



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Salão Nacional do Turismo 2025

Cozinha Show

### Sumário

Acre .....
Alagoas .....
Amapá .....
Amazonas .....
Bahia .....
Ceará .....
Distrito Federal .....
Espírito Santo .....
Goiás .....
Maranhão .....
Mato Grosso .....
Mato Grosso do Sul .....
Minas Gerais .....
Pará .....
Paraíba .....
Paraná .....
Pernambuco .....
Piauí .....
Rio de Janeiro .....
Rio Grande do Norte .....
Rio Grande do Sul .....



## Cozinha Show no Salão do Turismo

- Rondônia .....
- Roraima .....
- Santa Catarina .....
- São Paulo .....
- Sergipe .....
- Tocantins .....

Salão Nacional do Turismo 2025  
Senac Acre

### RABADA NO TUCUPI

O prato “Rabada no Tucupi” é um dos mais emblemáticos e tradicionais da culinária acreana. Este prato simboliza a riqueza cultural do Acre, combinando ingredientes únicos da região amazônica para criar uma experiência culinária autêntica e inesquecível.

O tucupi é um líquido amarelo extraído da mandioca, que passa por um complexo processo de preparação. Inicialmente, a mandioca é ralada e espremida, resultando em um líquido chamado *manipueira*, que é deixado para fermentar e depois cozido por várias horas. Este processo transforma o tucupi em um ingrediente versátil, conhecido por seu sabor ácido e marcante, amplamente utilizado na culinária amazônica.

## Cozinha Show no Salão do Turismo

O tucupi tem uma longa história nas culturas indígenas da Amazônia. As técnicas de preparação foram passadas de geração em geração, refletindo a sabedoria acumulada ao longo de séculos. Do ponto de vista nutricional, o tucupi é uma fonte de carboidratos, sendo rico em energia. Apesar de ser um líquido resultante da mandioca, após o processo de fermentação e fervura, ele perde a toxicidade e se torna seguro para consumo, mantendo algumas propriedades benéficas da mandioca. O tucupi contém minerais como cálcio e fósforo, importantes para a saúde óssea e a função celular.

A Rabada, por sua vez, é preparado de forma a realçar os sabores únicos do tucupi. Tradicionalmente, a Rabada é marinada em temperos regionais, como alho, cebola, sal e pimenta, e depois assada até ficar dourada e suculenta. Após assada, a Rabada é cozida lentamente no tucupi, absorvendo todos os sabores do líquido, resultando em uma carne macia e saborosa. Além do tucupi, outro ingrediente essencial no preparo do prato é o jambu, uma erva típica da região amazônica que provoca uma sensação de dormência na boca, conhecida como "treme-treme". O jambu é cozido junto com a Rabada no tucupi, adicionando uma camada extra de complexidade e autenticidade ao prato.

A importância da Rabada no Tucupi vai além da culinária. Este prato está profundamente enraizado na cultura e nas tradições do Acre, sendo uma celebração dos sabores e ingredientes locais. O uso do tucupi e do jambu, cultivados por comunidades locais, promove a valorização e o consumo de ingredientes regionais, incentivando a produção sustentável e fortalecendo a economia das comunidades agrícolas da região.

Para preparar uma autêntica Rabada no Tucupi, é essencial seguir algumas etapas cuidadosas. Primeiro, a Rabada deve ser bem limpa e marinado com uma mistura de alho, cebola, sal e pimenta. Em seguida, a Rabada é assada até atingir uma cor dourada. Enquanto a Rabada assa, prepara-se o tucupi,

## Cozinha Show no Salão do Turismo

fervendo-o com alho, pimenta-de-cheiro e chicória para realçar os sabores. Após assar a Rabada, ela é cozida lentamente no tucupi por várias horas, permitindo que a carne absorva todos os sabores do caldo.

O jambu é adicionado nos últimos minutos do cozimento, garantindo que a erva mantenha sua característica "treme-treme". O prato é tradicionalmente servido acompanhado de arroz branco e farinha de mandioca, completando a refeição com texturas e sabores contrastantes. A combinação da Rabada macia, o sabor ácido do tucupi, a sensação única do jambu e a crocância da farinha resulta em uma experiência gastronômica única.

A Rabada no Tucupi é mais do que um prato delicioso; é um símbolo da identidade cultural do Acre e da Amazônia. Sua preparação meticulosa e o uso de ingredientes locais destacam a importância da preservação das tradições culinárias e da valorização dos recursos naturais da região. Este prato é um testemunho da engenhosidade e da criatividade das comunidades acreanas, que souberam transformar os desafios da floresta em uma fonte inesgotável de sabores e saberes.

Em resumo, a Rabada no Tucupi é um prato que celebra a cultura, a história e as tradições do Acre. Cada ingrediente e cada etapa do preparo refletem a riqueza e a diversidade da Amazônia, tornando este prato um verdadeiro tesouro da culinária brasileira.

# S

Cozinha Show no  
Salão do Turismo



## Cozinha Show no Salão do Turismo

ACRE		
Fernanda da Costa Ferreira		
Rabada No Tucupi		
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Alho	0,150	Kg
Cabeça de camarão seco	0,200	Kg
Caldo de camarão em pó	qb	Kg
Cebola	0,100	Kg
Chicória	1,500	mç
Coentro	1,000	mç
Jambu	8,000	mç
Rabo bovino	1,500	Kg
Pimenta olho de peixe amarela	0,500	Kg
Pimenta-de-cheiro	0,150	Kg
Realçador de sabor glutamato monossódico	0,100	Kg
Tucupi	1,500	ml
Vinagre de álcool	0,100	ml
Modo de preparo		

## Cozinha Show no Salão do Turismo

### Preparação do Tucupi e Jambu:

- Em uma panela grande, coloque o tucupi para ferver.
- Adicione alho, pimenta-de-cheiro, pimenta-olho-de-peixe, chicória e coentro ao tucupi.
- Bata a cabeça de camarão no liquidificador com um pouco de tucupi e adicione à panela com o restante do tucupi para ajudar a retirar a acidez.
- Se desejar, adicione uma colher de chá de corante amarelo gema para dar cor ao tucupi.
- Limpe e higienize o jambu. Cozinhe-o em água com um pouco de vinagre até que fique macio e depois adicione ao tucupi.

### Preparação da Rabada:

- Limpe bem a Rabada com o vinagre de álcool e tempere com pimenta-do-reino, alho e sal.
- Deixe marinhar por cerca de uma hora.
- Asse a Rabada no forno até que esteja bem dourada.
- Após assada, corte a Rabada em pedaços e coloque para cozinhar no tucupi preparado anteriormente.
- Cozinhe por aproximadamente 30 minutos, permitindo que a Rabada absorva bem os sabores do tucupi.

### Finalização:

- Ajuste o sal e a pimenta do tucupi se necessário.
- Adicione o jambu cozido nos últimos 10 minutos de cozimento.

### Servir:



## Cozinha Show no Salão do Turismo

- Sirva a Rabada no Tucupi acompanhado de arroz branco e farinha de mandioca (opcional).
- Decore com cheiro-verde picado e com o camarão seco.

Salão Nacional do Turismo 2025  
Senac Alagoas

### Camarão Bar das Ostras

O Camarão Bar das Ostras é muito mais do que um simples prato; é uma expressão da cultura e da história de Alagoas, um verdadeiro tesouro da gastronomia local, reconhecido como Patrimônio Cultural Imaterial do estado. Sua história é um convite a uma viagem no tempo, e seu sabor uma celebração alagoana.

A receita do 'Camarão Alagoano - Bar das Ostras' foi o primeiro bem registrado em Alagoas por meio da resolução do Conselho Estadual de Cultura de 09 de abril de 2013. O pedido de registro foi encaminhado à Secretaria de Cultura em virtude das insubstituíveis lembranças que o sabor dessa receita deixou na memória daqueles que tiveram a oportunidade de prová-la no antigo Bar das Ostras, que teve sua primeira sede no bairro do Vergel do Lago ainda nos anos 50.



## Cozinha Show no Salão do Turismo



Fonte: História de Alagoas - Bar das Ostras no seu primeiro endereço, na Av. Cruzeiro do Sul, no Vergel

Seu Registro como Patrimônio Cultural Imaterial de Alagoas teve como objetivo, portanto, valorizar as referências culturais, os saberes, a história e a memória ligadas à tradição gastronômica do Estado, fortemente relacionada ao ecossistema das lagoas, as técnicas de manuseio e tratamento de pescados e crustáceos, bem como a produção artesanal de ingredientes, tais como a manteiga produzida nos municípios de Major Izidoro e Batalha, insubstituíveis no preparo desse particular jeito de se fazer camarão. O Registro apoia-se também nos relatos históricos que confirmam ser o Bar das Ostras uma referência gastronômica de Alagoas, tendo sido ponto de encontro da elite política e



## Cozinha Show no Salão do Turismo

intelectual do Estado, durante o longo período que compreende os anos de 1950 a 2002.

Após registrada, a receita do 'Camarão Alagoano - Bar das Ostras' passa a ser alvo de ações de salvaguarda, que tenham por objetivo estimular sua divulgação, preparo e preservação das condições que tornam possível o acesso aos seus especiais ingredientes. Estas iniciativas visam ainda fortalecer o reconhecimento dessa receita como bem cultural imaterial de Alagoas: sabor a ser preparado e provado por todo alagoano.

A trajetória do Camarão Bar das Ostras começa no tradicional Bar das Ostras, um ícone da culinária de Maceió. O Bar de propriedade de Dona Oscarlina e Seu Pedro que era um pescador e vivia no bairro da Levada, próximo à lagoa Mundaú, de onde tirava seu sustento, se tornou rapidamente um lugar frequentado por um seletí grupo de boêmios alagoanos que, com o tempo, espalhou a fama do camarão servido por lá, se tornando ponto de encontro para alagoanos e turistas, atraídos pela simplicidade e, principalmente, pela qualidade dos frutos do mar frescos.





## Cozinha Show no Salão do Turismo

Foto: Reprodução - Oscarlina Maria da Silva, criadora do prato

A mesma lagoa que forneceu os ingredientes para a cozinha da dona Oscarlina, também foi responsável pela primeira mudança de endereço do Bar das Ostras. As diversas cheias da Mundaú trouxeram prejuízos consideráveis aos proprietários, que resolveram, em 1988, levar o estabelecimento para a Rua Teonilo Gama, no Trapiche da Barra.



Fonte: História de Alagoas - Bar das Ostras na Rua Teonilo Gama, no Trapiche

No final dos anos da década de 1990, o bar fez sua última mudança de endereço, indo se estabelecer à Rua Paulina Maria de Mendonça, esquina com a Rua José Luiz Calazans, no bairro da Jatiúca. Em 2002, com o fechamento do bar, as filhas de dona Oscarlina, que ainda mantinham o negócio, se mudaram para Natal, no Rio Grande do Norte.

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Enquanto esteve aberto, chegou a atrair turistas de diversas partes do mundo, que tinham por lá parada obrigatória para provar o tão famoso camarão. Ao longo desses anos a fama da receita se expandiu, o sabor conservou-se inalterado e a receita se manteve em segredo.

Quase 10 anos depois, deu-se início ao processo para tornar o camarão alagoano Bar das Ostras um patrimônio do estado, como forma de preservar a história da gastronomia da terra.

### Receita revelada

Motivada pela informação de que a receita do famoso camarão utilizava leite de coco, um dos produtos mais comercializados pela empresa, a Sococo procurou as herdeiras de dona Oscarlina, em Natal, e adquiriu o segredo guardado durante décadas. Para revelar publicamente como se cozinhava a iguaria, a Sococo organizou, nos dias 19 e 20 de julho de 2011, uma oficina culinária e com a presença das filhas de dona Oscarlina, que vieram executar a receita.





## Cozinha Show no Salão do Turismo

Filhas de Dona Oscarlina durante a oficina que revelou a receita do Camarão do Bar das Ostras em 2011

A grande surpresa para todos foi a revelação que não existia coco entre os ingredientes utilizados. O forte mesmo do camarão era uma quantidade razoável da nossa manteiga sertaneja.

Dias depois da oficina, em 22 de julho de 2011, a Sococo, que completava 45 anos de existência, protocolou o pedido de tombamento do Camarão do Bar das Ostras como Patrimônio Imaterial de Alagoas.



Foto: tnh1.com.br - Camarão Bar das Ostras

O Camarão Bar das Ostras é, portanto, mais do que uma delícia gastronômica; é um testemunho vivo da riqueza cultural de Alagoas. Preservar sua receita e sua história é garantir que as futuras gerações possam saborear e compreender a

## Cozinha Show no Salão do Turismo

importância desse patrimônio imaterial.

Referências

ASSESSORIA: <https://secult.al.gov.br/patrimonio-cultural/principal/paginas/livro-de-registro/803-camarao-alagoano-bar-das-ostras> . Acesso em: jul. 2025

GONÇALVES, H. Chef conta história e ensina receita de prato considerado Patrimônio Imaterial de Alagoas. mai. 2023. Disponível em <https://g1.globo.com/al/alagoas/issoealagoas/noticia/2023/05/13/chef-conta-historia-e-ensina-receita-de-prato-considerado-patrimonio-imaterial-de-alagoas.ghtml>.

LINS, N. Onde comer Camarão Bar das Ostras? Fev. 2025. Disponível em: <https://www.tnh1.com.br/noticia/nid/onde-comer-camarao-bar-das-ostras/>

TICIANELE, E.P. Ticianeli em memória. Jul. 2017. Disponível em: <https://www.historiadealagoas.com.br/bar-das-ostras-e-a-receita-do-seu-famoso-camarao.html>

# Cozinha Show no Salão do Turismo



ALAGOAS

Marcos André Vieira de Oliveira

Camarão Bar das Ostras

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Filé de camarão Vila Franca ou camarão cinza GG - Limpo	0,700	kg
Tomate italiano maduro	0,400	kg
Cebola branca	0,100	kg
Pimentão verde	0,040	kg
Limão	0,100	kg
Vinagre Pimentão ou Tomatão	0,100	kg
Azeite de oliva extravirgem	0,050	ml
Coentro	0,500	mç
Extrato de tomate Elefante	0,100	kg
Manteiga artesanal do sertão	0,150	kg
Sal	qb	kg
Pimenta do reino em grãos	qb	kg

## Cozinha Show no Salão do Turismo

### Modo de preparo

**Passo 1:** limpe os camarões, passe em água fervente e em seguida coloque em um recipiente com água gelada com sal e deixe reservado em refrigeração.

**Passo 2:** bata no liquidificador o coentro, pimentão, tomate e cebola e coloque sobre os camarões, juntamente com o extrato de tomate, azeite e o limão. Prove e ajuste o sal. Deixe pegar gosto por cerca de 30 minutos sob refrigeração.

**Passo 3:** Leve ao fogo metade da manteiga, deixe derreter, sem ferver, coloque os camarões e deixe cozinhar. À parte, derreta o restante da manteiga e faça uma farofinha para acompanhar os camarões

Montar e servir com farofa

### ACOMPANHAMENTOS

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Farinha de mandioca quebradinha	0,200	kg
Óleo de soja	0,100	ml
Colorau	0,020	kg
Cebola branca	0,100	kg
Pimenta do reino em grãos	qb	kg
Extrato de tomate	0,050	kg
Manteiga artesanal do sertão	0,050	kg



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Sal	qb	kg
Pimenta do reino em grãos	qb	kg
<b>Modo de preparo</b>		
<b>Para a farofa</b>		
<b>Passo 1:</b> Corta a cebola em brunoise. Esquentar uma panela, colocar o óleo, depois a cebola e deixe até que fique transparente.		
<b>Passo 2:</b> Acrescente a manteiga, o extrato de tomate e o colorau, mexer até dissolver.		
<b>Passo 3:</b> Aos poucos colocar farinha sempre misturando. Provar e acertar a quantidade de sal.		

# Cozinha Show no Salão do Turismo

Salão Nacional do Turismo 2025  
Senac Amazonas

## “Camarão no Bafo”

O prato "Camarão no Bafo Amazônico com purê de banana, jambu e ervas" é uma celebração da biodiversidade e da cultura alimentar dos povos amazônia. Essa preparação carrega consigo saberes tradicionais, práticas culinárias ancestrais e ingredientes que representam a essência da floresta.

A técnica do cozimento no vapor (ou "no bafo") tem raízes indígenas, frequentemente associada ao uso de folhas de bananeira, que agregam aroma e preservam a umidade natural dos alimentos. O camarão foi escolhido como proteína principal deste prato por sua textura delicada e sabor neutro, que não sobrepõe os demais ingredientes. Sua versatilidade permite que ele atue como um condutor sensorial, realçando o aroma e os sabores marcantes dos insumos da região amazônica, como o tucupi, a banana pacovã, azeite de castanha do pará, o jambu e as ervas nativas. Ao invés de competir com os elementos do prato, o camarão harmoniza-se com eles, valorizando a identidade e a autenticidade da composição regional.

Entre os insumos que compõem o prato, o tucupi se destaca como um dos mais emblemáticos. Extraído da mandioca brava (*Manihot esculenta*), o tucupi é



## Cozinha Show no Salão do Turismo

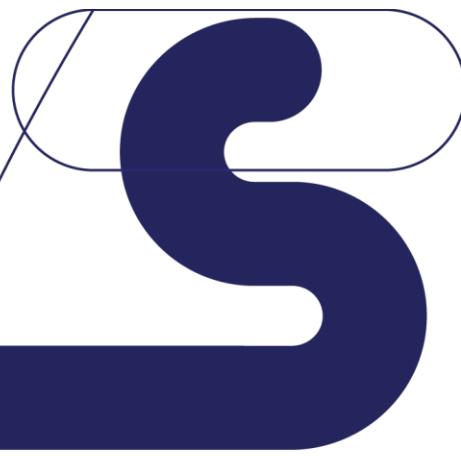
fermentado e fervido para neutralizar seu alto teor de ácido cianídrico, um processo que exige cuidado e conhecimento tradicional passado por gerações.

O jambu, uma erva amazônica de sabor singular e efeito levemente anestésico, é cultivado em quintais e feiras da região. Amplamente utilizado em preparações locais, o jambu não só enriquece o sabor, mas também carrega valor medicinal e cultural, com uso tradicional em infusões e banhos terapêuticos.

O purê de banana pacovã (ou banana-da-terra) traz o sabor adocicado e terroso da fruta nativa, frequentemente usada cozida ou frita nas refeições tradicionais. Sua textura cremosa harmoniza com o tucupi e os óleos da castanha-do-pará, outro ingrediente nobre da floresta, que reforça o perfil aromático do prato e a valorização de um alimento de alto valor nutricional.

Com toques de pimenta-de-cheiro, chicória-do-pará, alfavaca amazônica e pimenta murupi, esta receita também presta homenagem à diversidade de temperos e saberes dos povos indígenas, e caboclos, cuja cozinha é marcada pelo uso intenso de ervas frescas, fermentações naturais e ingredientes sazonais.

Mais do que uma preparação culinária, o “Camarão no Bafo Amazônico” é uma experiência sensorial e cultural. Ele nos convida a saborear a floresta, respeitando sua abundância, sua tradição e o modo de vida dos povos que a habitam e a preservam.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

<b>AMAZONAS</b>		
Fabíola Almada da Silva		
Camarão No Bafo Amazônico com tucupi, jambu e purê de banana		
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Camarão rosa fresco com casca e rabo sem cabeça médio	0,700	kg
Tucupi amarelo	0,500	ml
Jambu fresco 100g	2	mç
Cebola roxa	0,500	kg
Alho	0,025	kg
Pimenta de cheiro	0,050	kg
Gengibre ralado fresco	0,010	kg
Chicória do Pará	0,200	mç
Alfavaca manjericão grande 100g	0,700	mç
Suco de limão galego	0,100	kg
Suco de limão caiana	0,030	kg
Sal grosso	0,015	Kg

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Azeite de castanha do Pará	0,050	ml
Banana pacovã madura	0,600	kg
Flor de capuchinha ou brotos de coentro 100g	0,5	und
Folha de bananeira	3,5	und
<b>Possíveis substituições de ingredientes</b>		
Flor de jambu	0,05	Gramas
<b>Observações</b>		
<b>Modo de preparo</b>		
1 - Temperar o camarão com tucupi, suco de limão, alho, gengibre, pimenta de cheiro e sal.		
2 - Montagem da panela de vapor: Forrar o fundo com as folhas de bananeira, disponha os camarões marinados, intercalados com a cebola roxa em rondele e folhas de alfavaca e jambu in natura.		
3 - Cozimento: Na parte inferior da panela, coloque o tucupi, alfavaca, chicória, cebola, pimenta de cheiro, alho, pimenta murupi. Leve ao fogo por 20 - 25 minutos no vapor		
4 - Preparo do purê: Cozinhar as bananas com casca até ficarem bem macias. Amasse ou processe até formar um purê, leve ao fogo com uma parte do tucupi saborizado, Azeite de castanha do Pará, até formar uma mistura homogênea e cremosa. Ajuste o sal.		
5 - Branquear as folhas de jambu e escorra. Saltear o Jambu no azeite com cebola roxa e reserve.		



## Cozinha Show no Salão do Turismo

6 - Redução de tucupi: Passar o tucupi saborizado por um chinois e leve ao fogo para reduzir até ficar expresso. Corrija o sal.

7 - Montagem: Pure de banana pacová, acompanhado de camarão no bafo, jambu salteado e redução de tucupi, finalizado com fios de azeite de castanha do Pará e flores comestíveis (jambu ou capuchinha).

Salão Nacional do Turismo 2025

Senac Amapá

Cunani com arroz branco e banana palha

Criado pelo chef Jucicley Gomes, o prato Cunani é muito mais que uma combinação saborosa de ingredientes: é um verdadeiro encontro de histórias, culturas e sabores do Amapá. Aos 54 anos, Jucicley traz sua trajetória de superação e dedicação para a cozinha. Funcionário do Senac desde 1995, começou como vigilante, tornou-se instrutor de garçom e, nos últimos cinco anos, se reinventou como chef de cozinha – sempre com o propósito de valorizar a gastronomia regional.

O Cunani é uma celebração da identidade amazônica. O prato é composto por filhote com camarão rosa flambado na cachaça de jambu, acompanhado de aligot de macaxeira com queijo regional e banana palha. A escolha dos ingredientes reflete um diálogo entre o rio e o mar – o filhote, tradicional peixe

## Cozinha Show no Salão do Turismo

de água doce da região, se une ao camarão do mar, criando uma fusão de sabores que traduz a riqueza natural do estado.

A inspiração veio de um prato de camarão da culinária internacional, mas o chef quis "amapaizar" a receita. O toque diferenciado aparece no aligot – uma versão sofisticada do purê – que, além da macaxeira, leva queijo artesanal do município de Amapá, reforçando o compromisso com os produtos locais.

Outro destaque é a cachaça de jambu, feita artesanalmente pelo próprio chef. Ela não apenas dá um toque ousado ao prato, como também carrega um simbolismo: é uma homenagem ao caboclo e às tradições do marabaixo, manifestação cultural e religiosa que marca a identidade do povo amapaense.

O nome Cunani também tem raízes profundas. Faz referência à antiga República de Cunani, surgida em 1700 na região de Calçoene, durante a separação do Amapá do Grão-Pará. A pequena república – que chegou a ter moeda e governo próprio – representa o espírito de resistência e autonomia do povo local. Juciley, que conheceu essa história em uma de suas viagens, viu no nome a oportunidade perfeita de conectar o prato à memória e à cultura do estado.

