



Amanda de Moraes Oliveira Siqueira
- Organizadora -



|Tapioca: **TRADIÇÃO DA RAIZ AO PALADAR|**

Organização:
Amanda de Moraes Oliveira Siqueira

©Amanda de Moraes Oliveira Siqueira, 2021.

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

Capa

Amanda de Moraes Oliveira Siqueira

Edição

Maria Leia Neves

Projeto gráfico

Maria Leia Neves



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Siqueira, Amanda de Moraes Oliveira Siqueira, (DN) -.

Tapioca: tradição da raiz ao paladar - Editora Micélio: Recife, 2021.

ISBN 978-655-992907-1-8

1. Culinária e Gastronomia. Título

CDD: 641

Índice para catálogo sistemático:

1. Alimentos e bebidas 641

Todos os direitos reservados©. A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais. (Lei 9,610/98)



[2021]

© EDIÇÕES MICÉLIO

contato: editoramicelio@gmail.com

Recife - Pernambuco



[AGRADECIMENTOS]

Sem dúvida, no ano de 2020 o mundo passou por muitas incertezas e mesmo assim, em diversos aspectos, cabe esboçar o sentimento de gratidão. Assim, não poderia deixar de expressar meu agradecimento aos alunos e às alunas da disciplina Organização de Eventos Gastronômicos, semestre 2020.3, por todo esforço e dedicação com que desbravaram um caminho desafiador, e que através de conexões remotas se empenharam para que pudéssemos desenvolver diferentes atividades acadêmicas, como por exemplo, o desenvolvimento deste livro.

Além disso, vejo a necessidade em agradecer ao “presente profissional” que é a possibilidade de trabalhar com professores e professoras sempre parceiros e que prontamente aceitaram orientar os alunos e alunas na construção dos capítulos que compõem essa obra, proporcionando aos futuros profissionais de gastronomia o desenvolvimento de pensamento crítico e a produtividade criativa.

Claramente, tenho que agradecer também aos chefs de cozinha que, movidos pela arte de cozinhar, contemplam, estudam e compartilham suas memórias gastronômicas, e que, aqui neste livro, nos permitiram desfrutar dos seus conhecimentos através de suas receitas gentilmente cedidas. Adicionalmente, meus agradecimentos à Universidade Rural Federal da Pernambuco, em especial ao Curso de Bacharelado em Gastronomia e a todos e todas que direta ou indiretamente contribuíram para a produção desta obra.

Muito obrigada!

[APRESENTAÇÃO]

No ano de 2020, durante a suspensão das atividades acadêmicas presenciais, em virtude da pandemia de COVID-19, a Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE) iniciou o Período Letivo Excepcional (PLE), caracterizado por atividades acadêmicas, no âmbito da graduação, realizadas por meio de ensino remoto.

Alinhado nesse contexto, o Curso de Bacharelado em Gastronomia da UFRPE ofertou, no período 2020.3, disciplinas em formato remoto, e dentre tantos outros, o componente curricular “Organização de eventos gastronômicos”, disciplina obrigatória na sua matriz curricular.

Com a imposição do isolamento social, uma das medidas para contenção da transmissão da COVID-19, os eventos online substituíram os presenciais e passaram a ter relevância no contexto acadêmico e profissional. A popularização desse modelo alavancou possibilidades profissionais, elevando a visibilidade, permitindo a participação do público e dos convidados, minimizando as distâncias, reduzindo custos e recursos, entre outras vantagens.

E nesse contexto, discentes da disciplina “Organização de eventos gastronômicos”, embarcaram no desafio de organizar o evento Tapioca: Tradição da raiz ao paladar, com transmissão ao vivo pelo Youtube. O evento foi executado, e como produto desse evento, o presente livro foi concebido.

A publicação foi dividida em capítulos, sendo fruto de uma construção dos(as) alunos(as) da disciplina, sob a orientação de professores(as) e outros admiráveis profissionais da gastronomia. Assim, discentes tornaram-se sujeitos ativos e interativos nessa construção de conhecimento, o que contribui para o desenvolvimento de suas competências profissionais. Dessa forma, diferentes abordagens serão aqui apresentadas, considerando o caráter interdisciplinar que a tapioca pode representar e esboçando o entendimento dos autores dos capítulos.

Vem conosco, passa a página e vamos conhecer um pouco mais da nossa gastronomia! ●

*Amanda de Moraes Oliveira Siqueira

[SUMÁRIO]

- 6 - **Prefácio** *O banquete das tapiocas* - Claudemir Barros
- 8 - **O elogio da mandioca na cozinha indígena e a tradição dos saberes e sabores da tapioca;**
- 17 - **A nova onda da tapioca: versões da tapioca no mercado fitness e gourmet;**
- 22 - **Tapioqueiras do Largo da Sé em tempos de COVID-19: desafios e vivências na salvaguarda do patrimônio imaterial de Olinda;**
- 33 - **Técnicas gastronômicas aplicadas à tapioca;**
- 40 - **O que é que a tapioca tem?;**
- 49 - **Ampliando e aplicando os sabores da mandioca**
 - * **Ginga com tapioca**
 - * **Tapioca invertida**
 - * **Tapioca de sanduicheira**
 - * **Tapioca colorida**
 - * **Tapioca rendada Romeu e Julieta**
 - * **Tapioca vegana aberta**
 - * **Tapioca estampada**
 - * **Sagu a brasileira**
 - * **Sagu ao vinho**
 - * **Bolo de tapioca granulada**

[PREFÁCIO]

O BANQUETE DAS TAPIOCAS

Claudemir Barros

Acordar bem cedo, ver o dia nascer e, mesmo ao barulho de uma cidade, ouvir os sons dos pássaros, aquele cheiro de café, o aroma azedo da goma, a sensação de deixá-la escapar por entre os dedos caindo granuladamente em uma frigideira aquecida que logo tornará uníssono todos aqueles grãos, que junto a uma generosa quantidade de coco fresco e uma pitadinha de sal nos revelará, no aquecer das mãos e em todo mastigar, o sabor do “pão de casa”. Independentemente de onde você esteja; - feira, lanchonete, restaurante, pousada, praia, hotel - ; todo esse romantismo traz em sua complexidade o prazer.

E é com esse prazer que tenho a honra de escrever o prefácio do que para mim é um incrível tratado da Tapioca que vai muito além da Tradição da Raiz ao Paladar. Uma pandemia com seus pandemônios não foram suficientes para impedir que alunos e professores do curso de gastronomia da UFRPE, juntamente com outros grandes profissionais também da gastronomia como Robson Lustosa, Kalymarcaya Nogueira e Miau Caldas avançassem nesse simpósio do saber a partir do prisma peculiar da memória afetiva que cada um traz consigo. O elo entre a mandioca e os povos indígenas, sem deixar suas tradições, saberes, sabores, complexidades e comportamentos durante a convivência do cultivo ao ato de cozinhar. O lugar da mulher e sua divina atuação no cenário até o sustentável subproduto; a originária Tapioca, suas versões no mercado e o louvável registro das tapioqueiras que, mesmo em tempo de COVID-19 e com tantos desafios, ainda permanecem na labuta e na defesa do que seria o patrimônio imaterial. E não para por aqui, ainda nesse compilado, técnicas e cocções; - das rudimentares as tecnológicas; ao ponto de nos revelar quão nutricional e a vasta diversidade nas preparações desse produto completamente brasileiro.

Limitei-me a não esmiuçar o riquíssimo conteúdo, pois a cada leitura me deparava com outro eu, um ser com mais conhecimento. Mas não me limitarei a te convidar a se deleitar página por página nesse banquete de conhecimentos. Pois, desde o princípio, aqueles que se ocupavam dos alimentos ganhavam reconhecimentos, até porque, tratam do estado “natural”, quando usa o alimento cru; o cultural, quando começa a transformar o alimento.

“São igualmente importantes os que apresentam bem as ideias e aqueles que apresentam bem os alimentos”, Platão. Isso é fundamental para compreender

o sentido social da alimentação, porque refeição é um momento de confraternização, de agregação, de interação, de formação e aqui há tudo isso.

Por essas e tantas outras contidas nesse livro sirva-se desse banquete de sensibilidade e conhecimento que reconheço e mais uma vez agradeço.●

O ELOGIO DA MANDIOCA NA COZINHA INDÍGENA E A TRADIÇÃO DOS SABERES E SABORES DA TAPIOCA

Paloma Rocha Américo do Nascimento Ferreira¹; Sabrinna Santos de Moura¹; Tales Gabriel Medeiros Cabral¹; Wesley Marven de Freitas Silva¹; Kalymaracaya Mendes Nogueira²; Rozélia Bezerra³

¹ Discentes do curso de Bacharelado em Gastronomia, Departamento de Tecnologia Rural, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife-PE.

² Formada em Turismo e Gastronomia. Chef de Cozinha de tradição indígena da etnia Terena.

³ Professora Doutora do Departamento de História da Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife/PE.



O COMPLEXO DA MANDIOCA E A RETÓRICA DA COZINHA: COMPORTAMENTOS DE CONVÍVIO NA COZINHA INDÍGENA

Ao estudar sobre a Gramática da Cozinha, o pesquisador italiano Massimo Montanari (2009, p. 11) fez referência à “retórica dos comportamentos de convívio”. Neste sentido, buscou-se compreender e identificar as retóricas do comportamento no Complexo da Mandioca, um conceito elaborado por Gastão Crulls (1955, p.212-221). O autor desbanca, do trono do saber, a supremacia do homem branco sobre os estudos realizados com as plantas do chamado, Mundo Novo. Sua tese é que tudo “que se tem aproveitado até agora para fins alimentares, medicamentosos ou industriais lhe veio sempre através do indígena” (CRULLS, 1955, p.212). Para este autor (p.213) o Complexo da Mandioca faz parte da Hileia Amazônica porque a Mandioca representa o gênero alimentício básico para os povos indígenas. E, para poder ter o máximo proveito no seu uso, esses povos aperfeiçoaram “uma série de utensílios de grande utilidade para a sua manipulação, como o tipiti, o ralador e o abano de palha”. E isso, juntamente com a mão de obra de homens e mulheres, constituía um verdadeiro complexo da Mandioca. Entretanto, fizemos uma pergunta: será que havia distribuição de tarefas?

O lugar das mulheres

De acordo com Mícarla Xavier de Farias (2014) a razão para a presença feminina no cultivo da mandioca é devido ao seu dom biológico de procriar, o que seria um fato aproveitável à multiplicação das plantas. Assim, o homem não teria força nas atividades de plantio e sim nas atividades consideradas pesadas, como a caça e pesca.

Segundo Gastão Crulls (1955, p.220) há uma divisão bem nítida das tarefas. Nessas tarefas, penosas, consistiam em

As mulheres fazem sua plantação, abrindo no solo, a cavadeira de pau, os buracos que recebem os estolhos; são elas que fazem as várias capinas da lavoura, enquanto as plantas estão crescendo; são elas, finalmente, que vão arrancar as raízes e as trazem da roça até a maloca, em grande cêsto suspenso às costas (CRULLS, 1955, p.220).

Por sua vez, Mary del Priori e Renato Venâncio (2006, p.18) afirmaram que, em seu estudo, percebeu-se dois momentos distintos quando pensamos em lugar de mulher e lugar de homem. Isso fica

bem evidente quando mostram que “Preparar a mandioca como alimento era uma tarefa feminina”. Essa mesma atividade feminina se estendia ao campo, à atividade pós-preparo do campo de plantar

[...] era então dado início ao ciclo feminino, que envolvia o plantio, a erradicação das ervas e a retirada da raiz da terra. Após duas ou três colheitas, que ocorriam a cada ano e meio, abandonava-se a clareira que havia sido aberta na mata, permitindo que a floresta voltasse a crescer (DEL PRIORE e VENÂNCIO, 2006, p. 16 e 18).

O complexo da mandioca é um registro importante, não só para a compreensão dos desdobramentos do consumo de sua farinha, ao longo dos séculos, mas para uma reflexão sobre o posicionamento e relevância das mulheres no contexto da produção de um alimento que, sustentava física e culturalmente, várias sociedades.

A “chef” Kalymaracaya Mendes Nogueira (NOGUEIRA, 2020), uma representante da etnia Terena, do Mato Grosso do Sul, em sua participação no evento “Tapioca: tradição da raiz ao paladar”, realizado em 02 de outubro de 2020, declarou: “na nossa tribo são as mulheres que fazem as refeições enquanto os homens ficam no trabalho braçal da comunidade”. Por terem conhecido, tardiamente a farinha de mandioca, o seu consumo é feito de outro modo. Além disso, ela revelou que, na elaboração da farinha, não se usa o Tipiti para a retirada do caldo venenoso da mandioca. Para isso, usam panos feitos de algodão. Um das formas de obter a tapioca, é ralando a mandioca mansa. Depois espremem em panos de algodão, deixam decantar. A “tapioca”, assim obtida, é transformada em uma receita: um bolinho chamado “Hi-hi”. Esse bolinho é enrolado em uma folha da bananeira, a qual passou no moquém para amolecer. Depois de recheada com a farinha bem seca, a folha é amarrada com tiras de uma palmeira chamada Bocaiúva e em seguida posta para cozinhar em água fervente por 20 minutos.

