado úmido, quando for parcialmente desidratado; Coco ralado desidratado, sendo totalmente desidratado. Em relação a inclusão de açúcar ele apresenta o termo “coco ralado adoçado”, no qual identifica a inclusão de açúcar no processo e apenas “coco ralado” quando não incluir. Quanto à caramelização, usa-se coco ralado queimado, sendo que o produto sofreu processo de caramelização do açúcar natural do fruto ou do açúcar adicionado. (BRASIL, 2000)

Observando que de acordo a classificação o produto final poderá ser seguido da expressão “integral”, para a afirmação que não houve “extração de gordura” e parcialmente desengordurado quando houver extração. (BRASIL, 2000)

3.1 A UTILIZAÇÃO DO COCO NO RECÔNCAVO BAIANO

O Recôncavo baiano é a região localizada em torno da Baía de Todos os Santos, abrangendo a Região Metropolitana de Salvador, onde está situada a capital do estado da Bahia, Salvador. Por curiosidade, o termo recôncavo é oriundo do seu formato côncavo, pois é localizado no interior do estado e na parte posterior côncava da Baía de Todos os Santos, segundo a Reunião Sulamericana de Sustentabilidade da Irrigação em Regiões Áridas e Semiáridas (2011).

As cidades que compõem o Recôncavo Baiano, de acordo com a Segunda Reunião Sulamericana de Sustentabilidade da Irrigação em Regiões Áridas e Semiáridas (2011), são: Amargosa, Conceição do Almeida, Sapeaçu, Castro Alves, Cruz das Almas, Santo Antônio de Jesus, Salinas da Margarida, Muniz Ferreira, Nazaré, São Felipe, Dom Macedo Costa, Governador, Mangabeira, Muritiba, Cachoeira, São Félix, Maragojipe, São Gonçalo dos Campos, Santo Amaro, Saubara, Conceição do Jacuípe, Terra Nova, Amélia Rodrigues, Teodoro Sampaio, Candeias, Conceição da Feira, Simões Filho, Salvador, São Francisco do Conde, São Sebastião do Passé, Camamu, Ituberá e Valença.

No entanto, a Secretária do Planejamento (SEPLAN) informa que os municípios situados no território do Recôncavo são 21: Cabaceiras do Paraguaçu, Cachoeira, Castro Alves, Conceição do Almeida, Cruz das Almas, D. Macedo Costa, Governador Mangabeira, Maragogipe, Muniz Ferreira, Muritiba, Nazaré, Santo Amaro, Santo Antônio de Jesus, São Felipe, São Félix, São Francisco do Conde, São Sebastião do Passé, Sapeaçu, Saubara e Varzedo.

No entanto, para falar da culinária do Recôncavo Baiano é necessário compreender a formação da culinária brasileira. A culinária brasileira deriva-se em grande parte, do encontro entre os povos indígenas e os que aqui fincaram raízes, especialmente os portugueses e os africanos.

A culinária ameríndia pode ser verificada com uma cozinha baseada em “produtos naturais, com base nos pescados, nas caças, na mandioca, com que fabricavam a farinha e de onde tiravam a goma, irmã do polvilho, no aipim (mandioca mansa), na taioba, no milho, com que faziam pirões e papas”. Os índios utilizavam o fogo com técnicas de assar, tostar ou aferventar as carnes, pois não comiam carne crua. (RADEL, 2012, p.23)

O português conduziu “conhecimentos e práticas de cozinha e de produtos que conheceu em Cabo Verde, Angola, Madeira, Açores e nos contatos com Árabes e Espanhóis. Trouxeram também modos de temperar, preparar, confeccionar e conservar alimentos.” (HAMILTON, 2005, p.62)

A cozinha africana começou a se envolver no processo do sistema alimentar brasileiro desde o século XVIII. “por esse tempo, muitos dos pratos africanos já eram correntes na alimentação popular, vendidos nas ruas da cidade negra da Bahia”. (CALOCA, 2001, p. 21)

Os colonizadores começaram a se estabelecer no nordeste do Brasil a partir do século XVI principalmente na Bahia e em Pernambuco, e com os europeus chegavam os primeiros africanos. “la-se formando, portanto, uma cozinha que era mais conhecida como ‘comida de azeite’, numa referência aos ingredientes básicos dessa cozinha.” (HAMILTON, 2005, p.63).

Em relação à utilização do coco pelos africanos “[...] nos finais do séc. XVI ou princípios do XVII, n’África Oriental, em Sofala, o leite de côco existia num quitute que é permanente no Brasil; o arroz-de-côco, tendo o açúcar [...]”. (CASCUDO, 1967, p.200)

Tôda Angola está *independente* do leite de côco. Quando citam o condimento essencial, o-que-dá-gôsto, referem-se invariavelmente ao óleo de palma, *dendém* angolano, dendê brasileiro. O mesmo em Gana, Nigéria, Daomé. Há óleo de côco para o cabelo. (CASCUDO, 1967, p.200)

A utilização do coco na culinária é marcada pelos “praianos, aqueles que viviam da pesca, negros livres, escravos negros, mulatos e brancos que habitavam no litoral, começaram a dar aplicação ao coco na culinária. A cozinha praiana da Bahia adotou o coco, usando sua noz e seu leite para preparo de seus alimentos.” (RADEL, 2012, p.220)

