



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO MULTIDISCIPLINAR DE MACAÉ
INSTITUTO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

GIOVANA DE SOUZA FREITAS

**CULINÁRIA MACAENSE EM PROCESSO: INVESTIGAÇÃO DAS
TRANSFORMAÇÕES DA CULTURA ALIMENTAR NA REGIÃO NORTE
FLUMINENSE A PARTIR DA ELABORAÇÃO E DIVULGAÇÃO DE
RECEITAS TRADICIONAIS**

MACAÉ
2022



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO MULTIDISCIPLINAR DE MACAÉ
INSTITUTO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

GIOVANA DE SOUZA FREITAS

**CULINÁRIA MACAENSE EM PROCESSO: INVESTIGAÇÃO DAS
TRANSFORMAÇÕES DA CULTURA ALIMENTAR NA REGIÃO NORTE
FLUMINENSE A PARTIR DA ELABORAÇÃO E DIVULGAÇÃO DE
RECEITAS TRADICIONAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição do Instituto de Alimentação e Nutrição do Centro Multidisciplinar da Universidade Federal do Rio de Janeiro de Macaé, como requisito à obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Orientadora:

Prof^a. Dr^a. Laís Buriti de Barros

Coorientador:

Prof. Dr. Alexandre Fernandes Corrêa

MACAÉ

2022

CIP - Catalogação na Publicação

F866

Freitas, Giovana de Souza

Culinária macaense em processo: investigação da transformação da cultura alimentar na Região Norte Fluminense a partir da elaboração e divulgação de receitas tradicionais / Giovana de Souza Freitas - Macaé, 2022.

100 f.

Orientador(a): Laís Buriti de Barros.

Coorientador(a): Alexandre Fernandes Corrêa.

Trabalho de conclusão de curso (graduação) - Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto de Alimentação e Nutrição, Bacharel em Nutrição, 2022.


1. Culinária brasileira – Macaé (RJ). 2. Identidade regional. 3. Gastronomia.
I. Barros, Laís Buriti de, orient. II. Corrêa, Alexandre fernades, coorient. III. Título.

CDD 613


CULINÁRIA MACAENSE EM PROCESSO: INVESTIGAÇÃO DAS TRANSFORMAÇÕES DA CULTURA ALIMENTAR NA REGIÃO NORTE FLUMINENSE A PARTIR DA ELABORAÇÃO E DIVULGAÇÃO DE RECEITAS TRADICIONAIS. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal do Rio de Janeiro – Instituto de Alimentação e Nutrição – Centro Multidisciplinar UFRJ-Macaé, como parte dos requisitos necessários à obtenção do grau em bacharel em Nutrição.

Aprovado em: 13 de dezembro de 2022.


BANCA AVALIADORA

Documento assinado digitalmente
 LAIS BURITI DE BARROS
Data: 12/01/2023 11:41:03-0300
Verifique em <https://verificador.iti.br>

LAÍS BURITI DE BARROS
<http://lattes.cnpq.br/2492161984060402>

Documento assinado digitalmente
 ALEXANDRE FERNANDES CORREA
Data: 12/01/2023 11:53:37-0300
Verifique em <https://verificador.iti.br>

ALEXANDRE FERNANDES CORRÊA
<http://lattes.cnpq.br/2963281229506007>

Documento assinado digitalmente
 AMABELA DE AVELAR CORDEIRO
Data: 18/01/2023 19:15:18-0300
Verifique em <https://verificador.iti.br>

AMÁBELA DE AVELAR CORDEIRO
<http://lattes.cnpq.br/3650288052643981>



TÂNIA MUZY DA SILVA
<http://lattes.cnpq.br/4711095243531739>

AGRADECIMENTOS

À Deus, por guiar meus caminhos e me tornar confiante a cada dia.

À minha família, por serem a base em todas as situações e etapas da minha vida.

Aos amigos que se fizeram presentes nesta importante trajetória, compartilhando das minhas conquistas, aflições e desafios.

Aos professores orientadores, Laís e Alexandre, pela oportunidade de integrar esta equipe de pesquisa e compartilhar conhecimentos, histórias e boas memórias. Agradeço por todo o incentivo e pelas valiosas experiências que me proporcionaram nesses últimos anos.

Ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC) da UFRJ, pela concessão de bolsa para o Projeto de Pesquisa Culinária Macaense – receitas, serviços gastronômicos e identidade regional, PIBIC / UFRJ – Centro Multidisciplinar de Macaé, edição 2020/22. Edital nº 169 CEG/CEPG 2020.

“Não cair no esquecimento é tornar o tempo do passado vivo”

(BIAZIOLI, 2017, p.11)

RESUMO

O presente trabalho, desenvolvido por meio do projeto de pesquisa “Culinária Macaense: receitas, serviços gastronômicos e identidade regional” (PIBIC/UFRJ-2020), busca conhecer as particularidades da paisagem alimentar e a culinária da cidade de Macaé/RJ e da região Norte Fluminense, através do estudo e análise das modificações desencadeadas pela intensificação do processo de globalização e consequente *gourmetização* em torno do comer. Procura, também, avaliar possíveis perdas dos hábitos alimentares, buscando recuperar traços do passado e contribuir para a preservação, conservação e promoção da identidade culinária local. Desta forma, utilizando de pesquisas bibliográficas, documentais e fotográficas, buscou-se reunir as principais receitas que se mostram como símbolos da culinária tradicional de Macaé e região. As receitas foram padronizadas por meio de Fichas Técnicas de Preparação e desenvolvidas de modo experimental no Laboratório de Técnica Dietética e Análise Sensorial de Alimentos, do Instituto de Alimentação e Nutrição do Centro Multidisciplinar UFRJ Macaé. Tais elaborações demandaram adaptações e modificações específicas, de modo a fomentar o diálogo entre a memória culinária e a contemporaneidade, visto que não seria possível reproduzir fielmente as receitas em meio às amplas transformações no cenário social, cultural e tecnológico. Assim, no processo de pesquisa foram encontradas e discutidas algumas questões que se referem, principalmente: à compreensão do modo de fazer das receitas originais, visto que a escrita era simplificada e pouco detalhada, conferindo certa subjetividade dos processos; ao acesso e aquisição de determinados ingredientes, devido à escassez de matérias primas tradicionais nos tempos atuais; e ao equilíbrio e harmonia entre ingredientes, especialmente açúcares e gorduras, sendo necessárias algumas modificações nas proporções das receitas originais, objetivando maior aceitação do público atual em meio ao cenário contemporâneo de discussões sobre saúde, qualidade de vida e alimentação. Além disso, foram utilizados novos eletrodomésticos, utensílios e materiais que auxiliam nos processos reduzindo o tempo de preparo, padronizando a preparação e dispensando grande parte do trabalho manual. Como resultado, as receitas integraram um livro digital contendo ingredientes, utensílios necessários, modos de preparo detalhados, imagens da preparação, custos e composição nutricional contendo quantidades de carboidratos, proteínas, lipídios e valor energético por porção. Assim, tem-se como objetivo promover maior divulgação da comida típica local, compreendendo o diálogo natural entre passado e futuro, e contribuindo para a salvaguarda da cultura alimentar e identidade culinária macaense.

Palavras-chave: Culinária Regional; Identidade Regional; Gastronomia; Cultura Alimentar; Macaé.

ABSTRACT

The present work, developed through the research project “Culinária Macaense: recipes, gastronomic services and regional identity” (PIBIC/UFRJ-2020), seeks to know the particularities of the food landscape and cuisine of the city of Macaé/RJ and the region Norte Fluminense, through the study and analysis of the changes triggered by the intensification of the globalization process and consequent *gourmetization* around eating. It also seeks to assess possible losses in eating habits, seeking to recover traces of the past and contribute to the preservation, conservation and promotion of the local culinary identity. In this way, using bibliographical, documentary and photographic research, we sought to gather the main recipes that are shown as symbols of the traditional cuisine of Macaé and the region. The recipes were standardized using Technical Preparation Sheets and developed experimentally at the Laboratory of Dietetic Techniques and Sensory Analysis of Food, at the Institute of Food and Nutrition at the Multidisciplinary Center UFRJ Macaé. Such elaborations demanded specific adaptations and modifications, in order to foster the dialogue between culinary memory and contemporaneity, since it would not be possible to faithfully reproduce the recipes in the midst of extensive transformations in the social, cultural, and technological scenario. Thus, in the research process, some questions were found and discussed, mainly referring to: the understanding of how to make the original recipes, since the writing was simplified and not very detailed, giving a certain subjectivity to the processes; the access and acquisition of certain ingredients, due to the scarcity of traditional raw materials in current times; and the balance and harmony between ingredients, especially sugars and fats, requiring some modifications in the proportions of the original recipes, aiming at greater acceptance by the current public in the midst of the contemporary scenario of discussions on health, quality of life and food. Furthermore, New appliances, utensils and materials were used to help processes by reducing preparation time, standardizing preparation and dispensing with much of the manual work. As a result, the recipes integrated a digital book containing ingredients, necessary utensils, detailed preparation methods, images of the preparation, costs and nutritional composition containing amounts of carbohydrates, proteins, lipids and energy value per serving. Thus, the aim is to promote greater dissemination of typical local food, understanding the natural dialogue between past and future, and contributing to the safeguarding of Macanese food culture and culinary identity. standardizing preparation and dispensing with much of the manual work. As a result, the recipes integrated a digital book containing ingredients, necessary utensils, detailed preparation methods, images of the preparation, costs and nutritional composition containing amounts of carbohydrates, proteins, lipids and energy value per serving. Thus, the aim is to promote greater dissemination of typical local food, understanding the natural dialogue between past and future, and contributing to the safeguarding of Macanese food culture and culinary identity.

energy value per serving. Thus, the aim is to promote greater dissemination of typical local food, understanding the natural dialogue between past and future, and contributing to the safeguarding of Macaense food culture and culinary identity.

Keywords: Regional Cuisine; Regional Identity; Gastronomy; Food Culture; Macaé.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1 SIGNIFICADOS DO ATO DE COMER	10
2.2 A ALIMENTAÇÃO NO BRASIL: CULTURAS E INFLUÊNCIAS	11
2.3 MACAÉ: ASPECTOS HISTÓRICOS, SOCIAIS E A PAISAGEM ALIMENTAR	13
2.4 MODIFICAÇÕES NA PAISAGEM ALIMENTAR E A INFLUÊNCIA DA MUNDIALIZAÇÃO	15
2.4.1 Guia Alimentar para a População Brasileira	16
2.4.2 Transformações na prática culinária	18
2.4.3 O diálogo entre o tradicional e o contemporâneo	21
3 DESENVOLVIMENTO	23
3.1 JUSTIFICATIVA	23
3.2 OBJETIVOS	23
3.2.1 Objetivo geral	23
3.2.2 Objetivos específicos	23
3.3 MATERIAIS E MÉTODOS	24
3.4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	26
3.4.1 Dos modos de fazer	27
3.4.2 Dos utensílios	28
3.4.3 Das modificações	29
3.4.4 Do predomínio do doce	31
3.4.5 Das receitas	34
3.4.5.1 Pudim de abóbora	34
3.4.5.2 Batatada	35
3.4.5.3 Pernambucano	36
3.4.5.4 Bolo de Macabu	37
3.4.5.5 Arrepiados	38
3.4.5.6 Manuê de coco	39
3.4.5.7 Angu de Banana d'água Verde	41
4 CONCLUSÃO	45
REFERÊNCIAS	47
ANEXOS	55
APÊNDICES	59

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo faz parte do Grupo de Pesquisa NESPERA - Núcleo de Estudos Plurais em Educação¹, Alimentação e Humanidades, na linha de pesquisa Comida, Cultura e Identidades, apresentando uma perspectiva interdisciplinar em sociologia e nutrição.

Este Trabalho de Conclusão de Curso é um dos resultados da pesquisa apoiada pelo Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC) da UFRJ, pela concessão de bolsa para o Projeto de Pesquisa Culinária Macaense – receitas, serviços gastronômicos e identidade regional, PIBIC / UFRJ – Centro Multidisciplinar de Macaé, edição 2020/22. Edital nº 169 CEG/CEPG 2020.

O projeto supracitado foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa/UFRJ-Macaé (CAEE Nº 39431620.1.0000.5699) (ANEXO 1).

¹ <https://lattes.cnpq.br/web/dgp/grupo-pesquisa>

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 SIGNIFICADOS DO ATO DE COMER

A alimentação humanizada se encaixa em um contexto de vida, sendo, assim, provida de significados e relacionando-se às representações coletivas, ao imaginário social, às crenças do grupo e enfim, integrando a uma cultura (CASTRO; MACIEL; MACIEL, 2016).

A alimentação humana, para além de seu papel vital e fornecedor de nutrientes, é considerada um ato social e cultural, pois, a partir dela, se desenvolve uma gama de significados e práticas acerca do comer, envolvendo ideias, rituais, escolhas, relações de poder e experiências (OLIVEIRA; SILVA, 2021). Além disso, a comida envolve emoção, trabalha com a memória e com sentimentos, evocando infância, aconchego, segurança, ausência de sofisticação ou de exotismo, marcando o comer com lembranças pessoais (MACIEL, 2001). De acordo com a literatura especializada, o termo cozinha regional se refere ao conjunto de elementos e significados que envolvem o comer, as práticas culinárias, as preparações, os ingredientes, as sociabilidades e rituais de consumo que se dão de forma localizada em um espaço geográfico culturalmente identificado. Como enfatizam Túlio Oliveira e Gabriela Silva, pode-se considerar a comida enquanto um fenômeno social e cultural, muito além da perspectiva estritamente nutricional ou organicista. Logo, o ato de cozinhar inclui hábitos e comportamentos alimentares e permite a expressão de estilos de vida particulares a um grupo, coletividade ou comunidade (OLIVEIRA; SILVA, 2021, p.231). Assim, entende-se que uma preparação culinária, para além do puro alimento, carregada de sabores e temperos, estabelece identidade social e cultura alimentar (MATTOS; AZEVEDO, 2019).

Para além do ato de comer, é importante observar como se come e os modos de saber/fazer das receitas. Os modos de fazer do alimento (cru), sua transformação em comida frente a um contexto cultural (cozimento), envolvem não somente técnicas aplicadas para a sua produção, que também são

socioculturalmente condicionadas, mas também os símbolos e significados que aquela comida abarca (OLIVEIRA; SILVA, 2021, p.235).

Dessa forma, “a cozinha regional integra ingredientes, métodos culinários, pratos, formas de sociabilidade e seus significados”, e, como afirma Rogéria Dutra, “as cozinhas regionais não se reduzem a uma lista de receitas diferentes” ou um mero conjunto de técnicas isoladas (DUTRA, 2004, p.102).

No estado do Rio de Janeiro, consolidando arcabouço legislativo referente a preservação, conservação e promoção dos patrimônios culturais materiais e imateriais, no ano de 2015 foi aprovado o Marco Referencial da Gastronomia como Cultura no Rio de Janeiro, com a finalidade de:

Dar visibilidade e fortalecer os modos de vida e as práticas alimentares das populações tradicionais, os saberes, enraizados no cotidiano; as atividades produtivas, comerciais, culturais, educacionais e artísticas, que decorrem da relação com a comida, a sociedade e o território. (RIO DE JANEIRO, 2015).

2.2 A ALIMENTAÇÃO NO BRASIL: CULTURAS E INFLUÊNCIAS

Baseando-se no contexto de "Cozinha de Fusão", definido basicamente como qualquer cozinha que integre elementos de diversas culturas, percebe-se que a construção da culinária brasileira também foi alicerçada na fusão de ingredientes à medida em que esses eram descobertos pela interiorização do país (SILVA et al, 2015).

No Brasil, a cozinha é fruto de influências e contribuições de diferentes origens étnicas e culturais, fazendo da cozinha local um somatório de elementos modificados, mesclados e adaptados. Logo, não é possível pensar em uma cozinha brasileira sem pensar em uma miscigenação (MACIEL, 2004), entendendo que ela se apresenta integrada como resultado de um conjunto de cozinhas regionais (DÓRIA, 2009, p. 8). Porém, é equivocado o pensamento de que a miscigenação no Brasil se deu de forma harmônica e horizontal, como se indivíduos de diferentes etnias desfrutassem das mesmas oportunidades de existência e contribuições, visto que a comida brasileira também é fruto de apropriações socioculturais e resistência (COSTA, 2021).

Como parte integrante da culinária fluminense temos as culinárias caipira e caiçara, resultantes das práticas culinárias e culturais dos povos tradicionais que habitavam regiões que compreendem, entre outras, o Rio de Janeiro. Assim, tais cozinhas destacam-se no processo de formação da identidade culinária norte fluminense, sendo de extrema importância preservar sua memória e costumes.

Os caipiras são indivíduos resultantes da miscigenação cultural e biológica entre diferentes grupos indígenas autóctones, europeus colonizadores e exploradores, como portugueses e espanhóis, e, posteriormente, os negros escravizados provenientes da África subsaariana. Ainda hoje, nota-se um certo desdém em relação ao caipira, por pensamentos enraizados e equivocados sobre sua imagem vinculada à preguiça, sobre seu estilo de vida simples representar um “atraso” com relação ao desenvolvimento da sociedade, além de ser associado a um dialeto característico, que remete a um indivíduo com pouca instrução. A culinária caipira abrangeu outros estados e baseou-se na cultura dos grupos indígenas Guaranis, sendo presente na alimentação o milho, feijão, abóbora, peixes de rio, farinhas e a criação de galinhas e os porcos e, aos poucos, foram introduzidos ingredientes como a cana-de-açúcar, o café, as frutas e legumes (goiaba, pêsego, abacaxi, figo, laranjas, bananas, limões, jabuticaba, abacate) e o urucum. A base alimentar era o feijão, milho, mandioca e, mais tarde, o arroz. O sistema alimentar da época tinha técnicas simples, prezava pelo aproveitamento dos alimentos e era permeado pela religiosidade, tempos e fartura (CARLETTI et al, 2019).

“A culinária caipira deixou poucos registros diretos e dependeram de relatos e interpretações de terceiros, sendo considerado uma ‘culinária de pobre’, pois era produzido o suficiente para a sobrevivência.” (DÓRIA, 2018, p.23 *apud* CARLETTI et al, 2019).