Mais do que um prato, o Cunani é uma narrativa servida em forma de gastronomia – um convite para conhecer o Amapá através dos sentidos.

## Cozinha Show no Salão do Turismo

AMAPÁ		
<b>Jucicley Gomes de Melo</b>		
<b>Cunani Com Arroz Branco E Banana Palha</b>		
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Camarão Rosa limpo - com rabo apenas - G	0,600	kg
Filé de filhote limpo - Piraíba	0,600	Kg
Alho picado	0,010	Kg
Abacaxi pérola maduro - em cubos	0,300	Kg
Cúrcuma da terra ou açafrão em pó	0,010	Kg
Páprica defumada	0,010	Kg
Sal	0,010	Kg
Pimenta do reino em grão	0,010	Qb
Azeite oliva extra Virgem	0,100	ml
Cachaça de jambu	0,100	ml
Pimenta do Rosa em grão	0,010	kg
Farinha de trigo tipo 1 para empanar	0,100	kg

## Cozinha Show no Salão do Turismo

### Modo de preparo

#### 1º PASSO:

Tempere o peixe e o camarão limpo (separadamente), com alho, sal, pimenta, azeite virgem e um pouco da cachaça com jambu.

Deixe marinar por 15 minutos.

#### 2º PASSO:

Em um refratário, empane os filés de peixe com a farinha de trigo e reserve.

Pré aqueça uma frigideira, e grelhe os filés de peixe empanado e reserve.

Pré aqueça uma frigideira, e coloque o camarão, selando um lado de cada vez até ficar rosado e reserve.

#### 3º PASSO:

Em outra frigideira grelhe o abacaxi em cubos com a cachaça e reserve.

### ACOMPANHAMENTOS

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
--------------	------------	-------------------

### ALIGOT DE MACAXEIRA

Macaxeira cozida ainda quente	0,300	kg
Manteiga s/sal	0,100	kg
Castanha do Brasil in natura	0,200	kg

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Creme de Ricota tipo requiejão	0,100	kg
Queijo regional (manteiga)	0,200	kg
<b>Banana PALHA</b>		
Banana da terra verde	0,200	kg
<b>ARROZ BRANCO</b>		
Arroz branco tipo 1	0,200	kg
Óleo de soja	0,010	ml
Alho	0,010	kg
Sal refinado	0,012	kg
<b>Modo de preparo</b>		
1º PASSO: Preparo do ALIGOT DE MACAXEIRA:		
Cozinhe a macaxeira em água com uma pitada de sal, até que fique bem macia.		
Processe a macaxeira cozida ainda quente (caso seja necessário, adicione mais uma pitada de sal) até ficar com a consistência de purê.		
Ao purê ainda quente junte a manteiga e o creme de ricota, batendo até fique liso e uniforme.		
Transfira esse creme para uma panela e leve para aquecer em fogo baixo, mexendo sempre para que não grude ao fundo da panela.		
Quando o purê estiver bem quente, adicione o queijo e mexa muito bem, até que esteja bem incorporado.		



## Cozinha Show no Salão do Turismo

OBS: A textura do Aligot é um purê liso, uniforme e elástico.

2º PASSO: Descasque as bananas pacovã e passe no Mandolin no corte para palha, frite direto no óleo quente em temperatura de 140° C. e reserve.

3º PASSO: MONTAGEM

Faça uma base com o Aligot, coloque sobre ele o filé de peixe, os camarões e os pedaços de abacaxi e a pimenta rosa.

Adicione a banana palha ao redor do Aligot e está pronto para servir.

Salão Nacional do Turismo 2025

Senac Bahia

### Moqueca de Peixe

A gastronomia baiana é uma celebração viva da cultura, um pilar que sustenta memórias, tradições e identidades. Salvador, reconhecida pela UNESCO como Cidade Criativa da Gastronomia desde 2017, carrega no prato o reflexo de sua história e de sua gente.

Mais de 70% da população baiana tem ascendência africana, e o legado desse povo está presente à mesa. Ingredientes como azeite de dendê, quiabo e coco chegaram ao Brasil no século XVI, trazendo consigo sabores, técnicas e saberes que se fundiram à herança indígena e portuguesa. A cozinha de terreiro, ligada ao Candomblé, é uma das matrizes mais marcantes dessa culinária.

### Moqueca de Peixe: o coração da Bahia

Feita com peixe fresco, azeite de dendê, leite de coco e pimentões, a moqueca é cozida lentamente em panela de barro, em uma técnica ancestral que preserva e

## Cozinha Show no Salão do Turismo

intensifica os sabores. Mais que um prato, é um símbolo de abundância, identidade e fusão cultural.

### Um mosaico de influências

- **Herança africana:** O azeite de dendê e o leite de coco, trazidos pela diáspora africana, conferem cor, aroma e sabor inconfundíveis à moqueca.
- **Sabedoria indígena:** O cozimento lento na panela de barro, que mantém a textura e o sabor natural do peixe, remete diretamente às práticas culinárias dos povos originários.
- **Toque português:** A presença de cebola, alho, pimentões e coentro, introduzidos pelos colonizadores, adiciona camadas de complexidade ao prato.

A moqueca de peixe é, assim, a tradução culinária da miscigenação brasileira – um encontro de histórias, povos e saberes que, no calor da panela, se transformam em sabor e memória. Degustá-la é participar de uma narrativa viva, onde cada garfada conta um pedaço da história da Bahia e do Brasil.



## Cozinha Show no Salão do Turismo



BAHIA		
<b>Jander Moura Maia</b>		
<b>Moqueca De Peixe</b>		
Ingrediente	Quantidade	Unidade de Medida
Pescada amarela (filé)	1,500	kg
Tomate maduro	0,160	kg
Cebola média comum	0,200	kg
Coentro maço de 100g	0,300	Mç
Cebolinha maço de 100g	0,300	Mç

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Leite de coco	0,200	ML						
Azeite de dendê	0,200	ML						
Sal	0,015	kg						
Limão	0,100	kg						
Alho roxo	0,025	kg						
<b>Modo de preparo</b>								
Limpe e lave o peixe;								
Prepare uma marinada com: sal, coentro, limão e alho;								
Deixe marinar em local refrigerado por 2h;								
Em uma caçarola aquecer o azeite de dendê, refogar o alho, metade da cebola e do tomate.								
Arrumar o peixe sobre esse refogado;								
Colocar a cebola e tomate restante sobre o peixe, regar com o leite de coco e com o azeite de dendê restante;								
Levar ao fogo brando por 15 min; Sirva.								
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>								
<table border="1"><thead><tr><th>Ingredientes</th><th>Quantidade</th><th>Unidade de Medida</th></tr></thead><tbody><tr><td>Arroz parboilizado</td><td>0,200</td><td>kg</td></tr></tbody></table>			Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida	Arroz parboilizado	0,200	kg
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida						
Arroz parboilizado	0,200	kg						

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Leite de coco	0,200	ML
Cebola média	0,050	kg
Côco ralado fresco congelado	0,100	kg
Azeite de oliva	0,050	ML
<b>Modo de preparo</b>		
Juntar a água, o leite de coco, a cebola ciseler e o sal. Em seguida acrescentar o arroz lavado e o sal. Deixar cozinhar por 15min.		
Juntar o coco fresco ralado e servir quente.		
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>		
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Efó - Espinafre fresco ou congelado - Folha pequena	0,200	kg
Camarão seco	0,200	kg
amendoim	0,100	kg
Azeite de dendê	0,100	ML
Cebola média comum	0,050	kg
<b>Modo de preparo</b>		
Refogar a cebola no azeite de dendê, acrescentar castanha, amendoim e camarão seco processados. Em seguida finalizar acrescentar o espinafre para servir.		



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Salão Nacional do Turismo 2025  
Senac Ceará

### **Casquinha de Caranguejo**

A gastronomia regional é expressão viva do território, das práticas culturais e da relação entre sociedade e natureza. Entre as receitas emblemáticas da costa cearense, destaca-se a casquinha de caranguejo, uma preparação que utiliza a carne do caranguejo-uçá (*Ucides cordatus*), tradicionalmente coletado nos manguezais do litoral. O prato, popularmente servido em cascas reutilizadas ou em base crocante, representa mais do que uma iguaria: traduz modos de vida, saberes tradicionais e desafios contemporâneos ligados à conservação ambiental.

### **Os Manguezais no Ceará: Função Ecológica e Pressões Antrópicas**

Os manguezais constituem ecossistemas costeiros altamente produtivos e biodiversos. Estão localizados na transição entre ambientes terrestre e marinho, sendo caracterizados por solos alagadiços, alta salinidade e vegetação especializada. No estado do Ceará, esses ambientes estão presentes em 22 municípios, com destaque para os estuários dos rios Ceará, Cocó, Pacoti, Jaguaribe, Pirangi e Timonha.

Além de funcionarem como berçários naturais para diversas espécies de peixes, moluscos e crustáceos, os manguezais oferecem proteção contra a erosão costeira, sequestram carbono e filtram nutrientes e sedimentos. Dados apontam que a área total de manguezal no Ceará é de aproximadamente 19.500 hectares (Silva et al., 2016).

## Cozinha Show no Salão do Turismo

No entanto, esses ecossistemas enfrentam ameaças crescentes decorrentes da especulação imobiliária, poluição por esgoto e lixo urbano, desmatamento e ocupações irregulares. O estuário do rio Ceará, por exemplo, sofreu significativas transformações nas últimas décadas: entre 1968 e 2009, a área de manguezal passou de 380 hectares para mais de 1.000 hectares, especialmente pela regeneração natural em áreas de salinas desativadas (Reis Neto, 2013). Apesar do crescimento, a qualidade ambiental do manguezal segue comprometida por impactos antrópicos.

### O Caranguejo-uçá: Biologia, Cultura e Sustentabilidade

O caranguejo-uçá (*Ucides cordatus*) é um crustáceo nativo dos manguezais atlânticos da América do Sul. Alimenta-se predominantemente de folhas em decomposição, contribuindo para o equilíbrio ecológico do mangue por meio da reciclagem de nutrientes (Pinheiro C Almeida, 2006).

A coleta do caranguejo no Ceará está fortemente vinculada à cultura tradicional, especialmente de marisqueiras e pescadores artesanais. A atividade exige técnicas específicas, respeitando os períodos de defeso, sobretudo durante a chamada “andada”, época reprodutiva em que os machos saem de suas tocas para acasalar.

A legislação brasileira estabelece normas rigorosas para o manejo do caranguejo, como o respeito ao tamanho mínimo da carapaça (6 cm), à proibição de captura de fêmeas ovadas e aos períodos de defeso. Tais medidas visam garantir a sustentabilidade da espécie e a continuidade da atividade extrativista (Embrapa, 2002).

### A Casquinha de Caranguejo: Tradição Culinária e Saberes Locais

A casquinha de caranguejo é uma preparação típica das regiões costeiras do Nordeste brasileiro. No Ceará, o prato é comumente encontrado em barracas de

## Cozinha Show no Salão do Turismo

praia, festas populares e restaurantes de culinária regional. A receita baseia-se na carne desfiada do caranguejo cozida com temperos frescos (alho, cebola, pimentão, tomate, coentro e leite de coco), geralmente servida com farofa e gotas de limão.

Mais do que uma receita, a casquinha expressa um conjunto de saberes locais, construídos a partir da vivência com os manguezais e da valorização de ingredientes nativos. Seu preparo envolve etapas que exigem destreza e conhecimento, como a extração da carne sem danificar a casca, que muitas vezes é lavada e reutilizada como recipiente de apresentação.

### Referências

EMBRAPA. *Criação de caranguejo-uçá em cativeiro: biologia, manejo e aspectos socioeconômicos*. Aracaju: Embrapa Tabuleiros Costeiros, 2002. Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/67628/1/caranguejouca.pdf>

REIS NETO, A. S. *Transformações ambientais no estuário do rio Ceará - CE: ocupação, impactos e conservação dos manguezais*. Dissertação (Mestrado em Geografia) - Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2013.

SILVA, P. R. L. T. *Manguezais na costa do Ceará: ecologia, ocupação e sustentabilidade*. Fortaleza: UFC, 2016.

PINHEIRO, M. A. A.; ALMEIDA, A. A. *Manejo e sustentabilidade do caranguejo-uçá (Ucides cordatus)*. In: Boletim Técnico do Instituto de Pesca, 2006.

O POVO. *Entenda a importância dos manguezais no Ceará*. Fortaleza, 26 jul. 2022. Disponível em:

<https://www.opovo.com.br/noticias/ceara/2022/07/26/entenda-a-importancia-dos-manguezais-no-ceara.html>



## Cozinha Show no Salão do Turismo

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ. Repositório Institucional. Trabalhos sobre manguezais, cultura e pesca artesanal. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br>

CEARÁ		
Ana Caroline Soares Souto		
Casquinha De Caranguejo		
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Carne de caranguejo	1000	g
Cebola roxa	100	g
Alho in natura	20	g
Tomate cajá - Italiano	200	g
Leite de coco	300	ml
Cebolinha in natura	30	g
Coentro in natura	30	g
Sal marinho	10	g
Pimenta do reino em grãos	3	g
Colorau	10	g
Limão	20	g

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Azeite de oliva extravirgem	50	ml
Flores comestíveis - Crisântemo mini /	10	g
Broto de coentro	12	g
Flor de coentro branquinha	12	g
<b>Modo de preparo</b>		
1. Higienizar todos os ingredientes;		
2. Picar finamente a cebola roxa, o alho, o tomate cajá, a cebolinha e o coentro;		
3. Aquecer o azeite de oliva em uma panela grande e, em seguida, refogar a cebola roxa até que fique translúcida;		
4. Adicionar o alho picado e refogar rapidamente para liberar o aroma;		
5. Juntar o tomate cajá picado, o colorau e cozinhar até formar um molho espesso e levemente adocicado;		
6. Acrescentar a carne de caranguejo e mexer delicadamente para não desmanchar as fibras;		
7. Temperar com sal, pimenta-do-reino moída na hora e adicionar o leite de coco;		
8. Cozinhar por cerca de 10 a 15 minutos em fogo baixo, mexendo com cuidado;		
9. Finalizar com a cebolinha e o coentro picados;		
10. Corrigir o sal, se necessário, e desligar o fogo.		
<b>ACOMPANHAMENTO - Crocante de castanha de caju</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>

## Cozinha Show no Salão do Turismo

### Crocante de castanha de caju

Castanha de caju inteira	180	g
Farinha de trigo comum	300	g
Manteiga sem sal	226	g
Queijo terroir - Nossa Santa - Quixeramobim	300	g
Amido de milho	20	g
Sal	2	g
Leite de coco	60	ml

### Modo de preparo

1. Pré-processar as castanhas de caju até obter uma textura média, sem deixar virar farinha. Reservar;
2. Misturar os ingredientes secos: adicionar a farinha de trigo, o amido de milho, o sal e o queijo terroir ralado. Processar até homogeneizar bem;
3. Adicionar a manteiga gelada em cubos e processar até obter textura de areia úmida;
4. Incorporar o leite de coco aos poucos, processando até formar uma massa firme e maleável, que possa ser aberta com rolo;
5. Abrir a massa sobre superfície enfarinhada até que fique fina e uniforme;
6. Cortar discos de 8 cm de diâmetro com auxílio de um cortador;

## Cozinha Show no Salão do Turismo

7. Modelar os discos enrolando-os em tubos de cannoli ou moldes similares, do centro para as bordas, formando uma curva (tipo taco);
8. Posicionar os moldes em pé ou suspensos sobre uma assadeira para manter a forma durante o forno;
9. Assar em forno preaquecido a 190 °C por 14 a 16 minutos, ou até que fiquem levemente dourados;
10. Retirar do forno, esperar esfriar e desenformar com cuidado. Reservar para recheio ou servir como petisco crocante.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Salão Nacional do Turismo 2025  
Senac Distrito Federal

### Galinhada com Pequi

A galinhada tem origem na culinária rural brasileira e carrega influências indígenas, africanas e portuguesas. Os indígenas contribuíram com o uso do pequi e do milho; os africanos, com temperos e técnicas de cozimento; e os portugueses, com a galinha caipira e o arroz. Com a construção de Brasília na década de 1950, migrantes de regiões como Goiás, Minas Gerais, Bahia, Maranhão e Nordeste trouxeram suas tradições culinárias. Nesse contexto, a galinhada se consolidou como um prato comum em festas e almoços comunitários, tornando-se símbolo da cultura alimentar local.

O pequi, fruto típico do Cerrado, é utilizado há séculos por povos indígenas como os Xavante e os Krahô. Considerado um alimento sagrado, o pequi também possui usos medicinais e rituais. Ele é encontrado especialmente nos estados de Goiás, Minas Gerais, Tocantins, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul e no Distrito Federal. O nome vem do tupi "py'ki", que significa "pele espinhosa". A árvore pode atingir até 12 metros de altura, e seu fruto oval possui uma casca verde com polpa amarela intensa e bastante aromática. O caroço contém espinhos duros e finos, o que exige cuidado ao comer.

Na culinária, o pequi é usado em pratos como arroz com pequi, galinhada com pequi, farofa, licores, óleos e conservas. O arroz com pequi é um prato clássico,

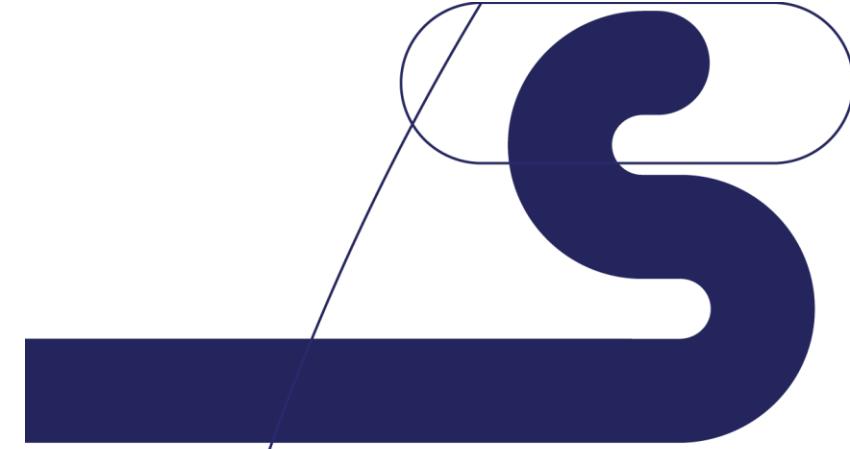


## Cozinha Show no Salão do Turismo

feito com arroz branco refogado com alho, cebola e o fruto ou sua polpa, às vezes utilizando óleo de pequi. Pode ser servido puro ou acompanhando carnes. A galinhada com pequi é um prato principal típico do Centro-Oeste, com galinha caipira cozida junto a arroz, pequi, açafrão e temperos regionais. É tradicionalmente servida em festas comunitárias e almoços familiares. Outro preparo comum é o pequi na manteiga ou no óleo, geralmente o próprio óleo do fruto, servido como entrada ou acompanhamento. A farofa de pequi é feita com farinha de mandioca torrada, pequi refogado, cebola, alho e cheiro-verde, podendo conter ovos ou carne seca desfiada.

Com o tempo, o uso do pequi também ganhou versões criativas e contemporâneas. O risoto de pequi é uma adaptação gourmet do tradicional arroz com pequi, feito com arroz arbório, vinho branco, caldo de legumes, queijo e finalizado com óleo de pequi. O pequi confitado é cozido lentamente em óleo ou azeite com ervas aromáticas e pode ser servido como entrada ou acompanhamento. Também há molhos de pequi preparados com sua polpa, creme de leite ou leite de coco, alho e cebola, ideais para massas, peixes ou frango grelhado. O fruto ainda é aproveitado em conservas feitas com salmoura ou óleo, o que permite seu consumo fora da safra. O licor de pequi é uma bebida artesanal produzida com infusão do fruto em cachaça ou álcool de cereais, com açúcar e especiarias, bastante comum em festas regionais. Sobremesas como sorvetes e mousses de pequi também têm ganhado espaço em menus degustação de restaurantes regionais, equilibrando o sabor forte e amanteigado do fruto com açúcar e creme.

O sabor do pequi é intenso, amanteigado e levemente adstringente, sendo considerado um alimento que provoca amor ou rejeição. Ao consumir, é essencial não morder o caroço, pois seus espinhos podem causar ferimentos na boca.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

O pequi também apresenta grande valor nutricional e medicinal. É rico em lipídios, carotenoides (pró-vitamina A), vitamina C, antioxidantes e compostos anti-inflamatórios. Na medicina popular, é usado para tratar problemas respiratórios, inflamações e como energético natural.

Além disso, o fruto possui importância ecológica e econômica. Sua florada atrai abelhas nativas e outros polinizadores, contribuindo com o equilíbrio do Cerrado. Por ser um fruto nativo adaptado ao clima seco, seu cultivo apresenta baixo impacto ambiental. Economicamente, gera renda para comunidades extrativistas e agricultores familiares.

Entretanto, o pequi enfrenta desafios para sua preservação. O desmatamento do Cerrado, as queimadas e a expansão agrícola ameaçam sua existência. Por isso, é essencial promover práticas de extrativismo sustentável, a agroecologia e a valorização cultural desse fruto.

Do ponto de vista sociológico, a galinhada com pequi é um símbolo de resistência cultural frente à urbanização acelerada de Brasília. Representa a permanência das tradições alimentares do Cerrado e é um importante marcador identitário para os moradores do Distrito Federal, especialmente aqueles com raízes no entorno e em Goiás. Trata-se também de um prato inclusivo, feito com ingredientes simples e acessíveis, presente em diferentes classes sociais.

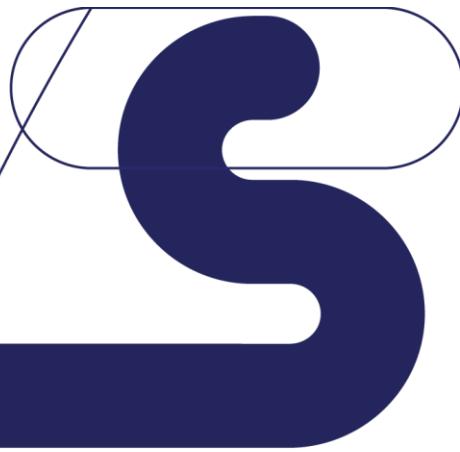
Do preparo tradicional em fogão à lenha ao uso de técnicas da gastronomia contemporânea, a galinhada com pequi mantém seu valor cultural. Hoje, pode ser feita em cozinhas modernas, com técnicas como cocção a baixa temperatura e finalização com azeite de pequi. O fruto, por sua vez, é comercializado em óleo, conserva ou polpa congelada, o que facilita sua distribuição fora da época da colheita. A galinha caipira, ingrediente original da receita, pode ser substituída por frango orgânico, reforçando o apelo sustentável do prato.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Na dimensão regional, o pequi simboliza o Cerrado, bioma que cobre grande parte do território do Distrito Federal. Seu uso na culinária é uma forma de valorização da biodiversidade local. A galinhada com pequi é presença constante em eventos culturais, feiras gastronômicas e festivais, como a Feira do Pequi e o Festival Gastronômico do Cerrado. Em algumas regiões do Centro-Oeste, o prato já é reconhecido como patrimônio imaterial e tem potencial para esse reconhecimento também no DF.