Conversa de homens: a representação masculina no Complexo da Mandioca

Nossa cultura binária, de homens e mulheres civilizados, nos fez pensar na mais estrita divisão de trabalhos de mulher e trabalhos de homem. E, assim, levamos para a cultura dos povos indígenas, os quais têm outra relação com esse campo de saber. Em nossas pesquisas foi possível observar casos que não foram bem assim, muito embora Gastão Cruls (1955, p. 220) tenha dito que os homens não se envolvem com plantio porque esta

tarefa está no campo da função feminina desde os tempos mais remotos. Afinal, à mulher coube a fertilidade e, portanto, se o homem fosse executar tal atividade resultaria inócuo. Entretanto, ele faz uma justificativa que pode soar bastante preconceituosa afinal, ele diz que

O homem não se pode furtar aos encargos da caça e da pesca, que lhe consomem muito tempo, e são também tarefas bastante pesadas, além do que acrescidas de grandes riscos. E uma vez que assim é, ainda toca ao sexo frágil o melhor quinhão (CRULS, 1955, p.219)

Portanto, sua contribuição ao Complexo da Mandioca fica limitada às atividades como a caça, ficando responsável por preparar as carnes que irão ser utilizadas para comer junto com a tapioca, o beiju e a farinha e outros produtos derivados da mandioca.

Por sua vez, Del Priori e Venâncio (2006, p. 16 e 18) mostraram que havia momentos de divisão de tarefas.

A cultura da mandioca envolvia homens e mulheres indígenas. Primeiramente, nos lugares onde se iria plantá-la, cortavam-se as árvores e deixavam-nas secar de um a três meses. Nessa etapa empregavam-se machados de pedra e fogo – esse último recurso eficaz para limpar a área, fertilizar a terra com cinzas e eliminar as cobras. Em seguida acontecia a coivara. Tal atividade consistia em reunir os restos de madeira em montículos, queimando-os novamente, efetuando-se, em seguida a limpeza final do terreno. Uma vez encerrada essa atividade, terminava também o ciclo masculino de trabalho.

No entanto, vê-se que há etnias em que o preparo da comida é uma função masculina. Pelo menos foi isso que o etnólogo Max Schimdt (1942, p.163) observou entre indígenas Guatós, que habitavam no Mato Grosso. Segundo o pesquisador “No que diz respeito ao preparo dos alimentos, faz-se notar que não é a mulher que se ocupa nisso e sim o homem. Pude sempre observar êsse fato em Gaiba e em Uberaba”.

O mesmo resultado foi observado por Bittencourt e Ladeira (2000, p.138). Elas mostraram que, entre os indígenas da etnia Terena, a coleta era uma “tarefa tanto masculina quanto feminina”.

SABORES E SABERES DA TAPIOCA ou TAPIOCA UMA PALAVRA-ARMADILHA

A pesquisa realizada por Bittencourt e Ladeira (2000, p. 19) revelou que “existem aproximadamente 200 povos indígenas no Brasil que falam 170 línguas. Esta população corresponde, segundo estimativas, a 250 mil pessoas”. E observando-se o mapa da distribuição geográfica dessas duas centenas de povos (p.20-21), é possível verificar que estão localizados de norte a sul e de leste a oeste do país. Entre essa diversidade de povos verificou-se a existência dos inúmeros troncos linguísticos - Tupi-Guarani, Karib, Pano, Aruák e Jê. E foi a partir dessa informação sobre a família linguística, que partimos para uma pesquisa nos dicionários. Achamos um de Tupi-Guarani (Antigo), da autoria de Moacyr Ribeiro de Carvalho (1987). Buscamos pelo verbete Mandioca e achamos a seguinte resposta (p.158): “MANDI-OKA.

Botânica: mandioca, planta da família das euforbiáceas, gênero *Manihot*. Em tupinambá é *manió*”. E encontramos outra dezena de termos associados. Então, procuramos por Tapioca. Várias são as grafias: TAPYOK-Y = *typyak-y*. TYPYAKA = *typyoka*. TYPY-A-KUI = *typy-o-kui*. TYPYOKA = *typyaka*. TYPY-O-KUI = *typy-a-kui*. TYPYOK-Y. TYPY-R-ATY. E variados são seus significados: fécula de mandioca; farinha de mandioca; fécula de mandioca (**resíduo do caldo da mandioca**); farinha de tapioca; vinho da fécula de mandioca; farinha de mandioca crua. Quando analisamos esses dados, à luz da Linguagem da Cozinha, conceito elaborado por Massimo Montanari (2009, p.11-17) o que nos chamou mais atenção foi o fato de Tapioca poder se enquadrar naquilo que ele chamou de “produto, um ingrediente” da linguagem da cozinha indígena Tupi-Guarani.

Ao analisarmos o Dicionário de Por tuglês, de Antônio Moraes e Silva (1823, p.742, o negrito do texto é nosso) a Tapioca foi registrada como “Bolo feito da goma de Mandioca meio seca, cozido no forno de cozer farinha; bolo de tapioca; farinha de tapioca isto **“é, da dita massa ou goma que assenta na manipuera espremida da mandioca relada”**. Isso nos leva a crer que a Tapioca, enquanto alimento consumido no “complexo rural-urbano” (BASTOS, 1987) enquadra-se nas “regras da gramática (as receitas, que dão sentido aos ingredientes, transformando-os em alimentos)”, elaboradas por Montanari (2009, p.11) para explicar o Mundo da Cozinha. Podemos dialogar, também, com Jaime Rodrigues (2017, p.70), em seu estudo sobre a Mandioca. Para este autor “a apropriação de saberes indígenas sem o reconhecimento de seus direitos é comum e dialoga com o passado mais remoto”. Ele mostrou que a raiz de Mandioca foi levada para diferentes lugares, e acabou distribuída por todo o oceano Atlântico. Assim, segundo este autor (p.69) “o saber indígena foi parte fundante da História Atlântica” e se deu porque esses povos

tradicionais detinham um conhecimento irrestrito de tudo que fizesse referência à mandioca. Não à toa Gastão Cruls (1955) chamou todo o processo de produção e uso de “Complexo da Mandioca”. Some-se a isto o fato de que este saber indígena, sobre a Mandioca e seu Complexo, foi registrado, ainda no século XVI, por missionários jesuítas, como Fernão Cardim (1925) e José de Anchieta (1933). Portanto, eles escreveram sobre o que aqui já estava.

Deste modo, compreendemos que não é mais possível continuar com a afirmação de que a Tapioca é tipicamente do Nordeste ou, mais restritamente ainda, do Recife ou Olinda, conforme advoga Sales (2017). O que podemos dizer é que, a tapioca, também, é do Recife e Olinda e que as formas de produção e comercialização da Tapioca, nesses lugares, constituem um bom exemplo da argumentação elaborada por Abguar Bastos (1987, p.101-103) sobre “Alimentos silvestres que passaram para a cozinha rural-urbana”. Segundo este autor (idem, p. 101), “um dos produtos alimentares convencionais básicos silvestres-urbanos é o beiju, extraído da mandioca ralada... Da fécula ralada fazem o beiju, a farinha, o carimã”. Ou ainda, se formos analisar na perspectiva social da História da Alimentação, podemos ficar com a visão de Eric Hobsbawn e Terence Ranger (1984) e chamar de “tradição inventada”. Para esses dois autores

O termo “tradição inventada” é utilizado num sentido amplo, mas nunca indefinido. Inclui tanto as “tradições” realmente inventadas, construídas e formalmente institucionalizadas, quanto as que surgiram de maneira mais difícil de localizar num período limitado e determinado de tempo - às vezes coisa de poucos anos apenas - e se estabeleceram com enorme rapidez (HOBSBAWN; RANGER, 1984, p.9).

É preciso não esquecer de que, antes de o invasor português chegar aqui para matar, escravizar e catequisar os povos tradicionais indígenas, antes de derrubar, a ferro e fogo, este território, chamado Caaetê ou Mata Verde, era todo ocupado pelos indígenas da etnia Caetés. Enquanto que, nos lugares ermos, nos chamados Sertões de Fora, viviam os Cariris e todos esses povos plantavam mandioca e extraíam a Tapioca, “a fécula da mandioca, espremida no tipiti (artefato de tala) cujo caldo vai ao sol para eliminar o veneno, de onde fazem o beiju” (BASTOS, 1987, p.101). Por sua vez outras etnias que viviam nos chamados Sertões de dentro, ou que habitavam em terras fronteiriças ao domínio espanhol, também dominavam todo o Complexo da Tapioca. Um desses povos ocupa o Mato Grosso do Sul e tem, na etnia Tere-na sua principal representação. Também consomem a tapioca que produzem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A palavra Tapioca é uma verdadeira armadilha, com várias interpretações possíveis. Uma análise apressada pode levar a conclusões essencializantes, que cometem um “epistemicídio” (CARNEIRO, 2005) de saberes indígenas. Como o “depósito fino e branco” que resulta do assentamento da fécula da mandioca, a Tapioca também tem diferentes conotações e são variados os mitos usados para explicar a existência da mandioca na nossa culinária e sua origem.

Para se somar à ideia de urbanização trazida por Bastos e à nossa proposição de “palavra-armadilha”, trazemos uma curiosidade. No livro “Infância em Berlim”, escrito pelo alemão Walter Benjamin e traduzido para o português do Brasil (1987, p. 100), encontramos uma referência à tapioca como base para uma sopa fumegante que, na imaginação infantil de Benjamin, representava um lago lendário da Floresta Negra. Já a versão original alemã, de 2013 (p.60), faz referência ao “Sago”, cuja tradução para o português do Brasil é “sagu, tapioca” (DICIONÁRIO ALEMÃO-PORTUGUÊS, 19--). Assim, torna-se ainda mais interessante o fato de que uma das receitas que compõe este trabalho e elaborada pela chef indígena do povo Terena, do Mato Grosso do Sul, chama-se “Sagu à Brasileira”.

É ou não é uma verdadeira palavra-armadilha? ●

REFERÊNCIAS

- ANCHIETA, J. **Cartas, Informações, Fragmentos do Padre Joseph de Anchieta** (1554- 1594). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1933.
- BASTOS, A. **A pantofagia ou as estranhas práticas alimentares na Selva**. (Estudo na Região, Amazônica). São Paulo: Companhia Editora Nacional; INL, 1987. Disponível em: <<https://bdor.sibi.ufrj.br/bitstream/doc/430/1/381%20PDF%20-%20OCR%20-%20RED.pdf>>. Acesso em: 06 de out. de 2020.
- BENJAMIN, W. Infância em Berlim por volta de 1900. In: **Obras Esco- lhidas II. Rua de Mão Única**. São Paulo: Brasiliense, 1987, p.71-142.
- _____. Die Mummerrehlen. In: **Berliner Kin- dheit um 1900**. Germany:Suhrkamp, 2013, p.59-60.
- BITTENCOURT, C.; LADEIRA, M.E. **História dos índios Terena**. Brasília: MEC, 2000. Disponível em: <<http://lemad.fflch.usp.br/sites/lemad.fflch.usp.br/files/a%20historia%20do%20povo%20terena.pdf>>. Acesso em: 30 de set. de 2020.
- CARDIM, F. **Tratados da terra e gente do Brasil**. Rio de Ja- neiro: J. Leite e Cia, 1925. Disponível em: <<https://digital.bbm.usp.br/handle/bbm/4788>>. Acesso em: 06 de out. de 2020.
- CARNEIRO, S. **A Construção do outro como não-ser como fun- damento do ser**. Tese. Programa de Pós-Graduação em Educa- ção da Universidade de São Paulo. Filosofia da Educação, 2005.
- CARVALHO, M. R. **Dicionário Tupi (Antigo) Português**. Salvador: 1987.
- CRULS, G. Complexo da Mandioca. In: **Hiléia Amazônica**. Aspec- tos da Flora, Fauna, Arqueologia e Etnografia da Região. São Pau- lo: Companhia Editora Nacional, 1955. Disponível em: <<https://bdor.sibi.ufrj.br/handle>. Acesso em: 01 de out. de 2020, p.212-220./
- DICIONÁRIO ALEMÃO-PORTUGUÊS. Porto/PT: Porto Editora, [19--], p.537.
- FARIAS, M X. 2014 p.60. O lugar do trabalho na vida das mulheres raspa- deiras de mandioca de Itabaiana/Pureza-RN. **Monografia** (Curso de Ser- viço Social), Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal, 2014.
- HOBSBAWN, E.J.; RANGER, T.S. **A invenção das tra- dições**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1984. Págs. 9-23.
- MONTANARI, M. A cozinha, lugar da identidade e das tro- cas. In: MONTANARI, M. **O mundo na cozinha. História, identidade, trocas**. São Paulo: Senac, 2009, p.11-17.
- NOGUEIRA, K.M. A Cozinha Indígena como lugar de identidades e das trocas: uma gramática dos sabores e saberes. **Webinar Tapioca - Tra- dição da raiz ao paladar**. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=VVQ-3oKcVZ4&t=4573s>>. Acesso em: 02 de out. de 2020.
- PRIORI, M. D.; VENANCIO, R. Um pouco de agricultu-

ra indígena. In: PRIORI, M. D.; VENANCIO, R. **Uma História da Vida Rural no Brasil**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2006, p.15-28.