O leite de coco estava na relação das proximidades aos coqueirais. Muito as praias, menos no Agreste e pouco nos sertões. A imposição usual tornou-se mais intensa quando as famílias das cidades e vilas litorâneas foram residir pelo interior e não dispensaram os quitutes praianos: - peixe com molho de coco, moqueca, doce de côco verde ou seco, com mel de engenho (sabongo) ou calda de açúcar branco, côco ralado com açúcar ou rapadura, sobremesa, inesquecida, água de côco, refrescadora. Começaram a mandar buscar os côcos e mesmo plantá-los. Não era uso gastar dinheiro em coisas de posse ignorada como os coqueiros à beira-mar. Nenhum senhor de escravos pensaria em comprar côcos para seus negros. Êsses, sempre que podiam, fartavam-se, mastigando o miolo e bebendo água. Comer o côco era a normalidade escrava e ainda popular. Outra utilização demandaria aparelhagem não possuída. O leite de côco foi de uso urbano e, pelo interior, das gentes do litoral mudadas para o centro e conservado o gôsto pelos pratos condimentados com êle.(CASCUDO,1967, p.237)

No Recôncavo Baiano, a utilização do coco é expansiva, integrando diferentes cardápios, como: arroz e feijão ao coco, cocadas de variadas texturas,

sururu ao coco, sorvetes, tortas, bolos, queijadas, arroz doce acrescido de leite de coco, como também moquecas de peixe, entre muitas outras receitas. No entanto há receitas que são indispensáveis a utilização do coco como ingrediente na sua execução, no qual transfere a cultura, características sensoriais e métodos de preparo na receita com sua particularidade.

É notório, pois, que a Bahia encerra a superioridade, a excelência, a primazia, na arte culinária do país, pois o elemento africano, com sua condimentação requintada de exóticos adubos, alterou profundamente as iguarias portuguesas, resultando daí um produto todo nacional, saboroso, agradável ao paladar mais exigente, o que excede a justificada fama que precede a cozinha baiana (...)Fora o africano introdutor do azeite de cheiro, do camarão seco, da pimenta malagueta, do leite de coco e de outros elementos, no preparo das variadas refeições da Bahia. (QUERINO, 1922, p 32)

A utilização do coco na gastronomia do Recôncavo Baiano se dá de duas formas, como: uso da polpa (copra) e a da água de coco. Da polpa são extraídos o leite de coco e o coco ralado. A água pertence à parte interna do fruto e é utilizada como bebida.

O leite de coco é um ingrediente popular da região, podendo ser extraído de forma artesanal ou adquirido de forma industrializada, em vidros ou tetra Pack. Forma industrializada que também é encontrada é a do coco ralado, porém muitas pessoas ainda preferem a utilização natural do ingrediente.

Segundo Radel (2012), existem três maneiras de se verificar a qualidade de um coco:

[...] balançá-lo ao lado do ouvido para saber se ele tem água (se não tiver água o coco está inservível); bater com uma faca ou, em falta desta, com uma moeda para saber se o coco esta com a casca rachada (se tiver com a casca rachada, o coco está imprestável); procurar enfiar o dedo mínimo naqueles três olhos que o coco tem e

são protegido pelo capuco (se o dedo penetrar em qualquer um deles, o coco está começando a apodrecer a polpa interna.” Para descascar o coco – tirar a polpa da casca - fica mais fácil quando se o aquece antes de parti-lo.(Radel, 2012, p.118)

A extração do leite do coco de forma natural se dá de inúmeras maneiras distintas, resultando no leite de coco grosso e no leite de coco fino. O grosso tem uma textura mais espessa - já que também se usa pouca ou nenhuma água para a extração - com aroma apurado, já o fino possui uma quantidade de água maior utilizada da extração, pois é obtido do mesmo resíduo (bagaço) da extração do leite grosso.

Querino (1922) informa a facilidade do processo no qual é ralado o coco, a massa é depositada numa urupema (peneira) e espremida com a mão com muita pouca água, obtendo assim, o leite grosso ou puro. Os resíduos são postos de um lado da urupema e recebe uma maior quantidade de água sendo novamente espremidos para obter o leite fino ou delgado.

No entanto, a cozinheira Dadá, famosa cozinheira de comida baiana na cidade de Salvador, descreve que para extrair leite de coco grosso deve descascar o coco e corta-lo em pedacinhos. Dividindo em duas partes, a primeira é batida no liquidificador, aos poucos, com uma xícara de água. Depois deve ser coado em um pano limpo, retirando o leite. Logo após, deve bater a segunda parte do coco com o leite obtido na primeira parte e depois coar. (SANTOS, 1998)

Dadá também explica a obtenção do leite de coco fino, no qual deve primeiro retirar o leite grosso, dividir o bagaço em duas partes. Bater a primeira parte com água no liquidificador, depois coar com um pano limpo. Depois bater a segunda parte do bagaço com o leite adquirido da primeira parte, logo depois coar. (SANTOS, 1998)

Radel (2012) relata a versão atual da obtenção do leite de coco da seguinte maneira:

Atualmente, a maneira prática de tirar leite de coco é a seguinte: Corte o coco descascado em tiras. Passe no liquidificador o coco, pondo, a cada vez, 1 copo de água para cada 2 copos em tiras de

coco. Passe todo o coco ralado na peneira fina para tirar o leite grosso. O bagaço que ficar retido a peneira é dividido em metades. Adicione a cada metade um copo de água e passe-as, uma de cada vez, no liquidificador. O bagaço batido no liquidificador é passado na peneira para se obter o leite fino. (RADEL, 2012,p. 120)

A versatilidade nas preparações tanto doces quanto salgadas é notória no fruto. No entanto, no Recôncavo baiano existem as receitas em que a utilização do coco é indispensável. Se não há o ingrediente, não há como se fazer a receita seja ela doce ou salgada.

3.2 RECEITAS: UNIVERSO DA GASTRONOMIA DO RECONCAVO BAIANO

Primeiro passo, o que são as receitas culinárias? As receitas culinárias podem ser compreendidas como a anotação detalhada de forma escrita ou oral com o intuito do cumprimento de uma preparação, seja ela um prato ou, simplesmente, uma bebida. “Paciência e ingredientes de primeira qualidade são elementos necessários para o sucesso.” (PAIOTTI, 2004, p. 9)

As receitas abrangem o modo de preparo de comidas, podendo identificar a cultura alimentar de cada cidade, região ou país distinto e a valorização de determinados ingredientes que designa algumas preparações e que sem utilização desta não é compreendida. Afinal, alguém já comeu uma cocada branca, tradicional, sem coco não existe.