Além da culinária caipira, situada no meio rural e nas serras, tem-se a culinária caiçara, que compreende uma região do litoral brasileiro entre o norte do Paraná ao sul do Rio de Janeiro. Assim como os caipiras, os caiçaras trazem como característica a mestiçagem entre indígenas, europeus, africanos e, depois, mais recentemente, com os japoneses. As receitas caiçaras são

saborosas e simples, porém com algumas técnicas, tais como a defumação de peixes, e utilizam como base produtos frescos de recursos naturais, como a pesca e a serra. Dos colonizadores, herdou-se técnicas e o hábito de criar animais. Dos africanos, suas crenças e alguns produtos como o inhame, quiabo, taioba e pimentas. Dos indígenas, a mandioca (iguaria de grande valor) e o uso de ervas (LUDERER; SILVA, 2012). A culinária caiçara é baseada no “comer com o que tem”, mostrando a adequação e respeito à sazonalidade e a disponibilidade dos recursos naturais (FERREIRA; JAPOWSKY, 2009, p.10 *apud* LUDERER; SILVA, 2012).

2.3 MACAÉ: ASPECTOS HISTÓRICOS, SOCIAIS E A PAISAGEM ALIMENTAR

O município de Macaé se tornou autônomo em 1813 e possui mais de duzentos anos de emancipação. Desde o século XIX passa por transformações no seu perfil demográfico, étnico e cultural, mas foi na década de 1970 que ocorreu um ponto de virada mais impactante. A implantação dos projetos da Petrobrás para base de extração das jazidas de petróleo e gás das plataformas da bacia de Campos fez com que Macaé experimentasse um exponencial crescimento econômico e populacional, transformando de modo avassalador a paisagem sociocultural e econômica do município e de todo o norte do estado do Rio de Janeiro (ALVES; ALVES, 2020).

Após um longo período de predomínio de atividades extrativistas, agrícolas e pecuárias, com destaque para os ciclos da cana-de-açúcar e do café, assim como da atividade pesqueira, Macaé, a partir da década de 1970, intensifica a indústria com a extração mineral das jazidas do pré-sal. O processo de expansão das atividades e negócios comerciais se insinuava desde a implantação da Ferrovia Leopoldina, inaugurada em 1874. Macaé era o único contato com o litoral que a estrada de ferro oferecia, tornando o porto de Imbetiba atraente para conexão de transporte marítimo e ferroviário nessa parte do país. Nesse período, a migração de operários ferroviários para o município operou transformações no perfil demográfico, intensificando o fluxo

de trabalhadores provenientes de outras diferentes regiões do país. Tal cenário impulsionou, de modo ainda incipiente, impactos na vida sociocultural do município (GONÇALVES, 2010).

A população original autóctone indígena, com registros de habitação de mais de mil anos, testemunha contatos entre povos de língua Tupi e Macro-Jê. Do lado Tupi se identifica o povo Tamoio, e do Macro-Jê os povos Goitacás, Puris, entre outros. Como se sabe, os povos indígenas autóctones deram contribuições importantes e significativas para a sociedade brasileira e mundial, especialmente na culinária, como a domesticação da mandioca e o aproveitamento de várias plantas nativas da América, tais como o milho, a abóbora, o feijão e as pimentas (AMORIM, 2017).

Assim, daquelas contribuições originais ameríndias, se sobressaindo a caça, a pesca e a coleta na fauna e flora local, adveio as influências europeias, basicamente ibéricas, com alguma influência moura devido à ocupação árabe da península por oito séculos. Em seguida, com a introdução da mão de obra das populações africanas no sistema escravista colonial, novas modificações na paisagem alimentar brasileira se deram, no largo período patriarcal, escravocrata; com o predomínio das atividades agrícolas e pecuárias, conhecidas como *plantation* (RIBEIRO, 1995).

Com o incremento da colonização europeia através das metrópoles de Portugal e Espanha, a partir dos séculos XVI e XVII, a transformação da paisagem cultural (*culturalscape*) e alimentar (*foodscape*) na América do Sul se estabelece de modo a integrar a região no sistema de relações comerciais do Atlântico Sul (RIBEIRO, 1995).

No âmbito dessa pesquisa, utiliza-se o termo *foodscape*, como conceito básico de orientação teórica nessa temática. Trata-se de um conceito importante para referência à paisagem alimentar de Macaé e região. Enquanto instrumento conceitual, se refere às transformações na 'paisagem simbólica da vida da comunidade' (APPADURAI, 1996) ou da identidade nacional imaginada (ANDERSON, 2008) no âmbito da aceleração da globalização. Ou seja, remete a um processo socialmente construído e mediado por forças históricas, políticas e econômicas, públicas e privadas, individuais e coletivas, assim como

institucionais, configurando um “panorama cultural” particular, na relação do local com o global (CANCLINI, 2003). Em tal contexto, a cozinha torna-se espaço sociocultural por excelência, isto é, um microcosmo da sociedade em permanentes transformações (SANTOS, 2011).

A análise dos confrontos e diálogos entre o passado, o presente e o futuro da paisagem alimentar macaense, revelou aspectos importantes da sua história cultural, quando observa-se os riscos de perdas da memória da culinária local. Tais perdas na herança histórica constituem uma das consequências diretas dos impactos das transformações recentes no processo de globalização e mundialização em curso no Norte Fluminense.

É nesse contexto amplo de transformações aceleradas que o conceito de "Cozinha de Fusão" ou "*Fusion Food*", citado anteriormente, ajuda a nortear as observações empíricas da prática da cozinha local. Na verdade, é um processo que parece se intensificar desde a década de 1970, com o surgimento da *nouvelle cuisine* e a valorização do exotismo e o fortalecimento das hibridações, principalmente combinando elementos da cozinha francesa e japonesa (BUENO, 2016). Mas hoje podemos falar de uma nova *Fusion Food* que vai mais além. Pois, não ficou tão somente na mistura de elementos de escolas ou cozinhas diferentes, como também passou a criar pratos interessantes, criativos e extravagantes, muitas vezes utilizando três ou mais tipos de alimentos de cada país.

2.4 MODIFICAÇÕES NA PAISAGEM ALIMENTAR E A INFLUÊNCIA DA MUNDIALIZAÇÃO

A Gastronomia hierarquizada contemporânea e a mundialização dos padrões de consumo alimentar, resultante das modificações do fazer o alimento dos tempos atuais, suprime as diversas formas de se relacionar com a comida e tende a suprimir cozinhas populares tradicionalmente construídas, em favor de uma homogeneização do paladar (OLIVEIRA; SILVA, 2021).

Portanto, para muito mais além do que constatar que a "cozinha brasileira" é fruto de miscigenações (MACIEL, 2004) e hibridismos (CANCLINI,

2003), detecta-se que o domínio hegemônico do padrão imposto pelo consumo acaba solapando e apagando os traços e modos de fazer e saber culinários locais.

Para o pesquisador Dória (DÓRIA, 2009, p. 10), o comer se tornou uma “aventura temerária”, tornando a alimentação no Brasil apenas mais um capítulo do que se passa no mundo, orientados pela ideologia do nutricionismo (SCRINIS, 2013), que tende a transformar comida em nutrientes e a combater hábitos tradicionais. Ao tratar da capital paulista, Dória traz: “Nesse processo, seu desenvolvimento cortou os vínculos com qualquer cozinha regional própria (caipira ou caiçara) e passou a dar livre curso aos vários estilos de comer” (DÓRIA, 2009, p. 75).

Assim, a cultura caipira é vista como atrasada, como algo a ser superado frente às influências europeias, industrialização e modernidade. A banha de porco, então, vai sendo substituída pelos óleos vegetais e novos gêneros são introduzidos com o avanço da industrialização e o crescimento populacional (FAVARETO, 2019).

Hoje na cidade de Macaé, que se encontra em constante crescimento e modificações socioculturais, também pode-se observar o fenômeno descrito por Dória, resultando numa valorização do estrangeiro frente à culinária tradicional local. Para além de Macaé, é percebido de forma ampla a crescente prática do nutricionismo (SCRINIS, 2013) e o reducionismo do alimento à sua composição nutricional, prática esta que tende a suprimir muitos pratos e alimentos regionais, devido à “pobreza de nutrientes” ou ao alto valor calórico que estes podem oferecer. Em contraponto, o alimento enquanto fator cultural possibilita que a alimentação vá muito além do nutriente, constituindo prazeres sensoriais e ricos em significados (MATTOS; AZEVEDO, 2019). Ao contrário do que prega a linha de pensamento do nutricionismo, o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB), referência mundial, traz além (BRASIL, 2014).

2.4.1 Guia Alimentar para a População Brasileira

O princípio base do GAPB preza pela maior inclusão de alimentos *in*

natura e minimamente processados na dieta dos brasileiros, bem como a redução do consumo de produtos processados e ultraprocessados. Para contextualizar, tem-se que: “Alimentos processados são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar” (BRASIL, 2014, p. 38). Enquanto produtos ultraprocessados são definidos como formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos, derivadas de constituintes de alimentos ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas (BRASIL, 2014, p. 41).

Para melhor visualização e prezando por uma comunicação facilitada com o leitor, o GAPB traz algumas imagens como exemplos de pratos reais presentes nas rotinas dos brasileiros. Assim, temos como constituintes de alguns pratos: café com leite, milho, mandioca, tapioca, polenta, cuscuz, arroz, feijão, couve, jiló, abóbora, quiabo, banana, uma ampla variedade de verduras e frutas, além de sugerir preparações regionais como tutu à mineira, feijão tropeiro, feijoada, sopa de feijão, acarajé, arroz de cuxá, arroz carreteiro, angu, dentre outros.

Numa enquete realizada nas regiões metropolitanas, coordenada pela antropóloga carioca Lívia Barbosa, as pessoas mencionaram espontaneamente 130 diferentes itens que compõem a sua dieta e, dentre eles, viu-se que o consumo dos itens regionais é muito baixo. (DÓRIA, 2009, p. 9)

Tais alimentos, muito constantemente, são vistos como “vilões” no contexto de uma alimentação saudável pelo olhar do Nutricionismo (SCRINIS, 2013). Alimentos estes que, em sua maioria, são encontrados em estabelecimentos que comercializam hortifrutigranjeiros e feiras livres, locais em que pequenos produtores têm a oportunidade de comercializar seus alimentos orgânicos, sem agrotóxicos, com preços mais baixos e respeitando os períodos de safra. Dessa maneira, o GAPB busca incentivar uma alimentação natural e fortalecer a agricultura familiar, à medida em que se contrapõe à constante participação de produtos ultraprocessados na dieta brasileira.

Uma forma de estimular o consumo de alimentos regionais e favorecer a manutenção das práticas alimentares é prezar pela disponibilidade de alimentos, apoiando e incentivando a agricultura familiar, conseqüentemente contribuindo para a garantia da Segurança Alimentar e Nutricional (CONCEIÇÃO et al, 2021).

Além disso, o GAPB estimula a prática culinária, inclusive das crianças, ressaltando a importância desta para a formação da autonomia alimentar, melhores escolhas diante do que comer, sendo a comida caseira e artesanal a melhor escolha diante da comida industrializada.

No Brasil e em muitos outros países, o processo de transmissão de habilidades culinárias entre gerações vem perdendo força e as pessoas mais jovens possuem cada vez menos confiança e autonomia para preparar alimentos. (BRASIL, 2014, p. 112).

Conseqüentemente, o GAPB contrapõe-se à globalização que torna constante a escolha pelos *fast foods* em detrimento da comida caseira, preparada no ambiente domiciliar, onde se conhece e se manipula todos os ingredientes e em que, muitas vezes, se cozinha na companhia da família e do círculo social, trazendo para a prática do cozinhar uma gama de significados e sentimentos.

2.4.2 Transformações na prática culinária

Além do GAPB, outros referenciais trazem discussões sobre a globalização e sua influência no desenvolvimento das práticas culinárias. Oliveira (2018), ao se propor desenvolver o conceito de “autonomia culinária”, observa que o crescente consumo de alimentos prontos pode acarretar prejuízos das habilidades culinárias à medida que não necessitam de intervenção culinária para serem ingeridos, estando relacionados ao enfraquecimento da cultura alimentar local (OLIVEIRA, 2018).

Ao discutir o processo de perda das habilidades culinárias, se faz necessário observar um novo momento ocasionado pela pandemia COVID-19 e como a necessidade do isolamento social e afastamento de práticas cotidianas fora de casa moldou as formas de se relacionar com o alimento. O

estudo de Machado e colaboradores (2022) se propôs a avaliar a influência do isolamento em momento pandêmico sobre aspectos da autonomia culinária entre estudantes, sendo observado maior interesse e disposição para cozinhar e influência positiva sobre o desenvolvimento de habilidades culinárias, o que pode ser explicado pelo tempo disponível e pela limitação do acesso aos alimentos (MACHADO et al, 2022).

Porém, tal contexto trata-se de um recorte temporal, sendo necessário o incentivo às práticas culinárias para além de momentos atípicos. Ao se propor discutir a prática da culinária, incentivada pelo GAPB, e ao investigar acervos que guardam as receitas locais, o presente estudo busca observar as modificações da culinária, bem como dos livros de culinária que guardam tais memórias com o passar dos anos e com o advento da mundialização.

Com base no estudo de Cordeiro e colaboradores (CORDEIRO et al, 2020), observa-se que, com o processo de industrialização, comercialização de produtos processados e ultraprocessados, inserção da figura feminina no mercado de trabalho, a transição nutricional, dentre outros fatores, o hábito de cozinhar foi perdendo espaço para comidas prontas ou refeições fora do ambiente domiciliar. Foi visto que, anteriormente ao século XIX, a maioria das receitas eram apresentadas na forma de texto, informando apenas os ingredientes e o modo de preparo e que, com o passar dos anos, se tornaram mais detalhadas, com modos de preparo na forma de tópicos e com mais imagens. O detalhamento das receitas começou a ser observado a partir da década de 90 e pode ser explicado pela perda das habilidades culinárias, resultando na necessidade de receitas detalhadas, em contraponto aos antepassados que cozinham como algo intuitivo.

Seguindo, ainda, o estudo de Cordeiro e colaboradores, a utilização de ingredientes regionais pôde ser observada apenas em duas obras das sete pesquisadas, enquanto a de alimentos processados nos ingredientes apareceu em todas as publicações a partir de 1931, coincidindo com o pico do processo de industrialização dos alimentos (CORDEIRO et al, 2020, p. 7).

Por conseguinte, com diversas mudanças no contexto da alimentação ao longo dos anos, principalmente a perda do costume de cozinhar, observa-se

alterações nos hábitos alimentares, como a diminuição do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados e o aumento do consumo de alimentos processados, o contrário do que atualmente é recomendado pelo Guia Alimentar (CORDEIRO et al, 2020).

Dessa forma, ao buscar conhecer receitas típicas em acervos locais e familiares, como livros de culinária, tem-se o objetivo de investigar heranças culturais, conhecendo os tipos de alimento consumidos, os gostos alimentares, as combinações legítimas, o contexto social das refeições, as diferentes formas de preparo, técnicas, processos e ingredientes, reforçando determinada tradição alimentar (REVEL, 1982, p. 6 *apud* GOMES; BARBOSA, 2004).

Nesse sentido, a prática da gastronomia, especialmente a Gastronomia Típica, se destaca como forma de salvaguardar a culinária tradicional, visto que se relaciona aos valores culturais e a identidade regional. Dessa maneira, a gastronomia se propõe a desenvolver as técnicas, trabalhar os ingredientes, harmonizações e a apresentação estética da preparação, passando por constantes processos de reconstrução, reinvenção e valorização, à medida em que permite que gerações atuais tenham acesso às heranças culturais locais (MULLER; AMARAL; REMOR, 2010).

Para além de tratar a importância do registro escrito das receitas tradicionais, por meio de livros de culinária, o estudo de Cordeiro e colaboradores (2020) ressalta a importância da oralidade para o trabalho de preservação da identidade culinária regional. “Ele [Dória, 2014] sugere, também, que o saber culinário é mais compreensível quando transmitido oralmente do que apresentado na forma escrita” (CORDEIRO et al, 2020, p. 9). Além dele, o estudo de Oliveira (2010) traz que “parece ser o registro de receitas coletadas da oralidade para a forma escrita [...] a solução encontrada para que a culinária brasileira adentrasse ao mundo moderno” (OLIVEIRA, 2010, p. 20).

Esta pesquisa compactua com os estudos apresentados ao considerar o saber culinário oral importante, possibilitando registros escritos a partir da oralidade. Entende-se que o conhecimento oral pode ser perdido com o passar das gerações e, portanto, é necessário preservá-lo utilizando a escrita.

2.4.3 O diálogo entre o tradicional e o contemporâneo

Ao buscar investigar a articulação entre passado e presente na culinária, Tânia Biazioli (2017) discorre sobre como o passado não pode ser repetido, mas reconhecido no presente. Entende-se que não seria possível fomentar um resgate ou a volta ao passado, e sim oferecer condições para que este se ajuste à vida moderna para que ambos sejam transformados (BIAZIOLI, 2017). Dessa forma, as culturas alimentares de diferentes tempos tendem à situações de confronto pela implementação de novos preparos, técnicas, formas de consumo, tecnologias e produtos, possibilitando que o tradicional seja adaptado aos modelos convencionais (SANTOS, 2011).

Assim, destaca-se a importância da manutenção das práticas culinárias tradicionais locais, a necessidade da salvaguarda dos alimentos regionais, técnicas, modos de preparo e toda tradição, memórias, histórias, hábitos e saberes englobados no processo da culinária que se encontram em riscos de esquecimento. Porém, também ressalta-se a importância de trabalhar tais questões de forma contemporânea, observando as transformações que se deram ao longo da história e que moldaram questões tecnológicas, sociais, hábitos e ritmos de vida, buscando fomentar o diálogo entre passado e futuro para atingir públicos atuais.

Desse modo, seguindo referências da contemporaneidade, o estudo tem por objetivo registrar as receitas selecionadas por meio de Fichas Técnicas de Preparação (FTP). As FTP são uma ferramenta utilizada para padronizar preparações em Unidades de Alimentação e Nutrição, garantindo que uma mesma preparação tenha a mesma qualidade e características sensoriais, independentemente de quem o tenha preparado (CONCEIÇÃO et al, 2021).