RODRIGUES, J. “De farinha, bendito seja Deus, estamos por agora muito bem”: uma história da mandioca em perspectiva atlântica. **Revista Brasileira de História**. São Paulo, v. 37, nº 75, 2017, p.69-95

SALES, L.F.C. A Configuração do Comércio Ambulante de Produção e Venda de Tapioca na Cidade do Recife: A Tapioca Como Alimento Típico de Pernambuco. 2017. 59f. **Trabalho de Conclusão de Curso** (Graduação em Gestão da informação) - Universidade Federal de Pernambuco, Recife-PE, 2017.

SCHIMIDT, M. **Estudos da Etnologia Brasileira**. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1942. Disponível em: <<https://bdor.sibi.ufrrj.br/bitstream/doc/438/1/GF%2002%20PDF%20-%20OCR%20-%20RED.pdf>>. Acesso em: 06 de out. de 2020.

SILVA, A.M. **Dicionário da Língua Portuguesa recopilado de todos impressos até o presente**. Lisboa: Typographia M.P. Lacerda, 1823.

| A NOVA ONDA DA TAPIOCA: VERSÕES DA TAPIOCA NO MERCADO FITNESS E GOURMET |

Robson Luis Trindade Lustosa

Chef Consultor. Bacharel em Gastronomia e Mestre em Ciência e Tecnologia dos Alimentos pela Universidade Federal Rural de Pernambuco. Professor do curso de Gastronomia da Faculdade SENAC, Recife - PE.



Em 2001, o cantor alagoano Djavan viria a exaltar a “Farinha” de mandioca em seu 15º álbum, Milagreiro, clamando a importância que esse subproduto da *Manihot esculenta* tem para o povo do Nordeste do Brasil, pois “tá no sangue do nordestino”. Assim como a farinha, outro subproduto tem relevante importância nutricional, cultural, econômica, social, gastronômica e que tem ultrapassado a limitrofe geografia do Nordeste brasileiro: a tapioca, derivação do tupi *tipiõka* (coagulado, aglutinado) e que, em língua portuguesa, designa tanto a especialidade homônima, como a farinha e a goma, enquanto na língua inglesa indica exclusivamente a fécula obtida da mandioca. Discussões linguísticas e semióticas à parte, a tapioca representa um imbricado laço de memórias e saberes ancestrais que colidem com hábitos alimentares e reinvenções culinárias contemporâneas.

Ademais de sua origem e disseminação indígena tupi-guarani e das reminiscências históricas das casas de farinha, engenhosas criações lusitanas, a tapioca é um produto de consumo popular preparado em forma circular, de “panqueca”, e que apresenta como ingrediente essencial e funcional o amido da mandioca que, ao ser cozido, é parcialmente gelatinizado, combinando-se com sal e insumos adicionais e regionais empregados em seus múltiplos recheios, como carnes secas e queijos, frutas e coco fresco, doces e compotas, e tantos outros que ultrapassam os limites do balanceamento nutricional e variam conforme o imaginário e a glotonaria de quem a prepara.

A tapioca é comumente elaborada à maneira de comida de rua, desde as preparadas em frigideiras nos braseiros ou chapas dos mercados públicos e seu entorno até à venda ambulante nas areias das praias e nos quiosques da área litorânea. A tapioca é cosmopolita e também pode ser adquirida e consumida nos refinados cafés dos grandes centros de compras e moderníssimos *shoppings centers* ou mesmo em uma nova tipologia de estabelecimento gastronômico urbano, a tapiocaria. A tapioca ainda alcançou a escala de patrimônio cultural e imaterial, a exemplo do que ocorrera em Pernambuco, incluindo aí a organização de uma associação de tapioqueiras no município de Olinda, assim como a singela gíngua com tapioca, preparação típica do litoral potiguar e que consiste em manjubinha (ginga) frita no óleo bem quente e envolta com goma de mandioca.

A medula central da raiz da mandioca é a polpa branca, reserva de amido. A fécula é a forma mais ampla de aproveitamento industrial da mandioca e é empregada como matéria-prima no processamento da farinha e da goma de mandioca. A goma de mandioca, base do produto tema deste texto, surge após o processo de decantação do suco branco, acre e leitoso, da polpa da mandioca ralada e espremida, e sucessiva secagem e moagem da fécula até se chegar à um pó branco e fino. Esta finíssima farinha alva, quando disposta e aquecida sob uma superfície quente, tradicionalmente moldada em circunferência, forma um aglome-

rado glutinoso que conforta e afaga as lembranças gustativas de qualquer *foodie*.

A fécula, goma ou polvilho (doce e azedo), hidratada e peneirada, não se limita apenas ao preparo da afamada tapioca, o “pão do Brasil”, mas está na cadeia produtiva de uma série de produtos alimentares e especialidades gastronômicas do repertório culinário nacional, como o aerado biscoito de polvilho, o envolvente biscoito sequilho, o cremoso pão de queijo e a gomosa chipa, parente portenha dessa iguaria mineira e que domina os cafés da tarde no Centro-Oeste brasileiro. Ao nível industrial, a tapioca possui outras aplicações, geralmente como espessante e estabilizante, destacando-se pela falta de contribuição e alteração do sabor, permitindo a detecção plena e imediata do sabor do próprio alimento, assim como possibilita o desenvolvimento de filmes nanoestruturados comestíveis.

Diante da versatilidade que esta fécula obtida da mandioca proporciona, é demasiada destacada a escalada que a tapioca apresentou no mercado “gastrô”, incluindo aí fusões culinárias de expressão francôfônica, como a crepioca. Se a *bretã galette* é mãe da *crêpe*, esta última serviu de inspiração para esta inventiva especialidade culinária *gluten free* preparada com goma de mandioca e que já vem sofrendo a concorrência da “aveioca”, com os mesmos procedimentos culinários, mas fazendo uso da farinha de aveia. Apesar dos diversos cruzamentos de criatividade e habilidades, a tapioca deixou de ser um alimento restrito ao universo gastronômico e turístico de alguns Estados do Nordeste brasileiro e começou a conquistar cada vez mais espaço nas prateleiras dos supermercados e na mesa dos brasileiros.

A tapioca teve seus usos e virtudes ressaltados de forma midiaticizada nos últimos anos por nutricionistas, nutrólogos e *chefs* de cozinha, sobretudo os *digital influencers* de uma cultura alimentar e social *fitness* e os *chefs* ativistas de uma “gastronomização” da agricultura familiar e orgânica, o que tem crescido exponencialmente desde que os princípios do movimento *Farm-to-Table*, nos idos desse milênio, tornaram-se mundializados a partir do trabalho ideológico culinário e das inúmeras palestras e manifestações públicas de *chefs* como Dan Barber e Alice Waters no cenário gastronômico.

A goma de mandioca, apesar de seu processamento (ora artesanal, ora industrial), é considerada um alimento natural livre de glúten, por isso é muitas vezes usada como ingrediente sucedâneo da farinha de trigo, possibilitando aos celíacos os prazeres gustativos de preparações da panificação e da confeitaria, mas, sobretudo, essas suas características bioquímicas a colocam no topo do ranking dos alimentos queridinhos de uma geração *fit* e digital as quais, através das redes e mídias sociais, provocam a evocação de formas esqueléticas como padrão da *persona* bela e saudável.

A combinação “nitroglicerina” de internet, *smartphones* e redes

sociais fez explodir uma mudança de comportamento onde, mais do que nunca, os avanços tecnológicos revolucionaram a sociabilidade e a comensalidade. A amplitude do cenário virtual favorecida pelo maior acesso à internet, pela posse de telefones móveis e pela multifuncionalidade das mídias sociais influencia seus usuários a se expressarem via web, o que lhes propicia apresentar seu cotidiano, compartilhar experiências, trocar ideias, criar e vivenciar, mesmo que momentaneamente, seu *self reality show* online.

Visibilidade e sociabilidade andam de mãos dadas neste novo contexto social, onde a base dos relacionamentos são os laços interacionais de publicadores e seguidores em um processo mútuo dos que apreciam, curtem e compartilham ideias e conteúdos. Todavia, não é qualquer tipo de comida que se torna merecedor a ser incorporado ao rol das imagens mais importantes, influentes e destacadas com a *hashtag* #instafood. *Digital influencers*, seguidos e seguidores são todos indivíduos ávidos por experiências sensoriais que iniciam sua degustação através das fotos postadas, estimulando e ressaltando cada vez mais o sentido visual da comida. A qualidade visual das fotografias se torna regra frente ao totalitarismo fotogênico vigente.

E nessa vertente, ao se refletir sobre as transformações alimentares promovidas ao longo de séculos de práticas culinárias, muitas dessas mudanças incutiram na comida um valor estético. Assim, as tapiocas coloridas com sumos vegetais diversos (cenoura, beterraba, cúrcuma, espinafre, entre outros) agregariam, para além de um valor nutricional ampliado, uma atrativa estética visual onde a monótona branquidão da tapioca “raiz” fora substituída pelos ares de uma especialidade gourmet e tornar-se-ia “instagramável”. Ainda, a tapioca seguiria com extensões gramaticais que a qualificam e a diferenciam de sua versão original e simplista: eis que surge a tapioca rendada, nacarada de uma camada afetusa de queijo tostado, e a tapioca estampada, cravejada de flores e ervas comestíveis em um colorido bucólico que remete a uma ilustração de Henri Matisse.

Neste contexto *folkmediático* contemporâneo de agregar valor a produtos tradicionais através de uma requalificação de sua identidade visual e escrita, a tapioca não deixaria de ser atingida pelo fenômeno da gourmetização. O uso de outros ingredientes se faz presente no preparo da tapioca neste mercado *gourmet*, como infusões (chás e cafés) especiais utilizadas para hidratar, colorir e aromatizar a goma; combinações com a farinha de milho ou farinha flocada para cuscuz, hidratada (tapioca de cuscuz), assim como a adição de semente de chia ou linhaça, os quais, inclusive, auxiliam a minimizar o seu elevado índice glicêmico (comida *fitness* também é *gourmet*!). Ainda, a tapioca de batata doce surge como tendência (ou seria apenas modismo?), sendo elaborada exclusivamente a partir do amido da batata doce, alimento promovido pela cultura *fitness* na alimentação.

É nesse amálgama de mídia digital, inovações tecnológicas, re-

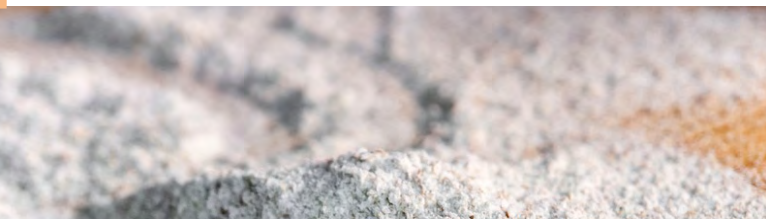
leituras e novas apresentações que a tapioca segundo a forma como é e por quem é preparada, assim como sua forma de consumo e por quem é consumida vem a se transformar em objeto a ser consumido não apenas por sua finalidade, mas sobretudo pela representação e construção simbólica as quais possibilitam um sentimento distintivo de pertencimento. Quiçá será possível sentar-se à mesa e confortar-se com uma quente e untuosa tapioca napada de manteiga de garrafa, repleta de lembranças familiares e afetividade, sem força-la a categorizar-se *comfort food*; apenas tapioca! Alva e singela, sujeito e figurante de uma trajetória na alimentação brasileira, afastada do excesso de discursos que geram em si alusões complexas do cotidiano alimentar. ●

| TAPIOQUEIRAS DO LARGO DA SÉ EM TEMPOS DE COVID-19: DESAFIOS E VIVÊNCIAS NA SALVAGUARDA DO PATRIMÔNIO IMATERIAL DE OLINDA |

**André Laurentino da Silva¹, Luiz Fernando Medeiros da Silva
Sobrinho¹, Miriam Vitória da Silva¹, Ericka Maria de Melo Rocha
Calabria²**

¹Discente do curso de Bacharelado em Gastronomia, Departamento de Tecnologia Rural, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife-PE.

²Doutora em Sociologia, Docente do Departamento de Tecnologia Rural da Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife-PE.



A compreensão do título de Patrimônio Imaterial e Cultural de Olinda concedido à tapioca promove aqui a exploração do questionamento via pesquisa bibliográfica quanto ao compromisso que um título implica e os desafios de salvaguarda. Além disso, dado o momento delicado que se encontram todos que vivem do comércio de alimentação devido à pandemia de COVID-19, procurou-se identificar como tapioqueiras estão enfrentando as restrições vigentes por meio de entrevista com uma tapiqueira de Olinda (via mensagens do Whatsapp e respondida por áudios pela entrevistada), cujo acesso à tapiqueira (contato telefônico) foi viabilizado por meio da Secretaria de Patrimônio, Cultura, Turismo e Desenvolvimento Econômico.

Reconhece-se aqui, que com a exiguidade do prazo disponível, foi apenas possível uma aproximação com o tema, que pode, entretanto apontar para futuros aprofundamentos.

