

## HÁBITOS ALIMENTARES E PRINCIPAIS RECEITAS DO MUNICÍPIO DE TAUÁ-CE

Laís Rodrigues Pereira<sup>1</sup>; Flávia Aparecida Machado Cordeiro<sup>2</sup>

1. Estudante do curso de Nutrição; e-mail: laisrodrigues292@gmail.com

2. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: flavia.cordeiro@umc.br

Área de Conhecimento do projeto: **Análise nutricional de população**

**Palavras-chaves:** Hábitos alimentares; receitas típicas; Tauá.

### INTRODUÇÃO

Assim como toda região nordeste, os elementos que são a base da culinária do Ceará têm sua origem nos povos indígenas, nos africanos que chegaram para trabalhar nos engenhos de cana-de-açúcar e, principalmente, nos portugueses colonizadores. Eles trouxeram técnicas gastronômicas que foram adaptadas aos produtos locais (COZINHA REGIONAL BRASILEIRA, 2009) essa origem foi adaptada totalmente a matéria prima local onde peixes, leguminosas, ervas e raízes eram as principais fontes utilizadas. O nome Tauá aparece em três idiomas distintos: tupi, português e árabe, este último refere-se a uma metrópole do mundo árabe na Ásia Menor, desaparecida há muito tempo, de acordo com Freitas (2009, p. 21). Historiadores e pesquisadores identificam várias definições na língua Tupi, a primeira que significa barro vermelho, no entanto Girão (1947, p.477) afirma que é realmente barro, mas sem indicação de cor. A denominação dos acidentes geográficos e lugares eram e nominados pelos indígenas domesticados nas incursões pelo sertão dos Inhamuns. Assim, os aborígenes aplicaram o nome de Tauá (Figura 1) para aldeia antiga, antigo aldeamento dos índios Jucás (FEITOSA, 2015). A gastronomia rara vezes por sua vez chama atenção, os hábitos são passados de geração em geração, possuindo uma dieta baseada em suas criações e plantio. A criação de caprinos para o abate e o plantio de leguminosas para venda fornecem as principais fontes de empregos diretos e indiretos para a sociedade formando assim suas principais rendas vindas do comércio e alimentação. “Com a melhoria de renda, aquecimento do comércio local e inserção do turismo gastronômico na região como prioridade da gestão municipal” (FEITOSA, 2015).

### OBJETIVO

Identificar e contextualizar os hábitos alimentares e comidas típicas do sertão nordestino, analisando as preparações cotidianas dos moradores de Tauá-Ceará.

### METODOLOGIA

Estudo de natureza exploratória-descritiva, de abordagem qualitativa de corte transversal, realizado com moradores de Tauá-CE. A pesquisa foi fundamentada em bibliografia de bancos de dados, artigos, livros, e entrevista semiestruturada, contendo informações e conhecimento sobre a alimentação cotidiana de uma população do interior do Ceará, e foram analisados quais os costumes são passados de geração em geração. Foram utilizados para desenvolvimento do estudo, câmera digital para fotos das preparações sem focar nas pessoas; uma entrevista semiestruturada, um gravador. Após autorização do Comitê de ética sob o nº 2.752.865, os sujeitos que se voluntariaram a participar, assinaram um termo

de consentimento livre e esclarecido. A coleta de dados aconteceu nos meses de dezembro de 2018 a janeiro de 2019.

## RESULTADOS/DISCUSSÃO

A pesquisa se deu com 20 mulheres do município de Tauá-CE, com idade entre 18 e 76 anos. Pode-se perceber que a culinária de Tauá está baseada em pratos bem típicos da região, como o cuscuz, a carne de carneiro e a tapioca. Já pratos como arroz e feijão são indispensáveis e quando substituídos geralmente é pelo baião de dois que é a junção do arroz, feijão e acrescentando torresmo de porco mais conhecido como bacon, cheiro verde (coentro e cebolinha) pimenta do reino pimenta de cheiro. Dentre os pratos típicos mais consumidos em Tauá pode verificar que 100% consome baião de 2, 95% cuscuz, 95% tapioca, 90% creme de galinha (farinha de trigo cozida junto ao caldo da galinha caipira adicionado creme de leite e temperos como cebola, coentro), 85% galinha caipira, 85% carneiro, 80% feijoada, 75% porco, 75% pirão (farinha de mandioca cozida com o caldo do carneiro ou com caldo de peixe cozido e temperos a gosto cebola, pimenta, cheiro verde, tomate), 75% bolo de frigideira (massa de bolo assada na frigideira, as vezes essa massa é crescida de erva doce, cravo e canela e cuscuz, outras vezes de farinha de mandioca), 60% mungunzá (milho cozido com torresmo de porco, feijão de corda, pés de porco, cebola, tomate, coentro, cebolinha, pimenta do reino, alho e pedaços de carne. É uma preparação salgada.) 50% fioís (bolo frito feito da goma que seria a massa de polvilho crescido de sal), e 45% peixe. O tauaense assim como quase todo nordestino é um povo muito hospitaleiro, e quando chega alguma visita em suas casas procuram logo algo para servir. Os moradores afirmam que a visita será sempre recebida com algum alimento, mesmo que seja apenas um simples café, mas que, geralmente preparam as comidas típicas. A visita nunca sai sem um almoço ou jantar especial preparado e acompanhado de uma bela cajuína (refrigerante de caju) o mais consumido da região. Para 85% dos entrevistados, o carneiro é o carro chefe de um almoço entre famílias ou de uma festividade. O mesmo é utilizado quase por completo para o consumo, a única coisa que não é consumida é o couro, que é limpo e vendido. Da carne é feita a “manta”, processo de secagem a luz solar e acréscimo de sal, que pode ser servida assada ou cozida. Com as vísceras são produzidas as famosas paneladas e buchada de carneiro, que é consumido por 80% dos entrevistados. Desde que desenvolveu sua capacidade de acumular alimentos com a prática da agricultura, a humanidade deparou-se com o problema de preservá-los. Por muitos séculos, os métodos de conservação de alimentos se limitaram à secagem ao sol, à defumação, à salgadura e à utilização do vinagre e do açúcar. Essas técnicas, além de implicarem perda do sabor original dos alimentos, destituíam-nos de seu valor nutritivo. (FRANCO, 2004, p. 216). Acompanhando o carneiro, na mesa dos moradores do sertão dos Inhamuns está o cuscuz, que é um hábito muito frequente do sertanejo, e que pode ser consumida no café da manhã ou em um almoço da família. O cuscuz é uma receita simples feita da farinha de milho, cozido a vapor. Dele é feito a farofa de cuscuz com o caldo de galinha ou carneiro, ou pode ser consumido com ovo, manteiga, leite, carne de sol, carne moída, presunto ou queijo. O cuscuz é tão consumido que os tauaenses saem de suas próprias casas para consumir o famoso cuscuz gourmet em restaurantes locais, que nada mais é que um cuscuz recheado e enformado para uma apresentação agradável. O cuscuz faz parte da alimentação diária e não falta na mesa dos que habitam tanto na zona rural quanto nas grandes cidades brasileiras onde, além do cuscuz tradicional consumido nas casas, apenas cozido no vapor, também se cita o cuscuz crescido de leite, vendido bem cedo em tabuleiros de flandres (MAIOR, 2012). O consumo de frutas por moradores locais é um hábito frequente. Tauá tem uma boa variedade de frutas, que em sua maioria são colhidas nas próprias plantações dos habitantes da cidade. Frutas como pinha/ata, graviola, cajarana, banana, manga, goiaba e acerola quase sempre são encontradas no quintal da casa do consumidor, já frutas como maracujá, laranja, melancia, tangerina, maçã e abacaxi são compradas nos