Do ponto de vista sociocultural, o prato pode ser trabalhado em projetos educacionais sobre alimentação saudável, cultura regional e sustentabilidade. Ele estimula o resgate de saberes tradicionais e o respeito à cultura alimentar dos povos do Cerrado. Também tem potencial no turismo e na economia criativa, podendo integrar roteiros gastronômicos com oficinas, degustações e vivências em comunidades rurais. Por fim, a galinhada com pequi fortalece o empreendedorismo local e promove práticas sustentáveis ao valorizar ingredientes nativos de baixo impacto ambiental, contribuindo para a conservação do bioma Cerrado.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

DISTRITO FEDERAL		
Joseny Juvito de Souza		
Galinhadada com pequi		
Ingredientes	Quantidade Bruta	Unidade de Medida
Frango inteiro	0,600	kg
Sal refinado	0,100	kg
Alho sem casca	0,100	kg
<sup>1</sup> Caroço de pequi	0,200	kg
Limão taiti	0,200	kg
Pimenta do reino branca - grãos	200	g
Cúrcuma natural pó	200	g
Óleo de soja	0,300	ml
Arroz Parboilizado	0,600	g
Cebola nacional	0,300	g
Milho verde, espiga - descascado - sem palha	0,600	g
Coentro fresco	0,600	mç
Pimenta de cheiro não picante	0,050	g



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Cebolinha verde	0,500	mç
Tomilho - fresco	0,300	mç
Alecrim - fresco	0,300	mç
<b>Modo de preparo</b>		
Marinada do frango, cortar, temperar com sal, pimenta do reino, cúrcuma e limão		
Fritar e cozinhar o frango.		
Escorrer o excesso de gordura, e na mesma panela acrescentar cebola, alho, cúrcuma, pequi e arroz.		
Cozinhar, refogar o milho adicionar ao arroz, finalizar com coentro e cebolinha.		

Salão Nacional do Turismo 2025  
Senac Espírito Santo

### Moqueca capixaba e Moqueca com banana

A gastronomia capixaba é produto de muitas influências dos habitantes locais como indígenas, portugueses, africanos e imigrantes europeus. A tradição pesqueira e a herança da cultura indígena e negra influenciaram profundamente a culinária capixaba. Com a vinda de imigrantes europeus novos pratos foram acrescentados à cozinha capixaba.

Dos italianos, os que exerceram maior influência, temos o anholini, o tortei, a sopa pavese, o risoto e a polenta. Dos alemães recebemos uma culinária à base



## Cozinha Show no Salão do Turismo

de batatas e carne de porco. Os portugueses deixaram sua marca com as delícias dos pratos à base de bacalhau, azeite, batata e doces feitos com ovos.

Mineiros também trouxeram de suas terras pratos típicos, como o péla-égua e o feijão tropeiro. Com a dificuldade de encontrar determinados ingredientes, receitas foram modificadas, ganhando um sabor bem brasileiro. Alimentos também foram surgindo: pães, bolos, tortas, doces, geleias, licores, queijos, ricotas e embutidos, fazem hoje a delícia da culinária capixaba. Surgiram também o brote, típico pão alemão, o socol, a broa de milho, o bolinho de arroz, o bolo de aipim com coco, a papa de milho verde, o biscoito de nata, de polvilho, o pudim de leite, o arroz doce, a cocada, o beiju, o cuscuz e a mentira.

### Tipicamente capixaba

Entre os pratos típicos mais famosos do Espírito Santo, estão a moqueca e torta capixaba. Famosa internacionalmente, a moqueca capixaba é o prato mais conhecido da culinária do Estado. Logo em seguida, vem a torta capixaba, preparada com vários frutos do mar, como siri desfiado, camarão, ostra e sururu, além de bacalhau e palmito. Prato tradicional durante a Semana Santa em todas as casas capixabas. Caranguejo é um crustáceo muito requisitado na culinária capixaba. A técnica de catar o crustáceo é a mesma que já utilizavam os indígenas, fartos comedores de caranguejo - vai-se com lama até os joelhos cata-se os caranguejos no tato e no jeito, para que os dedos não sejam aferroados pelas puãs.

### A moqueca capixaba

A moqueca capixaba é um dos ícones do Espírito Santo. Conhecida pelo seu sabor inigualável, o prato é uma instituição essencialmente capixaba. O nome "moqueca" designa um estilo de preparar o alimento que consiste no cozimento



## Cozinha Show no Salão do Turismo

sem água, apenas com os vegetais e frutos do mar, tradicionalmente peixe, siri, camarão ou sururu.

Ao contrário da moqueca baiana, a capixaba não recebe azeite de dendê e nem leite de coco. A moqueca capixaba é feita na panela de barro, outro ícone capixaba. A panela de barro também já é reconhecida como patrimônio imaterial pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan).

A moqueca é uma tradição trazida pelos índios há mais de 400 anos e segundo chefs renomados, sua receita atende os quatro padrões que a gastronomia preza em um prato de qualidade: sabor, cor, perfume e consistência.

### **Dia da Moqueca**

O prato típico mais tradicional da gastronomia do Espírito Santo, a moqueca capixaba, tem seu dia especial de comemoração e degustação. A homenagem foi criada através da Lei municipal 8.213/2012, que institui o Dia da Moqueca no município de Vitória em 30 de setembro. A Lei teve inspiração na frase do jornalista e escritor Cacau Monjardim: “Moqueca é capixaba. O resto é peixada”.

A frase surgiu entre os anos 1970 e 1971, após uma viagem do jornalista à Bahia. Então presidente da extinta Empresa Capixaba de Turismo (Emcatur), entre uma reunião e outra, os baianos levaram o jornalista para saborear a culinária local. Ao provar a moqueca baiana, Cacau estranhou o sabor e alegou que o prato era muito pesado. Vale ressaltar que a Lei estadual 7.567/2003, institui a moqueca como comida típica do Espírito Santo.

De acordo com a diretora de Turismo, da Companhia de Desenvolvimento, Turismo e Inovação de Vitória (CDTIV), autora do projeto de lei que criou a data comemorativa, quando deputada estadual, em 2012, o dia é mais que especial.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

“A moqueca capixaba é um prato riquíssimo de sabores, aromas e tradições. É um prato típico da gastronomia capixaba, servida nos principais restaurantes de Vitória e, que atrai turistas de todo o Brasil e até de fora, interessados em degustar esse verdadeiro símbolo da nossa culinária”, disse.

Para a diretora-presidente da CDTIV, Camila Dalla Brandão, a data merece ser comemorada com orgulho pelos capixabas. “A experiência de saborear uma moqueca bem-preparada, com todos os temperos que aguçam o nosso paladar é marcante. Quem aprecia peixe, precisa provar. Além disso, as panelas de barro produzidas aqui receberam o selo de indicação geográfica do Instituto Nacional da Propriedade Industrial (INPI), em outubro de 2011. É a inovação fortalecendo uma das principais tradições do Espírito Santo”, afirmou.

### História

De acordo com os historiadores, a moqueca é uma refeição que teve origem antes mesmo da chegada dos portugueses ao Brasil. Assim como outros pratos da gastronomia capixaba, passou por uma intensa mistura de culturas: colonizadores europeus, indígenas e africanos. Essa miscigenação de tradições encontrou a tradição pesqueira, fazendo nascer pratos únicos, saborosos e cheios de histórias.

E a moqueca, não seria capixaba, sem a tradicional panela de barro. Ofício realizado até hoje pelas paneleiras de Goiabeiras. Patrícia Merlo, doutora em História Social, pesquisadora e professora do programa de pós-graduação em História, da Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes) explicou deu mais detalhes sobre a tradição deste prato que encanta e conquista capixabas e visitantes.

**Panela de barro s Moqueca Capixaba: traços marcantes da cultura indígena e das tradições do nosso povo.**



## Cozinha Show no Salão do Turismo

**Patrícia Merlo (Historiadora):** Em relação à moqueca, é válido considerar que, os estudiosos da gastronomia brasileira apontam que sua origem remeteria à peixada, trazida pelos portugueses, na qual os negros acrescentaram os ingredientes habituais da culinária africana, quando aqui chegaram na condição de escravizados. Contudo, o Espírito Santo recebeu ao longo de sua história um pequeno número de africanos, o que reforça a influência indígena na constituição de nosso patrimônio alimentar.

Tendo no peixe e nos frutos do mar alimentos de extrema importância, assim como a farinha de mandioca e a cor que vem do urucum (elemento utilizado para dar cor aos alimentos). Outro indicativo nessa direção está na forma de preparo da iguaria que, localmente, guarda forte associação com a panela de barro, fruto da técnica cerâmica reconhecida por estudos arqueológicos como legado cultural Tupi-guarani e Uma, com maior número de elementos identificados com os deste último.

Tal saber foi apropriado dos índios por colonos e descendentes de escravos africanos que vieram a ocupar a margem do manguezal, território historicamente identificado como um local onde se produziam panelas de barro. O naturalista Saint-Hilaire visitou a região em 1815 e fez a primeira referência a essas panelas, descritas como “caldeira de terracota, de orla muito baixa e fundo muito raso”, utilizadas para torrar farinha e fabricadas “num lugar chamado Goiabeiras, próximo da capital do Espírito Santo”. Goiabeiras se consolidou como o lugar onde esse ofício de fabricar panelas ocorre até hoje por tradição.

**O que é “Moquém”, que deu origem à moqueca?**

**Patrícia Merlo (Historiadora):** O moquém é uma técnica indígena presente em diferentes grupos pelo Brasil. Significa algo como “secador” de carne, que poderia ser feito sobre o fogo. Uma espécie de varal sobre as brasas ou o processo de enterrar a carne, normalmente envolvida em folhas, acendendo

## Cozinha Show no Salão do Turismo

sobre o lugar uma fogueira, sendo que, quando apagava, a carne estava cozida em seu próprio suco. Nossa panela de barro reproduz esse mesmo processo.

**Existe um tipo de peixe mais usado e que faça parte da receita tradicional?**

**Patrícia Merlo (Historiadora):** Estou realizando com meu grupo de pesquisa um amplo levantamento de fontes históricas para tentar compreender a constituição da moqueca ao longo do tempo. São fontes impressas diversas: livros de cozinha portugueses publicados a partir de 1680, livros de cozinha brasileiros publicados a partir de 1840, dicionários de língua portuguesa dos séculos XVIII, XIX e XX, e jornais de todo o país a partir de 1827 (inclusive do Espírito Santo, a partir de 1870).

A pesquisa ainda está em andamento, mas o objetivo é localizar os indícios da constituição do prato e as transformações sofridas pela iguaria ao longo do tempo, até se converter em um conceito gastronômico na contemporaneidade. Sobre o peixe mais usado, é curioso que nos jornais do século 19 até 1970, pelo menos, a referência é o papa-terra.

A primeira referência ao prato aparece na edição de 6 de julho de 1864 do Jornal da Victoria, Já o primeiro anúncio de um restaurante, oferecendo moqueca, está na edição de 24 de abril de 1878 do jornal O Espírito-Santense. A primeira defesa das panelas de barro e seus usos na culinária local para o preparo de moqueca e torta, associado à tradição local, está na edição 15 de maio de 1910 do Diário da Manhã.

**Qual é a importância dessa tradição para o povo capixaba?**

A culinária é um dos modos pelos quais as identidades assumem materialidade. A comida típica não é qualquer comida: representa experiências vividas, representa o passado e, ao fazê-lo, o coloca em relação com os que vivenciam o presente.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

O ambiente, muitas vezes performático, que cerca o consumo da moqueca capixaba em panelas de barro fumegantes nos restaurantes do litoral do Espírito Santo, pode ser interpretado como chave de conexão entre o passado e o presente: é comum, por exemplo, a presença de informativos que ensinam ao cliente como preparar o prato, a venda de panelas de barro, introduzindo-o, assim, no universo das experiências vividas no passado.

Podemos afirmar que no decurso do século XX, construiu-se um discurso fechado que associa moqueca, panela de barro e identidade capixaba. Não à toa, o prato está presente em toda a costa capixaba, sendo ofertada em 87% dos restaurantes do litoral.

Para acompanhar a Moqueca Capixaba, arroz branco, pirão e a famosa Moqueca de Banana da Terra. Segundo conta as histórias, a Moqueca de Banana foi uma "alternativa" encontrada pelo Sr. Nhozinho (Mestre Moquequeiro Capixaba) ao ter que servir nosso prato típico a um grupo de indianos, que estavam a negócios no Estado. Como eles eram vegetarianos, a solução encontrada foi fazer a nossa tradicional moqueca, trocando o peixe pela banana da terra. Logo, esse prato fez o maior sucesso e passou a integrar os acompanhamentos da Moqueca Capixaba - entretanto, em alguns restaurantes pode-se pedir apenas ela.

### Panela de Barro

A fabricação artesanal de panelas de barro é o ofício das paneleiras de Goiabeiras, bairro de Vitória, capital do Espírito Santo. A atividade, eminentemente feminina, constitui um saber repassado de mãe para filha por gerações sucessivas, no âmbito familiar e comunitário. A técnica cerâmica utilizada é de origem indígena, caracterizada por modelagem manual, queima a céu aberto e aplicação de tintura de tanino.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Apesar da urbanização e do adensamento populacional que envolveu o bairro de Goiabeiras, fazer panelas de barro continua sendo um ofício familiar, doméstico e profundamente enraizado no cotidiano e no modo de ser da comunidade de Goiabeiras Velha. É o meio de vida de mais de 120 famílias nucleares, muitas das quais parentadas entre si. Envolve um número crescente de executantes, atraídos pela demanda do produto, promovido pela indústria turística como elemento essencial do “prato típico capixaba”.

De fato, no Espírito Santo as panelas de barro são o recipiente indissociável de moquecas de peixe e outros frutos do mar, como também da torta capixaba, sagrada iguaria tradicionalmente consumida na Semana Santa.

Ícones da identidade cultural capixaba, a torta, as moquecas e as panelas de barro ganharam o mundo e configuraram, na literatura gastronômica, “a mais brasileira das cozinhas”, por reunirem e mesclarem elementos das culturas indígena, portuguesa e africana.



Referências:

[Release Gastronomia Capixaba.pdf](#). Acessado em 08 de agosto de 2025.

<https://esbrasil.com.br/a-historia-da-moqueca-capixaba/>. Acessado em 08 de agosto de 2025.

# Cozinha Show no Salão do Turismo

Ofício das Paneleiras de Goiabeiras - BCR - IPHAN. Acessado em 11 de agosto de 2025.

Pelo Mundo com Manu: Culinária Capixaba - Tradição e Cultura. Acessado em 09 de agosto de 2025.

ESPÍRITO SANTO		
<b>Renato Dias Santos</b>		
<b>Moqueca Capixaba, Com A Moqueca De Banana</b>		
Ingrediente	Quantidade	Unidade de Medida
Filé de badejo (Badejo, Robalo, Garoupa)	0,800	Kg
Postas de badejo	0,100	kg
Tomate Débora	0,750	Kg
Cebola branca	0,500	Kg
Coentro 100g	1,200	mç
Cebolinha Verde	0,600	mç
Alho	0,015	Kg
Azeite de oliva extravirgem	0,050	ml



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Limão galego / cravo	1,000	unidade
Sal Refinado	0,010	Kg
Banana da terra - madura	0,700	kg
Óleo de soja	0,100	ml
Sementes de Urucum	0,024	kg
Brotos de coentro	1,000	caixa
Flores Comestíveis	1,000	caixa
<b>Modo de preparo</b>		
<b>Moqueca capixaba</b>		
Limpe o peixe, corte-o em postas e deixe-o em um recipiente com sal e suco de limão por 30 minutos. Reserve a cabeça para o pirão		
Numa panela de barro capixaba refogue no azeite, o alho e metade da cebola, do tomate e do coentro.		
Arrume as postas de peixe em cima fazendo uma só camada.		
Vire-as de um lado e do outro para pegarem um pouco deste tempero		
Arrume as postas de peixe em cima fazendo uma só camada.		
Cubra com o restante da cebola, tomates e coentro.		
Vire-as de um lado e do outro para pegarem um pouco deste tempero		
Regue com a tintura de urucum e com um pouco mais de azeite.		

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Cubra com o restante da cebola, tomates e coentro.

Deixe cozinhar, tampada, em fogo alto e quando abrir fervura coloque umas gotas de limão. Não acrescente água ou vire as postas para não quebrá-las.

Com auxílio de luvas ou um pano grosso balance a panela algumas vezes para evitar que a moqueca agarre no fundo.

Quando o peixe estiver cozido, verifique o tempero e sirva salpicada de cebolinha verde.

### Moqueca de banana da terra

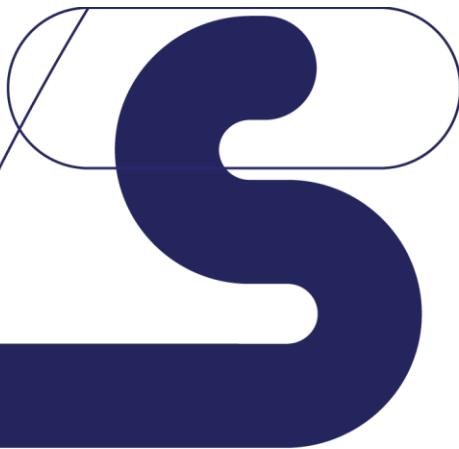
Em uma panela de barro grande, coloque o azeite, o óleo de urucum e refogue o alho. Acrescente os tomates, a cebola, o coentro picado e o sal.

Deixe cozinhar por 5 minutos. Adicione as bananas. Misture, tampe a panela e deixe ferver por mais 10 minutos.

Sirva com arroz branco, moqueca de banana da terra e um pirão feito com a cabeça do peixe.

### ACOMPANHAMENTO

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Arroz branco tipo 1	0,100	kg
Óleo de soja	0,100	ml
Alho	0,010	kg
Sal refinado	Qb	Qb



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Salão Nacional do Turismo 2025  
Senac Goiás

### Empadão Goiano

O empadão goiano é um dos pratos mais emblemáticos da culinária de Goiás, com origens que remontam ao período colonial, quando o Cerrado central começou a ser ocupado por bandeirantes, fazendeiros e sertanistas em busca de ouro e terras férteis. Sua receita nasceu da fusão entre os ingredientes nativos da região e as técnicas culinárias trazidas por portugueses e africanos. A presença abundante de elementos como o frango caipira, a guariroba – palmito amargo típico do Cerrado –, o milho, o queijo meia-cura, a linguiça caseira e, posteriormente, o pequi, consolidou o empadão como prato principal em festas, celebrações religiosas e encontros familiares.

Mais do que uma iguaria, o empadão goiano carrega forte simbolismo social. Prepará-lo envolve trabalho coletivo, especialmente em casas do interior, onde várias mãos contribuem em um gesto que vai além da culinária: é um ritual afetivo e comunitário, transmitido entre gerações, com destaque para a memória e o protagonismo feminino. O prato expressa valores culturais como a fartura, a hospitalidade e a partilha, elementos centrais da identidade goiana. Em tempos de crescente homogeneização cultural, o empadão se destaca como um símbolo de resistência, de pertencimento e de afirmação identitária.

A tecnologia envolvida em seu preparo combina técnicas tradicionais com saberes empíricos. A massa é geralmente feita com gordura, farinha de trigo, ovos e leite, buscando uma textura firme e quebradiça. O recheio leva frango caipira cozido e desfiado, misturado a guariroba refogada, queijo meia-cura,



## Cozinha Show no Salão do Turismo

linguiça frita, milho verde e, por vezes, pequi. A montagem exige o uso de uma forma funda, onde a massa forra o fundo e as laterais, recebendo o recheio antes de ser coberta com mais massa. A cocção é feita em forno médio, por cerca de 40 a 60 minutos, até o dourado ideal. Apesar da introdução de novas tecnologias de cocção, congelamento e conservação, o preparo artesanal permanece como referência de autenticidade e sabor.

O empadão é uma verdadeira bandeira da gastronomia goiana. Está presente em festas tradicionais, como as Cavalhadas, a Festa do Divino e diversos festivais gastronômicos, reafirmando o orgulho regional e a ligação entre cultura e território. Seus ingredientes representam a biodiversidade do Cerrado e sua presença é constante em padarias, restaurantes típicos e mesas familiares, sendo símbolo da culinária afetiva e da memória alimentar do povo goiano.

Além disso, o empadão possui grande potencial sociocultural. Pode ser explorado em projetos educacionais interdisciplinares, abordando temas como história, sociologia, geografia, biodiversidade e gastronomia. No turismo, é um atrativo que valoriza a cozinha regional e impulsiona o turismo gastronômico em cidades como Pirenópolis e Cidade de Goiás. Sua produção artesanal ainda representa uma oportunidade de geração de renda para pequenos produtores e empreendedores da economia criativa. Por fim, o empadão goiano resiste ao tempo como um guardião da cultura alimentar regional, preservando os saberes, os sabores e as tradições de um povo que encontra na cozinha um de seus maiores patrimônios.

## Cozinha Show no Salão do Turismo

GOIÁS		
Márcio Zago		
Empadão Goiano		
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
<b>Massa:</b>		
Banha de porco	0,025	ml
Farinha de trigo	0,125	Kg
Ovo de galinha	0,25	unidade
Água mineral	0,075	ml
Sal refinado	Qb	Qb
Açúcar cristal	Qb	Qb
<b>Recheio:</b>		
Filé de frango cozido e desfiado	62,5	gramas
Lombo de porco - cubos de 1,5x1,5	50	gramas
Linguiça caseira suína fina - fresca sem picância cubos de 1,5x1,5	50	gramas
Molho de tomates pelado	50	gramas

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Palmito de açaí tolete em conserva - guariroba - gabiroba	25	gramas
Pimenta bode - ou malagueta fresca	0,25	unidade
Pimenta de cheiro - sem picância	0,25	unidade
Cebola branca	0,25	unidade
Azeitona verde sem caroço inteira	25	gramas
Queijo minas frescal	62,5	gramas
Salsa	25	gramas
Manteiga de leite sem sal	5	gramas
Ovo de galinha (para pincelar o empadão)	0,25	unidade
Azeite de oliva extravirgem	7,5	L
Alho em flocos	3,75	gramas
<b>Modo de preparo</b>		
<b>Passo 1:</b> em uma panela de pressão, fritar uma parte da cebola até dourar. Acrescentar o frango (cru) e deixar dourar. Adicionar água quente até encobrir o frango e deixar cozinhar. Depois de cozido, desfiar o frango. Cortar o lombo em cubos médios e a linguiça em pedaços com aproximadamente 5cm de comprimento. Fritar a linguiça e o lombo em cubos separadamente. Cortar a guariroba e o queijo em cubos médios. Cortar o alho, a salsinha e as pimentas finamente.		

## Cozinha Show no Salão do Turismo

**Passo 2:** em uma panela, adicionar a manteiga e refogar o restante da cebola, o alho, a pimenta e o frango desfiado. Adicionar 5g de farinha de trigo e colocar o molho de tomates. Se necessário, adicionar um pouco de líquido para deixar o recheio mais úmido.

**Passo 3:** abrir a massa e forrar em formas para empadão. Colocar o recheio de frango, um pedaço de linguiça, de lombo, guariroba, queijo e azeitona. Fechar o empadão e enrolar as bordas.

