



Escola de Educação Básica Municipal Madre Leontina.
Ibicaré, 15 a 19 de junho de 2.020.
Professora: Fátima Mariléia Balbinot
Exercícios e Vídeo

História: (Quarta-feira 17/06) **(EF04HI02)**

COMPLEMENTO PARA ALUNOS QUE RECEBEM MATERIAL IMPRESSO

Comidas Típicas da Região Norte do Brasil:

<https://comidas-tipicas.info/comidas-do-norte.html>

A **culinária do Norte** do Brasil possui forte influência indígena, com muitos pratos de peixes e carnes de caça. É rica devido aos ingredientes oferecidos pelo bioma amazônico e por isso, é um dos maiores exemplos de culinária nacional. Parte da cultura portuguesa foi incorporada na gastronomia através dos imigrantes que permaneceram na região após a colonização. Além disso, outros povos deixaram suas contribuições tais como japoneses, italianos e libaneses.

A região norte abriga a Floresta Amazônica e o Rio Amazonas e é composta pelos estados: Amazonas (AM), Acre (AC), Amapá (AP), Roraima (RR), Rondônia (RO), Pará (PA) e Tocantins (TO).

Os principais ingredientes consumidos na região norte são milho, mandioca, farinha d'água, farinha seca, farinha de peixe, guaraná em pó, açaí, cupuaçu, castanhas, peixes diversos, etc.

Comidas Típicas da Região Norte: Pato ao tucupi, Peixada de Tucunaré, Tacacá, Pescada Paraense, Mujica de peixe, Damorida, Bolo de macaxeira, Caruru, Gurijuba, Maniçoba, Pirarucu de Casaca e muitos outros.

Conheça como são compostos alguns pratos desta culinária:

Pato no Tucupi é um prato popular da região norte composto por pato, jambu e tucupi (líquido extraído da mandioca brava). Outros temperos também são acrescentados. Como acompanhamento, o prato pode ser servido com farinha de mandioca e arroz.

Caldeirada é um prato típico da região, feita com peixe em postas (dourado, filhote, pescada amarela, tucunaré etc.), temperos, ovos, azeite e tucupi.

Pirarucu à Casaca é um prato popular feito com peixe, temperos, manteiga e colorau. O estado do Acre é um dos principais comerciantes desse peixe.

Mujica de Peixe, é um prato tradicional da região norte, que pode ser feito com tambaqui desfiado, farinha, pimenta-do-reino, cheiro-verde, pimenta-de-cheiro, colorau, tomate, alho e cebola.

Tacacá, receita de origem indígena semelhante a uma sopa feita com goma de tapioca, caldo de tucupi, sal, jambu, alho, camarão e pimenta. Geralmente, é servido quente em uma cuia.

Caruru Paraense, prato composto por camarão seco com cebola, cebolinha, alho, pimentão, quiabo, jambu, farinha, pimenta-do-reino e azeite de dendê.

Gurijuba é um peixe saboroso de cor parda-acinzentada, com cabeça grande e achatada. É muito comercializado no Amapá e pode ser feito com manteiga, farinha de mandioca, alho e leite de coco. Além disso, com sua carne é possível produzir filé e hambúrguer.

Maniçoba é um tipo de feijoada feita com folhas de mandioca, que substitui o feijão. Acrescenta-se paio, costelinha e carne de porco. Como acompanhamento temos farinha, arroz e pimenta podem ser servidos.

Damorida, receita indígena feita com carne ou peixe assado. Adiciona-se pimenta malagueta, pimenta jiquitaia, sal e goma de tapioca. Por ser um prato apimentado, é importante consumi-lo com cuidado. Como acompanhamento, uma dica é servir com arroz e pirão feito com farinha de tapioca.

Doces do Norte são populares e criados a partir dos frutos da Floresta Amazônica. Com eles, é possível fazer doces com açaí, cupuaçu, camu-camu, tucumã, dentre outros.

Bolo de Macaxeira. A macaxeira, também chamada de aipim nas regiões sudeste e sul, é uma raiz da mesma família da mandioca. É muito utilizada para a produção de farinhas, bolos e doces. Como exemplo, existe o bolo de macaxeira, muito popular na região.