mercados locais. Dentre as entrevistadas, 40% utilizam ingredientes de produção própria, como o milho, o feijão e outros vegetais. Bem como a carne consumida vem de criações particulares. Na cozinha tauaense o sabor é sempre muito marcante, as preparações têm sempre muitos temperos fortes que deixam as preparações ainda mais saborosas, tudo muito natural produzido no município, o mercado municipal da cidade proporciona aos moradores locais que disponibilizem seus produtos para o comércio. Com a pesquisa verificou-se quais e como são produzidos os doces locais, tais como doce de leite, de mamão e de banana que foram os mais citados na pesquisa, 80% das entrevistadas se arriscam na produção de doce, sendo que destas todas produzem doce de leite tanto para consumo quanto para venda e 76,4% produzem outros doces, como o de mamão e banana. O doce de leite com 100% das respostas, é o mais consumido pelas entrevistadas. 95% consomem o de banana, 60% o de mamão, 75% o de gergelim seja ele em barra ou cremoso e 75% consomem a rapadura. Elas afirmam que o segredo de um bom doce está no preparo no forno a lenha e o cuidado com preparo para que o doce não venha desandar. Nestes doces são acrescentados ingredientes como cravo, canela e erva doce dentre outras iguarias. Algumas entrevistadas também afirmam que para um doce perfeito é necessário que o mesmo seja feito com muito amor.

## CONCLUSÃO

Com a pesquisa foi possível identificar a culinária e os hábitos alimentares dos moradores do município de Tauá-CE, e entender a relação dos moradores do local, suas comidas típicas e seu contexto histórico, revelando um sentimentalismo muito grande. Para mais, também foi evidenciado que a culinária não somente está relacionada ao fato de suprir uma necessidade humana, mas, também para reunir famílias e criar histórias. Foi possível explorar a culinária do lugar e as influências sofridas no decorrer do tempo, e pode-se perceber que a mesma ainda é preservada e se mantém firme no decorrer dos anos. Na cozinha tauaense as receitas das preparações são passadas de geração em geração, e em cada mínimo detalhe tem um sentimentalismo muito grande. O que fez com que essa pesquisa seja ainda mais prazerosa. Contudo, finalizo que essa culinária típica deve ser mantida, e com o passar dos tempos, mais apreciada não somente por seus moradores locais, mas por todos que tenham a oportunidade de conhecê-la, valorizando o turismo gastronômico que deve ser incentivada por todo do município de Tauá e também pelo estado do Ceará.

## REFERÊNCIAS

- COZINHA REGIONAL BRASILEIRA CEARÁ** - São Paulo: Abril, 2009. V. 9. p.14  
FRANCO, Ariovaldo. **De caçador a gourmet: uma história da gastronomia**. São Paulo: Editora SENAC, 2001.
- De caçador a gourmet: **uma história da gastronomia** / Ariovaldo Franco. 5ª edição: SENAC – São Paulo, 2004.
- FEITOSA, F. L. **A Potencialidades Turísticas Do Sertão De Tauá – Região Dos Inhamuns – Ceará**. 2015 Mestrado (Profissional Em Gestão De Negócios Turísticos) – Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, 2015.XC
- FREITAS, A. G. **Inhamuns – Terra e Homens**. Fac-simile. Tauá: Mandacaru, 2009.
- GIRÃO, Raimundo. **História Económica do Ceará**. Fortaleza: Instituto do Ceará, 1947.
- MAIOR, M.S. **Comes e Bebes do Nordeste**. Recife: Fundação Joaquim Nabuco, 2012.

SCHLUTER, Regina G. **Gastronomia e Turismo**. São Paulo: Editora Aleph, 2003. Coleção ABC do Turismo.