**Passo 4:** pincelar as gemas e levar ao forno pré-aquecido a 180 graus até que o empadão esteja dourado.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Salão Nacional do Turismo 2025  
Senac Maranhão

### TORTA DE CAMARÃO SECO

A torta de camarão seco maranhense é um prato clássico e saboroso, com uma receita que pode variar, mas mantém a sua essência. O preparo principal consiste em um recheio robusto, cremoso e muito bem temperado, coberto por uma massa feita de ovos que fica leve e aerada.

O segredo dessa torta está na preparação do camarão. Antes de tudo, ele precisa ser dessalgado e limpo, geralmente ficando de molho na água. Depois, ele é refogado com temperos que são a cara do Maranhão, como cebola, alho, pimentão, tomate, pimenta-de-cheiro e cheiro-verde. O refogado deve ficar suculento, mas não aguado.

A massa é simples, feita principalmente com ovos, que são batidos e misturadas com o refogado de camarão. Essa etapa garante a textura final da torta, que fica super macia e fofinha, quase como um suflê. Depois, a torta é levada ao forno para assar até ficar dourada.

A torta de camarão é perfeita para ser servida com um arroz branco e uma farofa d'água, e comum molho à campanha (popularmente conhecido como vinagrete), completando a experiência de uma refeição tipicamente maranhense.

A torta de camarão seco maranhense é um prato com uma rica história e um profundo significado cultural para o estado do Maranhão, especialmente em São Luís. Sua origem remonta aos tempos coloniais, e o prato reflete a fusão de



## Cozinha Show no Salão do Turismo

influências africanas, indígenas e portuguesas, elementos que moldaram a culinária e a identidade da região.

### Origem e Influências Culinárias

O uso do camarão seco na culinária maranhense é uma herança de técnicas de conservação de alimentos trazidas pelos portugueses e adaptadas pelas comunidades locais. A técnica de secar e salgar o camarão permitia que o ingrediente, abundante na região, pudesse ser armazenado por longos períodos, facilitando o transporte e o comércio.

A base do prato, a massa da torta, tem raízes nas culinárias portuguesa e africana. A torta salgada é um formato comum na gastronomia de Portugal, enquanto o uso de temperos como o leite de coco, o azeite e a pimenta, que dão ao recheio seu sabor característico, são heranças das tradições culinárias africanas.

### A Torta de Camarão Seco na Cultura Maranhense

Mais do que uma simples receita, a torta de camarão seco é um símbolo da identidade maranhense, estando presente em momentos e celebrações importantes:

- **Festas Populares e Religiosas:** É um prato tradicionalmente servido em ocasiões especiais, como a Semana Santa, o Natal e o Ano Novo. Nessas celebrações, a torta se torna um elemento de união familiar e comunitária.
- **Comércio Local:** A torta de camarão seco é um produto de destaque no comércio de São Luís, sendo encontrada em mercados populares, feiras e restaurantes. Ela representa uma fonte de renda e



## Cozinha Show no Salão do Turismo

uma tradição familiar, com receitas sendo passadas de geração em geração.

- Patrimônio Imaterial: O prato é considerado um patrimônio cultural imaterial do Maranhão, um exemplo da riqueza gastronômica do estado. Sua popularidade e importância cultural se expandem para outras regiões do Brasil, levando um pouco da cultura maranhense para outras mesas.

A torta de camarão seco, com sua mistura de ingredientes e técnicas culinárias de diferentes culturas, é um reflexo do processo histórico e da formação do povo maranhense. É um prato que conta a história de um povo, de suas tradições e de seu profundo vínculo com a natureza e o mar.

# Cozinha Show no Salão do Turismo

MARANHÃO		
Franceildo Silva do Nascimento		
Torta De Camarão		
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Camarão Seco Limpo	0,600	Kg
Ovos De Galinha	10	Unidade
Cebola Branca	0,050	Kg
Tomate Italiano	0,050	Kg
Pimentão Verde	0,050	Kg
Coentro 100g	0,300	maço
Cebolinha 100g	0,200	maço
Limão	0,050	Kg
Colorau	0,030	Kg
Pimenta Do Reino Moída	Qb	Qb
Sal	Qb	Qb
Leite De Coco	0,200	L
Extrato De Tomate	0,100	L

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Alho	0,015	Kg
Azeite De Oliva	0,100	L
<b>Modo de preparo</b>		
Dessalgar os Camarões e Reservar;		
Em uma panela aqueça o azeite, em seguida acrescente os Ingredientes do refogado (cebola, alho, pimentão, colorau, tomate, extrato de tomate, leite de coco)		
E deixe cozinhar até todos os ingredientes se agregarem.		
Deixe cozinhar até que os camarões liberem sabor e finalize com coentro e cebolinha picada e reserve.		
Separe os ovos, e coloque-os em um bowl, bata até que se tornem uma mistura homogênea		
Misture os ovos batidos com os camarões já refogados		
Em uma assadeira untada com azeite, coloque a mistura da torta e leve para assar entre 20 e 30 minutos, em forno Pré-Aquecido a 180º		
Retire do forno e sirva com Arroz Branco e Molho Campanha.		
<b>POSSÍVEIS ACOMPANHAMENTOS</b>		
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
<b>MOLHO A CAMPANHA</b>		
Cebola Branca	0,03	Kg
Tomate Italiano	0,02	Kg

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Pimentão Verde	0,02	Kg
Coentro	0,1	Maço
Cebolinha	0,1	Maço
Vinagre Branco	0,05	L
Azeite De Oliva	0,03	L
Sal	QB	Kg
Pimenta Do Reino Moída	QB	Kg
<b>Modo de preparo</b>		
Para o Molho Campanha - Cortar todos os Ingredientes, juntar tudo em um recipiente, adicionar azeite, vinagre, sal e Pimenta.		

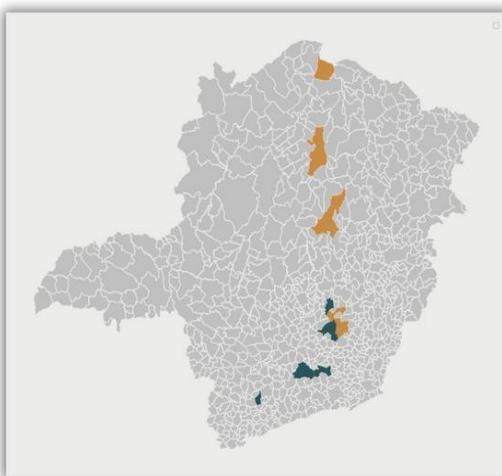


## Cozinha Show no Salão do Turismo

Salão Nacional do Turismo 2025  
Senac Minas Gerais

### Feijão Tropeiro

O feijão tropeiro é um dos grandes símbolos da identidade mineira. Sua história tem início nas travessias pelos caminhos das Gerais e das Minas, marcadas por diferentes vertentes da chamada cozinha de caminho: o Caminho do Gado, o Caminho dos Tropeiros e a Cozinha Local, fixada em fazendas e áreas urbanas.



Caminho do Gado: Matias Cardoso, Montes Claros, Diamantina, Santa Bárbara e Mariana.



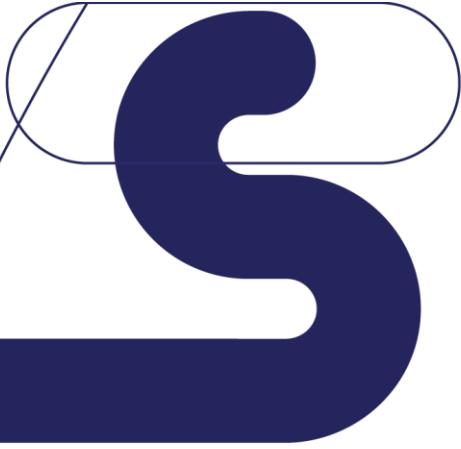
## Cozinha Show no Salão do Turismo

Caminho dos Tropeiros: Caeté, Ouro Preto, Barbacena, São João del Rei e Campanha.

A primeira vertente, ligada ao Caminho do Gado, surge no final do século XVII com a chegada dos emboabas, cavaleiros e vaqueiros vindos do Nordeste pelo Recôncavo Baiano até as regiões mineradoras. Os ingredientes predominantes eram feijão, farinha de mandioca, carne salgada, gordura de porco e pimenta. Era um prato prático, durável, feito em uma única panela, geralmente de ferro ou barro, diretamente no fogo de chão. Nesse contexto, o feijão tropeiro também era chamado de "feijão ferrado", numa alusão ao ato de jogar gordura quente sobre o feijão – gesto comparado à aplicação de ferraduras em cavalos.

As principais características do tropeiro dessa vertente incluem o uso de feijão-de-corda (ou andu) e feijão roxinho, sempre cozidos sem caldo, com pouca farinha e quase nenhum ingrediente fresco. O termo "tropeiro" também se refere ao homem rústico, funcional, adaptado à vida nômade e à lida dura do garimpo. A função do prato era garantir uma alimentação energética e resistente para longas jornadas.

A segunda vertente, ligada ao Caminho dos Tropeiros, percorre cidades como Sorocaba e Taubaté até Ouro Preto, Sabará e Caeté, movimentada pelas mulas vindas do Uruguai, pela prata da Bolívia e pelo comércio paulista. Nessa rota, o prato passa a incorporar farinha de milho, couve, ovos, torresmo e cheiro-verde, marcando a fusão do caminho com os quintais e a influência da agricultura local e das cozinhas de fazenda. O resultado é um tropeiro mais úmido, aromático e



## Cozinha Show no Salão do Turismo

elaborado, contando com a participação ativa da mão de obra feminina nas casas de pouso e nos quintais.

A terceira vertente surge nas cidades, associada à memória e à vida urbana. O prato se populariza no século XX, especialmente nos centros urbanos, em festas religiosas, romarias e comemorações populares. Representa a fusão das duas vertentes anteriores. Embora mantenha a força simbólica ligada ao universo masculino, adapta-se ao cotidiano familiar com o toque e o trabalho feminino — o cheiro-verde e o afeto ganham destaque. A mudança da capital para Belo Horizonte impulsionou ainda mais a difusão do feijão tropeiro, que passa a ser reconhecido como prato típico da mineiridade, marcando presença em bares, estádios de futebol e festas populares.

As três vertentes do feijão tropeiro simbolizam diferentes aspectos da cultura mineira. Representam, respectivamente, a sobrevivência e a resistência ligadas ao sertão; a abundância e a tradição agrícola da roça; e a memória coletiva e afetiva das cidades. O tropeiro é, assim, mais do que um alimento: é um verdadeiro mapa histórico e emocional de Minas Gerais — uma trajetória culinária que revela identidade, resistência e celebração.

# Cozinha Show no Salão do Turismo

MINAS GERAIS		
<b>Ronie Peterson Costa</b>		
<b>Feijão Tropeiro</b>		
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Feijão Andu Seco Cozido e Escorrido	0,600	Kg
Bacon Em Cubos	0,400	Kg
Linguiça Calabresa Defumada - Artesanal	0,500	Kg
Ovos Inteiros Cozidos	5	Und
Cebola Picada	0,300	Kg
Farinha De Mandioca Fina - Crua	0,400	Kg
Couve Manteiga Rasgada	0,500	Maço
Banha De Porco	0,150	Kg
Cebolinha	0,500	Maço
Salsinha	0,500	Maço
Sal	Qb	Qb
Colorau	Qb	Qb
Pimenta Dedo De Moça	Qb	Qb



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Alho Picado	0,060	Kg
Torresmo Pronto	0,600	Kg
<b>Modo de preparo</b>		
Conferir a textura do feijão cozido sem estar desmanchando. Os grãos precisam estarem firmes e cozidos.		
Refogar na banha 100g o bacon em cubos deixar fritar, juntar a linguiça deixar fritar, acrescentar a cebola e deixar murchar, juntar o alho e fritar,		
Adicionar o Feijão andu cozido e escorrido, temperar com sal, pimenta, colorau e deixar aquecer bem o feijão		
Quebrar os ovos em um bolw temperar com sal e na frigideira preparar uma grande omelete, em seguida picar em pequenos pedaços reservar;		
Após o feijão estar bem cozido, juntar a couve levemente refogada na banha conferir o sal e juntar a farinha aos poucos para dar o ponto no tropeiro.		
Acrescentar a omelete picada, o cheiro verde, a pimenta e conferir o tempero;		
O tropeiro precisa ser úmido, porém não grudado então ajuste a farinha com cuidado;		
Servir porções acompanhadas com torresminho à pururuca.		



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Salão Nacional do Turismo 2025  
Senac Mato Grosso

### Mojica de pintado

A mojica de pintado é um prato tradicional da culinária mato-grossense, com raízes na cultura indígena e influências da culinária caipira e pantaneira e indica como as comunidades da região dependiam dos recursos naturais para a subsistência. A palavra "mojica" tem origem indígena, possivelmente do termo tupi "moiica", que significa "engrossado", fazendo referência ao caldo espesso do prato, onde o peixe pintado é cozido com mandioca e outros ingredientes.

A história da mojica de pintado se entrelaça com a história do próprio Mato Grosso e do Pantanal. O peixe pintado, abundante nos rios da região, tornou-se um ingrediente fundamental na alimentação local, e a mandioca, também presente na região há séculos, é outro componente essencial do prato.

A mojica de pintado reflete a adaptação da culinária local aos ingredientes disponíveis e aos modos de preparo tradicionais. A influência indígena é evidente na utilização da mandioca e na simplicidade dos ingredientes, enquanto a culinária caipira e pantaneira contribuiu para a forma como o prato é preparado e apreciado, muitas vezes com acompanhamentos como farofa e arroz.

O prato é considerado um símbolo da culinária cuiabana e mato-grossense, representando a riqueza dos sabores e a identidade cultural da região. A mojica de pintado é apreciada não apenas pela sua história, mas também pelo seu



## Cozinha Show no Salão do Turismo

sabor marcante e pela experiência gastronômica que proporciona, especialmente em momentos de celebração e convívio social.

### Aspectos sociológicos

A mojica de pintado, um prato típico do Mato Grosso, possui importantes aspectos sociológicos relacionados à sua origem indígena e influência na culinária regional. A receita, um ensopado de peixe com mandioca, reflete a relação histórica entre as comunidades locais e os recursos naturais, como o rio e o pintado, um peixe abundante na região.

### Representatividade regional

A mojica de pintado é um dos pratos mais emblemáticos da culinária mato-grossense, refletindo a influência indígena e a abundância de peixes de rio na região.

Em Cuiabá é um dos principais centros de consumo e produção da mojica, onde o prato é frequentemente apreciado com farofa de banana.

### O que é mojica de pintado?

A mojica de pintado é um cozido de pintado cortado em cubos com um caldo engrossado por mandioca. Peixe nativo da América do Sul é encontrado nas bacias Amazônica, do rio São Francisco e do Rio da Prata, incluindo o Pantanal. Ele habita leitos de rios, áreas com correnteza e pontos mais profundos, preferindo locais com cascalho e areia no fundo.

# S

Cozinha Show no  
Salão do Turismo



# Cozinha Show no Salão do Turismo

<b>MATO GROSSO</b>		
<b>Welton Saraiva Teixeira</b>		
<b>Mojica De Pintado Com Arroz Branco</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
<b>Mojica de Pintado</b>		
filé de pintado - Filé	1,00	Kg
Mandioca fresca sem casca	0,400	Kg
Cebola Branca	0,300	Kg
Limão	0,100	Kg
Cebolinha	0,600	Maços
Coentro	0,600	Maços
Tomate Italiano	0,300	Kg
Pimentão Vermelho	0,060	kg
Pimentão Verde	0,060	kg
Água filtrada	0,700	L
azeite de oliva extravirgem	0,050	L
alho picado	0,030	kg

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Pimenta-do-reino em grãos	0,010	kg
Pimenta dedo de moça	0,010	kg
Pimenta de Cheiro	0,010	kg
Sal	Qb	Qb
<b>Arroz Branco</b>		
Arroz Agulhinha tipo 1	0,400	Kg
Água	0,500	L
Alho	0,010	kg
Óleo De Soja	0,070	L
Sal	Qb	Qb
<b>Modo de preparo</b>		
<b>Mojica de Pintado</b>		
Tempere o pintado cortado em cubos com limão, alho amassado e sal, reserve.		
Em uma panela coloque o azeite e o alho picado e deixe fritar um pouco.		
Acrescente o coentro, o tomate, os pimentões, a pimenta dedo de moça e de cheiro, refogue por +/- 3 min, junte a mandioca cortada em pedaços pré-cozida com sal e água suficiente para cobrir tudo.		
Quando o caldo estiver grosso, acrescente o peixe e deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos, finalize com a cebolinha.		

## Cozinha Show no Salão do Turismo

### Arroz Branco

Descasque o alho e pique em brunoise

Em um recipiente

Leve uma panela média ao fogo baixo.

Quando aquecer, regue com o azeite e acrescente o alho.

Tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 2 minutos.

Acrescente o arroz e mexa bem para envolver todos os grãos com o azeite por cerca de 1 minuto - isso ajuda a deixar o arroz soltinho depois de cozido.

Coloque a água fervente e cubra o arroz.

Tempere com o sal, misture bem e aumente o fogo para médio, não mexa mais.

Assim que a água atingir o mesmo nível do arroz, diminua o fogo e tampe parcialmente a panela.

Deixe cozinhar até que o arroz absorva toda a água - para verificar se a água secou

Fure o arroz com um garfo e afaste delicadamente alguns grãos do fundo da panela; se ainda estiver molhado, deixe cozinhar mais um pouquinho.

Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por 5 minutos antes de servir para que os grãos terminem de cozinhar no próprio vapor.

Em seguida, solte os grãos com um garfo, transfira para uma tigela e sirva quente.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Salão Nacional do Turismo 2025  
Senac Mato Grosso do Sul

### Macarrão de Comitiva

O Macarrão de Comitiva é um prato profundamente ligado à história do ciclo do gado no Centro-Oeste brasileiro, especialmente em Mato Grosso do Sul. A palavra *comitiva* se refere ao grupo de peões responsáveis por conduzir boiadas por longas distâncias, especialmente durante o auge das rotas de tropeirismo que atravessavam o Brasil no século XIX e início do século XX. Esses homens, em sua maioria descendentes de indígenas, negros e mestiços, viviam em constante deslocamento, e por isso desenvolviam uma culinária prática, energética e com ingredientes de fácil transporte.

Nesse contexto, o macarrão, apesar de ter origem europeia, foi incorporado como alimento estratégico: leve para carregar, rápido de preparar e altamente nutritivo, quando combinado com proteínas como a carne-de-sol ou a charque, comuns nos acampamentos. Ao longo do tempo, essa receita foi ganhando identidade própria e se tornou uma verdadeira representação da culinária sul-mato-grossense.

A tecnologia empregada no preparo do Macarrão de Comitiva é baseada em técnicas tradicionais e rústicas, mas extremamente funcionais. O prato é geralmente feito em um único tacho ou panela grande, sobre o fogo de chão, o que facilita o cozimento coletivo durante as comitivas. A carne-de-sol, previamente curada com sal grosso, era uma forma de conservação sem refrigeração, tecnologia ancestral herdada das populações indígenas e adaptada pelos colonizadores e tropeiros.

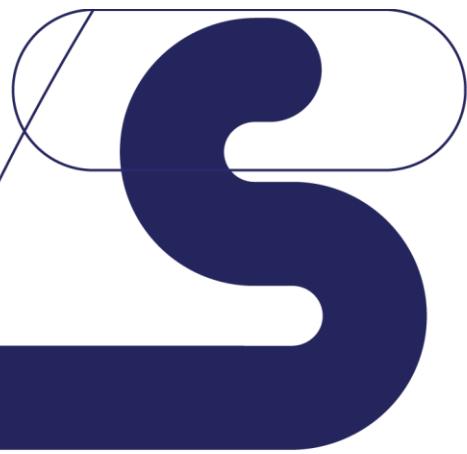
## Cozinha Show no Salão do Turismo

A gordura usada para refogar (como a banha de porco) era outro recurso de conservação e dava ao prato sabor e sustância. Os temperos básicos, alho, cebola, pimenta de cheiro e cheiro-verde, são refogados com a carne, à qual se junta o macarrão, cozido no próprio caldo da carne ou com a adição de fundo de boi ou até mesmo suco de laranja azeda, prática que confere um leve toque cítrico ao prato.

Hoje, o Macarrão de Comitiva é um símbolo da identidade pantaneira e da cultura do peão no estado de Mato Grosso do Sul. Está presente em festas tradicionais, encontros de laçadores, festas do peão, festivais gastronômicos e celebrações rurais, como o Encontro de Comitivas em Aquidauana ou eventos durante a Semana do Pantanal. Ele é mais do que uma refeição: é uma expressão do modo de vida simples, coletivo e resistente do homem do campo.

Além disso, o prato reflete a diversidade cultural do estado, fruto da convivência entre diferentes povos: indígenas guarani e terena, descendentes de paraguaios, bolivianos, paulistas e sulistas, todos contribuindo para a formação de um repertório culinário único.

O Macarrão de Comitiva tem um enorme potencial como patrimônio imaterial, pois reúne memória afetiva, técnicas tradicionais e práticas sociais transmitidas oralmente de geração em geração. Em tempos de valorização da gastronomia regional brasileira, esse prato se insere como um importante elemento de preservação cultural e turismo gastronômico. Sua simplicidade permite que seja adaptado a contextos urbanos, como restaurantes temáticos, eventos turísticos e projetos pedagógicos, mantendo viva a memória do modo de vida das comitivas. Por ser de fácil execução e sabor marcante, também é ideal para ações de educação alimentar e promoção da cultura sul-mato-grossense nas escolas, feiras culturais e oficinas de culinária.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

MATO GROSSO DO SUL		
<b>Camila Willig</b>		
<b>Macarrão De Comitiva</b>		
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Massa espaguete (Liane embalagem de papel nº 3)	900	g
Carne de sol bovina (filé m. - contra - fraldinha)	600	g
Alho In Natura	30	g
Cebola Nacional	0,15	g
Cebolinha In Natura	1	maço
Coentro In Natura	0,5	maço
Semente De Urucum	10	g
Óleo De Milho	0,1	ml
Pimenta De Cheiro - Sem Picância	30	g
Pimenta Dedo De Moça	30	g
Salsa In Natura	0,5	maço

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Brotos De Coentro Para Finalização

0,4

cx

**Possíveis substituições de ingredientes**

Espaguete Barilla

**Modo de preparo**

1- Descascar e cortar a cebola e o alho em brunoise. Reservar.

2- Retirar a placenta (parte branca) e as sementes das pimentas e cortar em brunoise. Reservar.

3- Cortar a cebolinha em chiffonade. Reservar.

4- Quebrar o macarrão em três partes. Reservar.

5- Tirar o excesso de gordura da carne de sol e cortar em laminado. Reservar.

6- Caso seja necessário fazer a dessalga da carne de sol e dispensar a água.