COMIDA, CULTURA E PATRIMÔNIO

Sob o olhar antropológico, a cultura é, de acordo com Nogueira e Filho (2020. p.7), um sistema de grande complexidade, que abrange os costumes, conhecimentos, hábitos e crenças que permeiam um indivíduo em si, ou, como componente de um grupo social. Sendo assim, Júnior e Perucelli (2019. p. 112) propõem a definição de um processo identitário, já que cada pessoa, desde os seus primeiros dias de vida, seja em núcleos familiares, escolares ou quaisquer meios de sociabilização, é levado a acessar componentes culturais, internalizá-los ou não e, através deles, expressar-se. Desta forma, quando alguém se identifica com uma determinada cultura, insere-se nesta, por valores e elementos simbólicos e ideológicos, os quais são transmitidos entre pessoas e gerações. Essa possibilidade de transmissão incita uma reflexão sobre o que é patrimônio.

O termo patrimônio, origina-se do latim, *“patrimonium”*, por aglutinação entre os vocábulos *“patri”* que significa “pai” e *“monium”*, que expressa “o que é recebido”, por “herança”. A palavra abre um leque de possibilidades interpretativas, e contextualmente abrange desde os bens e/ou riquezas que pertençam a alguém, a uma família, instituição e/ou grupo social, até, mesmo a gerações futuras de uma sociedade (NOGUEIRA; FILHO, 2020. p. 6).

O patrimônio cultural traz consigo uma fortuna simbólica e/ou tecnológica construída no decorrer dos tempos por grupos humanos. A forma como uma comida é preparada por uma pessoa ou comunidade, com suas particularidades, representa conjuntos de conhecimentos e realizações, elaborados no processo de institucionalização da memória-histórica. Isso lhe confere traços identitários e seu repasse, torna único aquele “saber” ou “fazer”, como também são os seus detentores. Há pluralidade nesses saberes, tornando a diversidade cultural

o maior patrimônio da população humana (NOGUEIRA; FILHO, 2020. p. 6).

O artigo 216, da Constituição Brasileira de 1988 (BRASIL, 1988), define o Patrimônio Cultural brasileiro como (...)

bens de natureza material e imaterial, tomados individualmente ou em conjunto, portadores de referência à identidade, à ação, à memória dos diferentes grupos formadores da sociedade brasileira e enumera como tais, as formas de expressão; os modos de criar, fazer e viver; as criações científicas, artísticas e tecnológicas; as obras, objetos, documentos, edificações e demais espaços destinados às manifestações artístico-culturais; os conjuntos urbanos e sítios de valor histórico, paisagístico, artístico, arqueológico, paleontológico, ecológico e científico (IPHAN, 2014).

Direcionando o foco deste trabalho ao patrimônio imaterial, a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura - UNESCO (2003) define que este é composto pelas práticas, representações, expressões, conhecimentos e técnicas — com os instrumentos, objetos, artefatos e lugares culturais que lhes são associados — que comunidades, grupos e, em alguns casos indivíduos, reconhecem como parte integrante de seu patrimônio cultural.

Tratando dos aspectos identitários do povo brasileiro, DaMatta (1986) ressalta o valor da comida como elemento de construção nesse processo, visto que o alimento representa o que ingerimos para a manutenção das atividades vitais. Assim, alimentar-se ganha um caráter universal, pois diz respeito à humanidade, de forma geral. Comer é experimentar sensações que podem ser emolduradas por memórias afetivas, espaços e companhias. Portanto, a comida define um domínio e ajuda a estabelecer uma identidade individual ou coletiva.

Assim, de acordo com Menasche, Alvarez e Collaço (2012. p.8), pode-se considerar que a comida representa um “ato social e cultural” e provoca “representações e imaginários”, capazes de carrear “escolhas, símbolos e classificações” constituintes de várias “visões de mundo no tempo e no espaço”.

A tapioca, herança dos nossos ancestrais indígenas é, atualmente, uma iguaria que compõe escolhas gastronômicas de norte a sul do Brasil. O modo de extração da goma, as técnicas culinárias empregadas, as escolhas de recheio permeiam as ressignificações de conhecimentos transmitidos “geração a geração” e fortalecem laços identitários profundamente relacionados à formação da culinária nacional, configurando-a como um patrimônio cultural imaterial.

AS TAPIOQUEIRAS DE OLINDA E AS AÇÕES DE SALVAGUARDA SOBRE O PATRIMÔNIO

No Alto da Sé, um dos pontos turísticos mais conhecido de Olinda, a tapioca é consumida em diversas barracas, preparadas, em sua maioria, por mulheres conhecidas como tapioqueiras. Essa tradição começou na década de 1970, por dona Conceição. O local era, em meio ao regime ditatorial vigente, um centro da contracultura, sendo a cidade uma importante representante brasileira de resistência cultural. Estudantes, intelectuais e políticos tinham no local um importante sítio de troca de conhecimentos (MIRANDA et al., 2011).

Olinda teve seu reconhecimento como patrimônio cultural desde 1968, quando foi inscrita nos livros de Tombo de Belas Artes, Histórico, Arqueológico, Etnográfico e Paisagístico do Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN). A cidade entrou para a Lista do Patrimônio Mundial, Cultural e Natural da Humanidade da UNESCO em 1982. Em 2006, a tapioca recebeu o título de Patrimônio Imaterial, concedido pelo Conselho de Preservação do Sítio Histórico de Olinda (MIRANDA et al., 2011). Tais títulos acarretam em reconhecimento, valorização, bem como em compromissos para a preservação.

De com o IPHAN (2017), o registro de um bem material ou imaterial oferece proteção contra seu uso indevido, ficando sob a responsabilidade governamental, dos segmentos sociais e das instituições a fiscalização do bem, o planejamento e execução de ações que viabilizem a valorização, promoção e continuidade prática do objeto registrado. Em relação ao patrimônio imaterial, após inscrição do bem cultural o IPHAN trabalhará com os grupos de detentores para desenvolver um plano de salvaguarda. Entende-se salvaguarda como:

medidas que visam garantir a viabilidade do patrimônio cultural imaterial, tais como: a identificação; a documentação; a investigação; a preservação; a proteção; a promoção; a valorização; a transmissão (essencialmente por meio da educação formal e não formal) e a revitalização desse patrimônio em seus diferentes aspectos (IPHAN, 2017, p.11).

Para isso é necessário identificar a situação na qual o bem se encontra, fazendo um levantamento dos eventuais problemas de continuidade da prática, definir aspectos da produção que precisam ser valorizados, planejar estratégias de execução, assim como comprometer as esferas públicas para desenvolverem políticas afins ao objeto.

Com relação ao título de Patrimônio Imaterial da tapioca, vale ressaltar que trata-se de um título de âmbito municipal, com a competência referente ao município de Olinda.

Na nossa pesquisa não conseguimos encontrar notícias de um plano de salvaguarda específico, entretanto foi possível identificar diversas ações que se configurariam como ações de proteção.

Com o movimento de valorização oficial da tapioca, a Prefeitura de Olinda realizou algumas ações, como: padronização da vestimenta das tapioqueiras da Sé, capacitações de atendimento ao público, sinalização de barracas (MIRANDA et al., 2011). Em 2018, as tapioqueiras receberam 42 barracas novas, numa parceria entre o município e uma empresa de café. Além disso, passaram a contar com o Festival da Tapioca que acontece anualmente, desde 2017, o qual segundo as tapioqueiras, alavancou o movimento comercial em 50%. De acordo com Sampaio (2018), depois do primeiro ano do evento, junto à promoção da tapioca também houve palestras gastronômicas e apresentações culturais.

A esse respeito, a tapioqueira entrevistada durante este trabalho, nos deu a seguinte informação:

Depois do evento (processo do título), ti vemos um festival de tapioca, onde todas participaram. Logo em seguida, com essa pandemia, não tivemos mais nada, mas todos os eventos que envolvem a tapioca a gente participa”. Para ela houve mudanças significativas recentes, com o patrocínio de uma empresa de café, que até hoje dá suporte, sobretudo com relação à divulgação.

A entrevistada informa que há uma associação de tapioqueiras, que neste momento se encontra parada, pois o presidente faleceu no início da pandemia de COVID-19. Ao ser indagada a respeito, ela depôs que em sua opinião, a associação dava bastante apoio e até mesmo “aconchego”, e que o negócio no Alto da Sé não é tão difícil de conduzir, mas que precisa de bons exemplos.

Miranda et al. (2011) afirmam que a tapioca de coco do Alto da Sé é cada vez mais reconhecida mundialmente sendo motivo de visitas por pessoas de vários lugares. Os títulos trazem mais clientes e visitantes para Olinda, mas também impõem “pontos que faltam ser cumpridos rigorosamente, pois alguns comerciantes não seguem as normas e regras que têm aqui nesse comércio”.

É visível a consciência, na nossa entrevistada, da importância cultural do espaço em que as tapioqueiras se encontram e do seu ofício para a cidade:

Todo mundo trabalha bem e eu faço o melhor de mim, eu dou o melhor de mim pra os clientes, porque os clientes, quando vem, eles vêm de tão longe, vêm de outras cidades, de outros países pra visitar nossa cidade e o mínimo que eu e todos aqui temos é a obrigação

de oferecer o melhor, tanto na alimentação, quanto no atendimento, então eu faço de tudo pra eles saírem mais felizes do que chegaram.

Nesse sentido as tapioqueiras participaram de cursos promovidos pela prefeitura e parceiros, envolvendo boas práticas de higiene e atendimento ao cliente. Esses dados apontam para o investimento dos atores públicos e parceiros em apoiar as tapioqueiras para que se coloquem no cenário do comércio de alimentos, garantindo-lhes recursos de capacitação, divulgação e reconhecimento da sua importância na prática cotidiana do comércio da tapioca.

É preciso salientar que algumas questões merecem análises mais complexas e subjetivas, como as relativas aos desdobramentos de conquistas como as roupas e barracas uniformizadas que podem provocar molduras estreitas relativas à sobrevivência comercial e comprometimento da autenticidade e naturalidade do preparo. Estas ficam aqui em aberto, na forma de questionamentos e inquietações.

A COVID-19 E O IMPACTO NAS TAPIOQUEIRAS DE OLINDA

Segundo Garcia (2020), a pandemia do novo coronavírus destruiu cerca de 7,8 milhões de empregos no trimestre encerrado em maio de 2020, acarretando a redução de 5,8 milhões de empregos no setor informal. Antes da pandemia, o comércio informal era o que mais crescia, com efeitos refletidos na redução da taxa de desemprego no país. No entanto, com a COVID-19, o setor é o que mais está sendo atingido, visto que o trabalhador informal é penalizado, pois é o que mais depende de aglomerações para prestar seus serviços.

Além disso, pudemos perceber, na fala da entrevistada a consciência dos riscos do trabalho na pandemia, ressaltando que já estão tomando “os devidos cuidados, porque somos todos adultos aqui e sabem que isso não é brincadeira”.

Após vigorar o decreto nº 48832 (PERNAMBUCO, 2020) em março de 2020, proibindo o funcionamento de estabelecimentos, comerciantes informais que não quiseram parar com suas vendas passaram a usar o sistema de delivery (entrega no domicílio). Esse movimento foi retratado na fala da entrevistada.

Sim, alguns adotaram esse meio de delivery. Eu não. Na frente da minha casa eu fiquei por um mês vendendo tapioca, porém mais barato, né, não o preço que a gente vende aqui no comércio. Mas como o auxílio emergencial estava nos ajudando, eu não fiquei apertada, o lucro que eu ganhei no período do carnaval trabalhando eu usei nesse período que estava parada sem trabalhar.

Este foi o caso de algumas tapioqueiras do Alto da Sé que resolveram trabalhar, mesmo com as proibições das atividades. Inúmeras tapioqueiras não desejaram ou mesmo não tiveram condições para adotar o sistema de entrega domiciliar, tendo que recorrer muitas das vezes a suas economias para pagar as contas de casa e se alimentar. Ressalta-se que muitas que estão ali são chefes de família que precisam daquele comércio para a sua subsistência.

Numa entrevista concedida ao Jornal do Commercio (JC), Maria Luiza, uma das tapioqueiras do Alto da Sé em Olinda, afirmou que a classe têm se ajudado entre si, e que, da gestão municipal, recebeu “uma cesta básica no dia 30 de abril, de resto, nada” (COM FUNCIONAMENTO, 2020).

Na perspectiva da nossa entrevistada, essa ajuda foi melhor retratada:

Todos nós, todos os comerciantes daqui, tivemos sim, o auxílio do Governo Federal, que foi aquele auxílio que tem o Bolsa Família. Agora, da Prefeitura, como ela tem a parceria com a Santa Clara, foi doado para nós uma cesta básica e cesta de café, açúcar, goma de mandioca, tivemos exame do COVID-19 gratuito para todos os comerciantes. Graças a Deus tivemos apoio sim!

Percebe-se aqui que não há uma unanimidade com referência ao reconhecimento do apoio da prefeitura, nem por meio das falas dissonantes entre a matéria do JC e a nossa entrevistada e mesmo na fala desta:

Tivemos sim reuniões, ainda tem. Até agora pouco teve uma reunião, em relação a (...) Justamente uma pessoa querendo saber se a gente recebeu esse auxílio né, mas sempre tem um dois ou três que diz que não recebeu, mas todo mundo recebeu sim, e tivemos sim reunião e sempre tem uma pessoa da prefeitura que nos dá o apoio.