Comidas Típicas da Região Nordeste do Brasil:

<https://comidas-tipicas.info/comidas-do-nordeste.html>

A **culinária nordestina** é forte, influenciada pelas condições geográficas-econômicas e principalmente pelas comidas africanas/portuguesas (apesar de holandeses, franceses e ingleses terem permanecido na região por um certo tempo).

Os pratos contêm, geralmente, muitos vegetais, carne bovina e caprina, peixes e frutos do mar. Devido ao bioma da caatinga, os pratos adquiriram um sabor forte, apimentado e com alto teor calórico. Já no litoral do Nordeste, receberam um sabor carregado, além de uma variedade de ingredientes e cores. Os frutos do mar se destacam, com a produção de bobó de camarão, moquecas de peixe ou moluscos e crustáceos.

A região é formada pelos estados: Sergipe (SE), Ceará (CE), Paraíba (PB), Alagoas (AL), Rio Grande do Norte (RN), Pernambuco (PE), Maranhão (MA), Bahia (BA) e Piauí (PI).

Na Bahia e no Pernambuco, os **pratos africanos** fazem sucesso, por causa da escravidão dos negros. No estado baiano, as escravas africanas produziam as comidas típicas e pratos sagrados com alto significado religioso. Exemplo disso, existem o abará e o acarajé, vendido atualmente nos tabuleiros das baianas. Outros pratos populares estão o caruru e o vatapá. Os elementos principais da cozinha baiana são o azeite de dendê, o coco, a pimenta e o quiabo que são frequentemente adicionados às receitas.

Em Alagoas, prevalecem os **pratos com frutos do mar**. Já no Maranhão, com uma forte contribuição dos portugueses, receberam pratos com temperos picantes e uma comida característica do estado. Os **pratos oriundos de Portugal** foram mantidos e perpetuados pela dona de casa portuguesa. Um exemplo, é a galinha ao molho pardo, feito com o sangue da ave, que deu origem a famosa galinha de cabidela. Outros pratos lusitanos estão o sarapatel e a buchada.

No **sertão do Nordeste**, devido ao clima, a carne-de-sol, feijão, milho, rapadura e pratos elaborados com raízes, como a mandioca são os mais populares. No interior, uma das tradições são as festas juninas que contribuíram com a produção de diversos pratos do festejo. Com danças típicas, músicas, brincadeiras e comidas típicas é uma festa que homenageia os santos populares e atualmente é comemorada em vários estados brasileiros. Nessa festa são produzidas comidas como milho cozido ou assado, canjica, cocada, pé de moleque, arroz-doce, cuscuz e pamonha.

Pratos Típicos do Nordeste: Tapioca, Acarajé, Vatapá, Moqueca de peixe, Ostra e camarão, Buchada de Bode, Baião de Dois, Macaxeira ("aipim ou mandioca" em outros lugares), Mariscos e Moluscos, Lagosta, Fritada de siri, Paçoca (de carne), Caruru, Carne-de-sol, Queijo Coalho, Cuscuz de Milho e muitos outros.

Alguns pratos populares do Nordeste brasileiro:

Tapioca ou beiju, é uma massa feita com goma originária da fécula da mandioca que foi criada pelos índios brasileiros (tupis-guaranis). Depois, os colonizadores foram dominando as técnicas dando origem a famosa tapioca.

Baião de Dois. Quando o povo nordestino passava por problemas devido a seca na região, a comida era escassa e era preciso guardar o necessário, sem que houvesse desperdício. Por isso, surgiu no Ceará, o Baião de Dois, uma mistura de arroz, feijão, carne seca e queijo coalho.

Acarajé, receita de origem africana que teria surgido de acordo com uma lenda de Xangô e sua esposa Iansã. É um bolinho feito com feijão fradinho, sal, alho, cebola, gengibre frito no azeite de dendê e recheado com camarão seco temperado.

Moqueca é um prato no qual é cozido peixe com azeite de dendê, leite de coco, pimenta e coentro.

Carne de Sol com Queijo Coalho. A carne de sol geralmente é consumida no Nordeste com pirão (feito de coalhada, leite, manteiga de garrafa, farinha de mandioca) e queijo coalho.

Paçoca de Carne Seca é uma farofa criada com a mistura da farinha de mandioca, cebola e carne seca moída. Consumida, geralmente, com banana e baião de dois.

Sarapatel é um prato criado com vísceras de porco, bode ou carneiro, cozida com o sangue do animal e recebe diversas variações pelos estados. Pode ser acompanhado de farinha e pimenta.