7- Preparar o óleo de urucum (Aquecer o óleo com as sementes para soltar a cor, não fritar)

**Modo de preparo**

1. Em uma panela grande colocar o óleo de urucum e fritar bem a carne de sol

2. Acrescentar a cebola, o alho e as pimentas. Refogar até agregar os sabores.

3. Adicionar o macarrão quebrado e fritar bem até que o macarrão comece a soltar.

4. Faça a cocção do macarrão adicionando água quente aos poucos.

5. Cozinhar até que o macarrão esteja al dente.

6- Finalizar com cheiro verde na hora de servir.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

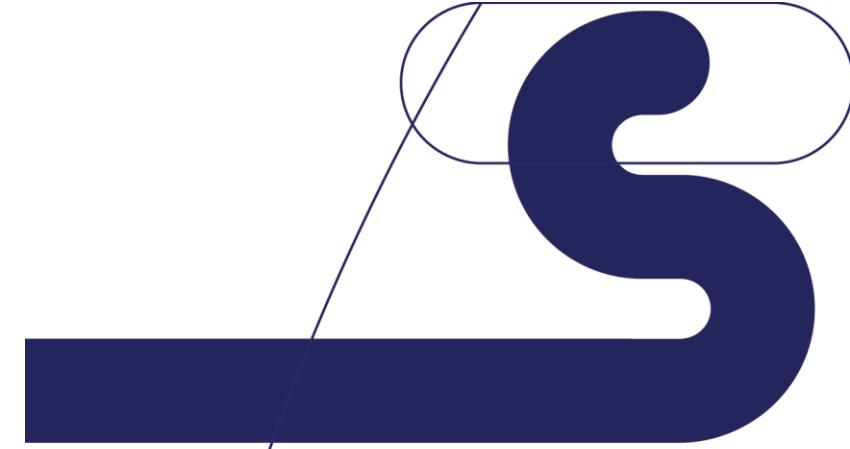
Salão Nacional do Turismo 2025  
Senac Pará

### Pato no tucupi

O Pato no Tucupi é um dos pratos mais emblemáticos da culinária paraense e representa um verdadeiro símbolo da identidade cultural da Amazônia brasileira. Seu reconhecimento oficial como patrimônio cultural foi estabelecido pela Lei Estadual nº 9.606, de 2 de junho de 2022, que o declara como prato típico do Estado do Pará.

Suas origens remetem ao período pré-colonial, quando os povos indígenas da região amazônica já consumiam o pato selvagem, especialmente o pato-do-mato ou marreca. Preparado de forma rústica, podendo ser assado ou moqueado, o pato era servido com caldos enriquecidos por ervas nativas e pimentas amazônicas. Com a chegada dos colonizadores portugueses, o prato passou por um processo de ressignificação culinária, incorporando técnicas europeias, como o tempero prolongado, o uso de panelas de ferro fundido e o cozimento em líquidos aromatizados.

A grande transformação veio com a introdução do tucupi, líquido extraído da mandioca brava, previamente fermentado e fervido, e da folha de jambu, planta típica da região que provoca uma leve dormência na boca, conferindo uma experiência sensorial única.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

A preparação do Pato no Tucupi exige tempo, técnica e respeito à tradição. O processo envolve etapas que combinam conhecimento ancestral e práticas modernas de segurança alimentar:

Limpeza e tempero do pato: a proteína é deixada em marinada com alho, sal, vinagre, chicória (erva-doce amazônica), alfavaca, cebola e outros temperos por longas horas (no mínimo 12h).

Assamento ou douramento inicial: levado ao forno médio para dar textura e sabor ao ingrediente principal.

Preparação do tucupi: o líquido, já pronto para consumo, passa por aromatização com alho, chicória e alfavaca.

Finalização do prato, com o pato sendo cozido no tucupi por tempo prolongado, ao lado das folhas de jambu, até atingir o ponto ideal de sabor e maciez. Essa tecnologia de preparo é, ao mesmo tempo, ciência e herança

cultural e reforça a importância dos saberes tradicionais na gastronomia amazônica.

### Representatividade Regional

Mais do que um prato, o Pato no Tucupi é uma representação da alma paraense. Ao lado da maniçoba, do tacacá e do açaí, ele compõe o repertório das comidas afetivas e rituais do povo do Pará. Presente em datas festivas como o Círio de Nazaré, almoços de domingo e celebrações familiares, o prato carrega uma forte simbologia de acolhimento, união e identidade.

Sua presença em eventos nacionais e internacionais de gastronomia coloca a culinária amazônica em evidência, valorizando ingredientes nativos, modos de preparo sustentáveis e a força da oralidade como vetor de transmissão de saberes.

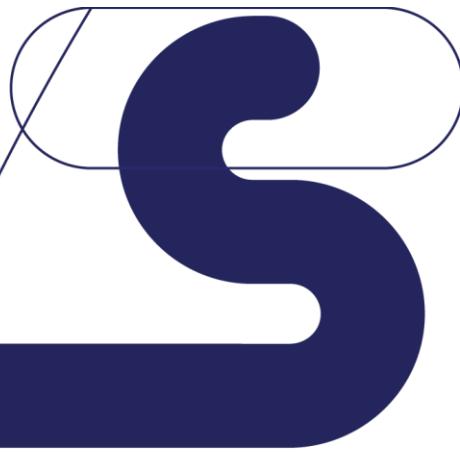


## Cozinha Show no Salão do Turismo

### Potencial Sociocultural

O Pato no Tucupi possui imenso valor sociocultural, sendo um vetor de geração de renda, turismo gastronômico e valorização da cultura alimentar local. Ao promover sua cadeia produtiva, que envolve produtores rurais, extrativistas, cozinheiros tradicionais e chefs contemporâneos, o prato se torna um exemplo de como a gastronomia pode ser instrumento de desenvolvimento sustentável e inclusão social.

Para o Senac Pará, apresentar o Pato no Tucupi no Salão do Turismo 2025 é uma forma de celebrar o potencial transformador da educação profissional na preservação e promoção do patrimônio cultural imaterial. Ao formar profissionais qualificados na gastronomia regional, o Senac fortalece o turismo, impulsiona a economia criativa e ajuda a manter viva a tradição da cozinha amazônica.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

PARÁ		
Ricardo Barbosa Branches		
Pato No Tucupi		
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Pato Grande Inteiro Limpo	1,500	kg
Tucupi	1,500	Litros
Cebola	0,100	kg
Alho	0,050	kg
Pimenta De Cheiro - Sem Picância	0,020	kg
Colorau	0,050	kg
Cebolinha	0,200	maço
Coentro	0,200	maço
Chicória	0,200	maço
Alfavaca	0,200	maço
Jambu	0,600	maço
Sal	Qb	Qb
Pimenta Do Reino Preta Grãos	Qb	Qb

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Limão Tahiti	0,100	kg
<b>Modo de preparo</b>		
1. Trinchar o pato em pedaços médios;		
2. Fazer uma água com limão e passar os pedaços nessa água. Escorrer;		
3. Bater no liquidificador: 100g de alho limpo e sem o broto interno, 400g de cebola, 50g de pimenta de cheiro, 100g de sal, 100g de suco de limão e 5g de pimenta do reino		
4. Passar essa mistura nos pedaços de pato e deixar marinando por 2 horas;		
5. Assar em forno pré-aquecido a 180 °C, coberto com folha de alumínio, até que estejam macios. Retirar a folha de alumínio e deixar dourar;		
6. Cozinhar o tucupi com alho picado, cebola e chicória. Acertar o sal e a acidez;		
7. Branquear o jambu em água com sal;		
8. Adicionar os pedaços do pato e as ervas aromáticas no tucupi e cozinhar;		
9. Juntar o jambu e deixar cozinhar mais um pouco;		
10. Servir com arroz branco		
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>		
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Arroz Branco Tipo 1	0,200	kg
Farinha De Macaxeira -	0,200	kg
Molho De Pimenta Comari Com Tucupi	0,050	ml

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Cebola Picada	0,020	kg
Alho Picado	0,005	kg
Sal	Qb	Qb
Óleo De Soja	0,010	ml
Azeite De Oliva Extra Virgem	0,020	ml
Coentro Com Talo Maior - Com Talo Grande - 100g	0,500	mç
<b>Modo de preparo</b>		
1. Aquecer o óleo e refogar cebola e alho;		
2. Acrescentar o arroz e fritar os grãos;		
3. Adicionar a água, corrigir o sal, e deixar cozinhar até que estejam ao dente		



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Salão Nacional do Turismo 2025  
Senac Paraíba

### Carne de sol assada com farinha d'água

A carne de sol é uma das iguarias mais emblemáticas da culinária nordestina, símbolo de resistência cultural, adaptação ao semiárido e engenhosidade popular. Sua origem remonta ao período colonial, quando os portugueses trouxeram técnicas de conservação como a salga, combinadas, mais tarde, com práticas indígenas de exposição ao sol e ao vento para desidratar alimentos. No contexto do sertão nordestino, especialmente nos séculos XVII e XVIII, essa técnica tornou-se essencial para o aproveitamento da carne bovina em regiões afastadas dos centros urbanos e carentes de refrigeração.

Naquela época, o principal interesse econômico era o couro do gado, que era comercializado em larga escala. A carne, por sua vez, precisava ser conservada para não se perder, e surgiu então a carne de sol como solução prática e eficaz. Ao contrário do charque, que era altamente salgado e seco para permitir transporte em longas distâncias (especialmente para exportação ou envio ao sudeste do país), a carne de sol tem uma cura mais leve e tempo de exposição reduzido, o que mantém a suculência da carne e acentua seu sabor único.

O preparo tradicional envolve a salga moderada da carne e sua exposição em locais ventilados, com ou sem luz direta do sol, permitindo uma secagem parcial que realça os sabores naturais e cria uma textura macia e marcante. Trata-se de uma técnica artesanal passada de geração em geração, com variações em cada estado nordestino.

Na Paraíba, a carne de sol tem papel de destaque não apenas à mesa, mas também na identidade cultural do povo sertanejo. A cidade de Picuí, localizada

## Cozinha Show no Salão do Turismo

no curimataú paraibano, tornou-se referência nacional na produção e no preparo da carne de sol. Com o tempo, Picuí ganhou o título informal de “Capital da Carne de Sol”, impulsionada por gerações de famílias que mantiveram viva a tradição e a transformaram em empreendimento gastronômico e cultural.

A tradição da carne de sol em Picuí vai além da técnica: ela está associada ao encontro familiar, às festas populares, à gastronomia de raiz e à hospitalidade sertaneja. Os restaurantes locais, comandados muitas vezes por filhos e netos de tropeiros, açougueiros e vaqueiros, aperfeiçoaram receitas e expandiram suas marcas para diversas regiões do Brasil, levando consigo a reputação da carne de sol paraibana.

A farofa d'água surgiu entre os povos indígenas, antes da chegada dos portugueses, contam que era usada a carapaça da tartaruga, para assar a farinha da mandioca, assim misturando a gordura e dando origem a farofa.

Tem comidas que a gente gosta. E tem aquelas que a gente leva no coração, porque lembram casa, cheiro bom na cozinha e conversa ao redor da mesa. A farofa d'água entra nessa segunda categoria.

Quem é do Nordeste já cruzou com ela em algum momento: seja no almoço de família, num prato caprichado no restaurante ou naquela mistura que parece simples, mas que muda o sabor de tudo.

Apesar do nome curioso, a farofa d'água não tem segredo: é prática, tem presença marcante no prato e carrega uma história que mistura tradição, afeto e criatividade.

Pra começar, “farofa” vem de [farinha de mandioca](#) - um dos alicerces da alimentação indígena e, depois, brasileira. Mas a farofa d'água não leva banha,

## Cozinha Show no Salão do Turismo

bacon ou linguiça. Em vez disso, ela usa água e, geralmente, manteiga de garrafa, para ganhar aquela “pegada” úmida.

O nome é literal: a farinha é umedecida com água (ou caldo), ficando “empelotada” e levemente cremosa - por isso “de água”. Simples, mas poderosa.

A farofa d’água é simples, prática, adaptável, econômica e cheia de identidade. Ela representa o Nordeste na cozinha: raiz indígena-africana, criatividade familiar, acolhimento e aquela “comida de afeto”.

Um dos maiores expoentes dessa tradição é o restaurante Tábua de Carne, localizado na cidade de Campina Grande, há cerca de 120km da cidade de Picuí, que se destacou nacionalmente pela excelência no preparo da carne de sol, sobretudo do seu filé de carne de sol, prato exclusivo e reconhecido pelo sabor diferenciado e suculência incomparável.

Além do valor cultural e gastronômico, a cadeia produtiva da carne de sol movimenta a economia de diversas comunidades, gerando empregos diretos e indiretos desde a criação do gado, passando pelo abate e pela preparação artesanal da carne, até o turismo gastronômico que atrai visitantes de várias partes do Brasil para conhecer a tradição de perto.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

PARAÍBA		
		
Mônica Nailde		
Carne De Sol Assada Com Farinha D'água		
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Carne de Sol de File Mignon	2,5	kg
Farinha de Mandioca	2	kg
Manteiga de Garrafa	1,2	litros
Cebola roxa	2,5	kg
Coentro	1	maço
Pimentão verde	0,8	kg
Queijo Coalho	0,5	kg
Pimenta biquinho conserva	0,1	kg
Modo de preparo		
Preparo		
A Carne de Sol será pré-assada em churrasqueira, após o processo de retirada do excesso de sal. Em seguida, será acondicionada em recipiente aberto para que possa esfriar e só a partir deste momento, poderá ser cortada e acondicionada até a finalização.		



## Cozinha Show no Salão do Turismo

**Importante:** não cortar a carne após pré-assada enquanto estiver com temperatura elevada.

**Processo de finalização:** a carne pré-assada e já fatiada em fatias finas, será finalizada na chapa com manteiga de garrafa e cebola refogada/ colocada quente nos recipientes para degustação na proporção entre 100g a 150g.

### Preparo da farofa d'água

Em uma panela com capacidade de 30 litros, coloca-se cebola roxa cortada em fatias finas (julienne) para refogar na manteiga, sem perder a crocância, deixando-a ao ponto, sendo necessário:

10 kg de cebola

02 litros de manteiga

Em seguida, fritar a cebola na manteiga levemente, adicionar água fervente e desligar o fogo, adiciona o pimentão cortado bem pequeno (aproximadamente 4 unidades) e mexe bem. Após o procedimento irá adicionar a farinha de mandioca para dar o ponto que se deseja da farofa (soltinha e com sabor) finaliza com cheiro verde picado.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Salão Nacional do Turismo 2025  
Senac Pernambuco

### Peixada Pernambucana

A Peixada Pernambucana é um prato tradicional da culinária do litoral nordestino, com raízes profundas na história da formação do povo pernambucano. Resultado do encontro entre as culturas indígena, africana e portuguesa, ela reflete o modo de vida das comunidades ribeirinhas e litorâneas, sendo símbolo de fartura, celebração e identidade cultural. A presença do peixe como base principal do prato está diretamente ligada à disponibilidade local e à herança pesqueira da região.

A preparação da Peixada Pernambucana envolve técnicas de cocção úmida, como o cozimento em caldo aromático, além do uso de ingredientes frescos, como legumes, ovos cozidos, pimentões, tomate, leite de coco e azeite de dendê, que conferem sabor, aroma e coloração vibrante ao prato. Trata-se de uma preparação de execução acessível, porém com riqueza de detalhes, que valoriza a prática culinária regional.

Além de sua forte representatividade cultural, a Peixada é amplamente consumida em festas populares, almoços de fim de semana e eventos turísticos do estado, destacando-se como um ícone da gastronomia pernambucana. É um prato que encanta pelo sabor e pela estética, favorecendo sua divulgação em feiras e eventos de enogastronomia.

# Cozinha Show no Salão do Turismo

PERNAMBUCO		
MICHEL MÁRIO FERREIRA DA SILVA		
Peixada Pernambucana		
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
*Camurim (robalo) fresco eviscerado - Postas 2 a 3 cm	1	Kg
Limão	0,05	Kg
Extrato de tomate	0,03	Kg
Batata inglesa	0,2	Kg
Cenoura	0,2	Kg
Chuchu	0,2	Kg
Repolho branco	0,2	Kg
Tomate Italiano - maduro	0,1	Kg
Cebola branca	0,1	Kg
Pimentão verde	0,06	Kg
Pimentão vermelho	0,06	Kg

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Pimenta de cheiro - sem picância	0,01	Kg
Coentro - 4 maços	0,04	Kg
Alho roxo	0,01	Kg
Sal	0,1	Kg
Pimenta do reino em pó	0,005	Kg
Água	1	Kg
Leite de coco - côco fresco ralado congelado	0,15	mL
Azeite de oliva	0,03	mL
Azeite de dendê	0,03	Kg
Ovo	3	unid
Pimenta dedo de moça grande para decoração	0,02	Kg
Limão siciliano	0,05	Kg
Cebolinha 3 maços	0,02	Kg
Cebolinha	0,02	Kg
<b>Modo de preparo</b>		
Preparo do peixe:		
Bater o coco fresco para fazer o leite		
Limpe e corte o peixe em pedaços ou postas dependendo da apresentação proposta.		



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Tempere com sal, pimenta do reino e suco de limão e reserve o peixe por 15 minutos , em seguida cozinhe os legumes e a metade do coentro e o peixe em uma panela com água até que fique quase cozido aproximadamente de 5 a 8 minutos em outra panela grande e larga adicione os azeites o alho as cebolas e os pimentões e a pimenta de cheiro deixe refogar por 3 minutos adicione o extrato de tomate o peixe os legumes arrumando em camadas acrescentar a metade do caldo do cozimento do peixe e o leite de coco e o coentro deixe ferver por mais alguns minutos Silva com arroz simples e o pirão da peixada.

A outra metade do caldo do peixe reserva para o preparo do pirão. Cozinhar os ovos.

### ACOMPANHAMENTOS - Pirão

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Farinha de mandioca fina - crua ou tostada	0,1	Kg
Arroz parboilizado	0,2	Kg

### Modo de preparo

Preparo do pirão:

Em uma panela adicione o caldo do peixe, sal a gosto deixe o caldo ferver em seguida a farinha de mandioca peneirada a farinha e adicione aos poucos sempre mexendo até que a farinha cozinhe.

Preparo do arroz:

Cozinhe o arroz parboilizado em água e sal.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Salão Nacional do Turismo 2025  
Senac Mato Piauí

O prato que é a alma do Piauí  
Maria Isabel

Imagine um prato que não só satisfaz a fome, mas também alimenta a alma. **Maria Isabel** é como um livro aberto, onde cada garfada conta uma página da história do Piauí, uma história de resistência, cultura e sabor. Não é apenas um prato, é quase um ritual. Como uma música que ecoa nas ruas do sertão, esse arroz com carne de sol carrega no seu sabor a melodia da nossa identidade.

O prato do Sertão: onde o passado encontra o presente

Se você acha que **Maria Isabel** é só arroz com carne de sol, está mais para um pescador que diz que pesca só peixes grandes. A verdade é que ela é muito mais. Ela é o sertão transformado em comida, a terra seca que se torna o campo fértil da história. O arroz, a carne de sol, o urucum, o coentro, a pimenta de cheiro, o alho e a cebola não são só ingredientes, são os personagens dessa trama histórica, moldando o prato como um escultor molda a argila.

E, não por acaso, esses ingredientes foram os alicerces da economia do sertão. Se a terra é dura, o sabor é o que amolece tudo. Esses temperos são as “drogas do sertão”, as riquezas que, como o ouro, fizeram brilhar um povo resiliente.

A origem de **Maria Isabel**: fofoca ou história?

A origem de **Maria Isabel** é como o velho ditado: “quem conta um conto, aumenta um ponto”. São várias versões, e, sinceramente, nenhuma delas parece

## Cozinha Show no Salão do Turismo

ser definitiva. Mas, a verdade, meu amigo, é que todas elas têm um sabor único, como se cada versão fosse um tempero secreto. Vamos às histórias:

- A cozinheira anônima que cortou a carne em pedaços menores, mais como uma luta contra a injustiça da fome. Ela fez do arroz e da carne de sol um abrigo acolhedor para sua família, e a homenagem às suas filhas ficou gravada na receita.
- Simplício Dias e sua esposa Maria Izabel Thomázia de Seixas, nomes que mais parecem saídos de um romance de época. O fazendeiro se apaixonou tanto pelo prato que resolveu dá-lo a honra de carregar o nome de sua esposa, como quem dá nome a uma estrela no céu da gastronomia piauiense.
- As mulheres que se rebelaram contra a fome, cortando a carne de sol em pedacinhos para garantir que todas tivessem sua vez na refeição. A carne de sol, que antes era privilégio dos homens, agora era compartilhada com todas, como um grito de igualdade, disfarçado em um prato.
- As mulheres pobres do interior, com mais coragem do que recursos, criaram o prato para trazer a carne de sol para suas casas – elas fizeram a carne de sol atravessar a distância entre o campo e o prato. Como quem transforma um obstáculo em oportunidade.

Essas histórias são como tintas de uma paleta rica, todas se misturando para criar a obra-prima que é Maria Isabel.

Carne de sol: a arte de fazer sabor com simplicidade

A carne de sol, a verdadeira protagonista desse espetáculo, é como o ouro bruto que, no começo, era pendurado ao sol, na simplicidade da roça, e transformado

## Cozinha Show no Salão do Turismo

em algo valioso, quase místico. E quem tentou fazer carne de sol da maneira antiga sabe que é como querer domar um leão selvagem: se não for bem-feito, a carne vira um desastre.

Hoje, a carne é tratada com toda a ciência que o sertão permite. Os varais foram substituídos por processos tecnológicos que garantem não só o sabor, mas também a segurança alimentar. Não é mais o sol que define o ponto da carne, mas a tecnologia que imita sua ação. A carne de sol ainda se “pendura” com aquele toque rústico, mas agora é feita com um zelo e uma precisão de um artista que esculpe sua obra-prima com uma marreta de delicadeza.

Como se faz a Maria Isabel: a alquimia do Sertão

Agora vem a mágica. Não basta pegar os ingredientes e misturá-los aleatoriamente. É como um alquimista preparando a fórmula do elixir da vida. Primeira coisa: a carne é selada na panela, como se o calor estivesse abraçando a carne, marcando sua entrada no mundo do sabor. Depois, entra a cebola e o alho, que são como o toque de um maestro que comanda a orquestra da panela, liberando seus líquidos e aromas, elevando o sabor da carne a outro nível.

É hora do arroz. A água entra na panela como um rio que desce pela montanha, trazendo frescor e unindo tudo com a suavidade de um abraço. E o coentro, ao final, não é só o tempero, mas o toque final da obra-prima, aquele que deixa tudo em harmonia.

E quando tudo estiver pronto, é como se o prato fosse uma pintura que finalmente toma forma: um arroz úmido e saboroso, com a carne derretendo na boca, como se fosse feita de pura magia.

Acompanhamentos: o toque final da tradição nordestina

E não podemos esquecer os acompanhantes. Paçoca de carne, que é a perfeição que se mistura ao prato, como se fosse o último acorde de uma



## Cozinha Show no Salão do Turismo

música que tocamos sem parar, e macaxeira palha, que é como a estrela do sertão, brilhando com simplicidade, mas carregando uma história de resistência e sabor.

A Maria Isabel: mais que um prato, uma revolução!

Maria Isabel não é só comida. Ela é a rebeldia de um povo que nunca se deixou abater, mesmo quando as terras eram secas e as dificuldades pareciam intransponíveis. Ela é o resultado de gerações que souberam transformar o pouco em muito, e o gosto do sertão se espalha como um fogo que não se apaga.

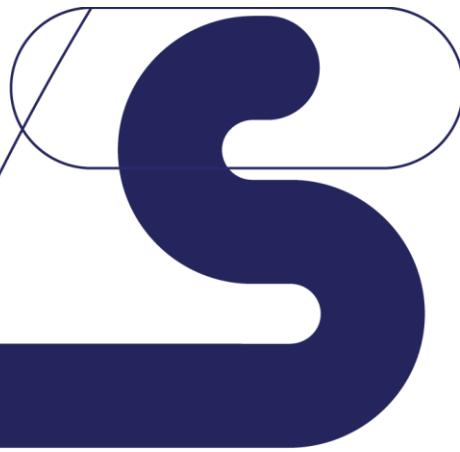
É um prato cheio de história e sabor, que, como um bom romance, fica gravado na memória e no coração. Não é apenas para comer, é para sentir. Porque Maria Isabel é o sabor de um povo que nunca desistiu e que, hoje, compartilha com o mundo sua maior riqueza: sua cultura e seu gosto inconfundível.