As receitas são memórias organizadas em muitos e diferentes textos orais e escritos, e funcionam como seleção e ligação entre ingredientes e cardápios. Para realiza-las, além dos textos, são necessárias as habilidades individuais de cozinheiras, chefes, culinárias e, ainda, daqueles que encontram na cozinha os momentos especiais de experimentação, de criação, de curiosidade por equipamentos, de descobertas de sabores ou até um reencontro

com comidas peculiares que marcam lugares sociais de indivíduos e de famílias. As sequências dos produtos, suas quantidades, as maneiras de fazer organizar esses encontros de ingredientes, em geral, materializam uma longa experiência de povos e de civilizações. (LODY, 2011, p.122)

O coco é utilizado nas mais variadas interpretações culinárias do Recôncavo Baiano. Valorizando suas influências multiculturais e se afirmando na alimentação sendo baseada tanto nos doces quanto nas preparações salgadas.

As receitas com coco -“de coco”- trazem, em especial, a vida dos pescadores, dos habitantes do litoral, daqueles que tem intimidade cotidiana com essa fruta. As receitas de coco representam, em estética e sabor, o trópico, o litoral, as paisagens que atendem ao imaginário ideal do paraíso. Comer cada uma das receitas de coco é, antes de tudo, comer esse imaginário de ingredientes e sabor. (LODY, 2011, p.123)

No intuito de priorizar as preparações existentes no Recôncavo Baiano, no qual a utilização do coco tornou-se indispensável, foram estabelecidas algumas receitas tradicionais, sendo separadas pelas seguintes classificações: ceia e café da manhã; almoço e jantar; e, sobremesas.

As receitas foram extraídas dos livros: “A arte culinária na Bahia”, “A Cozinha Africana da Bahia”, “Coco: comida, cultura e patrimônio”, e “Viagem Gastronômica através do Brasil”. Tendo com seus respectivos autores: Manuel Querino, Guilherme Radel, Raul Lody e Fernandes Caloca.

Na ceia e café da manhã, podemos exemplificar as seguintes preparações: mungunzá, pamonhas (milho e carimã) e pé-de-moleque. No almoço e jantar, temos: arroz-de-coco, feijão de leite, moquecas e vatapá. Já na sobremesa podemos verificar a utilização das preparações: bolachinha de goma, bolinho de estudante, cocadas e quindins de laiá.

Segundo Caloca (2001, p.130), os baianos tem a peculiaridade de gostar “[...] de celebrar a festa dos sabores reunindo a família em torno de uma refeição a que chamam de ceia”. Com uma gastronomia reinventada pelas influências de diferentes povos, as preparações apresentam um “painel da nossa história gastronômica: mingaus, aipins e beijus indígenas convivem com inhames e cuscuz de origem africana, ao lado de pães e bolos de técnica portuguesa, utilizando sabidamente os ingredientes da terra.”

O autor Lody (2013) define mingaus, como bebidas grossas ou diluídas. Radel (2012) relata que os indígenas preparavam mingaus de carimã, *minguipitinga*, e mingaus de tapioca, *mingaupomonga*. Sendo que estes evoluíram com os portugueses que passaram a preparar com outras féculas, inserindo o leite de vaca e especiarias, cravo e canela. Havendo a substituição total do leite de vaca pelo leite de coco pela mucama. Percebemos aí uma intensa troca de influências, formando uma espécie de circularidade sabores, onde africanos, portugueses e indígenas complementavam seus paladares com ingredientes ou técnicas próprias, num processo que daria a origem a uma gastronomia típica brasileira. Sendo assim, foi possível o surgimento de variados mingaus na cozinha da Bahia, como: mingau de carimã, mingau de tapioca, mingau de milho verde, mingau azedo de milho e o mungunzá (ANEXO A).

Milho branco bem cozido, açúcar, leite de vaca, leite de coco, e um longo cozimento. O que caracteriza o mungunzá de beber é a maior quantidade de caldo. Caldo espesso, perfumado pela canela e pelo cravo. (RADEL, 2013,p.65)

No Recôncavo Baiano, as pamonhas são feitas com o uso do coco, sendo elas realizadas em dois sabores deliciosos, milho (ANEXO B) e carimã (ANEXO C). As pamonhas são originárias da cozinha indígena, com a inserção do leite de coco, quando passou a ser utilizados nas casas senhoriais, com intermédio das mucamas (mais uma vez), que na época da colônia e do Império eram as cozinheiras dos senhores. (RADEL, 2012)

A pamonha de milho é feita com o *Xerém*, parte do milho verde moído que não passou pela peneira quando esta se preparando a canjica. Juntam-se ao *xerém*, coco ralado, açúcar e sal, fazendo mistura homogênea. A mistura é enrolada em pequenas porções na palha de milho e levada a cozinhar em panela com água e sal.

A pamonha de carimã é feita com a massa resultante da mistura homogênea da carimã ensobrada com o coco ralado, açúcar e sal. A massa bem misturada é disposta em folha de bananeira e levada a cozinhar em água e sal. Ao chegar ao ponto de cozimento, a pamonha de carimã desprende um cheiro característico e agradável. (RADEL, 2012, p.214)

O pé-de-moleque é considerado por Radel (2012) como sobremesa, no entanto na Bahia o pé-de-moleque de carimã, no qual se usa como ingredientes: carimã, coco ralado e leite de coco, são consumidos, normalmente, nos café da manhã ou nas próprias feiras do Recôncavo, onde são bastante encontradas tal iguaria.