Além disto, ainda conforme a matéria do JC (COM FUNCIONAMENTO, 2020), a Prefeitura de Olinda e a Associação dos Empreendedores do Sítio Histórico de Olinda, realizou campanha para mostrar que a cidade está preparada para à volta dos turistas ao Sítio Histórico, visando recuperar perdas causadas pela pandemia.

Com a reativação das atividades dos estabelecimentos comerciais, a Secretaria de Saúde de Olinda realizou uma sanitização no Alto da Sé, seguindo todos os protocolos de higienização para o combate do COVID-19.

Apesar da volta do comércio, muitas das tapioqueiras que tra-

balham no Alto da Sé estão desanimadas quando se fala do movimento. De acordo com Garcia (2020) a economia estará menor, muitas pessoas vão deixar de participar de aglomerações mesmo após o período mais crítico da pandemia.

Nossa entrevistada, porém, permanece numa linha mais otimista, revelando que:

No período de São João reabriu aqui, e começaram as vendas e graças a Deus as vendas estão superando tudo, graças a Deus eu já (estou) quase terminando minhas dívidas. O movimento está subindo, nos surpreendendo, né, porque tem muitos turistas na cidade já, sem falar dos clientes locais que nos finais de semana estão bombando por aqui. Dia de domingo fica superlotado.

Ela terminou a entrevista nos convidando para provar a sua tapioca, informando com orgulho que foi campeã num dos festivais da tapioca.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As tapioqueiras do Alto da Sé são detentoras da prática relacionada à produção desse alimento tão cheio de história, fazendo, dia após dia, da tapioca, o sustento familiar. Têm consciência e orgulho de seu papel como alicerce para o sustento dessa tradição reconhecida e valorizada sob a forma do título de Patrimônio Imaterial e Cultural de Olinda.

Assim podemos dizer que todas essas ações advindas da valorização da tapioca do Alto da Sé se configuraram em formas de salvaguarda. Muitas dessas ações impactaram diretamente nas tapioqueiras, que representam mais de 40 famílias a viver do ofício só em Olinda. Elas atuam como guardiãs desse patrimônio e são fundamentais para a sua continuidade.

Foi importante colocar a luz nesse grupo de trabalhadoras no cenário atual de uma pandemia com as severas perdas que impôs e observar que, mesmo considerando um certo dissenso nos discursos encontrados, há um certo nível de amparo e sensação de pertencimento a um grupo visível para a cidade.

Porém, destaca-se que a não disponibilização de um plano, nomeadamente, termina por provocar carência de ações, sobretudo aquelas relacionadas à documentação e investigação sobre o bem.

Por fim, vale dizer que o trabalho nos deixou, além dessas impressões, indagações para o desenvolvimento de futuras pesquisas, tanto relacionadas à tapioca, quanto a outros bens patrimoniais alimentares. ●

REFERÊNCIAS

- ALENCAR, R.R.B. **Salvaguarda de bens registrados. Patrimônio cultural do Brasil: apoio e fomento**. Brasília: IPHAN. Patrimônio Cultural Imaterial: para saber mais, 2: Brasília: Ministério da Cultura. 2017. Disponível em: <http://portal.iphan.gov.br/uploads/publicacao/cartilha2salvaguarda_bensculturaisregistrados_web.pdf> Acesso em: 16 out. 2020.
- BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil, de 05 de outubro de 1988. **Diário Oficial da União**. Brasília: DF. 05 out 1988.
- BRASIL. Decreto-Lei nº 25, de 30 de novembro de 1937. Organiza a proteção do patrimônio histórico e artístico nacional. **Diário Oficial da União**. Brasília: DF. 6 dez 1937.
- COMFUNCIONAMENTO liberado, pátio das tapioqueiras, na Sé, em Olinda, recebe ação de sanitização. **Jornal do Commercio**, Recife, 17 jul. 2020. Disponível em: <https://jc.ne10.uol.com.br/pernambuco/2020/07/11955046-com-funcionamento-liberado--patio-das-tapioqueiras--na-se--em-olinda--recebe-acao-de-sanitizacao.html>. Acesso em 15 out. 2020.
- DAMATTA, R. Sobre comidas e mulheres. Pensando Bem a Arte e a Cultura. **CAFÉFIL**: UFJF, 2012.
- GARCIA, D. 5,8 milhões de empregos informais destruídos vão da construção à agricultura. **Folha de S. Paulo**, Rio de Janeiro, 30 jun 2020. Disponível em: <<https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2020/06/58-milhoes-de-empregos-informais-destruidos-vaio-da-construcao-a-agricultura.shtml>>. Acesso em: 20 out. 2020.
- IPHAN - Instituto de Patrimônio Histórico e Artístico Nacional. Brasília, DF, 2014. Disponível em <<http://portal.iphan.gov.br/>>, Acesso em: 13 de outubro de 2020.
- JÚNIOR, M.A.F; PERUCELLI, T. Cultura e identidade: compreendendo o processo de construção/desconstrução do conceito de identidade cultural. **Cadernos de estudos culturais**, v. 2, p. 111-133, 2019.
- MENASCHE, R.; ALVAREZ, M.; COLLAÇO, J. **Dimensões socioculturais da alimentação: Diálogos latino-americanos**. 1. ed. Porto Alegre, RS: Editora da UFRGS, 2012. 264 p.
- MIRANDA, L.C.; KATAOKA, S.S.; SANTOS, J.; SILVEIRA, G.M.C. **Da Mesopotâmia às tapioqueiras de Olinda: O pensamento contábil se revela**. Revista de Educação e Pesquisa em Contabilidade, Brasília, v. 5, n. 3, art. 2, p. 24-47, 2011.
- NOGUEIRA, A.G.R.; FILHO, V.S.R. **Curso de Formação de Mediadores de Educação para Patrimônio: Afinal, o que é patrimônio?** Fortaleza: Fundação Demócrito Rocha, v. 1, n. 1, 2020.
- PERNAMBUCO. Decreto nº 48832 de 19 de março de 2020. Define no âmbito socioeconômico medidas restritivas temporárias adicionais para enfrentamen-

to da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do Coronavírus. **Diário Oficial do Estado de Pernambuco**. Recife, PE. 20 mar 2020. SAMPAIO, R. Tapioqueiras do Alto da Sé ganham novas barracas com padronização. **Blog do Robson Sampaio**, Pernambuco, 2018. Disponível em: <<http://www.robsonsampaio.com.br/tapioqueiras-do-alto-da-se-ganham-novas-barracas-com-padronizacao/>> Acesso em: 16 out. 2020. UNESCO - United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. , 2003. Sixth Session of the Intergovernmental Committee for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage. In: Paris. 14p. Disponível em: <<https://ich.unesco.org/doc/src/15164-EN.pdf>>. Acesso em: 20 out. 2020.

|TÉCNICAS GASTRONÔMICAS APLICADAS À TAPIOCA|

Mariam Nguelekie Sissoko¹, Matheus de Jesus Ferreira¹, Matheus Pedreira Gomes dos Santos¹, Caio Monteiro Veríssimo²

¹Discente do curso de Bacharelado em Gastronomia, Departamento de Tecnologia Rural, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife-PE.

²Professor do Departamento de Tecnologia Rural, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife – PE.



Fonte de renda e subsistência para muitas famílias do Brasil, a mandioca está presente em praticamente todas as regiões do país (SILVA et al., 2016). Por ter origem nacional e ser matéria-prima para diversas preparações, a mandioca é de fundamental importância para a gastronomia brasileira (HUE, 2008).

Planta da família Euphorbiaceae (Manihot esculenta), a mandioca, também conhecida como aipi, aipim, castelinha, macaxeira, mandioca-doce, mandioca-mansa, mandioca-brava, maniva, maniveira e pão-de-pobre, é encontrada em todo o território nacional, estando efetivamente inserida no contexto sociocultural dos agricultores brasileiros (SENAR, 2018, p.7).

No livro *História da Alimentação no Brasil*, Luís da Câmara Cascudo (1967, p. 100) define a tapioca como sendo uma preparação feita a partir de um dos subprodutos da mandioca conhecido como goma ou polvilho doce. Após preparada, a tapioca pode ser condimentada e recheada com diversos ingredientes, variando com as preferências e culturas populares de cada região do país.

Esse subproduto utilizado na preparação das tapiocas é denominado de fécula pela Instrução Normativa nº 23 do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (BRASIL, 2005). Essa mesma legislação define a fécula como sendo o amido extraído da mandioca após processos tecnológicos, tais como moagem, a decantação e secagem. A goma de mandioca, por sua vez deve ter um teor de umidade mais elevado, comparando-se ao polvilho doce (SENAR, 2018).

De acordo com o centro de estudos avançados em economia aplicada (CEPEA, 2013), a demanda pela fécula vem crescendo, sendo uma de suas principais utilizações voltadas ao mercado alimentício, setor no qual está inserido a tapioca. Justamente por essa popularização, novas tendências estão surgindo para a utilização desse alimento, seja como alternativa para uma dieta mais saudável, devido ao seu valor nutricional, praticidade no dia-a-dia e por ser acessível; seja para compor uma alimentação livre de glúten, proteína responsável por intolerâncias ou alergias.

Aliadas a esse crescimento, a aplicação das técnicas gastronômicas possibilita, além da salvaguarda dos conhecimentos das populações tradicionais e manutenção das características típicas da tapioca, a criação de novos modos de consumo, atraindo diferentes públicos e valorizando uma preparação que faz parte da identidade alimentar brasileira.

GOMA DE MANDIOCA: DO RUDIMENTAR À TECNOLOGIA

A goma, também conhecida por polvilho, fécula, amido ou tapioca, é

obtida através do processamento da mandioca, tanto por métodos tradicionais, quanto por processos industriais de pequena ou grande escala. Nesse sentido, é natural que, à medida que o tempo passa, as técnicas de produção sejam aperfeiçoadas e modernizadas, seguindo o dinamismo sociocultural (DIAS et al., 2017). Entretanto, a técnica sendo entendida como um ato tradicional eficaz e que não há técnica e não há transmissão se não houver tradição (MAUSS, 2003), foram os povos tradicionais, notadamente os indígenas, que transmitiram à sociedade moderna saberes e fazeres, mantendo viva a memória e cultura alimentar brasileira.

Sendo os índios os primeiros e mais antigos consumidores de mandioca, eles desenvolveram técnicas de manejo e processamento, além de ferramentas, como o tipiti, um tipo de prensa de palha trançada inspirada no corpo da jiboia, que ao ser esticado, possibilita separar a massa da mandioca da manipueira, líquido que dará origem a produtos como o tucupi e a goma (CASCUDO, 1967).



Figura 1: Tipiti sendo utilizado na prensagem de mandioca.

Fonte: BELEZE et al. (2018).

De forma tradicional, a extração da goma é obtida por meio da mandioca, que é deixada de molho para amolecer, ralada e prensada no tipiti. O líquido recolhido será decantado e parcialmente desidratado ao sol e então peneirado para a confecção de beijos, um dos principais subprodutos da goma. De acordo com Albertim (2020), no entanto, para a cultura indígena é comum a mistura da goma e da massa, no preparo dos beijos ou da tapioca, conferindo sabor mais marcante e textura mais elástica.

Levando-se em consideração o papel da mandioca na alimentação do brasileiro e a popularização da tapioca de Norte a Sul do país, processos industriais para produção da goma e demais derivados da mandioca foram estabelecidos, seguindo instrumentos de controle de qualidade sensorial e microbiológica, aplicados desde as etapas de implantação e também na operacionalização de unidades industriais, visando assegurar a qualidade, expandir a vida útil e principalmente minimizar problemas de segurança que possam colocar em risco a saúde do consumidor (SENAR, 2018; BRASIL, 2005; SARMENTO, 2010).

Para o processamento industrial, a variedade de mandioca mais utilizada é a chamada de mandioca-brava (*Manihot esculenta* ranz), que não é apta para consumo in natura por apresentar altas concentrações de ácido cianídrico, mas que pode ser detoxificada e que, de acordo com o guia elaborado pelo Serviço Na-



Figura 2: confecção do beiju em disco de ferro.
Fonte: SLOWFOOD, 2020.

cional de Aprendizagem Rural (SENAR, 2018, p.10), apresenta como vantagens:

- Alta produtividade e elevado teor de amido;
- Porte que possibilita colheita direta ou mecanizada;
- Raízes calibrosas e uniformes, que facilitam o descascamento.

Mesmo utilizando um método similar ao tradicional indígena, a tecnologia do processamento

da mandioca exige cuidados como a seleção da matéria-prima, a higiene dos utensílios e maquinários, além da atenção com os colaboradores, que também serão responsáveis pelo padrão de qualidade aos produtos. Assim, é comum que as indústrias utilizem as seguintes etapas de produção:



Figura 3: etapas da produção industrial da goma de tapioca.
Fonte: Adaptado de SENAR (2018)

TÉCNICAS PARA CONFEÇÃO DA TAPIOCA

Além de um processamento bem elaborado, deve-se atentar ao correto uso das técnicas culinárias na elaboração da tapioca, as quais possibilitam a obtenção de um produto condizente com as características sensoriais típicas estabelecidas ao longo dos séculos de consumo. Dessa forma, são apresentadas a seguir as principais etapas de produção da tradicional tapioca, bem como dicas para se obter um resultado ainda melhor.