Agora, Maria Isabel é um verdadeiro manifesto de sabor e coragem, feito para quem não tem medo de experimentar, sentir e se apaixonar por cada pedaço da história do Piauí.

### Referências

"O Escravo e o Senhor da Parnaíba." Academia.edu. Disponível em:  
[https://www.academia.edu/29078396/RESENHA\\_O\\_ESCRAVO\\_E\\_O\\_SENHO\\_R\\_DA\\_PARNAHIBA](https://www.academia.edu/29078396/RESENHA_O_ESCRAVO_E_O_SENHO_R_DA_PARNAHIBA)

"O Escravo e o Senhor nos Últimos Anos de Escravidão no Piauí." Repositório da UFPI. Disponível em:  
Isabel <http://repositorio.ufpi.br:8080/bitstream/handle/123456789/1587/0%20Escravo%20e%20o%20Senhor%20nos%20ultimos%20anos%20de%20Escravid%C3%A3o%20no%20Piau%C3%AD.pdf?sequence=1>



## Cozinha Show no Salão do Turismo

PIAUÍ		
<b>Senac</b> CNC Sesc		
<b>Felipe Rodrigues Albiero</b>		
<b>Maria Isabel</b>		
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Arroz branco agulhinha tipo 1	0,600	kg
<sup>1</sup> Óleo de urucum	0,030	L
Osso de boi	0,500	kg
Cenoura	0,050	kg
Salsão	0,200	mç
Vinho tinto seco	0,200	uni
Extrato de tomate	0,050	kg
Carne de sol - se não achar (fazer a 3% de sal + 3 dias)	0,800	kg
Cachaça Lira -amburana	0,100	uni
Alho	0,050	kg
Cebola branca	0,450	kg
Pimenta de cheiro	0,020	kg
<sup>2</sup> Polpa de bacuri natural	0,200	kg

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Pimenta dedo-de-moça	0,020	kg
Coentro	0,500	mç
Cebolinha	0,400	mç
Leite integral	0,200	L
Óleo de canola	1	L
Sal	0,100	kg
Pimenta do reino	0,010	kg
Cajuína - sem ser do Ceará	0,600	L
<b>Modo de preparo</b>		
Preparo do prato:		
Cortar os vegetais em brunoise. Cortar a carne de sol em cubos médios. Cortar as ervas em hachê.		
Selar a carne em uma frigideira com mistura de óleo de soja e urucum, flambar e reservar. Repetir o processo até que toda a carne esteja selada.		
Refogar os vegetais com óleo de urucum, adicionar a carne de sol flambada, adicionar o arroz e refogar por 5 min para selar o arroz.		
Adicionar a cajuína e o fundo do boi e cozinhar o arroz "ao dente". Adicionar metade do coentro e da cebolinha, acertar o sal e a pimenta.		

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Preparar a lactose de bacuri. Processar o bacuri, a pimenta dedo-de-moça com leite integral, aos poucos, e com o liquidificador ligado, adicionar o óleo de canola até dar ponto de maionese. Acertar o sal e a pimenta de reservar.

Para servir, aquecer a Maria Isabel adicionado fundo de boi quente.

### POSSÍVEIS ACOMPANHAMENTOS

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Azeite de babaçu	0,200	L
Limão taithi	0,300	Kg
<sup>1</sup> Caju	0,800	kg
Tomate cajá / italiano	0,600	kg
Cebola roxa	0,100	kg
Macaxeira	0,700	kg
Óleo de soja	1	L

### Modo de preparo

Para preparar a vinagrete de caju: cortar o caju, o tomate e a cebola em brunoise. Cortar o coentro em haché. Em um bowl, misturar tudo até dar o ponto. Acertar o sal e a pimenta.

Para preparar a macaxeira palha: ralar a macaxeira no ralo grosso, secar e fritar. Escorrer o óleo, acertar o sal e reservar.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Salão Nacional do Turismo 2025  
Senac Paraná

Patrimônio Gastronômico do Paraná  
Barreado

Primeiros registros no século XVIII, relacionam o prato ao **entrudo**, uma festividade portuguesa pagã anterior ao *carnaval*. Eram os três dias que precediam o início da quaresma. A partir de 1854 o **entrudo** entra em declínio no brasil, dando espaço ao que viria a ser o carnaval.  
O barreado se relaciona primeiramente ao **entrudo** e mais adiante ao *carnaval*, com a mesma característica: ser um alimento altamente energético, barato e de fácil preparo, para repor as energias dos foliões.

O clássico preparo tem como ingredientes: carne bovina (cortes como paleta, coxão duro, músculo), bacon, cebola, alho, cominho e louro, cozidos por muitas horas em uma panela de barro “barreada” com goma de farinha de mandioca. Este preparo é servido com farinha de mandioca de Morretes, banana e arroz.

É muito comum se fazer no próprio prato um pirão com o caldo até chegar a uma consistência em que não se descola da louça.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

A cocção tem uma média de 8 horas, onde a tampa selada com a goma de farinha funciona como uma válvula, liberando pressão controladamente, a partir deste momento que se inicia o tempo de cocção de fato. O resultado é a carne praticamente desmanchada, com um caldo concentrado e aromático.

O barreado é o 12º produto paranaense a receber Indicação Geográfica (IG) pelo INPI (Instituto Nacional de Propriedade Industrial) em parceria com o SEBRAE. A IG foi concedida a Associação de restaurantes e similares de Morretes, Antonina e Paranaguá.



### Referências

<https://www.parana.pr.gov.br/aen/Noticia/Barreado-e-o-12o-produto-paranaense-e-o-100o-do-Brasil-receber-Indicacao-Geografica>



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Revista Territorial, Cidade de Goiás, v.11, n. 2, p. 126-141, 2022.

PARANÁ		
<b>Ken Francis Kairalla Kusayanagi</b>		
<b>Barreado - Prato Típico Do Litoral Do Paraná</b>		
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Coxão Duro Sem Capa De Gordura - Cubos Pequenos 2x2	1	kg
Músculo Em Cubos - Cubos Pequenos 2x2	1	kg
Cebola - Brunoise	0,7	kg
Alho Brunoise	0,15	kg
Cominho Em Grão - Moído/Pó	0,05	kg
Folhas De Louro	0,01	kg
Bacon - Barriga Com Mais Gordura - Cubos Pequenos	0,35	kg
Farinha De Mandioca Branca - Crua - Morretes	0,2	kg
Água	0,1	L

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Vinagre de álcool	0,07	L
<b>Modo de preparo</b>		
1. Retirar e descartar nervos e excesso das carnes. E então em pedaços de aproximadamente 6cm favorecendo o sentido das fibras.		
2. Temperar as carnes com o sal, pimenta-do-reino preta moída, o cominho e o alho esfregando bem os temperos.		
3. Retirar o couro do bacon caso ainda tenha, e forrar o fundo de uma panela com ele. Cortar o bacon em brunoise.		
4. Na mesma panela, intercalar camadas de cebola, bacon, e a carne, até colocar todos os ingredientes.		
5. Adicione então as folhas de louro e o caldo de carne. Tampe a panela, e faça uma espécie de uma massinha para “barrear” a panela, utilizando farinha de mandioca, água, e um pouco do vinagre.		
6. E então acomode a massa pela volta de toda a panela, vedando-a bem e umedecendo mais caso seja necessário para moldar.		
7. Ligue o fogo, e após perceber que começou a ferver, baixe o fogo e deixe cozinhar por aproximadamente 8h lentamente.		
8. Após o cozimento, abra a panela, retire a carne e desfie-a manualmente.		
9. Então volte a carne para a panela, aqueça novamente, e corrija o sal e o cominho.		
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>		
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida



## Cozinha Show no Salão do Turismo

farinha de Morretes*	0,5	kg
banana prata madura	0,6	kg

Salão Nacional do Turismo 2025  
Senac Rio de Janeiro

A gastronomia de boteco do Rio de Janeiro:  
um patrimônio cultural  
Bolinho de feijoada

A cena gastronômica do Rio de Janeiro tem sua sede no ponto de encontro entre as diferentes culturas que produziram o jeito de viver dos cidadãos fluminenses, abarcando particularidades e diferentes riquezas, do litoral ao interior. Como um dos principais expoentes culturais de uma sociedade diversa e multicolorida, figura o botequim - ou boteco, birosca, barzinho etc. - uma instituição sagrada desde os tempos em que a cidade do Rio de Janeiro era a capital do Império do Brasil. Sobre o cenário do botequim, Nelson Rodrigues, célebre jornalista, dramaturgo e tricolor carioca (ainda que nascido no Recife), o definiu como uma espécie de “concha marinha, na qual ressoam todas as vozes brasileiras”.

No Rio, o botequim é um dos espaços mais democráticos e de maior representatividade do cenário social, político e econômico. Em sua dimensão simbólica, o botequim vai muito além de mero local onde se come e se bebe. A própria etimologia da palavra reforça esse entendimento, na medida em que



## Cozinha Show no Salão do Turismo

remonta ao termo grego apothéké (depósito); que, por sua vez, também deu origem a termos como botica (espécie de farmácia), biblioteca e bodega. O historiador e escritor fluminense Luiz Antônio Simas, define o botequim como:

[...] um centro de difusão do saber, como as bibliotecas; um lugar onde se preparam medicamentos para o corpo e a alma, como as boticas; e uma taberna onde se come e se bebe com simplicidade, sabor e sustância, como as bodegas. (Simas, 2017, p.65)

Fazendo jus à evolução do termo, durante o século XX, os botequins se espalharam por toda a capital fluminense, passando a oferecer, além de bebidas, petiscos e refeições rápidas, preparadas segundo a boa tradição da comida caseira: simples, farta e saborosa.



Bar Luiz, no Centro do Rio, fundado em 1887 | Reprodução da internet

Do Rio de Janeiro para todo o país, o “Buteco” ganhou fama e sofisticação. Hoje, diversos botequins da cidade do Rio de Janeiro têm status de patrimônio cultural do município, distinção que alça o “nossa barzinho” ao patamar de reduto da máxima expressão gastronômica genuinamente carioca.

## Cozinha Show no Salão do Turismo



Torresmo "Barra de Cereal" do Bar Bode Cheiroso, no bairro da Tijuca. Em 2023 o estabelecimento foi reconhecido pela prefeitura como Patrimônio Cultural Carioca. | Foto: reprodução da internet.

A cultura de botequim carioca deu origem, ainda, a um decreto municipal que estabelece o “Círculo dos Botequins” na cidade do Rio de Janeiro. O documento leva em consideração a importância dos locais como espaços de convivência democrática. Sendo assim, como não dizer que o Rio de Janeiro é berço sagrado da gastronomia de boteco nacional?

Para a edição 2023 do Salão Nacional do Turismo, o Senac RJ traz como representantes da cultura “botequeira” ícones gastronômicos cariocas em releituras autorais: bolinho de feijoada; bolinho de arroz e pastel de queijo. Cada uma das receitas, desenvolvidas exclusivamente para o evento, estabelecerá um diálogo com outros elementos culturais.

O bolinho de feijoada - iguaria carioca imortalizada em 2021 com o título de Patrimônio Cultural Imaterial do Município do Rio de Janeiro - traz uma variação



## Cozinha Show no Salão do Turismo

da tradicional receita, fazendo uma homenagem ao litoral fluminense e sua economia do mar. Em vez de carne seca, lombo e paio, a releitura será apresentada a partir da composição de feijão branco, camarão, polvo e lula, com acompanhamento de uma maionese picante de ervas.



Bolinho de feijoada do boteco Aconchego Carioca, localizado na Praça da Bandeira. Criação da chef Katia Barbosa. | Foto: reprodução da internet.

Já a releitura do bolinho de arroz homenageia a um dos mais tradicionais redutos da cultura de boteco carioca: a Casa Senac Villarino Bar! Fundada em 1953 no

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Centro do Rio, foi o palco no qual Tom Jobim e Vinicius de Moraes selaram uma das mais sublimes parcerias da música popular brasileira. Desde 2021, a casa passou a ser um restaurante-escola do Senac RJ, recebendo alunos para ricas práticas profissionais. Para esta homenagem, foi selecionado o clássico Bife a cavalo, que consiste em um contrafilé alto, acompanhado de ovo frito, servido sobre a carne, além de arroz, feijão e fritas. Na versão do evento, todos os sabores dessa farta iguaria de boteco caberão em um único bolinho, para ser comido em uma só bocada.



Casa Senac Villarino Bar, Centro do Rio de Janeiro. | Foto: reprodução da internet.

Nossa última etapa promove um diálogo entre o boteco e a praia! As modas mudam a cada verão praiano, mas a dupla queijo de coalho assado na brasa e o indefectível mate com limão não saem da preferência dos banhistas. Já nos botecos, o pastel - ou, “pastelzinho”, pronunciado sempre com muito chiado - se popularizou a partir de versões com diferentes recheios. Para promover esse encontro tão saboroso, será apresentado delicioso pastel de queijo de coalho,



## Cozinha Show no Salão do Turismo

acompanhado de um shot de mate com espuma de limão. Nada mais “Rio de Janeiro” do que isso!

Chegamos ao fim dessa jornada gastronômica pelos botecos do Rio de Janeiro com a certeza de que o ambiente do botequim vai muito além dos comes e bebes. No Rio, botequim é local de encontro, de matar a saudade, de discutir a sociedade e suas urgências, de celebrar a música e a vida, de apreciar a lua e o sol, enfim, de viver, em comunhão com companheiros de mesa e de vida.

Não se conta a história do Rio de Janeiro sem a saga dos seus botequins e a importância que eles têm como espaços de sociabilidades. Tire da cidade o impacto civilizatório dos seus bares e teremos um Garrincha sem a bola. Aprendi com os mais velhos que um botequim é feito de memórias, aspirações, anseios, sonhos, desilusões, conquistas, fracassos retumbantes, alegrias e invenções da vida daqueles que passaram por suas mesas e balcões. Um lugar é também o resultado das experiências intangíveis, matéria da memória acumulada, e vai muito além da fachada, dos alicerces e dos salamaleques da decoração. (Simas, 2019, p.65)

Viva a gastronomia popular do Rio de Janeiro. Viva sua mais contundente expressão: botequim carioca!

### Referências:

SIMAS, Luiz Antônio. O corpo encantado das ruas [recurso eletrônico] / Luiz Antonio Simas. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2019.

SIMAS, Luiz Antônio. Coisas nossas [recurso eletrônico] / Luiz Antonio Simas. - 1. ed. - Rio de Janeiro : José Olympio, 2017.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

RIO DE JANEIRO		
Leonardo Marques		
Bolinho de Feijoada		
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Orelha de porco salgada	0,030	kg
Carne seca do traseiro - cubos pequenos/médio	0,075	kg
Lombo de porco salgado- cubos pequenos/médio	0,075	kg
Barriga suína fresca - com pele - 50% carne - cubos pequenos/médio 4x4cm	0,100	kg
Paio - rodelas 2cm	0,075	kg
Alho	0,030	kg
Cebola	0,050	kg
Salsa lisa	0,200	Unidade
Cebolinha fresca	0,200	Unidade
Feijão preto (demolhar)	0,300	kg
Louro fresco (maço)	0,100	Unidade
Óleo de soja	1	Litro
Cachaça branca	0,100	Litro

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Sal refinado	0,010	kg
Couve manteiga	1,5	Unidade
Bacon em manta	0,150	kg
Azeite extravirgem	0,030	Litro
Farinha de mandioca - tostada	0,225	kg
Polvilho Azedo	0,030	kg
Farinha Panko	0,300	kg
Pimenta do reino preta a gosto	0,005	kg
Laranja Bahia	0,300	kg
Broto de coentro	0,030	kg
Pimenta dedo de moça	0,015	kg
Maçã Pinky Lady	0,100	kg
Vinagre de maçã	0,100	Litro
Açúcar cristal	0,200	kg
Limão	0,150	kg
Ácido cítrico em pó	0,002	kg
Ovos de preferência pasteurizado(500ml) /ou pó (400)	1,200	Unidade
<b>Modo de preparo</b>		



## Cozinha Show no Salão do Turismo

### PREPARO DE FEIJOADA

Escorrer a água do molho do feijão. Colocar água nova em uma panela de pressão, juntamente com o louro. Não acrescentar sal algum.

Cortar a carne seca e o lombo em cubos de 5 cm e o paio em rodelas. Adicionar à panela.

Adicionar a orelha suína inteira à panela.

Retirar o couro do bacon e adicionar à panela

Cozinhar por 45 minutos sob pressão.

Descascar 200 gramas de alho e a cebola. Picar finamente o alho e a cebola (hachée).

Retirar as sementes de 3 pimentas dedo de moça e picar finamente.

Cortar 200 gramas do bacon em cubos pequenos.

Refogar no azeite (quanto baste) a cebola, o alho, o bacon e a pimenta picada.

Quando o refogado estiver dourado, realizar a deglaçagem com 300 ml da cachaça. Deixar todo o álcool evaporar.

Adicionar o refogado à feijoada e cozinhar por, no mínimo, 20 minutos com a panela de pressão aberta. Caso as carnes ainda estejam duras, cozinhar até que amoleçam.

Desligar e reservar.

### PREPARO DE FARINHA TEMPERADA

Cozinhar a barriga de porco por 40 minutos em água sem sal.

Retirar e reservar em geladeira até que esfrie.

# Cozinha Show no Salão do Turismo

Cortar a barriga em cubos pequenos.

Fritar a barriga em óleo em temperatura moderada, até que fiquem bem crocantes, sem que adquiram coloração escura.

Deixar a barriga frita esfriar. Em seguida, processá-la no cutter para que se transforme em uma farinha.

Misturar a barriga processada com a farinha Panko. Reservar.

## PREPARO DA GELEIA DE LARANJA COM PIMENTA

Retirar as cascas de 6 laranjas Bahia, removendo toda a parte branca interior.

Espremer o suco das laranjas até o volume de 1 litro.

Descascar e cortar 1/2 quilo de maçãs em cubos.

Misturar: as cascas, cortadas grosseiramente, 1 litro de suco, 300 ml de vinagre de maçã e as maçãs cortadas.

Levar à fervura branda até que atinja 110°C.

Processar a geleia com o mixer.

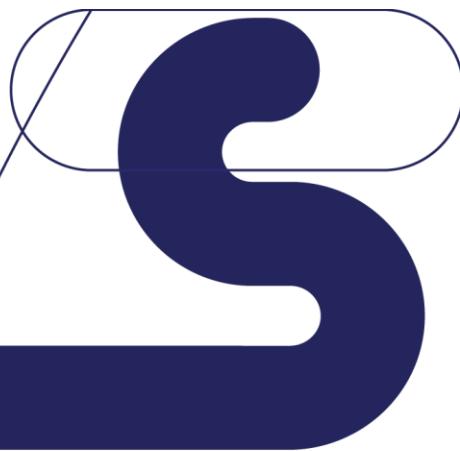
Retirar as sementes e picar a pimenta dedo de moça em matignon (cubos do menor tamanho possível).

Incorporar a pimenta picada à geleia.

Reservar em geladeira

## PREPARO DA GELEIA DE CAIPIRINHA

Retirar as cascas de 10 limões, retirando toda a parte branca interior.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Espremer o suco dos limões até o volume de 0,5 litro.

Descascar e cortar 1/2 quilo de maçãs em cubos.

Misturar em uma panela: as cascas dos limões, o suco, as maçãs, 0,5 litro de cachaça e 1 quilo de açúcar.

Levar à fervura branda até que atinja 110°C. Garantir que todo o álcool evapore.

Caso necessário, adicionar o ácido cítrico em pó para aumentar a acidez, de modo que o paladar final remeta ao equilíbrio doce-ácido característico de uma caipirinha.

Processar a geleia com o mixer e reservar em geladeira

### PREPARO DO BOLINHO

Processar o feijão com as carnes, retirando as folhas de louro e o couro do bacon.

Picar a salsa e a cebolinha e acrescentar ao feijão já processado, junto com a pimenta do reino moída, a gosto. Se necessário, corrigir o sal.

Levar o feijão processado ao fogo, adicionando a farinha de mandioca, mexendo sempre, até que a massa comece a soltar do fundo da panela.

Colocar a massa em uma bancada e adicionar o polvilho.

Bolear em porções de aproximadamente 60 gramas.

Cortar a couve em chiffonade e o bacon em cubos de 2 cm de diâmetro.

Em uma panela com um fio de azeite, adicionar o bacon em cubos e deixar dourar em fogo médio, até que fiquem crocantes. Retirar os cubos e reservar a gordura.

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Refogar o alho restante e puxar a couve em fogo alto, por alguns segundos, até que mude de cor.

Com as mãos abrir as bolinhas de massa de feijão, rechear com a couve temperada, alguns cubinhos de bacon e fechar, boleando novamente.

Levar os bolinhos à refrigeração, cobertos, para não ressecar.

Misturar 12 ovos, 50 ml de vinagre e 250 ml de água.

Aquecer o óleo a 170°C.

Passar os bolinhos na mistura, em seguida na farinha temperada.

Fritar em imersão até que os bolinhos estejam dourados.

### MONTAGEM DO BOLINHO

Servir duas unidades de bolinho

Sobre a primeira, acrescentar a geleia de laranja com pimenta, juntamente com ramos do broto de coentro.

Sobre a segunda, acrescentar a geleia de caipirinha.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Salão Nacional do Turismo 2025  
Senac Rio Grande do Norte

### Moqueca de carne de sol

A moqueca é um prato de origem indígena, desenvolvido a partir da técnica de cozimento em calor brando com o uso de ingredientes naturais como ervas, raízes e frutos. No caso da moqueca nordestina, especialmente a de carne de sol, observa-se uma fusão entre heranças indígenas, africanas e portuguesas. A carne de sol é uma técnica tradicional de conservação da carne que remonta ao período colonial, quando os sertanejos precisavam armazenar proteína por longos períodos sem refrigeração. No Rio Grande do Norte, essa prática foi incorporada de forma intensa à cultura alimentar, especialmente na região do Seridó. Tornando-se um símbolo da resistência e adaptação do povo potiguar às condições climáticas áridas do semiárido nordestino.

A moqueca de carne de sol carrega consigo a identidade do sertanejo, sendo símbolo de hospitalidade, partilha e festividade. É comum em almoços de família, festas religiosas, feiras e festivais gastronômicos no interior do estado. O prato representa mais do que uma receita: é uma expressão de pertencimento e memória afetiva, passando por gerações como um saber popular. Em comunidades tradicionais, a preparação da carne e o ato de cozinhar coletivamente fortalecem os laços comunitários e o senso de cooperação.

A carne de sol utilizada na moqueca passa por um processo artesanal de salga e exposição ao sol ou ao vento para desidratar e conservar a carne. A técnica pode variar conforme a região, mas no Rio Grande do Norte ela geralmente é feita com cortes bovinos magros.