O preparo do pé-de-moleque de carimã (ANEXO D) é realizado com a massa do carimã enxuta, sendo “temperada com sal e coco ralado e manipulada para fazer beijus redondos do tamanho de um prato de sobremesa.” Logo após, são levados para assar dos dois lados. (RADEL, 2012, p.221)

A preparação arroz-de-coco (ANEXO E) tem origem indiana e foi trazido pelos portugueses para o Brasil. Obtendo o nome de arroz-de-viúva na cozinha sertaneja e praiana da Bahia e mantendo o nome na cozinha africana. Sendo utilizada de “acompanhamento, principalmente, de peixes, crustáceos e moluscos”. (RADEL, 2012, p.201)

Segundo Lody (2013) o feijão de leite é preparado com feijão mulatinho ou feijão-preto, leite de coco seco, açúcar e sal. O feijão é posto de molho de véspera. No dia seguinte, ele é cozido em água. Logo após o cozimento, deve ser bem amassado na peneira, para retirar a casca. A essa pasta de feijão acrescenta-se açúcar e sal. Mexe-se bem e adiciona-se o leite de coco.

Querino (1922, p.47) também ensina a fazer o feijão-de-leite (ANEXO F) de uma maneira mais tradicional, no entanto afirma o uso “feijão mulatinho ou feijão-

preto”. “O feijão de leite tem origem praiana e no litoral Baiano, tanto no norte, como do sul, ele continua a ser degustado.” (RADEL, 2012, p. 175)

A utilização do leite de coco nas moquecas tem sua origem ainda muito discutida na literatura. Cascudo (1967) afirma que a moqueca, além de ser uma herança indígena, era utilizada com o leite de coco no século XX, como atualmente conhecemos e degustamos em toda a Bahia.

A imposição usual tornou-se mais intensa quando as famílias das cidades e vilas litorâneas foram residir pelo interior e não dispensaram os quitutes praianos: - peixe com molho de coco, moqueca, doce de côco verde ou seco, com mel de engenho (sabongo) ou calda de açúcar branco, côco ralado com açúcar ou rapadura, sobremesa, inesquecida, água de côco, refrescadora. (CASCUDO, 1967, p.237)

No entanto, Querino (1922) descreve a receita da moqueca de peixe fresco sem a inclusão do coco:

Escama-se o peixe, retiram-se os intestinos e depois de bem lavado com bastante limão e água vão-se depositando as postas em frigideira. Prepara-se depois o molho, composto de sal, pimenta-malagueta, coentro, limão (de preferência o vinagre), tomate e cebola, moído tudo em um prato, molho este derramado sobre as postas do peixe.

Antes de levar a frigideira ao fogo para cozer o peixe, deita-se o azeite de oliva ou o azeite- de –cheiro, conforme o paladar ou o gosto de cada domicílio, sendo preferido o emprego de ambos os óleos. (QUERINO, 1922, p. 48)

Diante de tanta controvérsia Radel (2012, p.186), extremista na utilização do coco na moqueca baiana, afirma que “o uso do leite de coco na moqueca de peixe fere a tradição da cozinha africana da Bahia. É uma heresia!”

Heresia ou não, o que podemos ressaltar é que não há moqueca tradicional (ANEXO G) sem a utilização do leite de coco atualmente. Moqueca baiana, seja ela do Recôncavo Baiano ou não, tem que ter leite de coco.

O vatapá é considerado por Querino (1922) um dos pratos mais consagrado da cozinha afro-baiana, sendo ressaltado que a “[...] semelhança entre as receitas de vatapá e a açorda portuguesa, cuja base é o pão reaproveitado, como ocorre com o vatapá.” (QUERINO, 1922,p.85)

A receita do vatapá (ANEXO H) é preparada nos almoços especiais das famílias e, sobretudo na Semana Santa, na sexta-feira. Para se elaborar um vatapá tradicional, deve-se utilizar “o leite de coco, camarão seco, a castanha de caju, o amendoim torrado, o gengibre, o fubá e o pão, além de temperos, como alho, cebola, coentro, pimenta-malagueta e azeite de dendê.” (LODY, 2013, p.140)

Os biscoitinhos ou bolachinhas de goma (ANEXO I) segundo Querino (1922, p.71) são elaborados com “goma seca, coco bem secos, açúcar, ovos e manteiga”.

No entanto, Radel (2012) ensina da seguinte forma:

Sessa-se a goma eca e fase com ela e o leite grosso de coco uma massa bem homogênea. As bolachinhas podem ser esféricas, como contas, ou com forma de disco em tamanhos variados [...] são formadas com as mãos. Após a formação das bolachinhas, elas são dispostas em placas untadas com banha e levadas para assar em forno brando. O forno deve ser preaquecido e manter a temperatura constante. (RADEL, 2012, p. 221)

A preparação do bolinho de estudante (ANEXO J) - também conhecida como “punheta”-, é feito com tapioca, coco ralado, leite de coco, açúcar e sal e depois de fritos é polvilhado açúcar e canela. Sendo um das iguarias vista nos tabuleiros das baianas do acarajé.

De acordo com o escritor Radel (2012) se utiliza para o preparo os ingredientes acima citados sendo misturados com um pouco de água, exceto a canela e um pouco do açúcar também é reservado. Logo após, “se põe a mistura resultante para descansar por 15 minutos. Após o descanso, fazem-se com as mãos

bolinhos com forma de cilindro. Aquece-se numa frigideira um óleo vegetal e são postos para fritar nele os bolinhos. Os bolinhos são servidos polvilhados com canela em pó e açúcar.” (RADEL, 2012, p.221)

A cocada é um doce popular do Recôncavo Baiano sendo encontrados também tabuleiros das famosas baianas do acarajé ou em ambulantes.