Além disso, utiliza-se o recurso do livro digital para registrar e agrupar as receitas padronizadas, com o objetivo de preservar suas informações e promover a divulgação de forma facilitada, contribuindo com a proteção à memória. De acordo com Rocco e Pimenta (2019, p. 8) “manter o legado documental é manter também a possibilidade de (re)construir, (re)produzir,

(re)viver e (re)acessar as informações e memórias contidas em tal legado, a chamada herança cultural”.

Ao buscar registrar as receitas em formato de livro digital, busca-se eternizar conhecimentos, sensações e as experiências vivenciadas durante o processo de pesquisa, visto que “a preservação digital é primordial para a conservação da memória de uma sociedade” (DORNELES, 2010, p. 1). Além disso, os registros sob a forma de documentos têm o objetivo de manter as informações para que sirvam de orientação às ações futuras e de apoio à memória (ROCCO; PIMENTA, 2019, p. 11).

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 JUSTIFICATIVA

Visto a grande contribuição da culinária no processo de formação da identidade regional, o trabalho em questão confirma sua relevância ao buscar proteger, preservar e promover tradições culinárias, receitas e modos de fazer autênticos da população de Macaé e região, a medida em que se contrapõe ao avanço do processo de mundialização e conseqüente *gourmetização* em torno do comer, desencadeando numa homogeneização alimentar e no esquecimento da comida típica e tradicional. Assim, se fez necessária a busca por essas receitas que, em sua maioria, compõem acervos familiares e individuais de personalidades que encontram-se em idade avançada e compõem o principal grupo de risco diante do cenário de pandemia pela COVID-19. Com essa busca, objetivou-se desenvolver e padronizar as receitas com as devidas considerações e modificações que se fizeram necessárias e convenientes para adaptá-las aos tempos atuais, possibilitando que o passado seja reconhecido no presente e não apenas repetido. As receitas elaboradas integraram um livro digital com o objetivo de registrar as experiências, além de possibilitar maior divulgação do conteúdo, auxiliando no processo de salvaguarda e preservação da memória e identidade culinária macaense.

3.2 OBJETIVOS

3.2.1 Objetivo geral

Fomentar a investigação da cultura alimentar de Macaé e região através da elaboração e divulgação de receitas tradicionais.

3.2.2 Objetivos específicos

- Conhecer e registrar receitas tradicionais e seus modos de saber e fazer;
- Pesquisar sobre as transformações da culinária macaense e regional;

- Desenvolver as receitas e as fichas técnicas de preparação;
- Registrar imagens fotográficas das preparações;
- Desenvolver um livro digital.

3.3 MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo se caracteriza como do tipo transversal, descritivo e quantitativo. A pesquisa do tipo exploratória sobre as heranças histórico-culturais da culinária macaense e regional contou com análise documental, fotográfica e bibliográfica, com subsídios de investigação histórica, cultural e sociológica. O referencial teórico do estudo foi pautado em pesquisa interdisciplinar, reunindo características da nutrição, sociologia e história. O levantamento foi feito por meio de análises das publicações em livros, jornais, em páginas eletrônicas oficiais do governo, arquivos públicos em campos institucionais, tais como: Solar dos Mellos, Biblioteca Municipal de Macaé, Arquivo Nacional e demais bibliotecas da região e de cidades próximas.

Dessa forma, foram reunidas receitas autênticas de Macaé e da região Norte Fluminense e os critérios de escolha das receitas tiveram como base a maior incidência de determinada receita durante as pesquisas, acusando sua relevância no contexto da culinária macaense e regional; o acesso à descrição dos ingredientes e modos de fazer; e o acesso aos ingredientes e utensílios de modo a possibilitar o desenvolvimento das receitas.

Diante dos escassos referenciais teóricos que discorrem sobre a culinária tradicional da cidade de Macaé e região, destaca-se as receitas trazidas pelo documento intitulado “A Culinária no Litoral Fluminense” (INEPAC, 1978), principal instrumento que guiou o processo de desenvolvimento experimental, sendo responsável por referenciar cinco das sete receitas desenvolvidas, sendo as seguintes preparações: Pernambucano (INEPAC, 1978, p. 42), Batatada (INEPAC, 1978, p. 37), Arrepiados (INEPAC, 1978, p. 36), Manuê de coco (INEPAC, 1978, p. 41) e Pudim de abóbora (INEPAC, 1978, p. 42). A sexta receita desenvolvida foi o Bolo de Macabu (Livro de Receitas da Família Moreira), produzido originalmente por Anna Barbosa

Moreira e compartilhado com o projeto pelos bisnetos Regina Céli Moreira Nunes e Geraldo César Sant'Anna Moreira em entrevista semiestruturada aprovada na Plataforma Brasil e no Comitê de Ética em Pesquisa/UFRJ-Macaé (ANEXO 1). Por fim, a última receita foi o Angu de Banana d'água Verde, referenciada por Márcia Regina Viana (VIANA, 2018, p. 18), pelo projeto "Receitas Contadas" que teve por objetivo conhecer as histórias, modos de viver e a culinária de Macaé, reunindo as receitas e histórias em um Fanzine com páginas escritas à mão. A receita foi conhecida pela equipe durante roda de conversa em uma Unidade Básica de Saúde, no bairro Aroeira - Macaé. Todas as receitas originais estão disponíveis no Anexo 4 deste trabalho.

As preparações foram desenvolvidas pela graduanda e orientadora do presente trabalho, no Laboratório de Técnica Dietética e Análise Sensorial de Alimentos, do Instituto de Alimentação e Nutrição do Centro Multidisciplinar UFRJ Macaé, nos meses de maio a julho do ano de 2022.

Para padronizar as informações das preparações, como a quantificação dos ingredientes, custos para produção e modos de preparo, utilizou-se modelo adaptado de Ficha Técnica de Preparação segundo Domene (DOMENE, 2014), contendo as informações necessárias para o desenvolvimento da receita e informação da composição nutricional (ANEXO 2). Tal recurso é utilizado com o objetivo de reunir e padronizar as principais informações das receitas para que sejam acessadas e desenvolvidas por diferentes públicos, como os residentes, turistas, restaurantes, escolas, além de espaços do turismo cultural, como festivais gastronômicos locais.

A referência de medidas caseiras teve como base a Tabela de Medidas Caseiras do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2011a). As receitas foram categorizadas quanto ao momento de seu consumo sendo, então, classificadas em sobremesas, lanches e guarnições (ABREU; SPINELLI; PINTO, 2019).

Para os cálculos da composição nutricional da porção, utilizou-se o programa Rótulos *Online* (Rótulos *Online*, 2022), que utiliza dados baseados em tabelas de composição nutricional, sendo a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos - TACO (NEPA, 2011), a Tabela de Composição de

Alimentos Tucunduva (PHILIPPI, 2021) e a Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2011b).

O cálculo do tamanho da porção foi realizado de acordo com o recomendado pelo Anexo V da Instrução Normativa Nº 75, de 8 de Outubro de 2020 (BRASIL, 2020), que discorre sobre o tamanho das porções dos alimentos para fins de declaração da rotulagem nutricional, orientando o valor energético médio por porção de cada grupo de alimentos. O registro fotográfico das preparações foi feito com o auxílio da câmera do smartphone de marca Xiaomi, modelo Redmi Note 8, registrando as etapas do pré-preparo, preparo e da preparação pronta. O cálculo de custos das Fichas Técnicas de Preparação foi baseado pela cotação de preços no *site* Clube Extra (Grupo Pão de Açúcar, 2022), em novembro de 2022.

Desenvolvidas as receitas, padronizadas e registradas, a etapa seguinte consistiu na elaboração do livro digital (APÊNDICE H). O livro digital é composto por 23 páginas e contém capa, contracapa com uma breve apresentação dos objetivos e autoria, sumário, relato sobre o projeto de pesquisa, seguido pelas receitas que apresentaram resultados satisfatórios diante do desenvolvimento experimental. Seguindo referências de Domene (2014), as preparações foram registradas reunindo os ingredientes e medidas caseiras, os modos de fazer com linguagem facilitada em passo a passo, rendimento das receitas, custos por porção, informação nutricional contendo quantidades de carboidratos, proteínas, lipídios e valor nutricional por porção, imagens da preparação e categorização da receita quanto ao momento do consumo. A última página do livro digital conta com uma breve conclusão. A plataforma para elaboração do *design* foi Canva (CANVA PTY LTD, 2012) e foi salvo no formato digital PDF - Portable Document Format (ADOBE SYSTEMS, 1992).

3.4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram desenvolvidas 7 receitas, sendo elas: Pudim de abóbora

(Apêndice A); Batatada (Apêndice B); Pernambucano (Apêndice C); Bolo de Macabu (Apêndice D); Arrepiados (Apêndice E); Manuê de coco (Apêndice F) e Angu de banana d'água verde (Apêndice G).

A seguir serão apresentados os resultados acerca dos modos de fazer, utensílios, informações sobre o contexto em que foram produzidos e ingredientes utilizados, trazendo à tona alguns pontos de discussão.

3.4.1 Dos modos de fazer

No processo de reprodução experimental das receitas tradicionais encontradas em materiais bibliográficos mais antigos, depara-se com a realidade da modificação do modo de descrever tais receitas, contrastando com o que se tem hoje. Ao observar as receitas descritas, encontrou-se pouco detalhamento dos modos de fazer, como uma ação não padronizada, o que, de certa forma, influenciou na produção e no resultado final.

Como citado anteriormente, toma-se como base o estudo de Cordeiro e colaboradores (2020) que discorre sobre as modificações das receitas com o passar dos anos, fenômeno que foi observado durante o trabalho. É observado que receitas antigas trazem pouco detalhamento pelo fato do cozinhar ser encarado como algo intuitivo, onde supunha-se que as donas de casa que teriam acesso às receitas já saberiam como fazê-las (CORDEIRO et al, 2020).

Atualmente, com o afastamento da população da prática culinária (BRASIL, 2014, p. 112), as receitas demandam um maior detalhamento, como em formato passo-a-passo, fotos, vídeos (no caso das receitas *online* divulgadas através dos sites e redes sociais), além da maior especificação de ingredientes, muitas vezes, quantificados em peso. O estudo de Oliveira (2010) traz um comparativo de quatro receitas de arroz doce, num período de 120 anos: as receitas mais recentes demandaram maior número de linhas, bem como a separação das categorias “ingredientes” e “modo de preparo”; foram utilizadas diferentes fontes e cores para destacar determinada informação, como os títulos das receitas; apresentam unidade de medida padrão, como a xícara; e mencionam tamanho de panelas, tempo de preparo e rendimento em

porções (OLIVEIRA, 2010; CORDEIRO et al, 2020).

Das receitas elaboradas, duas foram desenvolvidas conforme a descrição das mesmas. Das demais receitas, pode-se destacar o Manuê de coco que obteve resultados não satisfatórios do ponto de vista sensorial devido à ausência de detalhamento das etapas de preparo. A interpretação das demais receitas e as etapas realizadas serão descritas ao longo deste capítulo, com destaque para a Seção 2.4.5.

Oliveira (2010, p. 46) também analisa a modificação nos tempos verbais descritos nas receitas, utilizando tempos verbais diferenciados. No século XIX, era utilizada a voz passiva sintética, tais como, “ferve-se” e “polvilha-se”, inexistindo a ideia de comando ou ordem. Na segunda metade do século XX, foi adotado o tempo verbal imperativo como, por exemplo, os termos “prepare” ou “leve”, sugerindo que o resultado seria positivo, se os comandos fossem seguidos ao pé da letra. Mais recentemente, o tempo verbal utilizado é o infinitivo, podendo ser empregado os termos, por exemplo, “cozinhar por 30 minutos” e “mexer”.

No presente estudo, as receitas não apresentaram período ou data de referência, podendo ser acusados pelo tempo verbal em que foram registradas ou divulgadas. Das preparações elaboradas, originalmente somente o Bolo de Macabu foi descrito na voz passiva sintética, podendo indicar a sua origem no século XIX. A receita Angu de Banana d’água Verde foi registrada por Márcia Regina Viana (VIANA, 2018, p. 8) seguindo o tempo verbal no imperativo, indicando, possivelmente, uma prática culinária da segunda metade do século XX. As demais receitas foram descritas no tempo verbal infinitivo, indicando uma contemporaneidade dos seus registros (QUADRO 1).

As receitas foram transcritas para as fichas técnicas de preparação seguindo o tempo verbal infinitivo conforme metodologia proposta.

3.4.2 Dos utensílios

As receitas tradicionais realizadas no presente estudo originalmente dispensavam qualquer tipo de eletrodoméstico. No entanto, ao desenvolvê-las

foram utilizados equipamentos com o objetivo de otimizar o trabalho, padronizando os processos e reduzindo o tempo de preparo. Porém, tais equipamentos não são fundamentais para a elaboração das receitas, sendo dispensáveis para as pessoas que não possuem acesso aos mesmos.

Observa-se que os costumes dos brasileiros foram, gradativamente, sendo modificados pela grande importação de eletrodomésticos do exterior (FARIAS et.al, 2006 *apud* MACEDO, 2014). O fogão à gás chega aos lares com a proposta de redução do tempo de preparo dos alimentos, dispensando o manejo da lenha e indicando ser o primeiro equipamento a mudar significativamente a dinâmica da cozinha, assim como, posteriormente, a geladeira elétrica reformulou a maneira de cozinhar. Mais recentemente, com o advento de novas modernizações no ambiente da cozinha, já era visto que o liquidificador estava presente em 50% dos lares brasileiros em 1957, com a proposta e *marketing* voltados à rapidez no preparo, diminuição do trabalho pesado e sujeira, além das múltiplas funções que um só equipamento poderia exercer, se tornando indispensável nas cozinhas e copas para o preparo de mamadeiras, sucos, lanches infantis e doces delicados (OLIVEIRA, 2010).

Na experiência da pesquisa, optou-se por utilizar alguns eletrodomésticos, utensílios e materiais que se fizeram necessários diante dos processos demandados (QUADRO 1). Como exemplos, tem-se o emprego do liquidificador para a realização do Angu de Banana d'água Verde, que torna a preparação mais lisa e homogênea, além do emprego da batedeira na produção do Bolo de Macabu, realizado com uma farinha densa e que dispensa o uso do fermento químico, sendo a batedeira um eletrodoméstico útil para aerar a massa.

3.4.3 Das modificações

Ao mesmo passo da modernização de equipamentos, também cresce a gama de produtos processados e ultraprocessados. A importância das quitandas e mercearias de bairro se torna reduzida com a oferta de alimentos industrializados, especialmente a partir da segunda metade do século XX.

Assim, pode-se destacar modificações na produção de alguns itens, tais como: o estrogonofe passa a ser acrescido de creme de leite em lata; o *ketchup* passa a ser industrializado; o bolo salgado passa a ser acrescido de peixe enlatado; os legumes passam a ser embalados em conserva; o caldo de carnes passa a ser produzido em tabletes (OLIVEIRA, 2010).

Diante da experiência no desenvolvimento das receitas tradicionais no presente estudo, tem-se que: o leite de coco mais prático e acessível passa a ser comprado em vidro, não mais obtido artesanalmente a partir do coco fresco; a manteiga utilizada passa a ser industrializada, e não mais obtida por um processo lento e caseiro a partir da nata de leite; o fubá e farinha de mandioca utilizados passam a ser de indústrias alimentícias e não mais das típicas casas de farinha. Do mesmo modo, o fogão a gás dispensa o uso de lenhas e fuligem; os utensílios de alumínio substituem utensílios de ferro e barro e os eletrodomésticos dispensam grande parte do trabalho manual.

Mais atualmente, cresce a percepção por parte dos consumidores sobre a composição dos alimentos industrializados, em sua maioria ricos em conservantes e outros aditivos, açúcares, gorduras, sódio e calorias, favorecendo o adoecimento por parte de quem os consome com frequência. Ao observar cinco diferentes receitas de quindim ao longo dos anos, Oliveira (2010) encontra que a principal diferença entre elas está na quantidade de gordura, onde na receita mais antiga, oriunda de registros do século XIX, utilizava-se um quantitativo de manteiga que foi reduzido gradativamente e, por fim, foi dispensada nas receitas a partir dos anos 60. A quantidade de gordura presente nas receitas recentes é reduzida principalmente devido ao aumento do debate sobre saúde e a busca pelo corpo magro (OLIVEIRA, 2010).

Como citado, produtos processados costumam ser ricos em sal, gordura e açúcar, porém, o excesso de tais ingredientes nas preparações caseiras também pode ser maléfico. Como solução, o documento Alimentos Regionais Brasileiros, do Ministério da Saúde, traz que o primeiro passo seria analisar a lista de ingredientes das receitas e realizar as modificações pertinentes para reduzir esses itens, priorizando o sabor natural dos alimentos que, muitas vezes, é mascarado pelo excesso de açúcar ou sal. “É importante resgatar a

culinária tradicional, valorizando os alimentos regionais e despertando os sentidos para este mundo de cheiros e sabores!” (BRASIL, 2015, p. 465).

Desse modo, assim como observa o estudo citado, diante do processo de desenvolvimento experimental optou-se pela redução da gordura proveniente da manteiga e pela redução do açúcar em algumas receitas (QUADRO 1), de modo a favorecer a palatabilidade entre os comensais atuais, além de fortalecer o debate acerca da promoção de saúde pois, de acordo com o Art 2º da lei nº 7180 de 28 de dezembro de 2015, a gastronomia pode ser considerada como compromisso com a saúde e a nutrição (RIO DE JANEIRO, 2015).

3.4.4 Do predomínio do doce

No processo de desenvolvimento das receitas, observa-se um predomínio dos doces dentre os exemplares da culinária norte fluminense, totalizando seis receitas doces e uma salgada.