ETAPA 1: HIDRATAR A GOMA

Hoje em dia já é possível se encontrar no mercado diversas marcas de goma de mandioca hidratada, mas caso esteja utilizando o polvilho doce, a hidratação é essencial para que sua tapioca não fique quebradiça ao ser preparada. Para isso, coloque o polvilho em um recipiente e cubra com água mineral. Homogeneíze e espere decantar, até que o amido e a água se separem completamente.



Figura 4: hidratação da goma de mandioca.
Fonte: BRANDÃO (2017).

ETAPA 2: RETIRAR A ÁGUA

Despeje o excesso de água do recipiente e drene o excesso de umidade com auxílio de um pano limpo ou toalhas de papel. Em seguida quebre o bloco formado em pedaços menores, para facilitar a próxima etapa.



Figura 5: bloco de goma de mandioca quebrado.
Fonte: BRANDÃO: (2017).

ETAPA 3: PENEIRAR A GOMA

Peneire os pedaços obtidos na etapa anterior utilizando uma peneira, até que a goma fique fina e uniforme. Atenção! Essa etapa é fundamental para sua tapioca ficar com aspecto liso e uniforme. Após peneirada, acondicione a goma em um recipiente com tampa e sob refrigeração ou use-a para cocção da tapioca.



Figura 6: Goma de mandioca peneirada.
Fonte: BRANDÃO: (2017).

ETAPA 4: COCÇÃO

Aqueça a panela em fogo médio e disponha a massa uniformemente, com auxílio de uma colher. Caso não consiga espalhar a goma com a colher, peneire diretamente na panela, assim também será possível um resultado uniforme. A tapioca estará pronta para receber o recheio quando estiver firme e solta do fundo da panela. Não é necessário virar a tapioca, mas caso queira um resultado mais crocante, pode optar por essa etapa. Baixe o fogo e adicione o recheio com a tapioca ainda na panela, em apenas um dos lados. Com auxílio de uma espátula, dobre a tapioca para fechá-la e sirva imediatamente. Tradicionalmente a tapioca é recheada com queijo coalho, coco fresco ralado ou ambos, mas você pode utilizar os ingredientes de sua preferência. Bom apetite! ●

DICA: PANELAS

Para preparar tapioca, tradicionalmente se utiliza uma frigideira de bordas baixas e de fundo grosso, tais como as de ferro fundido, mas é possível utilizar uma frigideira comum antiaderente. Atenção, quanto mais fina for a panela, mais rápido a tapioca ficará pronta, então cuidado para não queimar sua preparação.



Figura 7: Frigideira para tapioca em ferro fundido

FONTE: A PANELA DE FERRO (2020)



Figura 8: Cocção da tapioca.

Fonte: BRANDÃO (2017).



Figura 9: Tapioca de queijo coalho e coco fresco.

Fonte: JUNIOR (2019)

REFERÊNCIAS

- A PANELA DE FERRO. **Chapas de ferro fundido**, 2020. Disponível em: <<https://www.apaneladeferro.com.br/chapas-de-ferro-fundido-bifeira-bifeteira-de-ferro-picanheira/Chapa-Tapioca-18-cm-dia-metro-Santana-Copia-1-copia-1>>. Acesso em: 18 de out. de 2020.
- ALBERTIM, B. **Nordeste: Identidade Comestível**: Volume 1. Recife: Fundação Joaquim Nabuco, Ed. Massangana, 2020. 226 p.
- BELEZE, R.L.; BAHLS, A.A.D.S.M.; KRAUSE, R.W. Value Attributed to Traditional Cuisine: the visitor's case of Lençóis Maranhenses National Park – MA. **Revista Turismo em Análise**, v. 29, p. 312-331, 2018.
- BRANDÃO, P. **Passo a passo a passo de como fazer tapioca**, 2017. Disponível em: <<https://pamelabrandao.com/receitas/2017/02/passo-a-passo-de-como-fazer-tapioca/>>. Acesso em: 18 out 2020.
- BRASIL. Instrução Normativa Nº 23, de 14 de dezembro de 2005. Regulamento técnico de identidade e qualidade dos produtos amiláceos derivados da raiz de mandioca. **Diário Oficial da União**, 15 dez. 2005. Seção 1, p. 5-6.
- CASCUDO, L.C. **História da Alimentação no Brasil**: Primeiro volume. 1. ed. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1967. 409 p.
- CEPEA – CENTRO DE ESTUDOS AVANÇADOS. **Produção de fécula fica estagnada e margem diminui em 2012**. Disponível em: <<https://www.cepea.esalq.usp.br/br/documentos/texto/bproducao-de-fecula-fica-estagnada-e-margem-diminui-em-2012-b.aspx>>. Acesso em: 11 out 2020.
- DIAS, N.; BARBOSA, R.M.S.P.; RODRIGUES, R.A. Rupturas e permanências na produção da tapioca em Parintins/AM. **Revista Eletrônica Mutações**, v. 8, n. 14, p. 355-361, 2017.
- HUE, S.M. **Delícias do Descobrimento**: a gastronomia brasileira no século XVI. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Zahar, 2008. 208 p.
- JUNIOR, L. **Tapioca com gosto de Pernambuco**, 2019. Disponível em: <https://soulbrasil.com/tapioca-com-gosto-de-pernambuco/>. Acesso em: 18 out 2020.
- MAUSS, M. As técnicas do corpo. In: MAUSS, M. **Sociologia e antropologia**. São Paulo: Cosac e Naify, 2003, p. 399-422.
- SARMENTO, S.B.S. Legislação brasileira para derivados de mandioca. **Revista Raízes e Amidos**, v. 6, p. 99-119, 2010.
- SENAR – Serviço Nacional de Aprendizagem Rural. **Agroindústria: produção de derivados da mandioca**. Brasília: SENAR, 2018. 72p.
- SILVA, N.M.; ADAIME, R.; ZUCCHI, R.A. **Pragas agrícolas e florestais na Amazônia**. 1. Ed. Brasília: Embrapa, 2016. 608 p.
- SLOWFOOD. **A mandioca dos Kiriri, o povo silencioso e tenaz**, 2020. Disponível em: <<https://www.slowfood.com/pt-pt/a-mandioca-dos-kiriri-o-povo-silencioso-e-tenaz>>. Acesso em: 18 de out. 2020.

|O QUE É QUE A TAPIOCA TEM?|

Alexsandra Menezes de Araujo¹, Clerivaldo Francisco dos Santos Junior¹, Juliana Fragoso Acioli¹, Kesia Fidelis do Monte¹, Yan Wagner Brandão Borges¹, Jenniffer Danielly Pereira da Silva¹, Leonardo Pereira de Siqueira², Amanda de Moraes Oliveira Siqueira²

¹Discente do curso de Bacharelado em Gastronomia, Departamento de Tecnologia Rural, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife-PE.

²Professor(a) do Departamento de Tecnologia Rural, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife – PE.

Uma alimentação saudável desempenha um importante papel na saúde, e esse conhecimento permite que sejamos capazes de fazer seleções alimentares adequadas. A falta de conhecimento, associada aos conteúdos publicitários massivos, pode colaborar para a formação de um comportamento alimentar modulado pelo consumo de “alimentos ultraprocessados”. Sabe-se, entretanto, que com acesso facilitado à informação, a partir dos mais diversos meios de comunicação, há uma crescente busca por alimentos benéficos, com notório interesse pelas informações nutricionais dos alimentos e possíveis repercussões positivas à saúde.

Assim, em um movimento ascendente, o termo “alimentação saudável” anda de mãos dadas com a denominação de “comida de verdade”, a qual preza pelo consumo equilibrado de alimentos in natura ou minimamente processados, sejam sozinhos ou em preparações culinárias. Nesse contexto, quando se pensa na goma de mandioca pode-se considerar que tradicionalmente, a tapioca se comporta como um alimento verdadeiro, com ressalva à produção desenvolvida a partir da goma de mandioca adicionada de conservantes.

CONSIDERAÇÕES NUTRICIONAIS SOBRE A TAPIOCA

Como citado em capítulos anteriores, a tapioca é uma preparação tipicamente indígena, e que de acordo com a tradição, é produzida com a goma de mandioca hidratada e uma pitada de sal, o que faz dela um alimento energético fonte de carboidratos, potássio e cálcio (Tabela 1).

Tabela 1: Informação nutricional da tapioca sem recheio em 100g.

Componente nutricional	Valor/100g
Energia	288 kcal
Carboidrato	71,90g
Proteínas	0,36g
Lipídeos	0g
Fibra Alimentar	0,20g
Cálcio	22,70mg
Ferro	0,42mg
Sódio	1,31mg
Magnésio	3,40mg
Fósforo	6,94mg
Potássio	31,20mg

Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA, 2020)

A goma de mandioca, também conhecida como polvilho doce ou fécula foi estudada por Silva et al. (2020) que verificaram que esse produto proveniente de três variedades de mandioca produzidas no estado do Pará pode possuir de 93,87% a 95,17% de carboidratos, dos quais 87,58% a 92,62% são amido, expressando a riqueza energética do produto.

O amido é um carboidrato composto por moléculas de glicose, e pode ser classificado conforme sua digestibilidade (ARAÚJO, 2020). Existem carboidratos que são “rapidamente digeríveis”, nos quais a ação enzimática que resulta em glicose inicia-se na boca e estende-se até o início do intestino delgado; os “lenta-mente digeríveis”, cuja a ação enzimática ocorre ao longo de todo o intestino delgado; e os “resistentes à digestão” que resistem à ação enzimática (PEREIRA, 2007).

Considerando essas características, Holland e Oliveira (2015), avaliaram a goma de mandioca e tapioca comercializada na cidade de Natal/RN e verificaram que na goma de mandioca possui 1,06% de amido digerível e 21,34% de amido resistente. Na tapioca encontraram 75,68% de amido digerível e 6,14% de amido resistente. As autoras consideraram que a gelatinização do amido, que ocorre durante a cocção da tapioca na frigideira, proporciona uma melhor digestibilidade por parte das enzimas; assim como observaram que, além de fonte de energia, a tapioca pode contribuir com a ingestão de amido resistente e, conseqüentemente, com suas propriedades funcionais ao organismo.

Assim, observa-se que a tapioca apresenta ótima digestibilidade. Ferronato, Rossi e Cappellari (2020) explicam que a importância no consumo de amidos resistentes têm sido considerados por diversos fatores metabólicos e fisiológicos, tais como: melhora no perfil lipídico, resposta glicêmica e insulinêmica; aumento da saciedade e absorção de micronutrientes, colaborando para a perda de peso; atuando como um prebiótico, estimulando o crescimento e a atividade das bactérias probióticas e assim, melhorando a saúde gastrointestinal.

Pelo conteúdo em carboidratos, a goma de mandioca representa uma opção para substituição à farinha de trigo que é bastante empregada em produtos que usam base farinácea, ou mesmo para consumo na forma da tapioca em substituição ao pão de farinha de trigo branca e refinada (PRA-BHA; RANGANATHAN, 2018). A tapioca possui alto índice glicêmico (fator que relaciona a velocidade na qual o alimento que contém carboidrato eleva a glicose sanguínea), assim como o pão de farinha refinada. No entanto, a tapioca tem menor índice de gordura e sódio, o que é considerado um fator benéfico na manutenção dos hábitos de vida saudáveis (CARDOSO et al., 2019).

O que também é levado em consideração em relação ao consumo de “pão versus tapioca” é a questão do glúten. O pão contém glúten, mas a tapioca é isenta, sendo uma substituição vantajosa para indivíduos que possuem doença celíaca, que é caracterizada como a intolerância ao glúten que provoca

processos inflamatórios nas microvilosidades intestinais, reduzindo a qualidade de vida dos celíacos. Portanto, os celíacos podem consumir a goma da tapioca sem ter posteriores problemas relacionados à doença (BRONZEADO, 2017).

Ainda que a tapioca seja considerada um alimento saudável, isso irá depender da maneira como é elaborada e recheada (ARAÚJO, 2020). À goma da tapioca pode-se acrescentar sementes e oleaginosas como linhaça, gergelim, aveia, chia, farinhas ou xerém de oleaginosas como amêndoas, castanha do Brasil, nozes, pois melhoram o aporte de fibras e possuem lignanas, prolongam a sensação de saciedade, favorecendo dietas de perda de peso e também auxiliam no fornecimento de ácidos graxos ômega-3. Além disso, pode-se utilizar junto à goma até sucos de vegetais com o intuito de enriquecê-la.

Tapiocas pigmentadas naturalmente com couve, cenoura, beterraba possuem agregação de valor nutricional, pois além de vitaminas e minerais, os pigmentos também atuam como componentes bioativos nos alimentos. Tomando como base essas informações, Almeida (2017) desenvolveu gomas de mandioca coloridas com suco de beterraba, e verificou que os sucos concentrados de beterraba utilizados para hidratar a fécula e obter as gomas coloridas apresentaram teores superiores de betacianina, pigmentos hidrossolúveis de coloração avermelhada da classe das betalainas, que possuem alta capacidade antioxidante e anti-inflamatória.