Certamente, a cocada é uma das referências mais imediatas da cozinha brasileira. A cocada é estimada de norte a sul. Recebe acréscimos, interpretações, estilos, marcas autorais: cocada de goiaba, de abacaxi, de maracujá, ou de qualquer fruta, geralmente exuberantes em cor e sabor. (LODY, 2013, p. 86)

Os tipos de cocadas mais encontradas são as cocadas brancas e pretas. Radel (2012) relata como deve ser executada a preparação da cocada branca (ANEXO K):

A cocada branca é preparada com coco ralado, açúcar refinado, cravo, canela e água. Dissolve-se em uma panela, mexendo, o açúcar e água. Obtida a dissolução, ela é levada ao fogo para a feitura de uma calda. Quando a calda começa a ferver, lhe são acrescentados o coco ralado, o cravo e a canela, mexendo sempre até obter uma calda grossa. (RADEL, 2012, p.221)

A cocada preta é descrita por Lody (2013), é “feita com coco bem seco e rapadura ou açúcar mascavo. Ferve-se o coco com cravo e pouca água, mexendo sempre para açucarar e , então, adquirir o ponto e a cor desejada.”(LODY, 2013, p.87)

Os quindins de Iaiá (ANEXO L) são sobremesas típicas da Bahia, tendo como ingredientes ovos (gemas), açúcar, coco ralado e manteiga. Sendo que para preparar a receita é necessário misturar a gema, a manteiga e o açúcar. Depois acrescentar coco ralado, misturando delicadamente, até obter uma massa homogênea. Logo após a massa é colocada em forminhas untadas com manteiga e

uma quantidade pequena de açúcar no fundo das forminhas, no intuito de dar brilho externo da preparação. Em seguida, são colocadas em uma assadeira, depois adiciona água, cozimento em banho-maria, e se leva ao forno.

Caloca (2001) sugere que o quindim poderia ter sido desenvolvido no Brasil com a utilização do coco e que os colonizadores poderia adaptar a receita acrescentando amêndoas. Uma boa hipótese. No entanto Radel (2012) afirma que “a resposta mais certa é de o bombocado português foi adaptado pelas mãos das mucamas.” (RADEL, 2012, p.225)

4 METODOLOGIA

O trabalho de conclusão de curso (TCC) utilizou o levantamento bibliográfico para a obtenção de dados e a consulta com o Orientador Odilon Castro, no qual teve por finalidade conhecer as diferentes contribuições científicas realizada sobre o tema.

O levantamento bibliográfico foi realizado em bibliotecas públicas, faculdades e em acervos que fazem parte do catalogo coletivo e virtual, para a obtenção de livros de leitura corrente, livros de referência, publicações periódicas e artigos com a finalidade de reunir material sobre a introdução do *coco nucifera* no recôncavo baiano, citando desde sua origem quanto à utilização culinária local.

Segundo Gil (1987) afirma que a pesquisa bibliográfica envolve etapas, como:

- Escolha do tema;
- Levantamento bibliográfico preliminar;
- Formulação do problema;
- Elaboração do plano provisório do assunto;
- Busca das fontes;
- Leitura do material;
- Fichamento;
- Organização lógica do assunto;
- Redação do texto.

Inicialmente foi definido o tema de estudo e em seguida uma previa do levantamento bibliográfico no intuito de direcionar o assunto da pesquisa, em seguida a formulação do problema e a identificação dos documentos e publicações especializadas sobre o tema, com consulta de informações por meio de artigos e em revistas científicas. Depois a realização do fichamento e a organização documental, por ultimo a redação final do trabalho de conclusão de curso.

5 RESULTADO E DISCUSSÃO

O resultado do trabalho é definido pela resposta do problema: como o coco, que não é fruta nativa, passou a ser inserida na culinária do Recôncavo baiano tornando-se indispensável em algumas receitas típicas? Sendo respondido ao longo dos capítulos.

Afirmando A hipótese do estudo de que o coco é inserido na culinária do Recôncavo Baiano e apresenta diversidade na utilização da gastronomia local, englobando desde entradas à sobremesas nas refeições, sendo indispensável na execução de algumas receitas tradicionais.

Diante das preparações expostas no trabalho fica evidente a presença do coco na cultura alimentar baiana. Para quem conhece cada uma das tradicionais receitas que foram citadas, no texto, podem afirmar a diferença que a presença do coco pode causar em cada preparação. A combinação dos sabores e texturas pode ter sido modificada e/ou criadas ao longo do tempo, contudo, e justamente por isso, o importante é que resultou no vasto universo da gastronomia do Recôncavo Baiano.

As fontes bibliográficas consultadas para a realização do trabalho podem ser divididas em: leis, livros e instituições que apresentam documentos de pesquisa virtual.

As leis para a escrita foram da Associação Brasileira de Normas Técnicas e as leis que regem o assunto proposto são do Ministério da saúde e ANVISA, totalizando 11 (onze) leis. Os livros de cunho histórico sobre o assunto são marcados pela variedade de anos da inserção no mercado, os livros variam do ano de 1922 a 2013, resultando a soma de 10 (dez) livros. Já os livros de técnicas para elaboração do trabalho são marcados apenas por 3 (três) livros. As publicações por instituições como EMBRAPA, SEBRAE e IBGE apresentam uma boa parte de seus artigos e materiais disponíveis sobre o coco totalizando 5 (cinco) referências e sobre o os dados das cidades do Recôncavo Baiano foram utilizadas 2 (dois).

Sendo assim, o trabalho se resume na utilização de 31 (trinta e um) referências consultadas para a realização do estudo proposto.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Afirmada a importância do coco para a culinária do Recôncavo Baiano, sendo definido através de receitas tradicionais. Ressaltando que cada receita é compreendida não apenas pela utilização de quantidades e ingredientes, mas também como uma marca cultural de um determinado povo.

A valorização e expansão de uma fruta que não é nativa, e sim asiática, no entanto foi introduzida ao Brasil pela Bahia (maior produtor no ano de 2013), sendo acrescentado a cultura alimentar dos diferentes povos - os indígenas, os portugueses, e os africanos - que construíram a identidade da gastronomia baiana.