Vatapá é um creme de tem diversas receitas. Geralmente, é feito com camarão, pão, farinha de rosca ou fubá, castanha de caju, pimenta, leite de coco, amendoim e azeite de dendê. É servido com recheio para o Acarajé.

Caruru é um prato produzido com quiabo, camarão, azeite de dendê e temperos que são misturados à farinha de mandioca e caldo.

Comidas Típicas da Região Centro-oeste do Brasil:

<https://comidas-tipicas.info/comidas-do-centro-oeste.html>

A região centro-oeste possui uma gastronomia variada, sendo o Cerrado, o bioma que faz parte de todos os estados, que são: Goiás (GO), Distrito Federal (DF), Mato Grosso (MT) e Mato Grosso do Sul (MS).

Além disso, a culinária é bastante marcada pela pecuária com o consumo de carnes caprina, suína e bovina. Teve contribuição também da culinária indígena de onde surgiu o consumo de raízes, como a mandioca.

A culinária mato-grossense tem pratos exóticos, mas também pratos simples e temperos provenientes do Cerrado.

A maioria dos pratos típicos são à base de peixes (de água doce), dentre eles: pintado, pacu, pacupeba, piabucu, piraputanga e dourado. São criados pratos como costela de pacu frita ou ensopado de filete de pintado, por exemplo. É comum consumir como acompanhamento arroz, pirão e farofa de banana. Um dos pratos típicos que faz sucesso é o **caldo de piranha**. Além de peixes, carnes bovinas e suínas, além de carnes exóticas, como de javali, capivara e jacaré fazem parte do cardápio mato-grossense.

Ainda na gastronomia, são produzidos licores, conservas, cachaças e sobremesas diversas.

Pratos Típicos de Mato Grosso: *Mojica de Pintado, Galinha Caipira, Pacu Assado, Caldo de Piranha, Ventrecha de Pacu, Moqueca de Peixe, Curimba à Moda Mato-Grossense, Piraputanga ao Molho Branco, Animais Selvagens (Capivara na Caçarola), Costela Atolada, Carne Seca com Banana, Vaca Atolada, Picadinho com Quiabo, Guisado à Moda Cuiabana e muitos outros.*

Culinária Mato-Grossense-do-Sul: formada pelos biomas da Mata Atlântica, Pantanal e Cerrado. Tem pratos feitos com ingredientes do próprio estado, mas influência das culinárias da Argentina, da Bolívia e do Paraguai.

Pratos Típicos de Mato Grosso do Sul: *Sopa Paraguaia, Forrundu (doce de mamão com rapadura), Pacu, Caribéu (abóbora com carne-seca), Tereré (tipo de chá semelhante ao chimarrão), Puchero (espécie de cozido proveniente da Argentina), Locro e outros.*

Em Goiás, a culinária é bem variada, caseira e possui traços da **cozinha mineira**. Um dos pratos mais populares é a galinhada, uma mistura de arroz, pequi (ou guariroba) e galinha. Mas o pequi é um dos frutos mais populares do estado. Tem um gosto forte e diferente e é utilizado para a produção de diversos pratos doces, salgados, sorvetes, licores, azeites e geleia. Além do pequi, a castanha de baru e o cajuzinho do Cerrado também são utilizados para a produção de doces e sorvetes.

Pratos Típicos do Goiás: *Arroz com Pequi, Guariroba, Galinhada, Pamonha de Milho, Abobrinha Recheada, Empadão Goiano, Peixe na Telha, Arroz Maria Isabel e outros mais.*

Culinária do Distrito Federal: Em Brasília, não existe nenhum prato realmente típico, pois a capital é uma cidade de misturas. A população é formada por pessoas de todas as regiões. Possui uma cultura variada, assim como a culinária, com traços de todos os cantos do Brasil. É possível encontrar restaurantes de todos os tipos, além de muitos pratos da culinária internacional.