Observa-se que “o conceito de alimentação variada e colorida é benéfica à saúde” é absorvida pelos consumidores, pois Guilherme (2016), estudando como a *tapioca pink orgânica* é percebida e consumida pelos frequentadores de feiras do Circuito Carioca de Feiras Orgânicas, explica que a *tapioca pink* (produção decorrente da adição do suco da beterraba para a hidratação da goma, o que confere a cor rósea à tapioca) é caracterizada pelos consumidores como um *super alimento*, em decorrência da associação do conceito de alimentos saudável atribuído à beterraba. Apesar dos estudos citados representarem produções coloridas com beterraba, pode-se também atribuir à tapioca nutrientes e compostos bioativos provenientes de outros vegetais, tais como couve, coentro, cenoura, repolho, dentre tantos outros.

O movimento de enriquecer nutricionalmente a tapioca também pode ser observado no recheio, que pode ser bastante rico e variado, e quando somado à goma modifica o valor nutricional da preparação, podendo equivaler à uma refeição principal em termos de macronutrientes (RODRIGUES et al., 2017).

Rodrigues et al. (2017) avaliaram 36 tapiocas salgadas e 7 tapiocas doces produzidas e comercializadas em um quiosque no interior de um shopping na cidade de João Pessoa-PB e verificaram, por exemplo, que o valor energético das tapiocas salgadas variou entre 200 kcal em uma porção de tapioca com manteiga a quase 1000 kcal por porção em uma tapioca de Pizza de frango com calabresa,

ovo, queijo, presunto, tomate e orégano. As autoras reportaram que em preparações que continham recheios lácteos e embutidos apresentaram um bom aporte proteico (9g a 45g). Nas tapiocas doces, a quantidade de energia encontrada variou entre 710 kcal (coco e chocolate) e 230 kcal (banana).

Por isso, recomenda-se para o recheio opções de vegetais, queijos magros, atum, frango, ovos, frutas, oleaginosas, entre outros, pois o recheio além de atribuir sabor também interfere diretamente na redução do índice glicêmico da tapioca, pois ao se adicionar fibras, proteínas e lipídios, a absorção rápida da glicose é reduzida, sendo o recheio fundamental no preparo da tapioca e sua finalidade na dieta (ALVES et al., 2018). Camelo (2018) afirma que a variação de recheio irá interferir no teor e o equilíbrio dos macronutrientes (proteína, carboidrato e lipídeo) e micronutrientes (sais minerais e vitaminas).

Apesar de bastante apreciada, o seu consumo deve ser cercado de atenção para pessoas que apresentam problema intestinais como constipação crônica, pois pela baixa concentração de fibras alimentares, o consumo em excesso pode ser prejudicial ao trânsito intestinal podendo causar constipação. Indivíduos obesos, pré-diabéticos ou com diabetes mellitus precisam atentar às quantidades da goma, visto que o conteúdo de carboidratos pode ser um limitante da utilização. Esses carboidratos rapidamente digeridos e absorvidos, promovem aumento da glicose sanguínea, associado ao aumento do apetite ou menor sensação de saciedade.

Além de limitações dietéticas, deve-se considerar como restrição o consumo da tapioca por pessoas alérgicas à mandioca ou ao látex, visto que casos de reação anafilaxia já foram relatados no Brasil por pessoas alérgicas ao látex após a ingestão da mandioca (GALVÃO et al., 2010).

POSSÍVEIS CONTAMINANTES

O consumidor contemporâneo cobra por qualidade nutricional, sensorial e sanitária dos alimentos. Na produção da goma de mandioca, existe uma cadeia de processos até chegar ao consumo, e essa cadeia está sujeita a condições diversas que devem ser controladas para proporcionar um alimento isento de contaminantes. Contaminantes são elementos potencialmente tóxicos, de natureza inorgânica ou orgânica, que não devem estar presentes no final da cadeia produtiva, e que podem impactar negativamente a saúde do consumidor através de doenças (BRASIL, 2019), podendo ser classificados como de origem física, química ou biológica.

Quando se fala de contaminantes químicos, podem-se citar quaisquer toxinas, aditivos durante a produção ou agrotóxicos, que apresentem risco à saúde. A mandioca possui naturalmente o ácido cianídrico que é tóxico e noci-

vo à saúde (RAMOS, 2017). A maneira mais comum de eliminar esta toxina e tornar a raiz própria para o consumo é o processamento através de moagem, retirada da manipueira (líquido extraído durante o processamento, que possui alto teor de ácido cianídrico) e torrefação. No entanto também é possível utilizar a fervura, secagem ao sol, e o esmagamento e secagem ao sol como alternativas para reduzir o teor tóxico da mandioca (MATTOS et al., 2006).

Outra possibilidade de resíduos químicos se dá pelo processamento industrial inadequado. A industrialização da goma de mandioca favoreceu para que a goma artesanal pudesse ser conservadas por mais tempo, tornando viável a maior exposição à venda desse produto perecível (SILVA, 2016), sendo possível associar embalagens e conservantes químicos permitidos na legislação de alimentos que elevam a vida de prateleira, sendo necessário um controle de qualidade efetivo pela indústria para assegurar um produto de qualidade.

Vale destacar que independente do processamento pelo qual passará o alimento, este deve estar isento de contaminantes nocivos à saúde de qualquer origem. Porém, o regulamento técnico de identidade e qualidade dos produtos amiláceos derivados da raiz de mandioca (BRASIL, 2005) não estabelece o limite máximo de matérias estranhas ou impurezas para esses produtos.

Alves e Modesto Junior (2019), afirmam que por se tratar de um processo (na maior parte dos casos) artesanal, matérias estranhas e sujidades podem ser encontradas, pois em um levantamento com 5 marcas de farinhas de tapioca na cidade de Belém do Pará e 1 marca de Santa Izabel do Pará, foram identificados pedaços de plástico, fragmentos de insetos, pedaços de madeira e cipó, cabelo. Sousa et al. (2020) explicam que as condições higiênico-sanitárias de infraestrutura, pessoal, processamento, armazenamento ou distribuição inadequadas podem ser a origem deste e dos demais contaminantes presentes nas amostras de tapioca.

Segundo Mattos et al. (2006), a mandioca inicia sua deterioração após a colheita, podendo sofrer ação enzimática (do próprio produto) ou microbiológica (própria e de possíveis contaminações na produção). Em estudo realizado por Shinohara et al. (2018) em 16 amostras diferentes de gomas de tapioca industrializada, observou-se que destas 3 amostras apresentaram contaminação por coliformes termotolerantes acima do permitido pela legislação brasileira (BRASIL, 2001). Já no estudo de Silva et al. (2020), os autores verificaram que as amostras analisadas atenderam as determinações da legislação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, observa-se que de maneira geral, define-se a tapioca como sendo um alimento saudável, a depender evidente-

mente da forma com que a massa será consumida e dos acompanhamentos e/ou recheios utilizados.

Outro aspecto a ser considerado é que a goma de mandioca é um produto amplamente difundido na indústria de alimentos, sendo sua aplicação recorrente em diversos produtos gastronômicos que dependem tecnologicamente da presença de amido na composição, visto que trata-se de uma matéria-prima é rica em amido de baixo custo, beneficiando principalmente produções livres de glúten.

No que se refere a questão sanitária, considerando os limites estabelecidos pelas legislações brasileiras, os estudos encontrados na literatura demonstram que a maior parte dos produtos comercializados são apropriados para consumo humano. ●

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, E.G. Desenvolvimento de goma de mandioca colorida com bioativos da beterraba (*Beta vulgaris*). 2017. 46f. **Trabalho de Conclusão de Curso** (Curso de Graduação em Tecnologia de Alimentos) - Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa, PB. 2017.
- ALVES, F.C.; SOBRAL, F.S.D.O.; ALVES, G.M.C. Qualidade microbiológica de tapiocas com recheio de frango comercializadas em feira livre de Ji-Paraná, RO. **Higiene alimentar**, p. 42-46, 2018.
- ALVES, R.N.B., MODESTO JÚNIOR, M.S. **Mandioca, Agregação de Valor e Rentabilidade de Negócios**. 2019. Embrapa.
- ARAÚJO, M.R. Comportamento glicêmico de adultos jovens diante da inserção de semente de chia em alimento de alto consumo no Brasil (tapioca). 2020. 52f. **Dissertação** (Mestrado em Gestão e Saúde Coletiva) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Odontologia de Piracicaba. Piracicaba, SP. 2020
- BRASIL. Resolução RDC nº 12, de 02 de janeiro de 2001. Regulamento Técnico Sobre os Padrões Microbiológicos para Alimentos. **Diário Oficial da União**. Brasília, DF. 10 de janeiro de 2001.
- BRASIL. Edital de chamamento nº 3 de 8 de abril de 2019. [Edital de chamamento para recolher dados e informações sobre os níveis de ocorrência de contaminantes alimentares]. **Diário Oficial da União**: seção 3, Brasília, DF, ano 157, n. 69, p. 109, 10 de abril de 2019
- BRASIL. Instrução Normativa Nº 23, de 14 de dezembro de 2005. Regulamento técnico de identidade e qualidade dos produtos amiláceos derivados da raiz de mandioca. **Diário Oficial da União**, 15 dez. 2005. Seção 1, p. 5-6.
- BRONZEADO, R.P.F. Glúten x Doença Celíaca: Uma Revisão Bibliográfica, São Paulo, 2017, Volume 3, Número 3, **Revista Campo do Saber** nov/dez de 2017.
- CAMELO, F.P. Os manejos das tapiocas e uma possível “gastronomia” regional criativa. **O Público e o Privado**, v. 16, n. 32 jul. dez, p. 111-130, 2018.
- CARDOSO, A.F.; FERREIRA, E.S.; SANTOS, L.V. Frequência do consumo alimentar de praticantes de corrida categoria amador na cidade de Teresina-PI. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 78, p. 139-149, 2019.
- FERRONATTO, A.N.; ROSSI, R.C.; CAPPELLARI, F. Amido resistente: alternativa de alimento funcional para a homeostase da glicose, redução do perfil lipídico e modulação da microbiota intestinal. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 8, n. 2, p. 109-120, 2020.
- GALVÃO, C.E.S.; IWAI, L.K.; ANDRADE, M.E.B.; YANG, A.C.; KALIL, J.; CASTRO, F.F.M. Anafilaxia após ingestão de mandioca em pacientes com alergia ao látex: relato de 2 casos. **Revista brasileira de alergia e imunopatologia**, v. 33, n 2, p- 69-72, 2010.

GUILHERME, N.O.S. Produtores, ecochefes e consumidores – a gastro-nomização da agricultura familiar no circuito carioca de feiras orgânicas. 2016. 127f. **Dissertação** (Mestrado em Ciências Sociais) – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, RJ. 2016.

HOLLAND, N.; OLIVEIRA, J. J. O. Composição centesimal e amido resistente de goma de mandioca e tapioca. In: SIMPÓSIO LATINO AMERICANO DE CIÊNCIAS DE ALIMENTOS, 2015. Campinas, Goiás, **Resumos...** 2015. Disponível em: <<https://proceedings.science/slaca/slaca-2015/papers/composicao-centesimal-e-amido-resistente-de-goma-de-mandioca-e-tapioca>> Acesso em: 26 out. 2020.

MATTOS, L.P.; FARIAS, A.R.N.; FERREIRA FILHO, J.R. **Coleção 500 Perguntas 500 Respostas**. Brasília: Embrapa Informação Tecnológica, 2006. 176p.

PEREIRA, K.D. Amido resistente, a última geração no controle de energia e digestão saudável. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, v. 27, supl.1, p. 88-92, 2007.

PRABHA, P.H.; RANGANATHAN, T.V. Process optimization for evaluation of barrier properties of tapioca starch based biodegradable polymer film. **International journal of biological macromolecules**, v. 120, p. 361-370, 2018.

RAMOS, C.A.S. **Potencial de uso da manipueira como alternativa de controle de Spodoptera frugiperda em milho**. Mais Soja, 21 de março de 2017. Disponível em: <<https://maissoja.com.br/potencial-de-uso-da-manipueira-como-alternativa-de-controle-de-spodoptera-frugiperda-em-milho/>>. Acessado em: 11 de outubro de 2020.

RODRIGUES, N.; PIMENTEL, M.; SILVA, A.; GUERRA, I.; GARCIA, E. Ficha técnica e composição nutricional de tapiocas comercializadas em shopping de capital nordestina. SOUSA, M.D.N.; ARAÚJO, F.M.M.; HONORATO, A.J.M.; SANTOS, E.G.S.; MEDEIROS, G.G.S.; ARES, D.T.C.; et al. Avaliação da qualidade microbiológica de farinhas de mandioca e tapioca produzidas no município de Castanhal-PA. In: CASTRO, L.H.A.; MORETO, F.V.C.; PEREIRA, T.T. **Política, planejamento e gestão em saúde** 1. Ponta Grossa: Atena, 2020. P. 17-25.

SHINOHARA, N.K.S.; PADILHA, M.R.F.; MACÊDO, I.M.E.; NASCIMENTO, K.C.B.L.; CAMPOS, M.V.N.; CAMPOS, C.A.C.M. Análise microbiológica em goma de mandioca industrializada. **Journal of Environmental Analysis and Progress**, v.3, n. 2, p. 226-231, 2018.

SILVA, D.M. **Goma artesanal versus fécula industrial: substituição no consumo em Manacapuru-AM**. 2016. Manaus.