Fornecendo a cada preparação um sabor único e exclusivo, seja ela uma preparação modificada ou criada. Querino (1922) já afirmava “a comida baiana do regime alimentar português, alterado e melhorado pelo africano”. Destacando assim quem a elabora, “o cozinheiro baiano possui o segredo de tornar uma refeição saborosa e, por isso de fácil ingestão”. (QUERINO, 1922, p. 65)

Assim, a gastronomia baiana deve valorizar essas memórias culturais, receitas, e não excluí-las da memória gustativa do povo, mas sim expandir para ostentar ao mundo o que a gastronomia do Recôncavo Baiano tem de criatividade, sabor e história.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 6022: informação e documentação: publicação periódica científica impressa: apresentação. Rio de Janeiro, 2003.

_____. NBR 6023: informação e documentação: referências: elaboração. Rio de Janeiro, 2002.

_____. NBR 6024: informação e documentação: numeração progressiva das seções de um documento escrito: apresentação. 2 ed. Rio de Janeiro, 2011.

_____. NBR 6027: informação e documentação: sumário: apresentação. 2 ed. Rio de Janeiro, 2012.

_____. NBR 6028: resumos. Rio de Janeiro, 2003.

_____. NBR 10520: informação e documentação: apresentação de citações em documentos. Rio de Janeiro, 2002.

_____. NBR 14724: informação e documentação: trabalhos acadêmicos: apresentação. 3. ed. Rio de Janeiro, 2011.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 84, de 15 de setembro de 2000. Dispõe sobre o Regulamento Técnico para Fixação de Identidade e Qualidade de Coco Ralado. Diário Oficial da União, Brasília, DF, Brasil, 19 set. 2000. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/anvisalegis/resol/2000/84_00rdc.htm>. Acesso em: 20 dez. 2013.

_____. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 83, de 15 de setembro de 2000. Dispõe sobre o Regulamento Técnico para Fixação de Identidade e Qualidade de Leite de Coco. Diário Oficial da União, Brasília, DF, Brasil, 19 set. 2000. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/anvisalegis/resol/2000/83_00rdc.htm>. Acesso em: 20 dez. 2013.

_____. Decreto nº 6.871, de 4 de Junho de 2009. Dispõe sobre a padronização, a classificação, o registro, o registro, a inspeção, a produção e a fiscalização de bebidas. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Poder Executivo, Brasília, DF, 5 jun. 2009. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2009/Decreto/D6871.htm>. Acesso em: 10 dez. 2013.

_____. Instrução Normativa nº 27, de 22 de Julho de 2009. Estabelece os procedimentos mínimos de controle higiênico-sanitário, padrões de identidade e características mínimas de qualidade gerais para a água de coco. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Poder Executivo, Brasília, DF, 23 jul. 2009.

Disponível em: <<http://www.jusbrasil.com.br/diarios/742358/pg-6-secao-1-diario-oficial-da-uniao-dou-de-23-07-2009>>. Acesso em: 11 dez. 2013.

CALOCA, F.; MONTEIRO, S. (design). **Viagem Gastronômica através do Brasil**. São Paulo: Editora Senac São Paulo: Editora Estúdio Sonia Robatto, 2001.

CASCUDO, L.de C. **História da alimentação no Brasil: cardápio indígena, dieta africana, ementa portuguesa**. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1967.

CASTRO, F. N. **Comida se tempera com cultura**. Rio de Janeiro: F.N. Castro, 2002.

COSTA, E. ; RIBEIRO, F. **Coqueiro híbrido: Uma opção ao produtor**. 2012. Disponível em:<<http://www.cpatc.embrapa.br/index.php?idpagina=artigos&artigo=8501&showaquisicao=true>>. Acesso em: 12 nov. 2013.

FONTES, H. R. **Caracterização do quadro atual e principais ameaças à produção de coco seco no Nordeste do Brasil**. 2010. Disponível em: <<http://www.cpatc.embrapa.br/index.php?idpagina=artigos&artigo=6315&showaquisicao=true>>. Acesso em: 12 nov. 2013.

FREIXA, D.; CHAVES, G. **Gastronomia no Brasil e no mundo**. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2008.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. Ed. São Paulo: Atlas 2009.
GONÇALVES, H. de A. **Manual de Metodologia da Pesquisa Científica**. São Paulo: Avercamp, 2005.

HAMILTON, C. Y. **Os sabores da lusofonia: encontros de culturas: Angola; Brasil; Cabo Verde; Goa; Guiné-Bissau; Macau; Mocambique; Portugal; Açores e Madeira; São Tomé e Príncipe; Timor Leste**. 1.ed. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2005.

IBGE. **Levantamento Sistemático da Produção Agrícola: pesquisa mensal de previsão e acompanhamentos das safras agrícolas no ano civil**. Rio de Janeiro, ago.2013.

JUNIOR, L.; MARTINS, C. **Evolução da produção de coco no Brasil e o comércio internacional: panorama 2010**. 1 ed. Aracaju : Embrapa Tabuleiros Costeiros, 2011. Disponível em: <http://www.cpatc.embrapa.br/publicacoes_2011/doc_164.pdf> Acesso em: 10 nov. 2013.

LODY, R. **Bahia bem temperada: cultura gastronômica e receitas tradicionais**. 1. ed. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2013.

_____. **Coco: comida, cultura e patrimônio**. 1. ed. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2011.

LUBISCO, N.; VIEIRA, S. **Manual de estilo acadêmico: trabalhos de conclusão de curso, dissertações e teses**. 5. ed. Salvador: EDUFBA, 2013 .

PAIOTTI, J. **Arte e técnica na cozinha: glossário multilíngue, métodos e receitas**. 1. ed. São Paulo. Editora Livraria Varela, 2004.