A doçaria brasileira tem grande destaque em meio a culinária tradicional do país. Muito se deve à história e relevância do ciclo da cana de açúcar, em especial na região que a pesquisa abarca. Paranhos (2000), ao discorrer sobre o açúcar no norte fluminense, diz não restar dúvidas de que a cana-de-açúcar modificaria a paisagem do norte fluminense, ao deslocar uma atividade basicamente nômade no século XVI, como a criação de gado pelas planícies campistas, para o sedentarismo do açúcar, ao passo em que crescia também a força de trabalho escravo nos engenhos. Na década de 1870, os engenhos de açúcar se transformaram nos primeiros engenhos centrais através de tecnologia disponível e mercados em expansão, a exemplo do engenho central de Quissamã, o primeiro da América Latina (PARANHOS, 2000). Ao se proporem observar as transformações na paisagem (*landscape*) da região Norte Fluminense, Silva e Miranda (2019) observaram que o declínio do ciclo do açúcar começa a ser mais agravado pela concorrência da atividade petrolífera, iniciada no Norte do Estado do Rio de Janeiro, a partir de 1970. Hoje, as terras que eram ocupadas por cana de açúcar vêm sendo

aproveitadas para produção bovina, que aumentou cerca de 60% em 30 anos, ou simplesmente estão fora do sistema produtivo (SILVA; MIRANDA, 2019). Ainda assim, a cana-de-açúcar é a cultura agrícola que ocupa a maior área no estado, principalmente proveniente dos municípios de Campos dos Goytacazes, São Francisco do Itabapoana e Quissamã (EMBRAPA, 2021). Assim, tendo sido a região norte fluminense exportadora de açúcar e álcool por mais de um século, a cana-de-açúcar determinou significativamente a culinária da região, principalmente no que se refere aos doces.

Oliveira (2010) traz que os doces coloniais tinham atributo à delicadeza, aconchego, acolhimento e era dissociado da ideia de obrigação ou rotina, estando mais vinculados ao prazer e o estabelecimento de relações sociais. Traz, ainda, que alguns viajantes que relataram suas experiências no Brasil fazem menção ao doce, ora estranhando a quantidade excessiva de açúcar, ora elogiando o sabor ou apresentação, revelando preferências e gostos advindos de diferentes países de origem. L. E. Elliot registra sua passagem pelo Brasil, publicada em 1917, se referindo aos hábitos brasileiros: "não raro ela mostra uma tendência a engordar cedo na vida, por não realizar atividades físicas e comer os extraordinários e deliciosos doces" (OLIVEIRA, 2010, p. 33).

Com o advento da modernização e produtos industrializados, um outro agregador do sabor doce passa a ser amplamente utilizado nas receitas culinárias: o leite condensado. A origem do leite condensado tinha como objetivo a conservação e preservação do alimento (leite), que mais tarde passou a ser utilizado como alimento oferecido às crianças (Anexo 3), e, com a chegada das fórmulas infantis nos anos 60, passou a ser veiculado para usos culinários, utilizando-se de intensa propaganda (COELHO; PERES, 2021). A partir da década de 50, a indústria passou a inserir o produto em "receitas tradicionais" e investe na divulgação destas novas receitas ao público, explorando os possíveis benefícios que o uso do leite condensado poderia conferir à preparação, sendo associado à modernidade e muito direcionado às mulheres urbanas de classe média. A partir de 1960, com intensas estratégias de comunicação, o uso do produto é propagado, ampliando o número de receitas à medida que passa a ser associado a duas receitas clássicas da

culinária brasileira: o pudim e o doce de leite. Da mesma forma, as clássicas tapiocas passam a ser recheadas com leite condensado e o beijinho de coco perde sua textura proveniente do cozimento lento das gemas, a favor da praticidade conferida pelo leite condensado (OLIVEIRA, 2010). Assim, algumas marcas de leite condensado passam a criar íntima relação com as donas de casa, oferecendo receitas no rótulo do produto, recebendo e enviando cartas e escrevendo livros de receitas. As receitas que, anteriormente, eram vistas como fator cultural, como um segredo familiar ou um traço típico de uma cidade, agora eram livremente compartilhadas devido ao estímulo corporativo (COELHO; PERES, 2021). Ao analisar quatro diferentes receitas de arroz doce ao longo dos anos, Oliveira (2010) observa que apenas a receita mais recente passava a incluir o leite condensado dentre os ingredientes e, somado ao açúcar, garantia o predomínio do sabor doce, em contraponto à sutileza de sabor e aroma que nas receitas mais antigas eram conferidas pelo limão, sal ou vinho branco (OLIVEIRA, 2010). Dessa forma, observa-se que o leite condensado atua como um “condensador”, acabando com as nuances e variedade de sabor de diferentes receitas.

Oliveira (2010) também ressalta que, apesar de o doce manter uma posição de destaque na culinária brasileira com o passar dos séculos, o mesmo não ocorreu com seu aprendizado, quando observa-se uma ruptura no seu processo de transmissão. Quando o trabalho feminino fora do lar se intensifica, as observações sobre o aprendizado culinário dos doces se desfazem, bem como suas percepções e técnicas que passam a ser esquecidas. Neste momento, a estratégia do leite condensado tido como moderno, seguro e que confere a praticidade e redução do tempo de preparo das receitas, logo depois sendo fortemente atrelado à tradição da culinária brasileira, ganha força ao passo que acaba por solapar uma gama de sabores e texturas em favor da homogeneização do paladar.

Visto a grande relevância das receitas doces na construção da identidade culinária brasileira e a prevalência destas no processo de pesquisa, destaca-se que nenhuma das receitas desenvolvidas apresentava o leite condensado dentre os ingredientes descritos.

3.4.5 Das receitas

3.4.5.1 Pudim de abóbora

O desenvolvimento experimental do pudim típico macaense demandou poucas modificações de seus modos de fazer, apenas destacando o uso da peneira como utensílio facilitador para escorrer a abóbora cozida, e a modificação da descrição dos modos de fazer, que ocorreu em todas as receitas desenvolvidas.

A receita tem como base a utilização de um vegetal (abóbora), ovos inteiros e dispensa o uso de leite ou leite condensado. Apresentou sabor e aroma característicos e textura granulosa, se diferenciando dos pudins atuais que se caracterizam por serem mais lisos e cremosos, tornando evidente a modificação de texturas conferidas atualmente pelo leite condensado. Os pudins mais lisos e firmes tendem a ter maior aceitabilidade, os quais são reproduzidos seguindo uma receita “básica” de um pudim “tradicional” a base de leite, leite condensado e ovos, e que podem compor uma gama reduzida de variações de sabores. Ao analisar receitas de pudins em cadernos de família, Oliveira (2010, p. 116) observou quatro principais pontos:

1. Multiplicidade de sabores e de texturas: os pudins eram elaborados com diversos produtos, como frutas frescas, secas, cristalizadas, tubérculos, geléias, o que oferecia diferentes texturas e sabores ao prato.
2. Diversidade na técnica de preparo: a calda de açúcar não era um item obrigatório nas receitas de pudim. Alguns eram servidos com creme inglês ou zabaiones. Não existia uma técnica de preparo “básica”.
3. Grande quantidade de ovos e desproporção frequente entre gemas e claras: A maioria das receitas era realizada com mais de 8 ovos. As gemas eram utilizadas para dar consistência e textura à preparação, portanto, em maior quantidade. As receitas atuais pedem ovos inteiros, o que facilita na questão da sobra das claras.
4. A presença ocasional de leite: as receitas mais antigas eram acrescidas

de suco de frutas, calda de açúcar e bebidas alcoólicas, não sendo obrigatório o uso do leite.

Assim, a receita tradicional do pudim de abóbora se alinha ao que foi observado no estudo anterior, tendo sabor e texturas diferenciadas devido à presença da abóbora e não demandando a utilização do leite. No mais, a calda de açúcar se faz presente, bem como a utilização de ovos inteiros.

3.4.5.2 *Batatada*

A receita batatada reúne ingredientes como a batata doce, o açúcar, o coco ralado e a canela. Ao desenvolvê-la, foi observada a necessidade de adaptação da proporção dos ingredientes objetivando a maior aceitação do público atual, como a diminuição do açúcar descrito, visto que seu excesso poderia prejudicar a palatabilidade do doce atualmente. A quantidade de alguns ingredientes, como o coco e a canela, foram aumentadas almejando acentuar os sabores para além do doce. A adaptação da quantidade dos ingredientes na presente receita e em algumas outras que serão apresentadas posteriormente foi realizada com base na degustação da equipe de trabalho, não tendo sido feita análise sensorial com público externo.

Além disso, a batata doce foi cortada em cubos pequenos, com o objetivo de facilitar o cozimento, tornando o doce mais homogêneo. A batatada apresentou o menor custo *per capita* dentre as receitas realizadas e foi a receita que demandou a menor quantidade de ingredientes para a elaboração (QUADRO 1), favorecendo o acesso a sobremesa, já que as batatas estão entre os principais ingredientes da região sudeste.

Lima (2018) ao se propor investigar a comida macaense de matriz africana, observa que a batata doce ainda hoje é base da alimentação de muitas famílias (LIMA, 2018). Macaé é uma cidade com grande produção do tubérculo, com destaque ao Assentamento Osvaldo de Oliveira localizado em Córrego do Ouro - Serra Macaense, que produz diversas hortaliças, entre elas a batata doce, escoando a produção para feiras e escolas e possuindo relevante papel econômico e social na região. Curiosamente, o solo macaense

guardou, por alguns anos, o recorde de maior batata-doce já encontrada no Brasil, pesando cerca de 12 quilos (BRUST, 2009). Nesse sentido, era esperado que a batata-doce se fizesse presente nos referenciais que trazem receitas tradicionais da região norte fluminense.

3.4.5.3 *Pernambucano*

Outro ingrediente muito conhecido da culinária indígena que se faz presente na culinária macaense é o milho. Ao realizar a receita “Pernambucano”, um típico bolo de fubá, foram necessárias três tentativas para atingir o resultado almejado, com equilíbrio de sabores e texturas. Diante das modificações realizadas na receita tradicional, destaca-se: a redução da quantidade de manteiga, visto que receitas mais antigas utilizavam grandes quantidades de gordura, o que poderia prejudicar a aceitação da preparação atualmente; aumento da quantidade de leite de coco, com o objetivo de umedecer e favorecer a homogeneização da massa; adição da erva doce, objetivando a aromatização e frescor, atenuando os sabores de gordura e açúcar, além de harmonizar com o sabor do fubá já estabelecido em diversas receitas típicas brasileiras; nos modos de fazer, destaca-se o uso da batedeira para facilitar a homogeneização da massa.

Ao analisar quatro diferentes receitas de Bolo de Fubá, Oliveira (2010) observa que a receita mais antiga, registrada em 1908, já contava com a presença da indústria alimentícia por meio do uso do fermento químico, o que se repetiu em todas as outras receitas mais recentes (OLIVEIRA, 2010). É importante ressaltar que no processo de elaboração das receitas macaenses o Pernambucano dispensa o uso de fermento químico e, ainda assim, apresentou textura macia e agradável ao paladar.

O Pernambucano se insere no contexto da culinária macaense ao ser uma receita produzida com um subproduto do milho. Macaé foi considerada, em 2022, a maior produtora de grãos do estado do Rio de Janeiro, com destaque à Fazenda Saudade que produz 100 sacos de milho por hectare (NUFFER, 2022). Pela sua versatilidade, o milho é amplamente inserido no

contexto da alimentação tradicional, onde destaca-se também a sua farinha, o fubá.

3.4.5.4 Bolo de Macabu

Ao entrevistar uma família tradicional da cidade de Conceição de Macabu - RJ, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (Anexo 1), obteve-se acesso à receita do chamado Bolo de Macabu, integrante do Livro de Receitas da Família Moreira, de autoria de Anna Barbosa Moreira (Anexo 4). A receita do Bolo de Macabu precisou ser adaptada para as unidades de medidas atuais, visto que originalmente seus ingredientes foram pesados em libra, sendo necessária a conversão para grama. Além disso, a receita original tinha como ingrediente “pó de mandioca seca”, o que gerou dúvidas sobre o tipo certo de subproduto da mandioca utilizado. Logo, optou-se por utilizar farinha de mandioca seca, encontrada em supermercado. No modo de fazer, a farinha de mandioca foi peneirada com objetivo de descartar grãos maiores e favorecer a fluidez da massa; optou-se por realizar a separação das claras e gemas de ovos, sendo utilizada a clara batida em neve para favorecer a aeração, considerando que não há indicação de uso de fermento químico; a quantidade de manteiga também foi diminuída, objetivando a harmonia entre os ingredientes; foi adicionada canela em pó, amenizando os possíveis sabores residuais de gordura. Como resultado, obteve-se um bolo firme, macio, de coloração marrom clara com superfície levemente dourada e de sabor agradável, sendo acentuado pela canela.

Ao citar o processo de produção de farinhas, é imprescindível ceder espaço à produção da farinha de mandioca. Ao buscar incentivar a economia rural, Macaé conta com uma fábrica de farinha localizada em Serra da Cruz com capacidade diária de produção de 550 kg de farinha integral, como subproduto do aipim (SILVEIRA, 2021). A casa de farinha do Projeto de Desenvolvimento Sustentável (PDS) Osvaldo de Oliveira, assentamento rural, foi construída em parceria com estudantes do curso de engenharia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) de Macaé, com o objetivo de

incrementar a renda e aumentar a durabilidade das safras de aipim e mandioca (ALCÂNTARA, 2019). Assim, a farinha de mandioca, ainda hoje produzida e amplamente comercializada na região, é o ingrediente principal do chamado “Bolo de Macabu”, típico da cidade Conceição de Macabu, que também divide semelhanças com a receita típica do Complexo Cultural da Fazenda Machadinha, declarado patrimônio histórico-cultural do estado do Rio de Janeiro, localizado na cidade Quissamã. Ambas cidades são antigos distritos macaenses. A fazenda Machadinha traz em registros o chamado “Bolo Falso de aipim”, inventado por Amaro do Patrocínio diante de um contratempo: satisfazer o desejo da Viscondessa de Ururahy de comer bolo de aipim, quando não havia aipim na fazenda, o que fez com que Amaro utilizasse apenas a farinha da raiz para fazer o bolo, que é consumido ainda hoje (SILVA, 2009).

3.4.5.5 Arrepiados

Ao desenvolver a receita “Arrepiados”, depara-se com a dificuldade de aquisição da principal matéria prima: a araruta. Pela impossibilidade de obter a farinha de araruta para elaboração da receita, optou-se pela substituição da mesma pelo polvilho doce (obtido a partir da mandioca). Tal substituição pode ter alterado o resultado da receita, principalmente pelas características da araruta que conferem suavidade e leveza à preparação, além de oferecer alta digestibilidade e propriedades nutricionais (NEVES; COELHO; ALMEIDA, 2005). Porém, ainda que tal adaptação tenha sido feita, não invalida os resultados obtidos visto que a culinária, os ingredientes e modos de fazer estão em constante transformação.

No processo de desenvolvimento foi mantida a proporção de ingredientes, sendo a única alteração realizada a substituição da farinha de araruta pelo polvilho doce e a utilização da gema peneirada. Como resultado, obteve-se um biscoito crocante e com sabor característico. O Arrepiados caracterizou-se como a receita de maior custo *per capita* (APÊNDICE E), principalmente devido aos custos do polvilho doce e manteiga com sal, o que

pode prejudicar o acesso por parte da população. Assim, com o exemplo da elaboração da receita, é possível reforçar a escassez e possível perda de um ingrediente culinário que integra a cultura alimentar fluminense e brasileira.

A planta, que leva o nome científico *Maranta arundinacea L.*, era conhecida por indígenas de toda a região, com indícios de seu cultivo a mais de 7.000 anos atrás. Por sua composição rica em amido, era utilizado para engrossar sopas e também acreditava-se em suas propriedades medicinais, utilizada por indígenas como purificador do sangue, como compressas em feridas e como antídoto na picada de insetos. O uso mais comum da araruta é na forma do polvilho, como por exemplo para a produção de biscoitos, também podendo ser utilizada como agente espessante pela alta capacidade de gelatinização. Ademais, seu uso na culinária também se mostra interessante devido à ausência de glúten, tornando as receitas acessíveis aos portadores de doença celíaca (NEVES; COELHO; ALMEIDA, 2005).

Porém, pela facilidade da obtenção de polvilhos de outras culturas e o plantio escasso, a indústria alimentícia reduziu a produção e comercialização da araruta, que se tornou escassa. Ações de preservação à cultura da araruta estão sendo feitas, a exemplo da Festa do Murici em Itapipoca (CE), em que foram distribuídas mudas de araruta para incentivar o reflorestamento (ARAÚJO et al, 2021).

3.4.5.6 *Manuê de coco*

Ao analisar a receita original do Manuê de Coco (Anexo 4), observa-se apenas uma linha de texto descrevendo o modo de fazer: "assar tudo em banho-maria, com forno quente". Nos ingredientes, tem-se "1/2 kg de coco ralado em calda, 5 gemas, 6 colheres de sopa de farinha de trigo, 1 colher de sopa de manteiga derretida, 1 coco ralado, 1 pitada de sal, 2 claras em neve para adicionar à massa".

Assim, surgiram algumas questões: Como e com quais ingredientes deveria ser realizada a calda do coco ralado? Qual seria a espessura do coco? O coco ralado *in natura* que a receita descreve deveria ser agregado à massa

juntamente ao coco em calda? Há alguma ordem de entrada dos ingredientes na produção da massa? Qual a assadeira mais indicada para esta preparação? A assadeira deve ser untada antes de receber a massa?

Dessa forma, algumas indagações se fizeram presentes pelo pouco detalhamento e descrição dos modos de fazer, visto anteriormente como uma das características das receitas tradicionalmente descritas, o que poderia prejudicar o resultado final. Na presente elaboração, buscou-se uma receita externa de "coco em calda" para ser utilizada na realização do manê de coco (CRUZ, 2011), já que a receita original não especificava os processos da realização do mesmo. O excesso de coco adicionado à massa era visível, tornando-a pesada, densa e seca. Ainda, tal receita apresentou maior quantidade de ingredientes necessários para sua realização, totalizando dez ingredientes, o que tende a deixar a elaboração mais difícil e avançada (QUADRO 1). Demandou longo tempo de cozimento ao forno, algo que também não havia sido descrito na receita original com o objetivo de guiar quem o desenvolvesse. Assim, o manê de coco se caracterizou como a única receita que obteve resultados insatisfatórios, visto que alguns processos podem não ter sido fiéis à receita original pelo pouco detalhamento dos ingredientes e modos de fazer, resultando em um alimento visivelmente pálido e sem sabor marcante. Devido aos resultados obtidos, optou-se por não acrescentar a presente receita ao livro digital, visto que a preparação demandava mais testes e adaptações.