SILVA, P.A.; OLIVEIRA, I.V.; AGUIAR, R.O.; CRUZ, W.P.; MARTINS, L.H.S.; CARVALHO, F.I.M. Desenvolvimento e caracterização de farinha de tapioca obtida a partir de féculas de mandiocas cultivadas no Nordeste do Pará. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 7, p. 42264-42281, 2020.

TBCA. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos**. (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.1. São Paulo, 2020.



AMPLIANDO E APLICANDO OS SABORES DA MANDIOCA

**Allan Cristiano Carias da Costa¹, George Francisco de Oliveira Souza¹, Morgana Rocha Herdle¹, Susyanne do Nascimento Silva¹,
Cláudia Caldas Acosta², Robson Luis Trindade Lustosa³,
Kalymaracaya Mendes Nogueira⁴, Ana Carolina dos Santos Costa⁵**

¹Discente do curso de Bacharelado em Gastronomia, Departamento de Tecnologia Rural, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife-PE.

²Chef consultora, Recife – Pernambuco.

³Chef consultor, Professor do curso de Gastronomia, Faculdade Senac, Recife – Pernambuco.

⁴Formada em Turismo e Gastronomia. Chef de Cozinha de tradição indígena da etnia Terena.

⁵Professora do Departamento de Tecnologia Rural, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife – Pernambuco.



A vasta diversidade de ingredientes utilizados na elaboração da tapioca, faz com que essa preparação seja versátil e de fácil acesso, uma vez que a tapioca pode ser encontrada em feiras livres ou até mesmo restaurantes renomados. Desta forma, a união da técnica, criatividade e habilidade possibilita a releitura e criação de diversas receitas da tapioca. Neste capítulo você irá ampliar e aplicar os diversos conhecimentos adquiridos ao longo deste livro com saborosas receitas de tapioca e preparações à base de produtos derivados da mandioca.

Receitas:

- * Gíngua com tapioca
- * Tapioca invertida
- * Tapioca de sanduicheira
- * Tapioca colorida
- * Tapioca rendada Romeu e Julieta
- * Tapioca vegana aberta
- * Tapioca estampada
- * Sagu a brasileira
- * Sagu ao vinho
- * Bolo de tapioca granulada

GINGA COM TAPIOCA

Pelo chef Robson Lustosa



Tempo: 15 minutos

Porção: 1 porção

Grau de dificuldade: baixo

Ingredientes:

- 50 gramas de goma de mandioca peneirada e hidratada
- 20 gramas de coco seco fresco ralado fino
- 6-7 unidades de peixe manjubinha (ginga) limpos
- Farinha de mandioca fina (para empanar os peixes)
- Sumo de 1 Limão Galego ou Tahiti
- Pimenta do reino branca moída a gosto
- Sal refinado a gosto
- Óleo misto (quantidade suficiente para fritar)
- 1 espeto fino de bambu (para espetar os peixes).



Modo de preparo:

Tempere os peixes com sal, pimenta e o sumo do limão (faça isso apenas no momento em que for preparar a tapioca), reserve refrigerado. Passe a goma de mandioca por uma peneira fina e tempere com sal a gosto (neste caso, o sal é opcional). Coloque uma frigideira pequena para aquecer, polvilhe a goma sobre a frigideira (não muito quente), formando um disco e cubra com o coco ralado. Vire a tapioca com cuidado para tostar do lado coberto com o coco. Retire do fogo e abafe com uma tampa ou pano (isso vai deixar a tapioca maleável para enrolar o peixe frito). Pegue os peixes reservados e passe na farinha de mandioca. Espete os peixes um a um (um sobre o outro) com o espeto de bambu. Aqueça o óleo misto (você pode colocar um pedaço de cebola nele para perfumar) e coloque o espeto com os peixes. Frite até dourar bem, retire e remova o excesso de óleo com papel absorvente. Sirva a ginga (o espeto dos peixes fritos) dentro da tapioca: você pode colocar o espeto com os peixes no centro e dobrar a tapioca ao meio (com o lado do coco tostado para dentro) ou então enrolar a tapioca no espeto de peixes.



NOTA: A ginga com tapioca é uma especialidade típica do Rio Grande do Norte, destacadamente no bairro de Redinha, mas comercializada em todo o litoral potiguar. A forma tradicional como é servida é com os espetos de peixe frito acompanhando a tapioca, a qual é consumida aos bocados, recheando-se com o peixe frito. Caso você não consiga a manjubinha, você pode substituir por lambari ou mesmo filés pequenos de agulha branca.●

TAPIOCA INVERTIDA



Tempo: 5 minutos

Porção: 2 porções

Grau de dificuldade: baixo

Ingredientes:

- 100 gramas de goma de mandioca peneirada e hidratada
- 60 gramas de queijo coalho fatiado
- Sal a gosto
- Manteiga de garrafa a gosto



Modo de preparo:

Em uma assadeira rasa, distribua o queijo coalho, aguarde alguns instantes para assar um pouco o queijo. Em seguida, coloque a goma de mandioca aos poucos por cima do queijo, espalhando com cuidado por toda a superfície. Em seguida feche a tapioca e deixe assar dos dois lados para terminar de assar o queijo. Adicione a manteiga de garrafa, retire da sanduicheira e sirva a seguir. ●



TAPIOCA DE SANDUICHEIRA



Tempo: 5 minutos

Porção: 2 porções

Grau de dificuldade: baixo

Ingredientes:

- 100 gramas de goma de mandioca peneirada e hidratada
- 40 gramas de queijo de manteiga
- 20 gramas de coco
- Sal a gosto



Modo de preparo:

Em uma sanduicheira (tipo grill), coloque a goma de mandioca aos poucos, espalhando com cuidado por toda a superfície. Feche a sanduicheira por aproximadamente 30 segundos. Recheie metade da tapioca a gosto (tempere se necessário). Feche a tapioca e deixe na sanduicheira fechada por cerca de mais um minuto. Retire da sanduicheira, decore a gosto (use um pouco de manteiga, se desejar) e sirva a seguir. ●



TAPIOCA COLORIDA



Tempo: 20 minutos

Porção: 2 porções

Grau de dificuldade: médio

Ingredientes:

- 30 gramas de coentro
- 30 mililitros de água
- 1 grama de bicarbonato de sódio
- 100 gramas de goma de mandioca peneirada e hidratada
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino moída a gosto
- 100 gramas de queijo coalho defumado
- 50 gramas de geleia de caju



Modo de preparo:

Bata o coentro e a água no liquidificador. Peneire ou coe em pano limpo, para utilizar apenas o sumo (aproximadamente para 1 porção 10 ml). Acrescente 1g de bicarbonato de sódio ao líquido. Em seguida, use-o para hidratar a goma de mandioca, misturando bem até que fique todo verde. Peneire a mistura e acrescente o sal e a pimenta a gosto. Aqueça a frigideira e distribua a goma. Deixe assar por cerca de 30 segundos, espalhe a geleia e o queijo coalho defumado, vire a massa, deixe por mais 15 segundos e feche para servir. ●



TAPIOCA RENDADA ROMEU E JULIETA



Tempo: 10 minutos

Porção: 2 porções

Grau de dificuldade: baixo

Ingredientes

- 20 gramas de queijo parmesão ralado
- 100 gramas de goma de mandioca peneirada e hidratada
- 40 gramas de goiabada em pedaços
- 80 gramas de queijo fresco de queijo coalho fatiado
- Sal a gosto



Modo de preparo:

Em uma frigideira aquecida adicione o queijo parmesão ralado e espere uns 10 segundos, até que o queijo comece a derreter, em seguida espalhe a goma de mandioca e forre todo o fundo da panela. Na metade da tapioca, disponha do queijo coalho e por cima a goiabada, feche a tapioca ao meio e deixe assar por alguns segundos dos dois lados. Em seguida, coloque a tapioca em um prato e sirva ainda quente. ●



TAPIOCA VEGANA ABERTA



Tempo: 10 minutos

Porção: 2 porções

Grau de dificuldade: baixo

Ingredientes

- 120 gramas de goma de mandioca peneirada e hidratada
- 1 unidade de banana prata cortada em rodela
- 40 gramas de pasta de amendoim
- 10 gramas de grãos de amendoim torrado
- 20 gramas de granola
- 5 gramas de sementes de chia
- Sal a gosto



Modo de preparo:

Em uma frigideira, sem acender o fogo, espalhe alguns grãos de amendoim e depois polvilhar a goma de mandioca com sal para forrar todo o fundo da frigideira. Acender a chama do fogão e colocar a frigideira. Quando a goma estiver desgrudando da frigideira, adicione a pasta de amendoim na metade da massa e por cima disponha as rodela de banana, chia e a granola. Sirva a tapioca aberta, ou se preferir dobrada.●



TAPIOCA ESTAMPADA

Pela chef Miau Caldas



Tempo: 15 minutos

Porção: 1 porção

Grau de dificuldade: baixo

Ingredientes:

- 60 gramas de goma de mandioca peneirada e hidratada
- 1 unidade de ovo cozido e fatiado
- Folhas de coentro
- Sal a gosto
- Manteiga a gosto
- Flocos de pimenta calabresa



Modo de preparo:

Em uma frigideira rasa (quadrada ou redonda), sem acender o fogo, espalhe a goma de mandioca com sal e forre todo o fundo da panela. Disponha as folhas de coentro e finalize com os flocos de pimenta calabresa. Acenda o fogo em temperatura média/baixa e deixe a tapioca aquecer e coagular. As folhas de coentro e a pimenta vão “grudar” na superfície da tapioca e quando ela estiver no ponto, soltará do fundo da frigideira. Não é necessário virar a tapioca. Coloque em um prato com a estampa para baixo, coloque manteiga e finalize com ovos. Dobre a tapioca e se delicie. ●



A versatilidade da goma de mandioca gera produtos derivados, a exemplo do sagu e da tapioca granulada, dentre outros.

A seguir apresentamos preparações a partir desses ingredientes que também fazem parte da cultura alimentar brasileira.

SAGU A BRASILEIRA

Pela chef Kalymaracaya Nogueira



Tempo: 13 horas

Porção: 4 porções

Grau de dificuldade: difícil

Ingredientes:

- 50 gramas de sagu
- 200 mililitros de chicha morada já preparada
- 60 mililitros de óleo de coco
- 1 mandioca frita e cortada em cubos
- 10 gramas de castanha de cumbaru tostada
- 40 gramas de suco de limão cravo
- 4 gramas de semente de cominho
- 10 gramas de pimenta dedo de moça verde em rodela finas
- 10 gramas de taioba
- Sal a gosto
- Flores comestíveis (cravina)



Modo de preparo:

Lave o sagu para tirar o excesso de amido por duas vezes e cubra com a chicha morada e deixe de molho por 8 horas e escorra por cerca de 4 horas ou até o momento de preparar. Numa frigideira grande coloque o óleo de coco, as sementes de cominho e espere pipocar, em seguida adicione a taioba e a pimenta até murchar acrescente a mandioca em cubos e refogue por 5 minutos. Coloque a castanha de cumbaru e tempere com sal a gosto. Acrescente o sagu e o coentro e desligue o fogo. Esprema o suco de limão por cima e decore com flores comestíveis.●

SAGU AO VINHO



Tempo: 30 minutos

Porção: 2 porções

Grau de dificuldade: baixo

Ingredientes:

- 65 gramas de sagu cru
- 500 mililitros de vinho tinto
- 700 mililitros de água
- 100g de açúcar cristal
- 45 gramas de mel de abelha
- 1 canela em rama
- 2 cravos-da-índia



Modo de preparo:

Disponha o sagu em um recipiente e cubra com 200 mililitros de água fria por e deixe hidratar por aproximadamente 1 hora. A parte, faça a calda e vinho colocando em uma panela a água restante, o vinho, o açúcar, 15 gramas do mel de abelha, a canela e os cravos. Leve ao fogo baixo até ferver, e então adicione o sagu hidratado (e a água se restar). Deixe cozinhar até que o sagu esteja quase transparente (aproximadamente 30 minutos), mexendo sempre que possível para o sagu não grudar na panela. Desligue o fogo, retire a canela e os cravos e deixe o sagu esfriar em temperatura ambiente coberto com filme, levando em seguida para refrigeração. Enquanto isso, misture o creme de leite com o restante do mel de abelha e reserve em refrigeração. Sirva o sagu gelado com o creme de leite aromatizado com mel. Decore a gosto.●

BOLO DE TAPIOCA GRANULADA



Tempo: 2 horas

Porção: 15 porções

Grau de dificuldade: baixo

Ingredientes

- 500 gramas de tapioca granulada
- 360 gramas de açúcar cristal
- 1 litro de leite integral
- 200 mililitros de leite de coco
- 395 gramas de leite condensado
- 100 gramas de coco ralado



Modo de preparo:

Em uma panela aqueça em fogo baixo o leite integral, o leite de coco e o açúcar até dissolver todo o açúcar. Misture 50 gramas do coco ralado com a tapioca granulada e adicione à base de leite morno misturando até que comece a ficar cremoso, deixe descansar por aproximadamente 10 minutos para a tapioca granulada se hidratar completamente. Enquanto isso, unte uma forma para pudim com aproximadamente 100 gramas de leite condensado e despeje a massa. Reserve o bolo em refrigeração por aproximadamente 2 horas ou até que a massa endureça, e após esse período, desenforme sobre um prato, cubra o bolo com o leite condensado e o coco ralado restantes. Sirva gelado.●