QUERINO, M. **A arte culinária na Bahia**. 3. ed. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2011.

RADEL, G. **A cozinha Africana da Bahia**. 2. ed. Salvador: O autor, 2012.

REUNIÃO SULAMERICANA PARA MANEJO E SUSTENTABILIDADE DA IRRIGAÇÃO EM REGIÕES ÁRIDAS E SEMIÁRIDAS. 2 , Cruz das Almas, 2011. Disponível em:< <http://www.ufrb.edu.br/2sulamericana/comissao-organizadora.html>>. Acesso em: 13 jan. 2014.

SEBRAE. Fruticultura. Pierre Vilela. **Coco verde**. Disponível em:< http://www.sebrae.com.br/setor/fruticultura/o-setor/frutas-de-a-a-f/coco-verde/coco-1031/BIA_1031> Acesso em: 11 nov. 2013.

SEPLAN. Territórios de identidade: mapa. Disponível em:< <http://www.seplan.ba.gov.br/territorios-de-identidade/mapa>> Acesso em: 13 jan.2014.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do Trabalho Científico**. 23. ed. São Paulo: Cortez Editora, 2007.

ANEXO A

Mugunzá de beber- (LODY, 2011, p.143)

Ingredientes

500g de milho branco

Leite de 2 cocos

Sal, açúcar e canela em pau a gosto

Modo de fazer De véspera, por o milho de molho. Cozinhar na água e , quando estiver quase pronto, acrescentar o leite de coco, o açúcar, a canela e o sal.

ANEXO B

Pamonha de milho – (RADEL, 2012, p. 449)

250g de xerém

1 coco ralado

Açúcar

Sal

- Faça uma mistura homogênea de xerém com o coco ralado, temperando-a com açúcar e sal.
- Enrole, em porções de 2 colheres, a massa bem misturada em palha de milho ou em palha de bananeira, e amarre os rolos com barbante.
- Em panela com bastante água temperada com sal, cozinhe as pamonhas.
- A pamonha de milho pode ser enrolada com a palha do milho ou com a folha assada de bananeira. Quando enrolada na palha de milho o embrulho pode ser feito de três formas. A primeira delas pela disposição em cruz de suas folhas de palha de milho; no cruzamento das folhas, põe-se a massa da pamonha; alçam-se as folhas se faz a amarração das mesmas na parte superior. A segunda maneira de amarrar as pamonhas com a palha de milho é dispor ao comprimento duas folhas de palha, com superposição lateral de um terço; põe-se a massa da pamonha ao centro e se faz com as folhas de palha, com superposição lateral e um terço; põe-se a massa da pamonha ao centro e se faz com as folhas de palha de milho um embrulho, fazendo-se um rolo, amarrado nas pontas com cordão de fios de algodão ou com fios da própria palha de milho. A terceira maneira é feita com a costura a linha (pode ser feita com máquina de costura) da parte inferior de duas folhas superpostas, ficando uma abertura na parte superior; a massa da pamonha é colocada dentro do saco costurado e sua abertura é fechada com o auxílio de cordão de fios de algodão ou fio da própria palha de milho.

ANEXO C

Pamonha– (RADEL, 2012, p. 449)

½ kg de carimã

1 coco ralado(reservando os pequenos pedaços que sobram do ralado)

Açúcar

Sal

- Faça uma massa com carimã e o coco ralado, tempere-a com açúcar e sal. Junte à massa pequenos pedaços que reservado do coco ralado.
- Disponha a massa, em pequenas porções, em pedaços de folha de bananeira. Enrole-as em cilindros de 2,5 centímetros de diâmetro e 20 centímetros de comprimento, amarrado nas pontas e leve-as para cozinhar em panela com água temperada com sal, ate deixarem desprender um cheiro característico e agradável.

ANEXO D

Pé-de-moleque – (RADEL, 2012, p. 431)

1 quilo de carimã enxuta

1 coco ralado

Sal

Leite grosso de 1 coco

- Preaqueça o forno em temperatura branda.
- Tempere a carimã enxuta com sal e o coco ralado, misturando com as mãos a massa com o fim de homogeneizá-la.
- Faça beijus com a forma de disco e tamanho de um prato de sobremesa.
- Leve os beijus ao forno, virando-os depara assar dos dois lados.
- Molhe o beiju depois de assado com o leite de coco.

ANEXO E

Arroz de coco– (LODY, 2011, p. 128)

2 xícaras (chá) de arroz

Leite de 1 coco

Água para cozinhar o arroz

Sal a gosto

Modo de fazer Quando o arroz estiver quase cozido e com pouca água, acrescentar o leite de coco. Acertar o ponto de sal. Prosseguir o cozimento, até que o arroz fique glutinoso.

ANEXO F

Feijão- de- leite– (QUERINO, 1922, p. 47)

Coze-se o feijão-mulatinho ou o feijão-preto, pisado, ou mói-se no pilão para desprender o fruto da película que o envolve. Neste processo preliminar, caso se queira desprezar a película ou casca, é preciso passar o feijão pisado na urupema como se usa em certas cozinhas, principalmente pela indigestibilidade da película do feijão. Os hepáticos não devem ingerir o feijão de outra forma.

Em seguida, adiciona-se quantidade suficiente de leite de coco para dissolver a massa, um pouco de sal e açúcar e, finalmente, leva-se ao fogo até tomar ponto. O feijão-de-leite misturado com farinha é servido, na Bahia, com bacalhau (cozido, assado ou ensopado), garoupa ou outra qualquer espécie de peixe.

ANEXO G

Moqueca tradicional– (LODY, 2013, p. 135)

Para esta receita são necessários os seguintes ingredientes: 1kg de postas xaréu; 1 limão; 1 cebola; 1 dente de alho; 2 tomates; 1 xícara de leite de coco; 1 xícara de azeite de dendê; 3 colheres de azeite doce (azeite de oliva); pimenta-malagueta, coentro e sal a gosto.