Com presença expressiva na receita, o coco é uma cultura de grande importância na economia da região que a pesquisa abarca. A cidade de Quissamã se mostra como o principal produtor de coco no estado do Rio de Janeiro, afirmando a importância e influência dessa cultura para a região norte fluminense (UNGHARE; MENEZES, 2020). Em Macaé, apesar de existir uma grande atividade agrícola que movimenta a economia para além das atividades de petróleo e gás, a cidade não apresenta uma produção de coco expressiva. Por outro lado, o "coquinho", como é conhecido popularmente o fruto da palmeira macaíba, está amplamente atrelado à história de Macaé, estando presente na bandeira do município, no brasão, e estando associado à origem

do nome da cidade: A macaba é um coco carnudo e doce, tão apreciado pelos indígenas que deu nome à cidade de Macaé (MACAÉ, 1990).

3.4.5.7 *Angu de Banana d'água Verde*

A receita de Angu de Banana d'água Verde não demandou grandes alterações de seus modos de fazer, destacando-se o uso do liquidificador para homogeneizar a banana verde cozida e, além disso, por não exigir uma quantidade exata de temperos como alho, cebola, cheiro verde e alfavaca, no processo de elaboração optou-se por diminuir as quantidades descritas na receita original, ficando à gosto do comensal adequar ao seu paladar. Ainda, como em todas as receitas citadas, a presente receita também demandou um maior detalhamento dos modos de fazer com o objetivo de melhor guiar o público diante do seu preparo. Apesar de seu consumo ser indicado para acompanhar carnes ou peixes, no processo de elaboração optou-se por não utilizar carnes, reforçando os sabores, histórias e memórias exclusivos do angu de banana verde.

Assim, mergulhando no contexto em que essa preparação se faz presente, tem-se que a banana, amplamente produzida no país, sendo Macaé a terceira maior produtora de banana do estado do Rio de Janeiro (MENEZES, 2014), matéria prima abundante que muitas famílias utilizavam para sanar sua fome. Na tentativa de diversificar pratos com o mesmo ingrediente, nasceu o Angu de Banana Verde:

“A história do Angu de banana d'água: As pessoas mais antigas falavam que muitas comiam o angu por necessidade. Ficavam com vergonha de comentar que era preparado como outros alimentos. Mas hoje é muito comum e mais sofisticado, porque fazemos acompanhado de diversas carnes” (VIANA, 2018, p. 17)

“A comida era essa, era angu de banana, era fubá, era angu, essas coisa, taioba, essas coisa assim, comida minha de pobre.” (relato por Zacimba Gaba, ao discorrer sobre as raízes da comida de macaé) (LIMA, 2018, p. 54).

Hoje, com a evolução das pesquisas em torno da composição nutricional dos alimentos, se conhece alguns benefícios da banana verde à saúde, como níveis mais altos de potássio, manganês, iodo e zinco quando comparados à banana madura, além da presença de amido resistente que apresenta propriedades semelhantes às fibras alimentares, auxiliando na saúde intestinal e na prevenção e tratamento de doenças crônicas, sendo também considerada um alimento funcional, como discorre Lima e colaboradores (LIMA et al, 2021).

QUADRO 1 — CONSOLIDAÇÃO DOS RESULTADOS

	Pernambucano	Batatada	Arrepiados	Pudim de abóbora	Bolo de Macabu	Angu de Banana	Manuê de coco
Categoria	Lanche	Sobremesa	Lanche	Sobremesa	Lanche	Guarnição	Sobremesa
Tempo verbal original	Infinitivo	Infinitivo	Infinitivo	Infinitivo	Voz passiva sintética	Imperativo	Infinitivo
Número de ingredientes utilizados na reprodução	6	4	5	6	5	7	10
Alterações realizadas	<ul style="list-style-type: none"> - Redução do açúcar - Redução da manteiga - Aumento do leite de coco - Adição da erva doce - Maior detalhamento do modo de fazer 	<ul style="list-style-type: none"> - Redução do açúcar - Aumento do coco ralado - Descrição do corte das batatas - Maior detalhamento do modo de fazer 	<ul style="list-style-type: none"> - Substituição da farinha de araruta pelo polvilho doce - Uso de utensílio (peneira) - Maior detalhamento do modo de fazer 	<ul style="list-style-type: none"> - Uso de utensílio (peneira) - Maior detalhamento do modo de fazer 	<ul style="list-style-type: none"> - Redução da manteiga - Uso da farinha de mandioca seca e peneirada - Utilização das claras batidas em neve - Uso de utensílio (fouet) - Maior detalhamento do modo de fazer 	<ul style="list-style-type: none"> Redução da quantidade de temperos (cebola, alho e salsinha) - Utilização do liquidificador - Maior detalhamento do modo de fazer 	<ul style="list-style-type: none"> Utilização de receita externa (calda de coco) - Redução do coco adicionado na massa - Maior detalhamento do modo de fazer
Eletrodomésticos utilizados	Batedeira	Processador	Processador	-	Batedeira	Liquidificador	Batedeira Processador

Dificuldades encontradas	Adequação da proporção entre ingredientes	Manejo do coco seco fresco Adequação do açúcar	Escassez de matéria prima (araruta) Manejo do coco seco fresco	-	Adequação do modo de fazer	-	Pouco detalhamento da receita Manejo do coco seco fresco
Custo por porção	R\$1,79	R\$0,54	R\$3,64	R\$1,18	R\$1,01	R\$2,61	R\$2,02

FONTE: Elaboração própria.

4 CONCLUSÃO

O presente estudo buscou discutir e valorizar o extenso referencial teórico de caráter interdisciplinar, com características e informações sobre a nutrição, sociologia e história. Grande parte dos referenciais trabalhados discorrem acerca dos significados que a alimentação adquire ao se inserir em diferentes culturas e identidades. Além disso, também demonstram que a culinária tradicional vem perdendo espaço para novas formas de cozinhar em favor da *gourmetização* da alimentação, intensificada pelo processo de globalização. Dessa forma, o estudo buscou fomentar a salvaguarda à cultura alimentar de Macaé e região através da investigação sobre as heranças histórico-culturais, registro e desenvolvimento das receitas tradicionais e seus modos de fazer, também valorizando o diálogo entre passado e presente e oportunizando que o antigo seja inserido no novo, ainda que de forma adaptada à contemporaneidade.

Ao se propor desenvolver as sete receitas de modo experimental, emergiram algumas dificuldades que guiaram a discussão do estudo. Pode-se destacar, principalmente, o pouco detalhamento dos modos de fazer das receitas originais, tornando a elaboração de difícil compreensão, bem como notou-se a dificuldade em adequar a proporção entre ingredientes como a manteiga e o açúcar, além da escassez de um ingrediente base. Por tais motivos, possivelmente o resultado deste estudo tenha sido comprometido e não tenha atendido fielmente às receitas originais, o que ainda confere riqueza às experiências que foram obtidas, devido às transformações naturais que se dão pelo processo do tempo. Assim, foi desenvolvido um livro digital que se propõe a guardar e reunir os resultados do experimento, atendendo com o máximo de fidelidade às receitas originais, ainda que adaptações tenham sido feitas para melhor atender ao público atual. Ao executar esse processo de proteção à cultura alimentar, resiste-se à homogeneização da alimentação e apagamento da culinária tradicional, ao passo que incentiva o desenvolvimento de habilidades culinárias com consciência dos ingredientes e modos de fazer. No mais, os estudos estão em continuidade em novas vertentes de pesquisa

com o objetivo comum de proteger e valorizar a culinária tradicional de Macaé e da região norte fluminense.

REFERÊNCIAS

ABREU, E. S.; SPINELLI, M. G. N.; PINTO, A. M. S. *Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição: um modo de fazer*. 7. ed. rev. e ampl. São Paulo: Metha, 2019.

ADOBE SYSTEMS. 1992. Disponível em:
<<https://www.adobe.com/br/acrobat/about-adobe-pdf.html>> Acesso em: 14 fev. 2022.

ALCÂNTARA, Fernanda. MST. *Movimento dos Trabalhadores Rurais sem Terra. Sob ameaça de despejo, famílias assentadas em Macaé (RJ) resistem e inauguram casa de farinha*. 2019. Disponível em:
<<https://mst.org.br/2019/09/20/sob-ameaca-de-despejo-familias-assentadas-em-macaee-rj-resistem-e-inauguram-casa-de-farinha/>> Acesso em: 18 out. 2022.

ALVES, H. B.; ALVES, J. G. R. B. *Reflexões sobre a migração para a princesinha do Atlântico*. *Temporalidades - Revista de história*, ed. 34, v. 12, n. 3, 2020. Disponível em:
<<https://periodicos.ufmg.br/index.php/temporalidades/article/download/19441/23110/86711>> Acesso em: 13 fev. 2022.

AMORIM, Gabriel Chaves. *Milho, abóbora, feijão e pimentas da américa: representações dos usos e modos de fazer*. *Anais do IV Ephis*, 2017. Disponível em:
<<https://editora.pucrs.br/edipucrs/acessolivre//anais/ephis/assets/edicoes/2017/arquivos/11.pdf>> Acesso em: 13 fev. 2022.

ANDERSON, Benedict. *Comunidades imaginadas*. São Paulo: Companhia das Letras, 2008.

APPADURAI, Arjun. *Dimensões Culturais da Globalização*. Lisboa: Ed. Teorema. 1996.

ARAÚJO, M. S. et al. *Araruta, seu beneficiamento e utilização em preparações gastronômicas*. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 15. 2021. Disponível em:
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/22776/20408/278115>

BIAZIOLI, Tânia. *O que significa articular o passado e o presente na comida caipira?*. In: XIX Encontro Nacional da ABRAPSO Democracia Participativa, Estado e Laicidade: Psicologia Social e Enfrentamentos em Tempos de Exceção. Uberlândia: Universidade de Uberlândia, 2017. Disponível em:
<https://www.academia.edu/en/35328096/O_que_significa_articular_o_passado_e_o_presente_na_comida_caipira> Acesso em: 25 nov. 2022.

BRASIL. Instrução Normativa-IN nº 75, de 8 de outubro de 2020. Estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados. *Diário Oficial da União*, Rio de Janeiro, 09 out. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed., 1. reimpr. – Brasília, 2014. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf> Acesso em: 17 jan. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Alimentos Regionais Brasileiros*. 2. ed. Brasília, 2015. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf>

BRUST, Catarina. *Batata-doce colhida em Macaé pode ser a maior do Brasil*. Prefeitura Municipal de Macaé. 2009. Disponível em: <<https://macae.rj.gov.br/esane/leitura/noticia/batatadoce-colhida-em-macaee-pode-ser-a-maior-do-brasil>>

BUENO, Maria Lúcia. *Da gastronomia francesa à gastronomia global: hibridismos e identidades inventadas*. Salvador: Caderno CRH, v. 29, n. 78, 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ccrh/a/sW9TqXKVJrPKwxMZDHkTpHv/?lang=pt>> Acesso em: 10 jan. 2022.

CANCLINI, Nestor García. *Culturas híbridas*. São Paulo: EDUSP, 2003.

CANVA PTY LTD. 2012. Disponível em: <<https://www.opencorporation.org/en/company/canva-pty-ltd>> Acesso em: 14 fev. 2022.

CARLETTI, S. Q. et al. *Tematização de restaurantes típicos caipira na região do Vale do Paraíba, São Paulo, Brasil*. Florianópolis: Revista Brasileira de Gastronomia, p. 20-36, 2019. Disponível em: <<http://rbg.sc.senac.br/index.php/gastronomia/article/view/62>> Acesso em: 17 jan. 2022.

CASTRO, H.C.; MACIEL, M.E.; MACIEL, R.A. *Comida, cultura e identidade: conexões a partir do campo da gastronomia*. Santa Cruz do Sul: Revista Ágora, 2016. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/agora/article/view/7389>> Acesso em: 19 jan. 2022;

COELHO, L.; PERES, J. *Como a Nestlé se apropriou das receitas brasileiras (ou de como viramos o país do leite condensado)*. O Joio e o Trigo, 2021. Disponível em: <<https://ojoioetrigo.com.br/2021/04/como-a-nestle-se-apropriou-das-receitas-brasileiras-ou-de-como-viramos-o-pais-do-leite-condensado/>> Acesso em: 25 out. 2022.

CONCEIÇÃO, J.G. et al. *Fichas Técnicas de Preparações Regionais como*

instrumento para preservação da identidade cultural. UFRB, Santo Antônio de Jesus, BA, Brasil. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde. 2021.

Disponível em:

<<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/57174>>

Acesso em: 13 jan. 2022.

CORDEIRO, E.P. et al. *Evolução dos livros de culinária brasileiros e sua relação com o cozinhar na contemporaneidade*. Belo Horizonte: DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde. 2020. Disponível em:

<<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/47370>>

Acesso em: 13 jan. 2022.

COSTA, Rute Ramos da Silva. *A comida brasileira e o mito da democracia racial*. Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2021. Disponível em:

<<https://midianinja.org/news/a-comida-brasileira-e-o-mito-da-democracia-racial/>>

Acesso em: 25 nov. 2022.

CRUZ, Marina Juliana Jovelina. Doce de Coco em Calda. *In: Receitas Gshow*, 2011. Disponível em:

<<http://gshow.globo.com/receitas-gshow/receita/d1/doce-de-coco-em-calda-4d5087b652e0b252bc0024e1.html>> Acesso em: 16 nov. 2022.

DOMENE, Semíramis Martins Álvares. *Técnica dietética: teoria e aplicações*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

DÓRIA, Carlos Alberto. *A Formação da Culinária Brasileira*. São Paulo: Publifolha, série 21, 2009.

DORNELES, Sânderson Lopes. *Memória e preservação digital de documentos*. Niterói: Revista de trabalhos acadêmicos, 2010. Disponível em:

<<http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=1reta2&page=article&op=view&path%5B%5D=259&path%5B%5D=156>>. Acesso em: 25 jan. 2022.

DUTRA, Rogéria Campos de Almeida. Nação, Região, Cidadania: A *Construção das Cozinhas Regionais no Projeto Nacional Brasileiro*. Campos - Revista de Antropologia, [S.l.], p. 93-110, jun. 2004. ISSN 2317-6830.

Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/campos/article/view/1637/1379>>.

Acesso em: 25 jan. 2022.

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. EMBRAPA. *A Produção da Soja e do Milho como um Caminho para o Desenvolvimento do Agronegócio da Região Norte Fluminense*. Rio de Janeiro. 2021. Disponível em:

<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/223075/1/CNPS-DOC-221-2021.pdf>

FAVARETO, Arilson. *A culinária caipira da Paulistânia – a história e as receitas de um modo antigo de comer, de Carlos Alberto Dória e Marcelo Corrêa Bastos*. Estudos Sociedade e Agricultura, v. 27, n. 1, p. 207-214, fev. 2019.

GOMES, L.G.; BARBOSA, L. *Culinária de papel*. Rio de Janeiro: Estudos Históricos, 2004. Disponível em:
<<https://app.uff.br/riuff/bitstream/1/12051/1/2214-3693-1-PB.pdf>> Acesso em: 19 jan. 2022.

GONÇALVES, Yasmin Vieira. *A dinâmica socioespacial do município de Macaé – rj: a indústria do petróleo (re)estruturando o espaço*. 2010. Monografia (Bacharel em Geografia) - Centro de Ciências Humanas, Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, 2010. Disponível em:
<<https://www.novos cursos.ufv.br/graduacao/ufv/geo/www/wp-content/uploads/2013/08/Yasmin-Vieira-Gon%c3%a7alves.pdf>> Acesso em: 10 fev. 2022.

GPA. Grupo Pão de Açúcar. Clube Extra. São Paulo, 2022. Disponível em:
<<https://www.clubeextra.com.br/>> Acesso em: 08 nov. 2022.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008/2009 – *Tabela de medidas referidas para alimentos consumidos no Brasil*. 1 ed. Rio de Janeiro, 2011a. Disponível em:
<<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50000.pdf>> Acesso em 18 nov. 2022.

_____. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008/2009 – *Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil*. 1 ed. Rio de Janeiro, 2011b. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50000.pdf>> Acesso em 18 nov 2022.

IMENES, Martha. *‘É preciso redescobrir a gastronomia típica do Estado do Rio de Janeiro’, diz chef do Senac RJ*. Extra. Editora Globo S/A. 2022. Disponível em:
<https://extra.globo.com/economia-e-financas/e-preciso-redescobrir-gastronomia-tipica-do-estado-do-rio-de-janeiro-diz-chef-do-senac-rj-25546858.html> Acesso em: 03 nov 2022.

INEPAC. Instituto Estadual do Patrimônio Cultural. A culinária no litoral fluminense. 1978. Digitalizado em agosto de 2004. Disponível em:
<http://www.inepac.rj.gov.br/application/assets/img/site/CulinarianoLitoral_comc apa.pdf> Acesso em: 14 nov. 2022.

Lei Ordinária 7180 2015 de Rio de Janeiro RJ - ESTABELECE, NO ÂMBITO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO, O MARCO REFERENCIAL DA GASTRONOMIA COMO CULTURA E DÁ OUTRAS PROVIDÊNCIAS. <https://leisestaduais.com.br/rj/lei-ordinaria-n-7180-2015-rio-de-janeiro-estabelec-e-no-ambito-do-estado-do-rio-de-janeiro-o-marco-referencial-da-gastronomia-c-omo-cultura-e-da-outras-providencias>

LIMA, Débora Silva do Nascimento. *MÃOS NEGRAS NAS COZINHAS MACAENSES: AS RAÍZES DA COMIDA DE MACAÉ A PARTIR DAS*

NARRATIVAS DE VIDA DAS TRADICIONALISTAS. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição). Universidade Federal do Rio de Janeiro, Macaé, 2018.

LIMA, D. M. et al. *A importância da banana pacovã verde como alimento funcional para a saúde humana*. Research, Society and Development, v. 10, n. 14. 2021. Disponível em:
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/22508/19866/270103>

LUDERER, C. A. F.; SILVA, L. M. *Cultura Caiçara - Os holofotes midiáticos projetam a popular cozinha caiçara*. Ponta Grossa/PR: RIF, Volume 10, Número 20, p. 145-163, mai./ago. 2012. Disponível em:
<<https://revistas.uepg.br/index.php/folkcom/article/view/18867>> Acesso em: 28 jan. 2022.