Alguns Pratos Populares

Caldo de Piranha: *é um caldo feito com piranha, temperos e água. É responsável por oferecer energia e hidratar o corpo. É costume tomá-lo em cumbucas ou xícaras.*

Vaca Atolada *é um prato típico feito com costela de boi, mergulhada num caldo de gordura e mandioca.*

Mojica de Pintado. *A mojica de pintado é um prato típico do Mato Grosso e é um peixe (pintado) feito com mandioca. O nome mojica, vem da língua indígena e significa 'o que vem do rio com mandioca'.*

Sopa Paraguaia *é um prato que não parece uma sopa, mas uma torta feita com milho, queijo, cebola. Veio do Paraguai e é muito popular no estado do Mato Grosso do Sul.*

Tereré *é um tipo de chimarrão feito com erva-mate e água fria, muito consumido no Mato Grosso do Sul.*

Galinhada. *A galinhada é um prato popular no Goiás feito com pedaços de galinha, pequi e arroz.*

Pamonha. *A pamonha é uma receita feita com milho e muito popular em vários estados brasileiros. No Goiás é um dos quitutes mais apreciados, sendo encontrada em pamonharias, restaurantes, mercados, rodovias, etc.*

Empadão Goiano *é torta com massa de empada recheada com frango, guariroba (um tipo de palmito popular na região), queijo, linguiça e carne de porco.*

Comidas Típicas da Região Sudeste do Brasil:

<https://comidas-tipicas.info/comidas-do-sudeste.html>

A região sudeste é considerada uma das mais ricas e populosas do Brasil. É formada pelos estados de: São Paulo (SP), Rio de Janeiro (RJ), Minas Gerais (MG) e Espírito Santo (ES).

É a região que possui uma culinária misturada e variada. Os estados de São Paulo e Rio de Janeiro, por exemplo, estão na lista dos melhores lugares para comer, devido as diversas opções gastronômicas.

A variedade gastronômica surgiu principalmente por causa da chegada de imigrantes, dos colonizadores e também dos povos que já residiam no Brasil. Desde a colonização, do contato dos jesuítas com os índios, mantendo-os no litoral capixaba, parte de sua cultura e culinária foi incorporada aos costumes atuais. Depois com os bandeirantes que desbravaram o interior, especialmente Minas Gerais, em busca de riquezas, ao realizarem grandes viagens precisavam carregar alimentos duráveis tais como feijão e milho, que posteriormente deram origem ao virado paulista, que atualmente, é feito com cebola, alho e toucinho.

Com o declínio da busca pelo ouro em Minas Gerais, o estado passou a investir na produção pecuária, e através do leite, veio a se tornar o maior produtor de queijo e doce do Brasil.

Outras influências vieram através de imigrantes italianos e japoneses, em São Paulo, que trouxeram a pizza, o sushi e o sashimi; árabes e espanhóis, no Rio de Janeiro, com comidas como esfirras, tabules, quibes, kaftas, paella, dentre outras; além de alemães e também italianos, no estado do Espírito Santo, com pratos como polenta, café colonial, chucrutes, dentre outros.

Culinária do Rio de Janeiro: A culinária do Rio de Janeiro possui uma influência muito forte dos pratos portugueses e também uma enorme variedade, desde frutos do mar à feijoada.

A cidade do Rio de Janeiro durante muito tempo foi capital de Portugal e por isso, grande parte dos pratos lusitanos são oriundos desse país.

Um dos pratos populares é a feijoada. Chega o final de semana ou mesmo durante o decorrer dela, os restaurantes já começam a servir a famosa feijoada carioca com torresmo, couve, arroz, farofa e rodela de laranja.

Pratos Típicos do Rio de Janeiro: *Feijoada, Aipim (“Mandioca ou Macaxeira” em outros lugares), Bacalhau, Caldo Verde, Bolinho de Aipim, Bolinho de Bacalhau, Feijão Preto, Estrogonofe de Carne, Camarão com Chuchu, Filé à Oswaldo Aranha, Picadinho, Canjiquinha e outros.*

Alguns Pratos Populares:

Feijoada é considerada o prato mais popular no Brasil, é um cozido feito com feijão preto e pedaços de porco, servido com rodela de laranja, arroz, torresmo, farofa e couve.

Bacalhau. Herança dos portugueses, o bacalhau é um dos pratos populares em São Paulo. Tendo como petisco, o famoso bolinho de bacalhau. servido com caipirinha ou cerveja, muito popular em botecos.

Culinária de Minas Gerais: A culinária de Minas Gerais é muito elogiada, por isso possui diversos restaurantes de comida mineira, representando-a por todo o país. É a típica comida caseira, formada por feijão, milho e carne de porco. Além do feijão tropeiro, o tutu com torresmo, a couve à mineira e muitas outras novidades.