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Ingredientes Tradicionais da Moqueca de Carne de Sol Potiguar:

- Carne de sol dessalgada e cortada em cubos;
- Cebola, tomate e pimentão cortados em rodelas;
- Leite de coco e nata;
- Manteiga da terra;
- Coentro e cebolinha;
- Alho e pimenta;

Modo de Preparo:

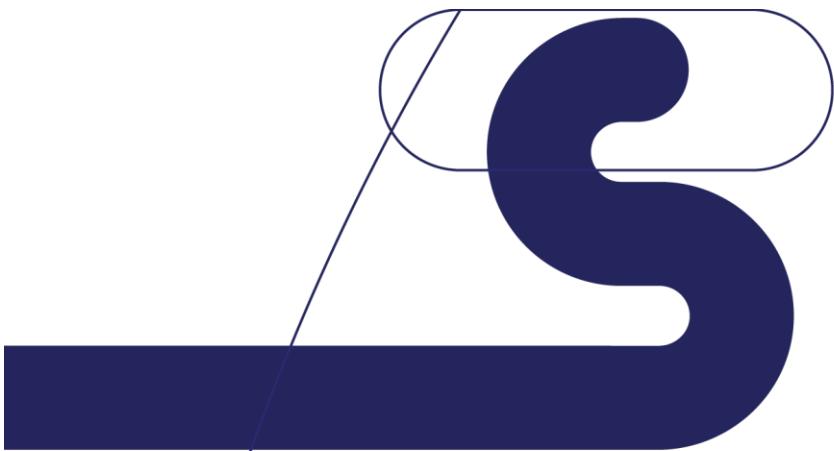
A carne de sol é refogada até dourar, seguida do refogado dos legumes e do leite de coco, sendo tudo cozido lentamente para a fusão dos sabores. O preparo em panela de barro é tradicional em algumas regiões, conservando o calor e realçando os aromas.

No Rio Grande do Norte, a moqueca de carne de sol é um dos pratos emblemáticos da cozinha sertaneja e figura em cardápios de restaurantes regionais e festivais gastronômicos, como o Festival Gastronômico de Martins e eventos no Seridó e Alto Oeste potiguar.

Ela representa a cozinha de subsistência elevada à arte culinária e reforça a valorização dos insumos locais, como a carne de sol produzida artesanalmente, o coentro fresco, o leite de coco extraído localmente e os vegetais cultivados em quintais e hortas familiares.

A moqueca de carne de sol tem grande potencial como elemento de valorização do patrimônio imaterial do estado. Seu uso em projetos de turismo gastronômico e em escolas de gastronomia pode promover:

- Resgate de saberes tradicionais;
- Valorização da cultura alimentar local;
- Geração de renda para pequenos produtores e cozinheiras tradicionais;
- Promoção do Rio Grande do Norte como destino de turismo culinário;



## Cozinha Show no Salão do Turismo

- Inserção da juventude em ações empreendedoras ligadas à cadeia produtiva da carne de sol e da gastronomia regional.

Além disso, a sua presença em feiras, festivais e oficinas culinárias fortalece a identidade regional e promove intercâmbios culturais com outras regiões do Brasil.

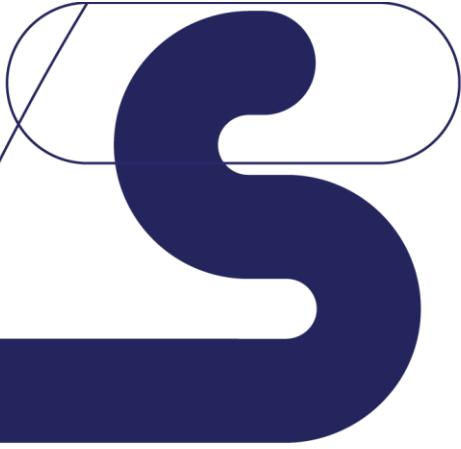


## Cozinha Show no Salão do Turismo

 RIO GRANDE DO NORTE		
Elizabeth Assunção		
Moqueca De Carne De Sol		
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Carne de sol já limpa (filé mignon de sol ou coxão mole de sol)	1	kg
Pimenta do reino preta moída	0,02	kg
Cebola roxa	0,25	kg
Tomate Débora	0,25	kg
Alho	0,03	kg
Pimentão verde	0,15	kg
Sal refinado	0,02	kg

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Manteiga da terra - de garrafa	0,2	kg
Leite de coco -	0,5	L
Nata fresca	0,3	L
Coentro fresco 100g	0,5	maço
Broto de coentro	0,4	caixa
Flores comestíveis - diversas	0,4	caixa
<b>Modo de preparo</b>		
1. Higienizar hortifrutis;		
2. Cortar: carne de sol em emincer (tiras), cebola, tomate e pimentão (parte em brunoise (cubinhos), parte em rodelas), alho em hacher, coentro picado grosseiramente;		
3. Selar rapidamente a carne de sol na manteiga da terra e reservar;		
4. Na mesma panela refogar os vegetais cortados em brunoise e o alho;		
5. Montar camadas de carne de sol e vegetais cortados em rodelas;		
6. Acrescentar o leite de coco;		
7. Finalizar com a nata e o coentro;		
8. Ajustar temperos.		



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Salão Nacional do Turismo 2025  
Senac Rio Grande do Sul

### Paella Campeira com Farofa de Pinhão

A Paella Campeira com Farofa de Pinhão representa um interessante exemplo de ressignificação cultural e gastronômica, em que um prato de origem europeia é reinterpretado a partir dos valores, ingredientes e técnicas típicas da culinária gaúcha. Embora o nome faça referência à tradicional paella espanhola, sua execução, ingredientes e contexto de consumo revelam uma identidade essencialmente regional, vinculada ao modo de vida do pampa sul-brasileiro.

A paella tradicional, originária da região de Valência, Espanha, é um prato marcado pelo uso de arroz, frutos do mar e especiarias mediterrâneas, tradicionalmente preparado ao ar livre e compartilhado em eventos comunitários. Ao chegar ao Brasil - e, especificamente, ao Rio Grande do Sul -, essa preparação foi reinterpretada de acordo com os insumos disponíveis e com a cultura alimentar local.

No pampa gaúcho, o mar dá lugar ao campo, e os ingredientes mediterrâneos são substituídos por proteínas características da região: charque, linguiça campeira, frango e cordeiro. O método de cocção também se adapta ao contexto: a panela rasa típica da paella espanhola cede espaço ao disco de arado ou ao fogareiro, utensílios associados à culinária campeira, utilizados em galpões e Centros de Tradições Gaúchas (CTGs). Essa mudança técnica reforça o caráter comunitário e festivo do prato, que se aproxima mais dos encontros sociais do que do cotidiano funcional dos antigos tropeiros.

A paella campeira estabelece um diálogo direto com o arroz de carreteiro, prato que, historicamente, teve função utilitária. Os carreteiros - tropeiros que

## Cozinha Show no Salão do Turismo

transportavam mercadorias por longas distâncias - necessitavam de refeições práticas, nutritivas e de fácil preparo. O carreteiro, feito essencialmente com arroz e charque, cozidos em uma única panela, atendia a essas demandas. Enquanto o carreteiro expressa um contexto de trabalho e sobrevivência, a paella campeira reflete uma evolução simbólica desse preparo, passando de alimento funcional para prato de celebração. A inclusão de diferentes proteínas, vegetais e o cuidado com a apresentação remetem a um contexto de sociabilidade, reforçando a ideia de partilha e hospitalidade, valores centrais na cultura gaúcha.

O arroz não é apenas um ingrediente, mas um símbolo da identidade produtiva do Rio Grande do Sul, responsável por cerca de 70% da produção nacional do grão. Sua presença na paella campeira reforça tanto o orgulho econômico regional quanto a continuidade de uma tradição agrícola que molda a cultura alimentar do estado. O cozimento lento, no fogo vivo, permite que cada grão absorva os sabores das carnes e temperos, resultando em um preparo de sabor profundo, típico das longas cocções campeiras.

O pinhão, semente da Araucária angustifolia, insere na paella campeira um elemento que intensifica o caráter regional do prato. Produto sazonal e extrativista, o pinhão é amplamente consumido no inverno, geralmente cozido ou assado, e carrega forte valor simbólico na culinária sulista.

Na farofa, o pinhão adquire nova função gastronômica: atua como substituto de oleaginosas, conferindo textura macia e sabor levemente adocicado que contrasta com a intensidade das carnes. Sua inclusão evidencia a valorização de ingredientes nativos e a capacidade de ressignificação de produtos típicos dentro da gastronomia regional.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Mais do que um simples preparo culinário, a Paella Campeira com Farofa de Pinhão constitui um símbolo cultural. Seu modo de preparo coletivo, em fogo vivo, e seu caráter farto e compartilhado reforçam a hospitalidade e a cultura de convívio social do gaúcho. Cada etapa - do uso do disco de arado ao ato de servir grandes porções - carrega valores ligados ao sentimento de pertencimento, à tradição campeira e à celebração dos produtos locais.

Assim, esse prato não deve ser interpretado apenas como uma variação de uma receita europeia, mas como um marco da identidade gastronômica regional, resultado de um processo de apropriação cultural criativa. Ele une tradição e contemporaneidade, reafirmando a importância da culinária como elemento de preservação e expressão cultural no Rio Grande do Sul.

# Cozinha Show no Salão do Turismo

RIO GRANDE DO SUL		
Carolina Nicoli Ferreira		
Paella Campeira Gaúcha Com Farofa De Pinhão		
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Arroz cateto	0,7	kg
cebola comum	0,4	kg
alho	50	g
extrato de tomate	50	g
pimentão vermelho	0,2	kg
pimentão verde	0,2	kg
salsinha	30	g
cebolinha	30	g
charque - manta de charque mais fina	0,3	kg
linguiça suína fresca defumada	0,3	kg
sobrecoxa de frango	0,4	kg
salsão	0,05	kg
cenoura	0,1	kg

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Alho-poró	0,1	kg
farinha de mandioca flocada	0,25	kg
pinhão cozido e descascado	0,25	kg
banha de porco	50	g
manteiga sem sal	40	g
pimenta preta grãos	1	g
colorau	1	g
sal	30	g
<b>Modo de preparo</b>		
1 - Dessalgar o charque cortado em cubos para facilitar dessalga (deixar de molho por 24h e trocar 3 vezes a água);		
2 - Desossar as sobrecoxas - reservar os ossos para caldo;		
3 - Fazer o caldo com 1kg de cebola, a cenoura, alho-poró, salsão e ossos de frango assados;		
4 - Cortar cebola, alho e pimentões em brunoise - reservar algumas tiras de pimentão para decorar;		
5 - Picar salsinha e cebolinha - reservar folhas de salsinha inteiras para decorar;		
6 - Cortar o pinhão em rodelas de 0,5cm;		
7 - Cortar as proteínas em pedaços de 3cm		

## Cozinha Show no Salão do Turismo

- 8 - Numa panela aquecida, dourar pouco a pouco a linguiça, o frango e o charque. Reservar.
- 8 - Aquecer a panela com a banha e iniciar o refogado com cebola e 250g alho.
- 9 - Juntar os pimentões e refogar muito bem até estarem dourados.
- 10 - Acrescentar o extrato e refogar até mudar a tonalidade para dourado.
- 11 - Adicionar o arroz e fritar mais alguns minutos.
- 12 - Acrescentar as proteínas e o caldo.
- 13 - Ajustar o sal e pimenta e tampar para cozinhar o arroz.
- 14 - Aquecer outra panela com a manteiga e 100g de alho.
- 15 - Adicionar o pinhão e dourar suavemente.
- 16 - Acrescentar a farinha de mandioca e cozinhar até dourar suavemente.
- 17 - Ajustar sal e pimenta e reservar.
- 18 - Servir a porção com arroz, a farofa e decorar com salsinha e cebolinha picadas. Se possível, acrescentar picles de cebola roxa para finalizar também.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Salão Nacional do Turismo 2025  
Senac Rondônia

### Galinha picante

A Galinha Picante é um prato que carrega a memória e a trajetória das comunidades ribeirinhas de Rondônia. Sua origem está profundamente ligada à vida às margens do Rio Madeira, onde a subsistência se baseia na criação de animais, pesca e cultivo de hortas caseiras. A galinha caipira, criada solta e alimentada com milho e mandioca, é um dos principais ingredientes da dieta local.

Com a chegada de migrantes nordestinos, sulistas e bolivianos ao longo do século XX, a culinária rondoniense passou a incorporar novos temperos e técnicas, como o uso do refogado com alho e cebola, o colorau e o cominho. A Galinha Picante nasceu dessa fusão cultural, mantendo a rusticidade da cozinha indígena e cabocla, mas com toques de outras regiões do Brasil.

Mais do que um prato típico, a Galinha Picante representa a união das comunidades ribeirinhas, sendo preparada em grupo durante festas ou reuniões familiares. Cada pessoa participa de uma parte do preparo, o que fortalece os laços entre todos. O uso da pimenta não é só para o sabor: é também símbolo da força das populações locais. Assim, a Galinha Picante reflete a identidade e a rotina de quem vive às margens do Madeira.

A preparação da Galinha Picante exige tempo, paciência e respeito pelos ingredientes. Por ser um prato extremamente popular, percorre todos os ambientes sociais: pode ser servido em restaurantes de alta gastronomia, com



## Cozinha Show no Salão do Turismo

técnicas refinadas e ingredientes selecionados, mas também circula nas mesas de comunidades e populações mais carentes, assumindo múltiplas variações conforme a realidade de quem o prepara.

Nas versões mais simples, o prato é frequentemente feito com sobras de galinha ou outros alimentos reutilizados, aproveitando legumes frescos disponíveis, vegetais em conserva ou aquilo que está à mão na cozinha. O molho acompanha essa diversidade: em algumas casas, utiliza-se ketchup e maionese, ingredientes acessíveis e econômicos, que conferem sabor e cremosidade ao preparo; já em versões mais sofisticadas, são empregados molhos de tomates rústicos, creme de leite fresco ou nata, acrescentando uma textura aveludada e um toque gourmet.

A galinha caipira, de carne firme, precisa ser cozida lentamente para atingir a textura ideal. O refogado é feito com alho, cebola, pimentões e pimentas frescas, como a murupi, que confere o sabor picante característico.

Na versão tradicional, o prato é servido com arroz branco ou farinha d'água. Para o Salão do Turismo 2025, o Chef Lucas de Paula Roza criou uma releitura contemporânea: a galinha picante é servida em uma canoa crocante de massa de arroz, mantendo os sabores originais, mas com uma apresentação moderna e prática para degustação.

A Galinha Picante é um verdadeiro símbolo da identidade gastronômica de Rondônia. Ela representa a diversidade cultural do estado, que reúne influências indígenas, nordestinas, sulistas e bolivianas. O uso de ingredientes locais – como a pimenta murupi, o cheiro-verde amazônico, a chicória e o urucum – reforça a conexão com o território e com a floresta.

Esse prato é uma forma de contar a história de Rondônia por meio do paladar. Ele traduz o cotidiano das comunidades ribeirinhas, a criatividade das



## Cozinha Show no Salão do Turismo

cozinheiras locais e a riqueza da biodiversidade amazônica.

A Galinha Picante tem grande potencial para integrar roteiros de turismo gastronômico e experiências culturais imersivas. Pode ser promovida em festivais, feiras, arraias, vivências em comunidades tradicionais e até em restaurantes de alta gastronomia que valorizam ingredientes nativos.

Além de valorizar a cultura alimentar local, o prato estimula a economia criativa, gera renda para pequenos produtores e fortalece o sentimento de pertencimento das comunidades. Sua apresentação no Salão do Turismo é uma oportunidade de mostrar ao Brasil e ao mundo a potência da culinária amazônica.

# S

Cozinha Show no  
Salão do Turismo



# Cozinha Show no Salão do Turismo

 RONDÔNIA		
LUCAS DE PAULA ROZA		
Galinha Picante		
<b>Ingredientes</b>		
Filé de Peito de Frango (sem osso)	0,7	kg
Cebola	0,1	Kg
Alho	0,04	Kg
Cebolinha -	0,2	Maço
Coentro	0,3	Maço
Milho Verde (congelado)	0,1	Kg
Ervilha (congelado)	0,1	Kg
Cenoura	0,15	Kg
Batata	0,15	Kg
Azeitona verde sem caroço em rodelas	0,04	Kg
Creme de Leite - caixinha	0,2	Kg
Pimenta Murupi -	0,02	Kg
Chicória	0,8	Maço

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Pimentão vermelho	0,07	Kg
Extrato de tomate - concentrado elefante	0,05	Kg
Chimichurri - desidratado sem pimenta	0,006	Kg
Sal	0,1	Kg
Pimenta-de-cheiro -	0,06	Kg
Flocão de Arroz - para cuscuz	0,25	Kg
Ovo	2	Unid
Óleo de Milho	0,09	L
Manteiga sem sal	0,05	kg
Trigo tipo 1	0,1	Kg
Açúcar Mascavo	50	g
Vinagre de maçã	50	ml
Colorau	0,002	kg
Brotos para decoração		
<b>Modo de preparo</b>		
Cozinhe o frango na panela de pressão com alho, cebola, chimichurri e pimenta-de-cheiro.		
Desfie o frango e reserve (inclusive o caldo).		



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Branqueie o milho, a ervilha, a batata e a cenoura. Reserve.

Em uma panela, refogue o alho, a cebola, a pimenta-de-cheiro e o pimentão. Adicione o colorau.

Acrescente o extrato de tomate, o vinagre e o açúcar mascavo. Prove e ajuste o equilíbrio entre acidez e doçura.

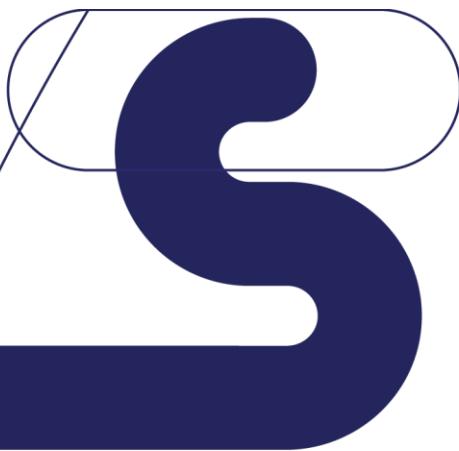
Adicione o frango desfiado ao molho e cozinhe bem. Ajuste o sal.

Incorpore os vegetais branqueados e as azeitonas. Ajuste o sal novamente, se necessário.

Acrescente o creme de leite até atingir uma textura cremosa e pouco caldosa.

Adicione a pimenta murupi aos poucos, conforme o nível de picância desejado.

Finalize com as ervas frescas: cebolinha, coentro e chicória.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Salão Nacional do Turismo 2025  
Senac Roraima

### Damurida

A Damurida é muito mais do que um prato típico do estado de Roraima – ela é uma expressão viva da identidade cultural dos povos indígenas da região, especialmente dos Wapichana, Macuxi e Taurepang. Sua preparação e consumo estão profundamente ligados à história, aos costumes e à conexão com a natureza, revelando uma gastronomia que é, ao mesmo tempo, ancestral e contemporânea.

Feita com peixe, ervas amazônicas e pimentas fortes, a Damurida se destaca pelo sabor marcante e pela forma coletiva como é tradicionalmente preparada: em reuniões familiares, encontros comunitários e celebrações culturais. Mais do que um alimento, ela representa um momento de partilha, de diálogo e de fortalecimento dos laços sociais.

A cultura gastronômica de Roraima reflete a diversidade étnica e geográfica do estado. Mesclando tradições indígenas, influências ribeirinhas, nordestinas e de países vizinhos como a Venezuela e a Guiana, os sabores roraimenses são únicos. Ingredientes locais como o cará-roxo, a banana-da-terra, o buriti, o cupuaçu, além de peixes como o tambaqui, compõem receitas que valorizam o território e os saberes tradicionais.

A valorização da Damurida como símbolo gastronômico vai além do paladar: ela reforça a importância do respeito às culturas originárias, da preservação ambiental e da valorização dos ingredientes locais. Em um cenário onde a



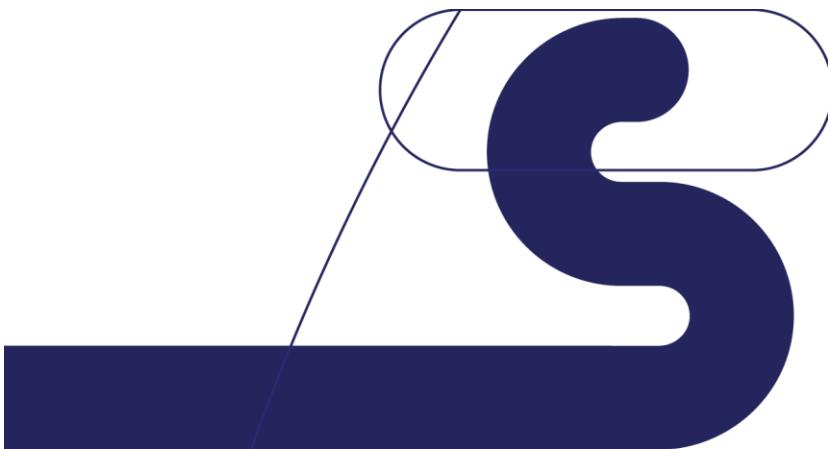
## Cozinha Show no Salão do Turismo

culinária ganha cada vez mais espaço como expressão cultural, a Damurida se afirma como um verdadeiro patrimônio imaterial de Roraima, levando consigo o orgulho e a resistência de seus povos.

RORAIMA		
Senac CNC Sesc	Glyciane Almeida Evangelista	
Damurida		
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Cebola	0,1	KG
Uma cabeça de alho	0,05	KG
Óleo soja	0,1	L
Chicória regional de Roraima	0,05	KG
Coentro	0,05	KG
Jambu	0,05	KG
Cariru	0,05	KG
Folha De Pimenteira - malagueta ou outra pimenteira - 5 maços	0,05	KG
Tucupi amarelo	0,4	L
Sal	0,015	KG

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Limão	0,2	KG
Filé de tambaqui sem espinha e sem pele	1,2	KG
Espinhaço com cabeça de tambaqui	0,3	UND
Pimenta malagueta fresca	0,03	KG
Pimenta murupi fresca	0,03	KG
Pimenta olho de peixe - amerelinha	0,03	KG
Pimenta de cheiro - sem picância verde	0,03	KG
Beiju de mandioca - formato de barquinhas - ong	0,1	KG
Tucupi negro	0,025	L
<b>Modo de preparo</b>		
Na panela de barro colocamos um fio de óleo, uma cebola grande picada, 5 dentes de alho picado, 6 pimentas de cheiro sem semente e picadas		
refoga um pouco. Coloca-se a ossada e cabeça de dois tambaquis, temperado com um pouco de sal e deixamos cozinhar um pouco para soltar o sabor		
Colocamos 3 litros de tucupi amarelo e folhas cortadas (não precisa ser picadas) coentro, chicória, jambu, cariru e folha de pimenteira.		
Cozinhar por 30min. para diminuir a acidez do tucupi. Adiciona 6 litros de água. Pesca os pedaços de peixe, espinhaço e cabeça, tira do caldo. Coloca o tucupi preto		



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Entra com as pimentas amassadas e algumas cortadas, não pica, só corta ao meio, observar para não por muita pimenta.

Quando começar a ferver colocar o filé de peixe já temperado com sal e limão (marinar uns 15min. antes).

O cozimento é rápido entre 8 a 10 min. já estará pronto.