MACAÉ. Câmara Municipal de Macaé. Lei Orgânica Municipal de Macaé de 05 de Abril de 1990. Capítulo I. Art. 3º. Macaé - RJ, 1990. Disponível em:
<https://macae.rj.gov.br/midia/conteudo/arquivos/1412028881.pdf> Acesso em: 18 nov. 2022.

MACEDO, Vanessa Dantas de. *MÉTODOS DE AVALIAÇÃO DA EXPERIÊNCIA DO USUÁRIO (UX) COM ELETRODOMÉSTICOS: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO*. Dissertação (Mestrado em Design) - Setor de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2014. Disponível em: http://www.um.pro.br/prod/_pdf/001506.pdf Acesso em: 04 nov. 2022.

MACHADO, B. A. et al. Aspectos da autonomia culinária de universitários antes e durante a pandemia da covid-19. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde. 2022. Disponível em:
<<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/download/61768/42665>> Acesso em: 18 nov. 2022.

MACIEL, Maria Eunice. *Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin?*. Porto Alegre: Horizontes Antropológicos, 2001. Disponível em:
<https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-71832001000200008>. Acesso em: 19 jan de 2022;

_____. *Uma Cozinha à Brasileira*. Rio de Janeiro: Estudos Históricos, 2004. Disponível em:
<<http://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/reh/article/view/2217/1356>> Acesso em: 19 jan. 2022.

MATTOS, A. C. E.; AZEVEDO, V. S. A Cultura Alimentar e os Reflexos de um Aprisionamento da Condição Social. RELACult - Revista Latino-Americana de Estudos em Cultura e Sociedade. 2019. Disponível em:
<<https://periodicos.claec.org/index.php/relacult/article/view/1483>> Acesso em: 18 nov 2022.

MENEZES, Ana Clara. *Prefeitura realiza Dia de Campo com produtores de banana da Região Serrana*. Prefeitura Municipal de Macaé. 2014. Disponível em:
<https://macae.rj.gov.br/fumdec/leitura/noticia/prefeitura-realiza-dia-de-campo-com-produtores-de-banana-da-regiao-serrana>

META PLATFORMS. Disponível em:
<<https://investor.fb.com/home/default.aspx>> Acesso em: 14 fev. 2022.

MULLER, S. G; AMARAL, F. M; REMOR, C. A. *Alimentação e Cultura: Preservação da Gastronomia Tradicional*. Anais do VI Seminário de Pesquisa em Turismo do Mercosul, 2010. Disponível em:
<https://www.uces.br/ucs/eventos/seminarios_semintur/semin_tur_6/arquivos/13/Alimentacao%20e%20Cultura%20Preservacao%20da%20Gastronomia%20Tradicional.pdf> Acesso em: 28 dez. 2022.

NEPA. TACO. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos - 4. ed. rev. e ampl. Campinas, SP: NEPA - UNICAMP, 2011. Disponível em:
<https://www.nepa.unicamp.br/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf?arquivo=1>. Acesso em: 28 jan. 2022.

NEVES, M. C. P.; COELHO, I. S.; ALMEIDA, D. L. *Araruta: Resgate de um Cultivo Tradicional*. EMBRAPA. Seropédica - RJ. 2005. Disponível em:
<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/CNPAB-2010/33053/1/cot079.pdf>

NUFFER, Elis Regina. *Começa a colheita de soja e Macaé deve superar a média nacional*. Secretaria de Agroeconomia. Prefeitura Municipal de Macaé. 2022. Disponível em:
<https://macae.rj.gov.br/agroeconomia/leitura/noticia/comeca-a-colheita-de-soja-e-macae-deve-superar-a-media-nacional>

OLIVEIRA, Débora Santos de Souza. *A transmissão do conhecimento culinário no Brasil urbano do século XX*. Dissertação (Graduação em história social). Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010. Disponível em:
https://teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8138/tde-27042010-141556/publico/DEBORA_SANTOS_DE_SOUZA_OLIVEIRA.pdf

OLIVEIRA, Mariana Fernandes Brito de. *Autonomia culinária: desenvolvimento de um novo conceito*. Tese (Doutorado em Alimentação, Nutrição e Saúde) - Instituto de Nutrição, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2018. Disponível em:
<https://www.bdtd.uerj.br:8443/bitstream/1/7198/1/Tese_Mariana%20Fernandes%20Brito%20de%20Oliveira.pdf> Acesso em: 18 nov. 2022.

OLIVEIRA, T. M.; SILVA, G. B. L. *O Gosto pelo Regional: Contribuições da Gastronomia para os Estudos sobre Cozinha Regional*. Santa Cruz do Sul:

Revista *Ágora*, v.23, n.1, p. 232-246, 2021. Disponível em:
<<https://online.unisc.br/seer/index.php/agora/article/view/15937>> Acesso em:
19 jan. 2022;

ORNELLAS, Lieselotte Hoeschl. *Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos*. 8 ed. rev. e ampl. São Paulo: Atheneu, 2007.

PARANHOS, Paulo. O açúcar no norte fluminense. In: PARANHOS, Paulo. São João da Barra, apogeu e crise do porto do açúcar do norte fluminense. Teresópolis: Revista da Cidade Gráf. e Ed., 2000. Disponível em:
<http://www.historica.arquivoestado.sp.gov.br/materias/anteriores/edicao08/materia02/texto02.pdf>

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. *Tabela de Composição de Alimentos: suporte para decisão nutricional* - 7. ed. rev. e atual. Barueri, SP: Manole, 2021.

RIBEIRO, Darcy. *O povo brasileiro: a formação e sentido do Brasil*. São Paulo: Companhia das Letras. 1995.

RIO DE JANEIRO. LEI Nº 7180 DE 28 DE DEZEMBRO DE 2015. *Estabelece, no âmbito do estado do Rio de Janeiro, o marco referencial da gastronomia como cultura e dá outras providências*. Rio de Janeiro, 2015. Disponível em:
<<https://leisestaduais.com.br/rj/lei-ordinaria-n-7180-2015-rio-de-janeiro-estabelece-no-ambito-do-estado-do-rio-de-janeiro-o-marco-referencial-da-gastronomia-como-cultura-e-da-outras-providencias>> Acesso em 25 nov. 2022.

ROCCO, B. C. B.; PIMENTA, R. M. *Os documentos digitais: a preservação e sua variável sociocultural*. Florianópolis: XX Encontro Nacional de Pesquisa em Ciência da Informação, 2019.

Disponível em:
<https://conferencias.ufsc.br/index.php/enancib/2019/paper/download/1252/716>.
Acesso em: 25 jan. 2022.

RÓTULOS ONLINE. Programa para elaboração de rótulo nutricional. Disponível em: <https://rotulosonline.com.br/app/servlet/com.rotulos.minhaconta>. Acesso em: 25 nov. 2022.

SANTOS, C. R. A. dos. *A comida como lugar de história: As dimensões do gosto*. História: Questões e Debates, v. 54, n. 1, p. 103-124, 2011.

SCRINIS, Gyorgy. *Nutricionism: The Science and Politics of Dietary Advice*. New York: Columbia University Press, 2013.

SILVA, Leonardo de Vasconcellos. Machadinha: Origem, História e Influências. 1ª Edição. Quissamã – Rio de Janeiro: EDG Editora Gráfica, 2009.

SILVA, F. V. B. et al. FUSION FOOD DE GILBERTO FREYRE AOS TEMPOS ATUAIS: A FORMAÇÃO DA CULINÁRIA BRASILEIRA. Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnologia em Gastronomia). Centro Universitário de Brasília.

Faculdade de Ciências da Educação e da Saúde. Brasília, 2015. Disponível em:
<<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/6889/1/Projeto%20TFP%20GRUPO%20I.pdf>> Acesso em 18 nov. 2022.

SILVA, R. P. P.; MIRANDA, E. A. *Transformações na Paisagem da região Norte Fluminense*. Revista da Rede Brasileira de História da Geografia e Geografia Histórica. 2019. Disponível em:
<<https://journals.openedition.org/terrabrasilis/5586>>

SILVEIRA, Julie. *Fábrica de Farinha fomenta negócio sustentável*. Prefeitura Municipal de Macaé. 2021. Disponível em:
<<https://macae.rj.gov.br/noticias/leitura/noticia/fabrica-de-farinha-fomenta-negocio-sustentavel#:~:text=A%20f%C3%A1brica%20fica%20localizada%20em,%2822%29%202772%2D4390>>

UNGHARE, A. C.; MENEZES, G. R. *O BENEFICIAMENTO DE COCO COMO ALTERNATIVA DE DESENVOLVIMENTO LOCAL NA REGIÃO DE MACAÉ – RJ*. Congresso Internacional de Administração. Ponta Grossa - PR. 2020. Disponível em:
<https://admpg.com.br/2020/anais/arquivos/08142020_230858_5f3742caa7624.pdf>

VIANA, M. R. *Macaé come o que?. Receitas Contadas*. Proj Extensão “Comer e Conversar é só Começar”. Macaé, 2018. Disponível em: <<https://pt.calameo.com/books/0057974865ef4c0e4e139>>

ANEXOS

ANEXO 1

DETALHAR PROJETO DE PESQUISA	
- DADOS DA VERSÃO DO PROJETO DE PESQUISA	
<p>Título da Pesquisa: Culinária Macaense: receitas, serviços gastronômicos e identidade regional. Pesquisador Responsável: Alexandre Fernandes Corrêa Área Temática: Versão: 6 CAAE: 39431620.1.0000.5699 Submetido em: 17/06/2021 Instituição Proponente: Universidade Federal do Rio de Janeiro Campus Macaé Situação da Versão do Projeto: Aprovado Localização atual da Versão do Projeto: Pesquisador Responsável Patrocinador Principal: Universidade Federal do Rio de Janeiro Campus Macaé Financiamento Próprio</p>	
	
Comprovante de Recepção:  PB_COMPROVANTE_RECEPCAO_1648891	

Figura 1: Aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa/UFRJ-Macaé.

ANEXO 2

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO							Número de comensais:		
PREPARAÇÃO:							CUSTO		
Categoria:							UND compra	Preço da UND de compra (R\$)	Preço total (R\$)
Ingredientes	UND	Per capita	PL	Medida Caseira	FC	PB			
UND: unidade (massa ou volume); PL: peso líquido; FC: fator de correção; PB: peso bruto; UND compra: unidade de compra; IC: indicador de conversão; Quantidade Total = soma de todos os PL; Rendimento Total = peso final da preparação.							Somatório		
							Preço por pessoa		
ELETRODOMESTICOS, UTENSILIOS E MATERIAIS									
TÉCNICA DE PREPARO									
REGISTROS FOTOGRAFICOS									
PREPARAÇÃO FINAL									
Quantidade Total (Kg ou L):		Rendimento Total (Kg ou L):		IC:			Porção (g/mL/medida caseira):		
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL / PORÇÃO									
Valor energético:		Carboidratos:		Proteínas:			Lipídeos:		

Figura 2: Ficha técnica de preparação adaptada de DOMENE (2014).

ANEXO 3



Figura 3: Folheto de divulgação do uso do leite condensado como substituto do leite materno (COELHO; PERES, 2021).

ANEXO 4

✓ **Pudim de abóbora (Macaé)**

Ingredientes:

1 kg de abóbora (ferventada), 1 colher de manteiga, 4 ovos batidos, 1 colher de trigo, 1 colher de baunilha, açúcar a gosto.

Modo de fazer:

Espremer um pouco a abóbora e adicionar os demais ingredientes, misturando tudo em seguida. Assar em forma forrada com calda queimada em banho-maria.

Figura 4: Receita original do Pudim de abóbora (INEPAC, 1978, p. 42).

✓ Batatada (Macaé)

Ingredientes:

2 kg de batata doce cozida, 2 kg de açúcar, 1 coco, canela em pau.

Modo de fazer:

Levar tudo ao fogo até soltar da panela.

Figura 5: Receita original da Batatada (INEPAC, 1978, p. 37).

✓ Pernambucano (Macaé)

Ingredientes:

1 kg de massa de fubá, 1 copo de leite de coco, 10 gemas, 250g de manteiga, 700g de açúcar.

Modo de fazer:

Misturar o leite na massa de fubá. Bater as gemas com a manteiga e o açúcar. Juntar à massa de fubá. Untar as forminhas e assar o doce em forno regular.

Figura 6: Receita original do Pernambucano (INEPAC, 1978, p. 42).

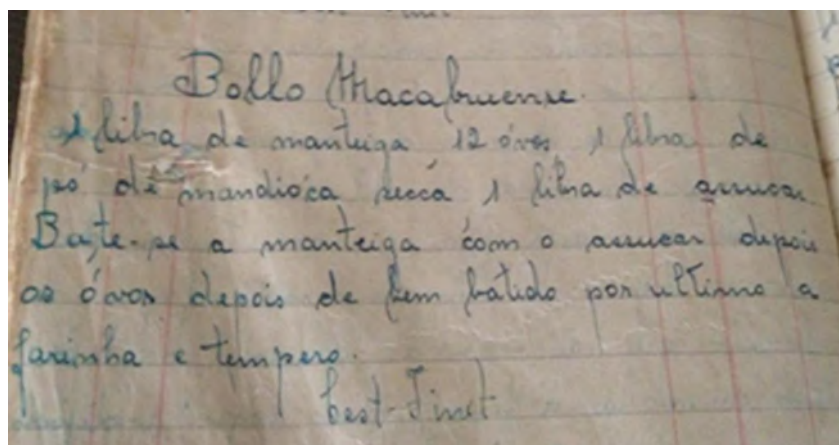


Figura 7: Receita original do Bolo de Macabu (Livro de Receitas da Família Moreira).

✓ Arrepiados (Macaé)

Ingredientes:

1 coco, 250g de manteiga, 200g de açúcar, 1 gema, 1/2 kg de araruta.

Modo de fazer:

Misturar tudo formando bolas. Levar as bolas ao forno moderado.

Figura 8: Receita original do Arrepiados (INEPAC, 1978, p. 36).

✓ Manuê de coco (Macaé)

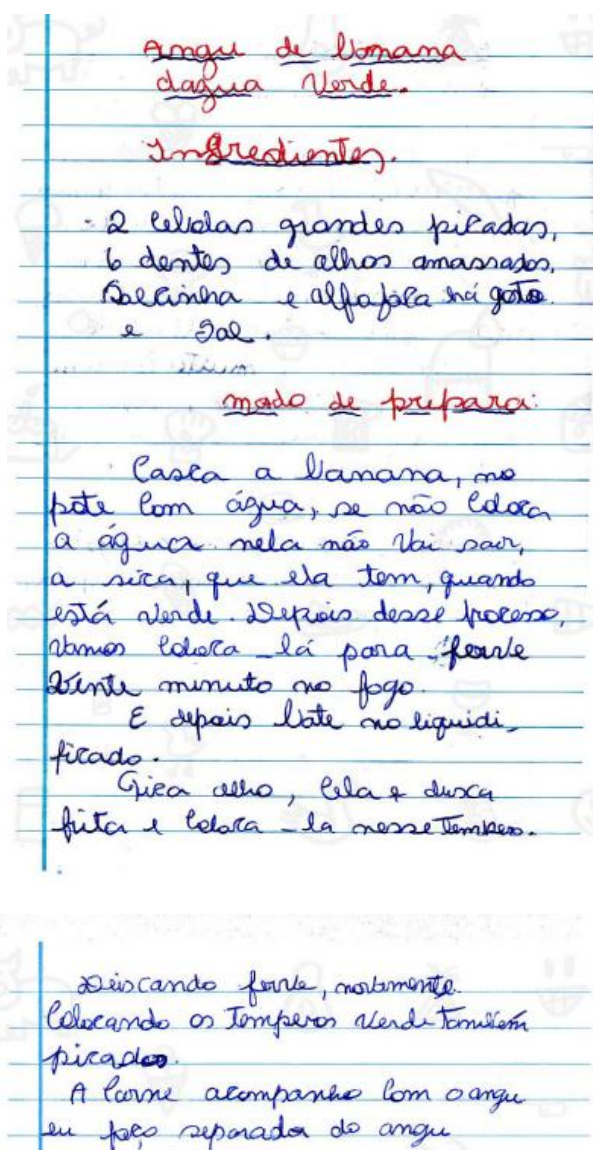
Ingredientes:

1/2 kg de coco ralado em calda, 5 gemas, 6 colheres de sopa de farinha de trigo, 1 colher de sopa de manteiga derretida, 1 coco ralado, 1 pitada de sal, 2 claras em neve para adicionar à massa.

Modo de fazer:

Assar tudo em banho-maria, com forno quente.

Figura 9: Receita original do Manuê de coco (INEPAC, 1978, p. 41).



Figuras 10 e 11: Receita original do Angu de Banana d'água Verde (VIANA, 2018, p. 18).

APÊNDICES

APÊNDICE A – Ficha Técnica de Preparação do Pudim de Abóbora.