Um dos famosos alimentos produzidos no estado é o **Queijo de Minas** que ganhou popularidade por todo o país.

Pratos Típicos de Minas Gerais: Tutu de feijão, Frango com quiabo, Leitoa Pururuca, Torresmo, Pão de Queijo, Galinha ao molho pardo, Queijo minas (queijo branco), Arroz-de-suã, Angú de fubá de milho, Couve à mineira, Doce de leite e outros mais.

Alguns pratos populares:

Pão de Queijo é um bolinho feito com polvilho e queijo, ideais para serem servidos em um lanche e consumidos preferencialmente quentinhos.

Feijão Tropeiro, prato que surgiu no período colonial com homens, chamados tropeiros, que transportavam mercadorias. Eles foram os responsáveis por misturar feijão, torresmo, farinha de mandioca, ovos, linguiça, alho, cebola e temperos.

Tutu de Feijão, o tutu à mineira é um prato típico feito com feijão cozido com farinha de mandioca, geralmente, são acrescentados ingredientes como linguiça frita, bacon, cebola e alho para dar sabor à mistura, que parece um purê. Para acompanhar o prato pode-se servir couve, torresmo, carne de porco e arroz.

Frango com Quiabo é um prato com frango, geralmente, feito na banha de porco com o acréscimo de temperos e quiabo. Outro prato famoso feito com a ave é o frango ao molho pardo (cozido com o sangue da ave).

Doces Mineiros, os doces mineiros são muito populares existindo uma variedade deles: doce de buriti, doce de leite, geleias, doce de amendoim, doce de abóbora, rocambole, dentre outros.

Culinária de São Paulo: A cidade de São Paulo é conhecida também como a **Capital Gastronômica**, por ter milhares de restaurantes que representam a culinária do país e do mundo inteiro. Tem de tudo um pouco, mas existem também os pratos mais tradicionais e típicos da cidade.

Os italianos foram os que mais contribuíram com a formação da culinária paulista com pratos populares como nhoque, canelone, lasanha, pães, etc.

Pratos Típicos de São Paulo: Pizza, Afogado, Virado à paulista, Feijão tropeiro, Bauru (um tipo de sanduíche), Cuscuz, Pão com mortadela, Curau, Galinha da Angola à paulista, Provolone à milanese, Picadinho, Virado, Encapotado, Pamonha e outros.

Alguns Pratos Populares:

Pizza: é de origem Italiana, mas no Brasil, São Paulo se destaca pelo alto consumo, e por possuir ótimas pizzarias.

Cuscuz à Paulista é um cuscuz recheado com ingredientes tais como camarão, sardinha, cebola, azeitona, pimentão, dentre outros, misturados à farinha de milho ou de mandioca.

Virado à Paulista, prato típico que surgiu no período da colonização feito com bisteca (ou costela de porco), banana, ovos, linguiça frita, arroz, torresmo, couve e pirão de feijão.

Sanduíche de Mortadela e Bauru é um lanche popular no Mercado Municipal de São Paulo feito com pão francês, mortadela e alface. Outro sanduíche popular é o bauru, criado por Casimiro Pinto Neto, é um pão francês recheado de tomate, picles, rosbife e queijo com orégano e sal.

Culinária do Espírito Santo: A culinária capixaba é caracterizada por pratos com frutos do mar e peixes como arroz com camarão capixaba ou peixe ao molho verde. Além disso, a gastronomia está baseada em várias culturas, como por exemplo, a indígena, a europeia e africana.

Um dos pratos típicos mais populares do estado é a moqueca capixaba, feita com peixe, camarão e tendo como temperos principais coentro e urucum, que pode ser servida em panelas de barro, uma herança indígena.

Pratos Típicos do Espírito Santo: Torta Capixaba, Moqueca Capixaba (de peixe e de camarão), Muma de siri, Caranguejada, Pirão, Casquinha de Siri, Quibebe de Abóbora e outros.

Alguns Pratos Populares:

Torta Capixaba é uma torta recheada com frutos do mar (siri, camarão, sururu e ostra), com bacalhau e palmito. É um prato muito requisitado durante a Semana Santa.

Moqueca Capixaba é um dos pratos mais tradicionais da culinária capixaba. É um cozido de frutos do mar ou peixe, vegetais e temperos.