Salão Nacional do Turismo 2025

Senac Santa Catarina

Arroz de marreco

As influências da Gastronomia catarinense são oriundas de várias culturas, e essa multiplicidade traz um contexto muito rico em sabores e saberes para nossa culinária.

Colonizado por imigrantes de várias regiões, Santa Catarina traz as referências de países como a Alemanha, a Áustria, a Itália, a Polônia, o Japão (em bem menor proporção), além da gaúcha e da Gastronomia indígena.

A receita escolhida para representar a Gastronomia de Santa Catarina é o Arroz de Marreco e sua origem tem variações, sendo a mais propagada a de que é uma receita de aproveitamento de sobras do marreco assado, inspirada na receita portuguesa intitulada de Arroz de Pato.

O Arroz de Marreco aqui apresentado traz o sabor delicado da ave, a potência da linguiça Blumenau, além da marcante presença dos aromáticos.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

A ave usada nesse preparo é conhecida como marreco, e o nome se dá através da consagração regional no Vale Europeu. Mas trata-se do Pato de Pequim ou em alguns casos, de uma espécie a partir do cruzamento de Pato de Pequim com o Pato Barbezie ou também chamado de pato híbrido Mulard.

SANTA CATARINA		
Juliana Sá Holz		
Arroz de Marreco		
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Linguiça Blumenau	0,2	Kg
Marreco Coxa e Sobrecoxa	0,35	Kg
Arroz Parboilizado	0,2	Kg
Cebola Comum	0,2	Kg
Tomilho Fresco	0,5	maços
Cenoura	0,07	Kg
Alho-Poró	0,07	Kg
Molho De Pimenta Vermelha - Tipo Tabasco	5	ml
Óleo De Canola Ou Girassol	0,03	Litros
Sal	0,035	Kg

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Manteiga Sem Sal	0,03	Kg
Louro	0,8	folhas
Tomate Pelado	0,15	Kg
Alho	0,007	Kg
Vinho Branco Seco	0,06	litros
Mini Folhas - Variados - Ou Brotos De Beterraba	0,07	Kg
Figo Fresco Firme	3,5	Und
Pimenta Do Reino Em Grãos No Moedor	0,003	Kg
<b>Modo de preparo</b>		
Em uma panela coloque 2 litros de água, junte 600g de cebola, 200g de cenoura e 200g de alho-poró.		
Deixe levantar fervura, baixe o fogo e deixe a panela semi tampada.		
Cozinhe por 30 minutos. Se juntar espuma, retirar aos poucos com uma escumadeira. Após esse tempo, coar e reservar o líquido.		
<b>AROMÁTICOS</b>		
Picar 200g de cebola em brunoise e ralar 3 dentes de alho.		
Reservar para 100g de cebola para uso no arroz e o restante dos aromáticos no refogado de marreco.		



## Cozinha Show no Salão do Turismo

### MARRECO

Separar a coxa da sobrecoxa (1Kg) de marreco, temperar com sal e pimenta do reino e as folhas de louro.

Assar no forno por 45 minutos em temperatura média. Retirar do forno e esperar esfriar.

### LINGUIÇA

Retirar a pele da linguiça (500g) e levar à panela. Dourar mexendo sempre. Descartar o excesso de gordura. Reservar a linguiça.

### ARROZ

Em uma panela grande, regar com um fio de óleo vegetal e acrescentar a 100g de cebola picada.

Refogar os temperos. Juntar 1Kg arroz e 2 litros do caldo de legumes.

Tempere com sal. Deixe cozinhar até o arroz ficar macio.

Em outra panela, coloque um fio de óleo, junte 100g de cebola e o alho e refogue, junte a carne de marreco desfiada, a linguiça e refogue.

Junte 150ml de vinho e deixe por 3 minutos. Junte 50g de passata e misture. Junte o arroz e misture novamente.

Finalize com 50g de manteiga, gotas de molho de pimenta e folhas de tomilho.

Misture bem e disponha em um prato. Decore com brotos e uma fatia de figo fresco.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Salão Nacional do Turismo 2025  
Senac Sergipe

### Cocada de macaxeira com amendoim cozido

No coração do Nordeste brasileiro, Sergipe se destaca não apenas por suas paisagens encantadoras e seu povo acolhedor, mas também por uma culinária rica em história, afetividade e identidade. Entre os sabores que marcam profundamente a cultura sergipana, três elementos se sobressaem e transcendem o paladar: o coco, a macaxeira e o amendoim cozido. Esses ingredientes representam mais do que receitas, eles simbolizam o poder da gastronomia como expressão cultural e social do nosso estado.

Sergipe é um dos maiores produtores de coco do Brasil. A cocada, feita com coco fresco e açúcar, é um doce símbolo das sobremesas em Sergipe. Mais do que uma iguaria, ela é memória afetiva: carrega o saber das doceiras, o cuidado artesanal e a tradição oral passada de geração em geração. Ao saborear uma cocada, estamos também valorizando o trabalho das mulheres que mantêm viva a essência da culinária sergipana.

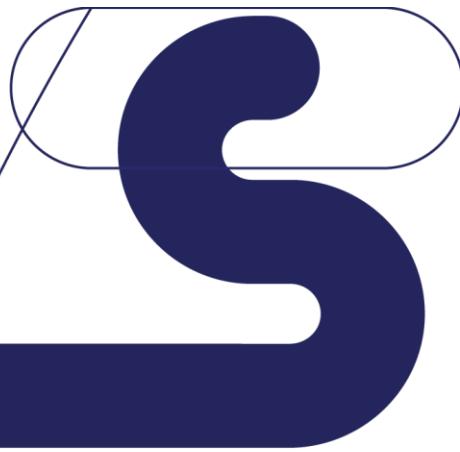
A macaxeira, também conhecida como aipim ou mandioca, é um dos pilares da alimentação nordestina. Sergipe está entre os grandes produtores desse alimento, que se faz presente diariamente nas mesas, seja cozido, frito ou transformado em bolos e mingaus. Sua importância vai além da nutrição: ela é símbolo de resistência, com raízes profundas nas culturas indígena e afro-brasileira, representando um modo de vida que valoriza o que vem da terra.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Já o amendoim cozido, o sabor que se destaca em meio ao doce que envolve, açúcar, coco e mandioca, um ingrediente simples e extremamente saboroso, um verdadeiro ícone da cultura popular. Em Sergipe, ele foi reconhecido como **Patrimônio Imaterial do Estado**, e está presente em todos os momentos de celebração: nos encontros entre amigos, num domingo de sol na praia, festas juninas, nas rodas de conversa, nas feiras e nas ruas. Seu preparo, muitas vezes coletivo, reforça os laços comunitários e celebra a alegria de estar junto, partilhando sabores e histórias.

Esses três elementos coco, macaxeira e amendoim formam um trio que traduz a alma sergipana. No Salão de Turismo 2025, ao saborear uma cocada, convidamos você a experimentar não apenas um doce, mas um pedaço da nossa história, da nossa cultura e do nosso orgulho.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

 SERGIPE		
<b>Celio Batista Fontes</b>		
<b>Cocada de Macaxeira com Amendoim Cozido</b>		
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Macaxeira Sem Casca	300	g
Coco Fresco Ralado	500	g
Açúcar	100	g
Leite Condensado	197,5	ml
Margarina Ou Manteiga	25	g
Leite De Vaca UHT	300	ml
Amendoim Cru Na Casca	240	g
<b>Modo de preparo</b>		
Junte o açúcar com o leite e leve ao fogo até ferver;		
Em seguida, junte o coco a macaxeira ralada mexendo sempre até cozinhar;		
Acrescente o leite condensado e a margarina;		
Após cozinhar acrescente o amendoim cozido sem casca, laminado.		



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Salão Nacional do Turismo 2025  
Senac São Paulo

### Virado à Paulista

Durante o período colonial brasileiro, entre os séculos XVII e XVIII, ocorreu um intenso processo de exploração e expansão territorial, protagonizado pelos chamados bandeirantes. Foi nesse contexto histórico que surgiu o virado à paulista, um prato que se tornaria símbolo da culinária do estado de São Paulo.

Esses desbravadores enfrentavam longas jornadas pelo interior do Brasil, e precisavam de refeições práticas, nutritivas e de fácil transporte. Assim, nasceu o virado: uma mistura de alimentos como feijão cozido, farinha de mandioca e carnes salgadas, que, ao serem transportados em sacolas e caixotes, acabavam se misturando e "revirando". Daí vem o nome "virado". O prato era, portanto, uma solução simples e energética para sustentar os bandeirantes nas suas expedições.

Com o passar do tempo, o virado à paulista deixou de ser apenas uma comida de necessidade e passou a integrar o cardápio tradicional da culinária paulista. A receita foi se aprimorando e ganhando novos ingredientes, tornando-se uma refeição completa. Hoje, o prato é composto por arroz, tutu de feijão, bisteca de porco, couve refogada e banana à milanesa. Em algumas versões, ainda se acrescentam linguiça, torresmo e ovo frito, numa rica variação conforme o restaurante ou a região.

Tamanha é a importância cultural do virado à paulista que ele foi reconhecido como Patrimônio Imaterial do Estado de São Paulo, um símbolo da identidade



## Cozinha Show no Salão do Turismo

gastronómica da região. Nos dias de hoje, é comum encontrá-lo em restaurantes populares servido como “Prato Feito” (PF), especialmente às segundas-feiras. Essa tradição tem um motivo prático: como muitos dos ingredientes são preparados no fim de semana, os restaurantes aproveitam os insumos e otimizam o seu uso logo no início da semana.

O virado à paulista, mais do que um prato, é um retrato da história, da criatividade e da mistura de culturas que marcam a formação do estado de São Paulo.

Sugestão de acessórios para ornamentação da mesa:

- Ingredientes: milho, café, cana de açúcar, morango, uva, cambuci.
- Mesa com alguns dos pratos típicos de SP: Cuscuz paulista, Picadinho de carne, Pastel de feira, Bauru, Lanche de mortadela, Coxinha, Pão na Chapa com Pingado, Bolinho Caipira e Pamonha.
- Objetos que representam locais turísticos de SP / Maquete / Impressão 3d / Quadro: Bairro da Liberdade, Masp, Parque do Ibirapuera, Catedral da Sé e Centro Histórico, Teatro Municipal.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

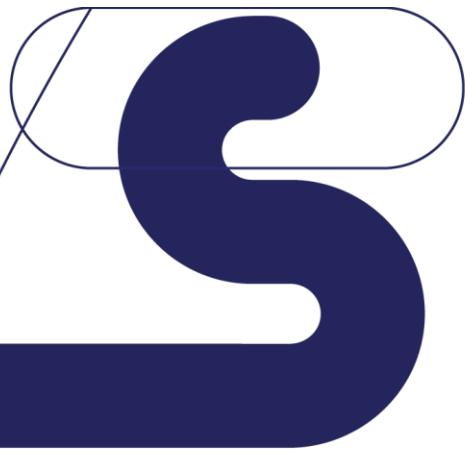


### *Bibliografia*

CÂMARA CASCUDO, Luís da. História da alimentação no Brasil. 4. ed. rev. e ampl. São Paulo: Global, 2011.

DÓRIA, Carlos Alberto; LODY, Raul. A culinária caipira da Paulistânia: um ensaio sobre a comida e a cultura. São Paulo: Três Estrelas, 2019.

SILVA, Mariana. Do feijão com toucinho ao 'virado à paulista': o percurso simbólico de uma receita na formação de um patrimônio culinário de São Paulo. G1 Santos e Região, 18 nov. 2022. Disponível em: <https://g1.globo.com/sp/santos-regiao/culinaria-013/noticia/2022/11/18/virado-a-paulista-foi-criado-pelos-bandeirantes-e-virou-patrimonio-imaterial-do-estado-aprenda.ghtml>. Acesso em: 23 jul. 2025.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

SÃO PAULO		
Talitha Giardini Paranhos		
Virado a Paulista		
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Tutu de Feijão		
Feijão rajado	0,2	kg
Farinha de mandioca - torrada	0,1	kg
Cebola	0,1	kg
Alho	0,05	kg
Sal	0,01	kg
Pimenta do reino moída	0,001	kg
Pimenta malagueta fresca	0,001	kg
Óleo de soja	2	L
cebolinha	0,1	mç
Bacon com mais carne	0,1	kg
salsinha crespa	0,2	mç
Arroz Branco		

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Arroz Branco tipo 1	0,2	kg
<b>Modo de preparo</b>		
1. Deixe o feijão de molho em água 24h antes do preparo.		
2. Cozinhe o feijão até ficar macio.		
3. Frite o bacon e reserve a gordura.		
4. Refogue o feijão com a gordura do bacon, cebola e o alho.		
5. Adicione o feijão cozido, sal, pimenta-do-reino e um leve toque de pimenta malagueta.		
6. Amasse/triture levemente e adicione a farinha aos poucos até formar uma massa cremosa com auxílio de um mixer. Finalize com cheiro verde e o bacon.		
Ajuste os temperos caso necessário.		
7. Refogue o arroz com alho e cebola com azeite ou óleo. Deixe cozinhar em água até secar.		
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>		
Ingredientes	Quantidade Bruta	Unidade de Medida
Couve manteiga fatiada	0,25	kg
Linguiça fresca fininha	0,2	kg
Pancetta manta + carne com couro (Torresmo)	0,65	kg
Banana prata madura	0,25	kg

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Copa lombo	0,5	kg
Ovo de codorna	13	kg
Ovo de galinha	0,8	kg
Cebolinha picada	0,1	mç
<b>Ingredientes para preparo dos acompanhamentos</b>		
Vinagre branco de álcool	0,075	L
Banha suína natural	0,05	kg
Farinha de Panko	0,1	kg
Farinha de trigo	0,1	kg
Ovo de galinha	2	und
Limão Tahiti	0,5	kg
<b>Modo de preparo</b>		
1. Refogue e couve aos poucos em azeite, alho e sal. Reserve.		
2. Fatie em rodelas finas na diagonal e doure em gordura. Reserve.		
3. Corte em pedaços o torresmo e tempere com sal e pimenta antes de fritar com pouca gordura para cozinhar ou no forno. Seque e frite em banha quente para pururucas. Reserve.		
4. Corte a banana em 4 partes. Retire a casca e passe na farinha de trigo, depois no ovo batido levemente temperado com sal e pimenta e por fim na farinha de rosca. Frite até dourar e escorra em papel toalha. Reserve.		

## Cozinha Show no Salão do Turismo

5. Retire se necessário os pedaços de ossos entre as partes da bisteca suíno e corte em miniporções de 40/50g aproximadamente sem descaracterizar muito o seu formato.  
Tempere com sal, pimenta e vinagre. Grelhe em pouco óleo até dourar. Reserve.
6. Quebre as unidades dos ovos de codorna em uma chapa levemente untada e leve para fritar em forno combinado. Tempere com sal para servir e reserve.
7. Para a montagem, disponha o arroz (30g), o tutu de feijão (60g), a couve (15g), o torresmo (30g), a linguiça fatiada (10g), a bisteca (40g) e o ovo de codorna frito (1 und/8g). Finalize com a cebolinha para servir.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Salão Nacional do Turismo 2025  
Senac Tocantins

### Chambari

O Tocantins, localizado na região Norte do Brasil, é um Estado jovem, tendo sido criado em 1988, a partir do desmembramento de partes dos estados de Goiás. Sua capital, Palmas, é a última cidade planejada no Sec. XX, no Brasil. De flora exuberante e riquíssimo em água, no Tocantins a natureza se apresenta plena, bela e pujante. O Estado conta com inúmeras praias de rios, lagos, cachoeiras, corredeiras, e atrativos turísticos como o Jalapão, Serra Gerais, Cantão, Ilha do Bananal, dentre outros.

A população tocantinense é constituída por uma diversidade étnica e cultural. Além dos descendentes dos povos originários da região, como os Xerente, Krahô, Apinajé, Karajá, Javaé e Xambioá há influências culturais de migrantes de diferentes partes do país, o que contribui para a formação de uma sociedade multicultural. A presença de comunidades quilombolas é marcante, e essas populações desempenham um papel importante na preservação das tradições e na construção da identidade sociocultural do Estado.

A culinária tocantinense é influenciada pelas tradições indígenas, quilombolas, rurais e pelos elementos naturais disponíveis na região, incorporando ingredientes e técnicas tradicionais de diversas origens.

O Tocantins possui uma rica diversidade de frutas, peixes, e ervas pois é agraciado com dois biomas, Cerrado e Amazônia. A gastronomia local tem muitos pratos que utilizam mandioca, milho, peixes e frutas típicas.

A pecuária é uma atividade econômica importante na região, e o churrasco de carne bovina é uma tradição, bem como o uso da carne de sol. Dada a presença

## Cozinha Show no Salão do Turismo

de rios e lagos na região, os peixes de água doce desempenham um papel importante na culinária tocantinense. Espécies como o surubim, tucunaré, pirarucu, caranha e o pintado são frequentemente utilizadas em pratos locais.

Ingredientes regionais, como a bacaba, buriti, cajá, mangaba, pequi, coco babaçu, abóbora cabotiá, banana da terra, feijão verde, coentro, pimenta de cheiro, cominho e outros, são incorporadas em diversas receitas, proporcionando sabores únicos aos pratos locais. Impossível deixar de mencionar a famosa galinha caipira e o maior tesouro gastronômico: o biscoito Amor Perfeito, cuja originalidade de seu preparo advém das cidades mais antigas do Tocantins - Natividade.

A gastronomia tocantinense não é apenas uma expressão de sabores, é, sobretudo, uma manifestação cultural que destaca a rica diversidade étnica e natural da região. A promoção e preservação dessas tradições alimentares contribuem, não somente para a identidade local, mas para o desenvolvimento do turismo gastronômico, e para a valorização dos produtores e agricultores locais.

A representatividade regional no contexto do Tocantins abrange a capacidade de refletir, reconhecer e incluir a diversidade de culturas, identidades e histórias presentes na região. Esse traço é crucial para garantir que diferentes grupos étnicos, sociais e culturais se percebam de maneira justa e igualitária na sociedade.

No âmbito do artesanato, é ampla a variedade de peças em prata, pedras, palha, onde se destacam a majestade do Capim Dourado, e o preciosismo das peças de cerâmicas dos povos indígenas. A expressão cultural e artística de diferentes grupos é reconhecida e valorizada. Isso inclui festivais, manifestações artísticas e preservação do patrimônio cultural. Hoje temos como patrimônio



## Cozinha Show no Salão do Turismo

cultural gastronômico do estado do Tocantins o chambari, a buchada, a paçoca de carne de sol, o biscoito amor perfeito e o espetinho.

A busca pela representatividade regional no Tocantins é um processo contínuo que envolve a promoção da igualdade de oportunidades, o combate à discriminação e a garantia de que todas as vozes sejam ouvidas e respeitadas. O diálogo aberto, a educação inclusiva e a promoção de políticas públicas que considerem a diversidade são ferramentas essenciais para a sua representatividade regional efetiva e justa.

### **Destaque para a Cozinha Show**

O chambari - Patrimônio Cultural e Gastronômico do Tocantins, recebeu essa declaração no ano 2017 (juntamente com a buchada de bode e a paçoca de carne seca); um corte de carne bovina, considerado de segunda, retirado da coxa traseira do animal e cortado na transversal da fibra. Há também uma parte óssea presente, que é o tutano, tecido gelatinoso de sabor intenso, rico em proteínas e nutrientes.

Chambari ou ossobuco? Como preferir. A diferença está na origem da palavra e na forma como a receita é oferecida. Ossobuco é termo italiano para “buraco no osso”.

Tradição de preparo que chegou ao Brasil pelo viés Ibérico, mas há que se considerar que a gastronomia portuguesa também recebeu essa influência para além do seu próprio território, seja pela riqueza da cultura árabe, do norte da África e até pela tradição islâmica.

Um cozido, cujo caldo é usado para compor um pirão de farinha de mandioca. Servido com arroz branco, harmoniza muito bem com pimenta malagueta, mandioca cozida e também com legumes.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

Experiência inesquecível, essa carne que pode ser utilizada de diversas formas na culinária, enriquecida pelo tutano, cuja textura amanteigada derrete na boca.

O seu preparo é simples, inicialmente limpar bem o chambari, eliminando a gordura excessiva. Cortar todos os legumes em cubos pequenos. Em uma panela grande colocar o óleo, selar os pedaços de chambari sem deixar o fundo da panela queimar e reservar a parte. Na mesma panela refogar a cebola, em seguida o alho e deixar dourar. Adicionar o colorau e o cominho e deixar fritar um pouco e em sequência adicionar o tomate, o cheiro verde, o pimentão e as pimentas. Voltar com o chambari selado para a panela e misturar bem todos os ingredientes. Adicionar a água já aquecida e temperar com sal e pimenta do reino. Cozinhar até que o chambari fique macio e seu caldo suculento. Ajustar o tempero, finalizar com cheiro verde e desfrutar dessa delícia acompanhado de arroz, mandioca ou farinha d'água.



## Cozinha Show no Salão do Turismo

TOCANTINS		
Roberta Gonçalves Ribeiro		
Chambari		
Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Chambari (OSSOBUCO) -	1,5	kg
Alho	50	g
Cebola Branca	0,4	kg
Tomate Débora - Maduro	0,4	kg
Pimentão Verde	0,2	kg
Pimenta De Cheiro	50	g
Pimenta Dedo De Moça	30	g
Coentro 100g	0,6	maço
Cebolinha 100g	0,3	maço
Óleo De Soja	0,1	l
Colorau Ou Urucum Em Pó	10	g
Sal	20	g
Cominho Moído	10	g

## Cozinha Show no Salão do Turismo

Pimenta Do Reino Moída	10	g
Alho-Poró	0,1	unidade
Salsão	0,1	unidade
Folha De Louro	1	g
Tomilho Fresco	0,1	maço
Cravo Da Índia	0,1	g
Cenoura	50	g
Extrato De Tomate	50	g
Farinha De Trigo	30	g
Flores Comestíveis	0,5	bandeja
micro verdes ou brotos	0,5	bandeja
<b>Modo de preparo</b>		
1 - Preparar o fundo de legumes para 10 litros de água		
2 - Limpar bem o chambari e deixar os ossos		
3 - Cortar a cebola em ciseler		
4 - Cortar o alho e a pimenta dedo de moça sem a semente em brunoise		
5 - Cortar a pimenta de cheiro em rodelas finas e com a semente		
6 - Cortar a cebolinha em rodelas finas		

## Cozinha Show no Salão do Turismo

7 - Cortar o coentro em moagem		
8 - Colocar a panela para esquentar e com o óleo de soja selar todo o chambari sem deixar queimar o fundo da panela e reservar		
9 - Na mesma panela refogar a cebola e em seguida o alho e deixar dourar		
10 - Adicionar o colorau, o cominho e o extrato de tomate		
11 - Adicionar o tomate, as pimentas e o pimentão		
12 - Voltar com o chambari selado e misturar bem		
13 - Adicionar o fundo de legumes aquecido e temperar com sal e pimenta do reino		
14 - Adicionar metade do coentro e da cebolinha		
15 - Cozinhar por aproximadamente 02 horas ou até a carne ficar desprendendo do osso		
16 - Ajustar o tempero, adicionar a farinha de trigo e ajustar a textura do molho		
17 - Servir com o restante do coentro e da cebolinha acompanhado de farinha d'água e enfeitar com as flores e brotos		
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
Farinha d'água fina	0,4	kg
<b>Modo de preparo</b>		
A farinha já vai pronta e só será servida no prato		