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO							Número de comensais: 8		
PREPARAÇÃO: PUDIM DE ABÓBORA							CUSTO		
Categoria: Sobremesa									
Ingredientes	UND	Per capita	PL	Medida Caseira	FC	PB	UND compra	Preço da UND de compra (R\$)	Preço total (R\$)
Preparo da calda:									
Açúcar refinado	g	15,2	122	1 xícara de chá cheia	1	122	1 kg	4,15	0,51
Água	ml	5	40	4 colheres de sopa	1	40	-	-	-
Preparo da massa:									
Abóbora	g	62,5	500	2 xícaras de chá cheias	1,7	840	500 g	1,72	2,89
Ovo de galinha branco	g	13,7	110	3 unidades	1,3	150	20 un	21,90	3,28
Manteiga com sal	g	1,2	10	½ colher de sopa	1	10	200 g	10,79	0,54
Farinha de trigo	g	0,7	6	½ colher de sopa	1	6	1 kg	5,59	0,03
Açúcar refinado	g	7,5	60	3 colheres de sopa	1	60	1 kg	4,15	0,25
Essência de baunilha	mL	0,7	6	2 colheres de chá	1	6	30 ml	13,29	1,33
Para untar a forma:									
Óleo de coco	g	1,2	10	1 colher de chá	1	10	500 g	30,49	0,61

UND: unidade (massa ou volume); PL: peso líquido; FC: fator de correção; PB: peso bruto; UND compra: unidade de compra; IC: indicador de conversão; Quantidade Total = soma de todos os PL; Rendimento Total = peso final da preparação.	Custo total	9,44
	Preço por pessoa	1,18
ELETRODOMÉSTICOS, UTENSÍLIOS E MATERIAIS		
<p>Panela pequena com cabo longo; Panela média; Recipiente pequeno; Tábua de corte; Peneira; Faca e colher; Forma de pudim (21 cm de diâmetro); Forma retangular grande (para banho maria); Papel alumínio.</p>		
TÉCNICA DE PREPARO		
<p>Calda:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pré-aquecer o forno a 180°C por 15 minutos; 2. Untar a forma com óleo de coco, margarina ou outra gordura de preferência; 3. Para preparar a calda, levar o açúcar na panela em fogo médio até dissolver, mexendo sempre; 4. Depois do açúcar derretido, adicionar a água até formar uma calda; 5. Reservar a calda em um recipiente até esfriar; <p>Massa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Descascar e cortar a abóbora em cubos; 		

2. Levar a abóbora para cozinhar em água fervente por 8 minutos ou até que esteja macia;
3. Escorrer a abóbora cozida numa peneira, espremer com auxílio de uma colher para retirar o excesso de líquido e reservar;
4. Peneirar os ovos e reservar;
5. Misturar a abóbora cozida e espremida com os ovos peneirados e os demais ingredientes;
6. Transferir a calda forrando o fundo da forma e, após, adicionar a massa;
7. Levar a forma ao forno preaquecido a 150°C, em banho maria, coberta com papel alumínio;
8. Assar até que a massa fique consistente.

REGISTROS FOTOGRÁFICOS



PREPARAÇÃO FINAL

Quantidade Total (Kg ou L):

0,864 kg

Rendimento Total (Kg ou L):

0,568 kg

IC:

0,66

Porção: 70 g (1 fatia média)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL / PORÇÃO			
Valor energético:	Carboidratos:	Proteínas:	Lipídeos:
98 Kcal	18 g	1,6 g	2,5 g

APÊNDICE B – Ficha Técnica de Preparação da Batatada.

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO							Número de comensais: 10		
PREPARAÇÃO: BATATADA							CUSTO		
Categoria: Sobremesa									
Ingredientes	UND	Per capita	PL	Medida Caseira	FC	PB	UND compra	Preço da UND de compra (R\$)	Preço total (R\$)
Batata doce rosada	g	35,6	356	1 unidade grande	1	474	400 g	1,60	1,90
Açúcar refinado	g	12,2	122	1 xícara chá cheia	1	122	1 kg	4,15	0,51
Coco seco ralado	g	10	100	1 xícara chá cheia	2	205	700 g	8,39	2,46
Canela em pau	g	0,2	2	1 unidade	1	2	8 g	2,29	0,57
UND: unidade (massa ou volume); PL: peso líquido; FC: fator de correção; PB: peso bruto; UND compra: unidade de compra; IC: indicador de conversão; Quantidade Total = soma de todos os PL; Rendimento Total = peso final da preparação.							Custo total		5,44
							Preço por pessoa		0,54
ELETRODOMÉSTICOS, UTENSÍLIOS E MATERIAIS									
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ralador ou processador; 2. Tábua de corte; 3. Panela; 									

4. Peneira;
5. Faca e colher;
6. Descascador de batatas (opcional).

TÉCNICA DE PREPARO

1. Descascar e ralar o coco. Reservar.
2. Descascar as batatas e cortar em cubos;
3. Cozinhar as batatas em água fervente por 10 minutos ou até que fiquem macias;
4. Escorrer as batatas com o auxílio da peneira e colocar em uma panela junto aos demais ingredientes;
5. Levar ao fogo baixo até o doce ficar homogêneo e soltar do fundo da panela.

REGISTROS FOTOGRÁFICOS



PREPARAÇÃO FINAL			
Quantidade Total (Kg ou L): 0,580 kg	Rendimento Total (Kg ou L): 0,434 kg	IC: 0,75	Porção: 43 g (2 colheres de sopa)
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL / PORÇÃO			
Valor energético: 100 Kcal	Carboidratos: 15 g	Proteínas: 1,0 g	Lipídeos: 4,5 g

APÊNDICE C – Ficha Técnica de Preparação do Pernambucano.

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO							Número de comensais: 10		
PREPARAÇÃO: Pernambucano Categoria: Lanche							CUSTO		
Ingredientes	UND	Per capita	PL	Medida Caseira	FC	PB	UND compra	Preço da UND de compra (R\$)	Preço total (R\$)
Para a massa:									
Gema de ovo de galinha	g	4,6	46	3 unidades grandes	2,5	165	20 un	21,90	4,38
Açúcar refinado	g	17,5	175	1 xícara de chá	1	175	1 Kg	4,15	0,73
Manteiga com sal	g	5	50	2 colheres de sopa	1	50	200 g	10,79	2,70
Fubá	g	25	250	1 ¼ xícara de chá	1	250	1 Kg	8,89	2,22
Leite de Coco	ml	15	150	1 copo americano	1	150	200 ml	5,79	4,34

Erva doce	g	0,16	1.6	1 colher de chá	1	1.6	8 g	3,25	0,65
Para untar:									
Manteiga com sal	g	5	50	2 colheres de sopa	1	50	200 g	10,79	2,70
Farinha de arroz	g	2	20	2 colheres de sopa	1	20	1 kg	7,79	0,15
UND: unidade (massa ou volume); PL: peso líquido; FC: fator de correção; PB: peso bruto; UND compra: unidade de compra; IC: indicador de conversão; Quantidade Total = soma de todos os PL; Rendimento Total = peso final da preparação.								Custo total	17,87
								Preço por pessoa	1,79
ELETRODOMÉSTICOS, UTENSÍLIOS E MATERIAIS									
<ol style="list-style-type: none"> 1. 20 forminhas de alumínio de 6 cm de diâmetro; 2. Batedeira; 3. Assadeira; 4. Colher. 									
TÉCNICA DE PREPARO									
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pré-aquecer o forno a 180°C por 15 minutos; 2. Untar as forminhas com a manteiga e polvilhar com farinha de arroz; 3. Bater as gemas com o açúcar e a manteiga, com o auxílio de uma batedeira em velocidade baixa, até misturar os ingredientes; 4. Acrescentar o fubá e o leite de coco na massa aos poucos, intercalando e continuar batendo; 5. Após adicionados, bater um pouco mais a massa em velocidade média e adicionar a erva doce; 6. Dispor a massa nas forminhas sem encher muito (aproximadamente 1 colher de sobremesa da massa em cada uma); 7. Dispor as forminhas dentro de uma assadeira maior; 8. Levar para assar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos. 									
REGISTROS FOTOGRÁFICOS									



PREPARAÇÃO FINAL

Quantidade Total (Kg ou L): 0,743	Rendimento Total (Kg ou L): 0,542 kg	IC: 0,80	Porção: 55 g (2 unidades)
---	--	--------------------	-------------------------------------

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL / PORÇÃO

Valor energético: 150 Kcal	Carboidratos: 17 g	Proteínas: 1,1 g	Lipídeos: 9,1 g
--------------------------------------	------------------------------	----------------------------	---------------------------

APÊNDICE D – Ficha Técnica de Preparação do Bolo de Macabu.

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO	Número de comensais: 17
PREPARAÇÃO: Bolo de Macabu Categoria: Lanche	CUSTO

Ingredientes	UND	Per capita	PL	Medida Caseira	FC	PB	UND compra	Preço da UND de compra (R\$)	Preço total (R\$)
Para a massa:									
Ovo de galinha branco	g	17,65	300	6 unidades	1	300	20 un	21,90	6,57
Manteiga com sal	g	5,88	100	3 colheres de sopa cheias	1	100	200g	10,79	5,39
Açúcar refinado	g	13,35	227	1 ¼ xícaras de chá cheias	1	227	1kg	4,15	0,94
Farinha de mandioca seca	g	13,35	227	1 ½ xícaras de chá cheias	1	227	500g	5,59	2,54
Canela em pó	g	0,12	2	1 colher de café	1	2	30g	4,85	0,32
Para untar:									
Manteiga com sal	g	1,47	25	1 colher de sopa	1	25	200g	10,79	1,35
Farinha de arroz	g	1,17	20	2 colheres de sopa	1	20	1kg	7,79	0,16
UND: unidade (massa ou volume); PL: peso líquido; FC: fator de correção; PB: peso bruto; UND compra: unidade de compra; IC: indicador de conversão; Quantidade Total = soma de todos os PL; Rendimento Total = peso final da preparação.								Custo total	17,27
								Preço por pessoa	1,01
ELETRDOMÉSTICOS, UTENSÍLIOS E MATERIAIS									
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uma forma de furo de 21 cm de diâmetro; 2. Dois recipientes pequenos; 3. Batedeira; 4. Peneira; 									

5. Espátula ou fouet;

TÉCNICA DE PREPARO

1. Pré-aquecer o forno a 180°C por 15 minutos;
2. Untar a forma com a manteiga e polvilhar com farinha de arroz;
3. Separar numa vasilha as claras e as gemas e reservar;
4. Com o auxílio de uma batedeira, bater a manteiga com o açúcar em velocidade baixa até misturar os ingredientes;
5. Acrescentar as gemas e bater até misturar os ingredientes;
6. Acrescentar e misturar a farinha previamente peneirada e a canela, e reservar;
7. Bater as claras em neve até obter consistência firme com auxílio de uma batedeira;
8. Incorporar as claras em neve na massa delicadamente com o auxílio de uma espátula;
9. Dispor a massa na forma untada;
10. Levar para assar em forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 30 minutos.

REGISTROS FOTOGRÁFICOS



PREPARAÇÃO FINAL			
Quantidade Total (Kg ou L): 0,901 kg	Rendimento Total (Kg ou L): 0,736 kg	IC: 0,82	Porção: 43 g (2/3 fatia)
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL / PORÇÃO			
Valor energético: 150 Kcal	Carboidratos: 21 g	Proteínas: 2,1 g	Lipídeos: 6,5 g

APÊNDICE E – Ficha Técnica de Preparação do Arrepiados.

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO							Número de comensais: 16		
PREPARAÇÃO: ARREPIADOS							CUSTO		
Categoria: Lanche									
Ingredientes	UND	Per capita	PL	Medida Caseira	FC	PB	UND compra	Preço da UND de compra (R\$)	Preço total (R\$)
Para a massa:									
Gema de ovo de galinha	g	1,7	10	1 unidade	5,2	52	20 un	21,90	1,09
Coco fresco	g	21,2	127	1 xícara de chá	2	260	700 g	8,39	3,17
Manteiga com sal	g	20,8	125	5 colheres de sopa cheias	1	125	200 g	10,79	6,74
Açúcar refinado	g	16,7	100	2 xícaras de café rasas	1	100	1 kg	4,15	0,41

Polvilho doce	g	41,7	250	2 xícaras de chá cheias	1	250	500 g	14,99	7,49
Para untar:									
Manteiga com sal	g	4,17	25	1 colher de sopa	1	25	200 g	10,79	1,35
Polvilho doce	g	3,3	20	2 colheres de sopa	1	20	500 g	14,99	0,60
UND: unidade (massa ou volume); PL: peso líquido; FC: fator de correção prático; PB: peso bruto; UND compra: unidade de compra; IC: indicador de conversão; Quantidade Total = soma de todos os PL; Rendimento Total = peso final da preparação.								Custo total	21,85
								Preço por pessoa	3,64
ELETRODOMÉSTICOS, UTENSÍLIOS E MATERIAIS									
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ralador ou processador; 2. Forma retangular 60 cm x 45 cm; 3. Bowl ou recipiente; 4. Faca e colher; 									
TÉCNICA DE PREPARO									
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pré-aquecer o forno a 180°C por 15 minutos; 2. Untar a forma com a manteiga e polvilhar com o polvilho doce; 3. Descascar e ralar o coco. Reservar. 4. Misturar todos os ingredientes da massa; 5. Modelar a massa formando bolinhas; 6. Dispor as bolinhas na assadeira, amassando com auxílio de um garfo; 7. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até que dourem; 									
REGISTROS FOTOGRÁFICOS									



PREPARAÇÃO FINAL

Quantidade Total (Kg ou L): 0,657 kg	Rendimento Total (Kg ou L): 0,502 kg	IC: 0,76	Porção: 30 g (2 unidades)
--	--	--------------------	-------------------------------------

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL / PORÇÃO

Valor energético: 149 Kcal	Carboidratos: 16 g	Proteínas: 0,6 g	Lipídeos: 9,5 g
--------------------------------------	------------------------------	----------------------------	---------------------------

APÊNDICE F – Ficha Técnica de Preparação do Manuê de Coco.

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO							Número de comensais: 10		
PREPARAÇÃO: Manuê de coco Categoria: sobremesa							CUSTO		
Ingredientes	UND	Per capita	PL	Medida Caseira	FC	PB	UND compra	Preço da UND de compra (R\$)	Preço total (R\$)
Para a calda:									
Açúcar cristal	g	20	200	1 xícara de chá	1	200	2 kg	7,95	0,80
Água	ml	20	200	1 xícara de chá	1	200	-	-	-
Cravo da Índia	g	0,1	1	2 unidades	1	1	8 g	5,89	1,07
Canela em pau	g	0,4	4	1 unidade	1	4	8 g	2,29	1,14
Coco seco fresco	g	30,4	304	1 unidade	2,4	737	700 g	8,39	8,83
Leite integral	mL	10	100	½ copo americano	1	100	1 L	4,99	0,50
Para a massa:									
Ovo branco	g	26	260	5 unidades	1,05	275	20 un	21,90	5,47
Manteiga derretida com sal	g	3,6	36	1 colher de sopa	1	36	200 g	10,79	1,94
Farinha de trigo	g	7,8	78	6 colheres de sopa	1	78	1 kg	5,59	0,44
Sal refinado	g	0,05	0,5	1 pitada	1	0,5	1 kg	2,29	0,001
UND: unidade (massa ou volume); PL: peso líquido; FC: fator de correção; PB: peso bruto; UND compra: unidade de compra; IC: indicador de conversão; Quantidade Total = soma de todos os PL; Rendimento Total = peso final da preparação.							Custo total		20,19
							Preço por pessoa		2,02

ELETRODOMÉSTICOS, UTENSÍLIOS E MATERIAIS

1. Ralador ou processador;
2. Panela;
3. Assadeira;
4. Batedeira;
5. Faca e colher.

TÉCNICA DE PREPARO**Calda:**

1. Descascar e ralar o coco seco (grosso);
2. Juntar o açúcar, a água, o cravo e a canela;
3. Levar ao fogo baixo, mexendo até ficar uma calda em ponto de fio grosso ou por aproximadamente 10 minutos;
4. Colocar o coco ralado e deixar cozinhar por 15 minutos em fogo baixo;
5. Mexer constantemente e acrescentar o leite;
6. Apagar o fogo e deixar o doce esfriar na panela;

Massa:

1. Untar a assadeira com manteiga e farinha de trigo;
2. Na batedeira, adicionar as gemas, a manteiga previamente derretida, o coco em calda e a farinha de trigo;
3. Bater em velocidade baixa até misturar os ingredientes e reservar;
4. Bater as claras em neve separadamente e adicionar à mistura lentamente;
5. Dispor a massa na assadeira;
6. Assar em banho maria com forno pré-aquecido a 180°C por 1h.

REGISTROS FOTOGRÁFICOS



PREPARAÇÃO FINAL

Quantidade Total (Kg ou L): 0,984	Rendimento Total (Kg ou L): 0,430	IC: 0,44	Porção: 40 g (1 fatia pequena)
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL / PORÇÃO			
Valor energético: 147 Kcal	Carboidratos: 13 g	Proteínas: 2,8 g	Lipídeos: 9,9 g

APÊNDICE G – Ficha Técnica de Preparação do Angu de Banana d'água Verde.