Lavam-se as posta de xaréu com água e limão. Depois, tempera-se com sal, alho, sal, pimenta-malagueta, coentro, cebolas e tomates cortados em rodela. Reúnem-se todos os ingredientes numa panela e acrescentam-se o dendê e o azeite doce. Leva-se para cozinhar. Quando estiver quase pronto, acrescenta-se o leite de coco e deixa-se até ferver. Como acompanhamento arroz branco e farofa de dendê.

ANEXO H

Vatapá – (RADEL, 2012, p. 413)

12 pães carecas (ou cacetinhos, como eles são chamados na Bahia) dormidos, postos de molho na água do coco- completando se necessário com água comum- durante ½ hora. Depois retirados do molho, os pães são espremidos e batidos no liquidificador.

2 cebolas grandes descascadas e passadas no liquidificador

12 camarões secos, descascados, inteiros, para serem usados no refogado

24 camarões secos, descascados, inteiros, colocados de molho em água por 15 minutos, para serem colocados no vatapá após 15 minutos de seu cozimento

1 copo de camarões secos, descascados e moídos no liquidificador

½ copo de castanhas de caju assadas e moídas no liquidificador

½ copo de amendoins torrados, descascados e moídos no liquidificador

Leite grosso de dois cocos secos, descascados e passados no liquidificador

Azeite de dendê

6 pimentas-malaguetas socadas no sal

Sal

- Com fogo alto, coloque na panela o azeite de dendê (3 dedos do litro) para ferver – mais ou menos 3 minutos - .
- Refogue no azeite de Dendê fervendo, as cebolas moídas, os 12 camarões descascados, a castanha moída, o camarão seco moído, o amendoim moído, o amendoim moído e uma colher de sopa de sal, durante 4 ou 5 minutos.
- Junte, aos poucos, a massa batida de pão, mexendo, sempre, e botando leite de coco (o leite de coco é colocado, também aos poucos, juntamente com o pão).

- Não pare de mexer que é para não embolar.
- Depois de 15 minutos da massa cozinhando e sendo mexida, baixe um pouco o fogo e, se necessário (depende da coloração), bote mais azeite de dendê e complete o sal a gosto.
- Coloque 6 pimentas-malaguetas machucadas no sal e os 24 camarões secos e descascados que foram colocados de molho em água.
- Cozinhe, mexendo sempre, por mais uns 10 minutos. Tire do fogo quando a massa estiver soltando do fundo e da parede da panela.
- Despeje o vatapá em recipiente alto para servi-lo frio.
- O vatapá é acompanhado por arroz branco e moqueca de peixe em postas.

ANEXO I

Bolachinha de goma– (QUERINO, 1922, p. 71)

Para certa quantidade requerem-se

2 litros de goma seca,

2 cocos bem secos

250 gramas de açúcar,

2 ovos,

50 gramas de manteiga fina.

Ralam-se os cocos e tira-se o leite grosso espremendo a massa com o auxílio de um guardanapo bem limpo. Em seguida batem-se os ovos e juntam-se a manteiga e o açúcar. Esses ingredientes serão bem revolvidos até formar um só corpo. Finalmente, adiciona-se a goma aos bocados e vai-se revolvendo com uma colher até formar uma pasta espessa, e para isso se faz preciso o auxílio das mãos, para que a massa se torne mais compacta.

Isso feito, vão se retirando pequenos nacos da massa, os quais tomarão a forma redonda, revolvidos entre as palmas das mãos e depois levemente achatados.

À proporção que assim se pratica, enfeita-se cada bolachinha com a pressão de um garfo na parte superior, e por último é depositada em bandejas de folha de flandres para ir ao forno.

Substituindo a goma da mandioca pela flor de milho e observando em tudo o mais o processo exposto acima, ter-se-á a bolachinha de milho.

ANEXO J

Bolinho de Estudante – (RADEL, 2012, pg. 428)

½ quilo de tapioca

1 copo de leite de coco

4 copos de água

1 xícara de açúcar

Sal

Óleo para fritar

- Coloque a tapioca numa vasilha de louça e adicione-lhe o leite de coco misturado com a água e temperado com o açúcar e o sal.
- Misture bem os ingredientes e deixe-os em descanso até a tapioca inchar, absorvendo todo o líquido.
- Aqueça bem o óleo, colocado, em grande quantidade, numa frigideira e frite os bolinhos retirados da vasilha de louça em colheradas.
- Coloque os bolinhos sobre papel absorvente para escorrer a gordura e passe-os na mistura de canela em pó e açúcar.

ANEXO K

Cocada Branca – (RADEL, 2012, p.428)

1 kg de coco ralado

1 kg de açúcar refinado

10 cravos

5 pedaços de canela em pau

3 copos de água

- Numa panela, dissolva, mexendo, o açúcar na água. Leve a panela ao fogo.
- Faça uma calda com água e o açúcar.
- Quando a calda começar a ferver, acrescente-lhe o coco ralado, o cravo e a canela, mexendo-os até obter uma calda grossa.

ANEXO L

Quindins de laiá – (CALOCA, 2001, p.126)

Manteiga ou margarina para untar

1 xícara de açúcar

1 xícara de coco fresco ralado fino

8 gemas

1. Aqueça o forno em temperatura média (180°C). Unte 12 forminhas de buraco no meio ou 12 forminhas de empada com 5,5 cm de diâmetro e reserve.
2. Numa tigela, junte o açúcar, coco ralado e as gemas e misture bem com uma colher de pau ou uma espátula.
3. Despeje a massa nas forminhas e distribua numa assadeira. Encha a assadeira com água até a metade da altura, leve ao forno preaquecido e asse por uma hora ou até os quindins ficarem dourados.
4. Tire do forno, deixe amornar, desenforme, passe para um prato de servir e leve à mesa.