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO	Número de comensais: 2
------------------------------------	-------------------------------

PREPARAÇÃO: Angu de Banana d'água Verde							CUSTO		
Categoria: Guarnição									
Ingredientes	UND	Per capita	PL	Medida Caseira	FC	PB	UND compra	Preço da UND de Compra (R\$)	Preço total (R\$)
Banana d'água verde	g	136	272	4 unidades	1,75	476	600g	4,67	3,70
Água	l	1	2	10 xícaras de chá	1	2	-	-	-
Óleo de soja	ml	4	8	1 colher de sopa	1	8	900ml	8,79	0,07
Alho	g	2	4	3 dentes médios	1,5	6	100g	2,49	0,15
Cebola branca	g	21	42	1/2 unidade média	1,64	69	500g	3,85	0,53
Sal refinado	g	1	2	1 colher de café	1	2	1 Kg	2,29	0,004
Alfavaca	g	1	2	1 colher de sopa	2	4	UN	3,99	0,07
Salsinha	g	3	6	3 colheres de sopa	2,66	16	UN	3,49	0,71
UND: unidade (massa ou volume); PL: peso líquido; FC: fator de correção; PB: peso bruto; UND compra: unidade de compra; IC: indicador de conversão; Quantidade Total = soma de todos os PL; Rendimento Total = peso final da preparação.							Custo total		5,23
							Preço por pessoa		2,61
ELETRODOMÉSTICOS, UTENSÍLIOS E MATERIAIS									
<ol style="list-style-type: none"> 1. Liquidificador 2. Bowl ou recipiente 3. Peneira 4. Panela 5. Tábua de corte 6. Faca e colher 									

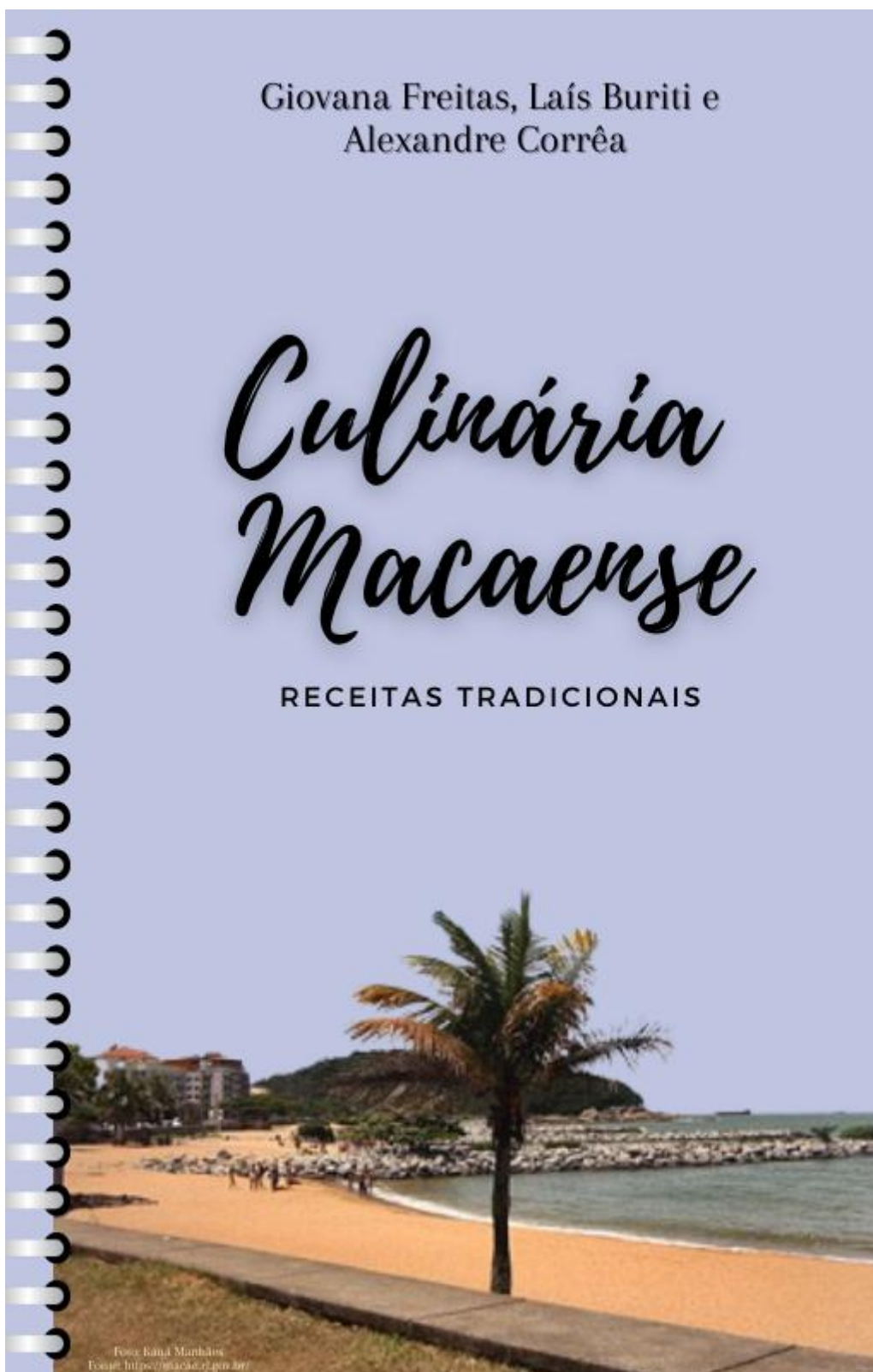
TÉCNICA DE PREPARO

1. Descascar as bananas e colocar em um recipiente com a água suficiente para cobrir;
2. Retirar as bananas da água e jogar a água fora;
3. Colocar as bananas para ferver com 100ml de água por 20 minutos ou até as bananas ficarem macias;
4. Ainda quente, no liquidificador bater a banana com água do cozimento suficiente para auxiliar na mistura.
5. Descascar e picar o alho e a cebola;
6. Adicionar numa panela aquecida o óleo, o alho, a cebola e o sal e fritar;
7. Abaixar o fogo e, em seguida, adicionar a banana batida e cozinhar até soltar do fundo da panela;
8. Apagar o fogo e adicionar os temperos verdes picados.

REGISTROS FOTOGRÁFICOS**PREPARAÇÃO FINAL**

Quantidade Total (Kg ou L): 0,336 kg	Rendimento Total (Kg ou L): 0,330 kg	IC: 0,98	Porção: 156g (1 concha média)
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL / PORÇÃO			
Valor energético: 151 Kcal	Carboidratos: 34 g	Proteínas: 2,3 g	Lipídeos: 2,4 g

APÊNDICE H – Livro digital contendo as receitas elaboradas.



Autores:

**Giovana de Souza Freitas
Alexandre Fernandes Corrêa
Laís Buriti de Barros**

Este livro digital reúne receitas autênticas da cidade de Macaé e da Região Norte Fluminense, como forma de preservação e salvaguarda à comida tradicional local.

Apoio: Programa Institucional de Bolsa de Iniciação Científica - PIBIC/UFRJ

2022



SUMÁRIO

1. Relato sobre a pesquisa	4
2. Receitas	
2.1 Angu de Banana d'água Verde	5
2.2 Pernambucano	8
2.3 Arrepiados	11
2.4 Bolo de Macabu	14
2.5 Pudim de Abóbora	17
2.6 Batatada	20
3. Conclusão	23



Fonte da imagem: <https://www.geoparquecosteirasguitaia.com.br/>


1. RELATO SOBRE A PESQUISA

Visto a grande contribuição da culinária no processo de formação da identidade regional, o presente livro digital buscar proteger, preservar e promover tradições culinárias, receitas e modos de fazer autênticos da população de Macaé e região.

Após buscas em diversos acervos, objetivou-se desenvolver e padronizar as receitas com as devidas considerações e modificações que se fizeram necessárias para que o passado possa ser reconhecido no presente, não apenas repetido.

Referências Bibliográficas:

- INEPAC. Instituto Estadual do Patrimônio Cultural. A culinária no litoral fluminense. 1978. Digitalizado em agosto de 2004.
- Livro de Receitas da Família Moreira. Conceição de Macabu, 2020.
- VIANA, M. R. et al. Macaé come o que?. Receitas Contadas. Fanzinoteca: Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia Fluminense campus Macaé.



2.1 *Angu de
Banana d'água
Verde*
Guarnição



Em 1 porção de 156g (1 concha média):

Energia: 151 kcal	Carboidratos: 34 g	Proteínas: 2,3 g	Lipídeos: 2,3 g	Custo: R\$2,61
----------------------	-----------------------	---------------------	--------------------	-------------------

Rendimento: 2 porções

5

2.1 ANGU DE BANANA D'AGUA VERDE

INGREDIENTES

- Banana d'água verde: 4 unidades;
- Óleo de soja: 1 colher de sopa;
- Alho: 3 dentes médios;
- Cebola branca: 1/2 unidade média;
- Sal refinado: 1 colher de café;
- Alfavaca: 1 colher de sopa;
- Salsinha: 3 colheres de sopa.



UTENSÍLIOS

- Liquidificador;
- Bowl ou recipiente;
- Peneira;
- Panela;
- Tábua de corte;
- Faca e colher.



2.1 ANGU DE BANANA D'AGUA VERDE

MODO DE FAZER

1. Descascar as bananas e colocar em um recipiente com a água suficiente para cobrir;
2. Retirar as bananas da água e jogar a água fora;
3. Colocar as bananas para ferver com 100ml de água por 20 minutos ou até as bananas ficarem macias;
4. Ainda quente, no liquidificador, bater a banana com água do cozimento suficiente para auxiliar na mistura.
5. Descascar e picar o alho e a cebola;
6. Adicionar numa panela aquecida o óleo, o alho, a cebola e o sal e fritar;
7. Abaixar o fogo e, em seguida, adicionar a banana batida e cozinhar até soltar do fundo da panela;
8. Apagar o fogo e adicionar os temperos verdes picados.





2.2 *Pernambucano*
Lanche



Em 1 porção de 55 g (2 unidades):

Energia: 150 kcal	Carboidratos: 17 g	Proteínas: 1,1 g	Lipídeos: 9,1 g	Custo: R\$1,79
----------------------	-----------------------	---------------------	--------------------	-------------------

Rendimento: 10 porções

8

2.2 PERNAMBUCANO

INGREDIENTES

Para a massa:

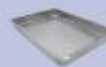
- Gema de ovo de galinha: 3 unidades grandes;
- Açúcar refinado: 1 xícara de chá;
- Manteiga com sal: 2 colheres de sopa;
- Fubá: 1 1/4 xícara de chá;
- Leite de Coco: 1 copo americano;
- Erva doce: 1 colher de chá;

Para untar a forma: manteiga e farinha de arroz (ou outra)



UTENSÍLIOS

- 20 forminhas de alumínio de 6 cm de diâmetro;
- Batedeira;
- Assadeira grande;
- Colher.

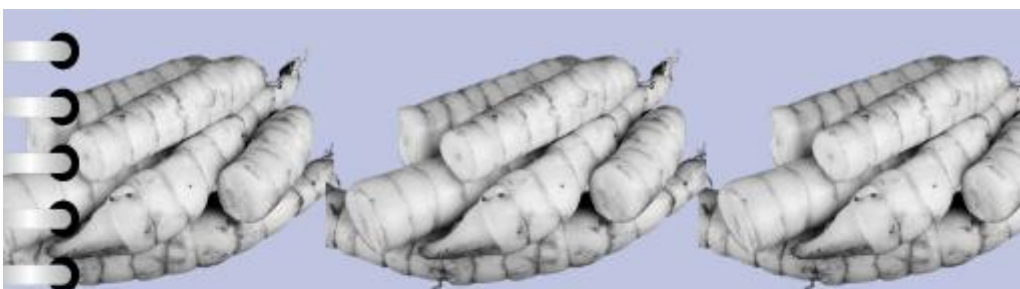


2.2 PERNAMBUCANO

MODO DE FAZER

1. Pré-aquecer o forno a 180°C por 15 minutos;
2. Untar as forminhas com a manteiga e polvilhar com farinha de arroz;
3. Bater as gemas com o açúcar e a manteiga, com o auxílio de uma batedeira em velocidade baixa, até misturar os ingredientes;
4. Acrescentar o fubá e o leite de coco na massa aos poucos, intercalando e continuar batendo;
5. Após adicionados, bater um pouco mais a massa em velocidade média e adicionar a erva doce;
6. Dispor a massa nas forminhas sem encher muito (aproximadamente 1 colher de sobremesa da massa em cada uma);
7. Dispor as forminhas dentro de uma assadeira maior;
8. Levar para assar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.





2.3

Arrepiados

Lanche



Em 1 porção de 30 g (2 unidades):

Energia:
149 kcal

Carboidratos:
16 g

Proteínas:
0,6 g

Lipídeos:
9,5 g

Custo:
R\$3,64

Rendimento: 16 porções

2.3 ARREPIADOS

INGREDIENTES

Para a massa:

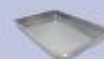
- Gema de ovo: 1 unidade;
- Coco fresco ralado: 1 xícara de chá;
- Manteiga com sal: 5 colheres de sopa;
- Açúcar refinado: 2 xícaras de café;
- Polvilho doce (ou farinha de araruta): 2 xícaras de chá;

Para untar a forma: manteiga e polvilho (ou outra farinha).



UTENSÍLIOS

- Ralador ou processador;
- Forma retangular 60 cm x 45 cm;
- Bowl ou recipiente;
- Faca e colher;

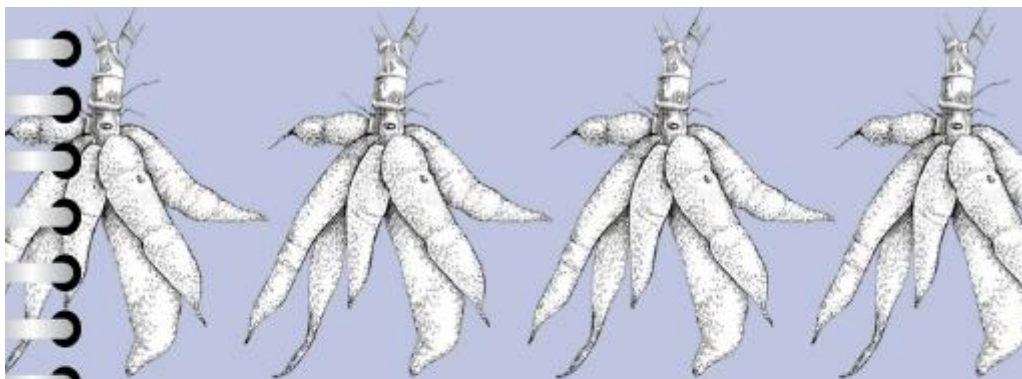


2.3 ARREPIADOS

MODO DE FAZER

1. Pré-aquecer o forno a 180°C por 15 minutos;
2. Untar a forma com a manteiga e polvilhar com o polvilho doce;
3. Descascar e ralar o coco. Reservar.
4. Misturar todos os ingredientes da massa;
5. Modelar a massa formando bolinhas;
6. Dispor as bolinhas na assadeira, amassando com auxílio de um garfo;
7. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até que dourem;





2.4

Bolo de Macabu

Lanche



Em 1 porção de 43 g ($\frac{2}{3}$ fatia):

Energia:
150 kcal

Carboidratos:
21 g

Proteínas:
2,1 g

Lipídeos:
6,5 g

Custo:
R\$1,01

Rendimento: 17 porções

14

2.4 BOLO DE MACABU

INGREDIENTES

Para a massa:

- Ovo de galinha branco: 6 unidades;
- Manteiga com sal: 3 colheres de sopa;
- Açúcar refinado: 1 1/4 xícaras de chá;
- Farinha de mandioca seca: 1 1/2 xícaras de chá;
- Canela em pó: 1 colher de café.

Para untar a forma: manteiga e farinha de arroz (ou outra farinha).



UTENSÍLIOS

- Uma forma de furo de 21 cm de diâmetro;
- Dois recipientes pequenos;
- Batedeira;
- Peneira;
- Espátula ou fouet



2.4 BOLO DE MACABU

MODO DE FAZER

1. Pré-aquecer o forno a 180°C por 15 minutos;
2. Untar a forma com a manteiga e polvilhar com farinha de arroz;
3. Separar numa vasilha as claras e as gemas e reservar;
4. Com o auxílio de uma batedeira, bater a manteiga com o açúcar em velocidade baixa até misturar os ingredientes;
5. Acrescentar as gemas e bater até misturar os ingredientes;
6. Acrescentar e misturar a farinha previamente peneirada e a canela, e reservar;
7. Bater as claras em neve até obter consistência firme com auxílio de uma batedeira;
8. Incorporar as claras em neve na massa delicadamente com o auxílio de uma espátula;
9. Dispor a massa na forma untada;
10. Levar para assar em forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 30 minutos





2.5 *Pudim de
Abóbora*
Sobremesa



Em 1 porção de 70g (1 fatia média):

Energia:
98 kcal

Carboidratos:
18 g

Proteínas:
1,6 g

Lipídeos:
2,5 g

Custo:
R\$1,18

Rendimento: 8 porções

17

2.5 PUDIM DE ABÓBORA

INGREDIENTES

Para a calda:

- Açúcar refinado: 1 xícara de chá cheia;
- Água: 4 colheres de sopa;

Para a massa:

- Abóbora cozida: 2 xícaras de chá cheias;
- Ovo de galinha branco: 3 unidades;
- Manteiga com sal: 1/2 colher de sopa;
- Farinha de trigo: 1/2 colher de sopa;
- Açúcar refinado: 3 colheres de sopa;
- Essência de baunilha: 1 colher de chá.

Para untar a forma: Óleo de coco (ou outro).



UTENSÍLIOS

- Panela pequena com cabo longo;
- Panela média;
- Recipiente pequeno;
- Tábua de corte;
- Peneira;
- Faca e colher;
- Forma de pudim de 21 cm de diâmetro;
- Forma retangular grande (banho maria);
- Papel alumínio



2.5 PUDIM DE ABÓBORA

MODO DE FAZER

Para a calda:

1. Pré-aquecer o forno a 180°C por 15 minutos;
2. Untar a forma com uma gordura de preferência;
3. Para preparar a calda, levar o açúcar na panela em fogo médio até dissolver, mexendo sempre;
4. Depois do açúcar derretido, adicionar a água até formar uma calda;
5. Reservar a calda em um recipiente até esfriar;

Para a massa:

1. Descascar e cortar a abóbora em cubos;
2. Levar a abóbora para cozinhar em água fervente por 8 minutos ou até que esteja macia;
3. Escorrer a abóbora cozida numa peneira, espremer com auxílio de uma colher para retirar o excesso de líquido e reservar;
4. Peneirar os ovos e reservar;
5. Misturar a abóbora cozida e espremida com os ovos peneirados e os demais ingredientes;
6. Transferir a calda forrando o fundo da forma e, após, adicionar a massa;
7. Levar a forma ao forno preaquecido a 150°C, em banho maria, coberta com papel alumínio;
8. Assar até que a massa fique consistente.



2.6

Batatada

Sobremesa



Em 1 porção de 43 g (2 colheres de sopa)

Custo:
R\$0,54

Energia:
100 kcal

Carboidratos:
15 g

Proteínas:
1,0 g

Lípidos:
4,5 g

Rendimento: 10 porções

20

2.6 BATATADA

INGREDIENTES

- Batata doce rosada: 1 unidade grande;
- Açúcar refinado: 1 xícara de chá cheia;
- Coco seco ralado: 1 xícara de chá cheia;
- Canela em pau: 1 unidade.



UTENSÍLIOS

- Ralador ou processador;
- Tábua de corte;
- Panela;
- Peneira;
- Faca e colher;
- Descascador de batatas (ou faca).



2.6 BATATADA

MODO DE FAZER

1. Descascar e ralar o coco. Reservar.
2. Descascar as batatas e cortar em cubos;
3. Cozinhar as batatas em água fervente por 10 minutos ou até que fiquem macias;
4. Escorrer as batatas com o auxílio da peneira e colocar em uma panela junto aos demais ingredientes;
5. Levar ao fogo baixo até o doce ficar homogêneo e soltar do fundo da panela.



3. CONCLUSÃO

Por fim, tendo sido apresentados alguns exemplares da culinária tradicional local que foram adaptados ao tempo presente, de acordo com as transformações naturais no ambiente da cozinha ao longo dos anos, almeja-se contribuir para a preservação da identidade culinária local Norte Fluminense através da divulgação e promoção das receitas tradicionais, dando espaço ao diálogo entre presente e passado.

