

# HERANÇAS PORTUGUESAS QUE PERMANECEM NAS RECEITAS SALGADAS DA CULINÁRIA MARANHENSE

*Data de aceite: 01/11/2023*

### **Daniela Edimê Costa Do Nascimento**

Universidade Estadual de Goiás – UEG  
Unidade Universitária de Caldas Novas  
Curso Superior de Tecnologia em  
Gastronomia

### **Danirlan Costa Do Nascimento**

Universidade Estadual de Goiás – UEG  
Unidade Universitária de Caldas Novas  
Curso Superior de Tecnologia em  
Gastronomia

Trabalho de Curso apresentado como requisito obrigatório à obtenção do título Tecnólogo em Gastronomia pela Universidade Estadual de Goiás – UEG, Campus Sudeste, Unidade, Universitária de Caldas Novas. Área de concentração: Gastronomia Regional e Brasileira. Orientadora: Prof. Ma. Iana Cândido Cunha.

**RESUMO:** A presente pesquisa aborda as heranças portuguesas que permanecem nas receitas salgadas da culinária maranhense. O estudo tem como objetivo geral compreender de que forma as tradições alimentares herdadas pelos portugueses, são repassadas de pais para os filhos por meio do registro das práticas culinárias das receitas tradicionais

maranhenses. A pesquisa é descritiva e qualitativa dos dados coletados, utilizando-se de questionário com os respondentes, levantamento bibliográfico baseando-se na leitura, pesquisa em sites especializados e estudos de autores na área da gastronomia lusitana, brasileira e maranhense, e da história da gastronomia. A pesquisa foi realizada com 25 famílias e apontou que as famílias maranhenses perpetuam suas receitas transmitindo-as entre as gerações e praticando-as em seu cotidiano. A pesquisa indicou ainda que muitos não reconhecem estas receitas como sendo originárias da culinária portuguesa, mas afirmaram que as mesmas trazem uma memória afetiva vinculada aos encontros familiares e, em sua maioria elegeram o arroz de cuxá como sendo o prato que melhor representa a culinária maranhense.

**PALAVRAS-CHAVE:** Heranças Portuguesas; Culinária Maranhense; Receitas Salgadas; Tradições Alimentares; Pratos Típicos Maranhense.

**THE PORTUGUESE HERITAGE THAT REMAINS IN SALTY RECIPES OF MARANHENSE CUISINE**

**ABSTRACT:** This research addresses the

Portuguese legacies that remain in the savory recipes of Maranhão cuisine. The general objective of the study is to understand how the food traditions inherited by the Portuguese are passed on from parents to children through the recording of culinary practices of traditional recipes from Maranhão. The research is descriptive and qualitative of the collected data, using questionnaire with the respondents, bibliographic survey based on reading, research on specialized sites and studies of authors in the area of Lusitanian, Brazilian and Maranhão gastronomy, and history of gastronomy. The survey was carried out with 25 families and pointed out that families from Maranhão perpetuate their recipes by transmitting them between generations and practicing them in their daily lives. The survey also indicated that many do not recognize these recipes as originating from Portuguese cuisine, but stated that they bring an affective memory linked to family gatherings and, for the most part, they elected cuxá rice as the dish that best represents Maranhão cuisine.

**KEYWORDS:** Portuguese Heritage; Cuisine from Maranhão; Savory Recipes; Food Traditions; Typical Maranhão Dishes.

## INTRODUÇÃO

As características culturais e sociais dos brasileiros foram originadas na mistura étnica de europeus, indígenas e africanos. De maneira semelhante, a cozinha brasileira é composta por tradições e ingredientes trazidos pelos imigrantes e sofreu influências de brancos, índios e negros. Essa miscigenação da culinária brasileira também ocorre na origem da cozinha regional maranhense que é diversificada e rica em ingredientes, temperos, aromas, cores e sabores.

A problemática principal apontada neste artigo e que direciona a coleta de dados, é sobre de que forma as antigas receitas portuguesas foram repassadas entre as famílias maranhenses de maneira a perpetuar a culinária portuguesa. Nesse sentido, a maneira como essas receitas são repassadas no ambiente familiar se revela um campo de pesquisa indispensável para o estudo da gastronomia regional.

O conhecimento familiar e como ele é transmitido é importante para estudar a relação entre as receitas tradicionais portuguesas que foram incorporadas no hábito alimentar maranhense e a sua contribuição para a formação da gastronomia local, presente nas práticas culturais e também religiosas. Os antigos cadernos de receitas contêm diversos saberes transmitidos entre as gerações com linguagem simples, cotidiana, mas de grande importância para conhecermos o modo de vida de uma região. O saber acumulado nessas receitas constitui o conjunto de memórias com valor afetivo e histórico. As receitas do “caderno da vovó” formaram a tradição culinária familiar da sociedade maranhense.

Para exemplificar as receitas tradicionais maranhenses que possuem a herança portuguesa e são conhecidas nacionalmente citamos: as receitas do arroz de cuxá, da peixada maranhense, da torta de camarão e a “panelada” maranhense (originária da receita portuguesa das “Tripas à Moda do Porto”).

Entende-se, portanto, a partir das observações expostas, que o estudo sobre como

as antigas receitas portuguesas foram perpetuadas entre as gerações permanecendo nas memórias das famílias maranhenses é fundamental para conhecer a cozinha tradicional maranhense contribuindo para a literatura sobre a gastronomia regional brasileira.

Neste contexto, o presente artigo tem como objetivo compreender de que forma as tradições alimentares herdadas pelos portugueses, são repassadas de pais para os filhos por meio do registro das práticas culinárias das receitas tradicionais maranhenses, além de desenvolver uma abordagem teórica sobre a gastronomia portuguesa e, apresentar e identificar as antigas receitas portuguesas guardadas no ambiente familiar maranhense. Esta pesquisa optou pelo método, quanto aos objetivos, descritivo, e quanto à abordagem do problema, qualitativa. Nesta perspectiva, para a pesquisa foram coletados dados com as famílias maranhenses residentes em Caldas Novas/GO e São Luís/MA, sobre como as receitas portuguesas foram repassadas entre as famílias maranhenses de maneira a perpetuar a culinária lusitana. Neste sentido, foi realizada uma pesquisa descritiva e qualitativa dos dados coletados, utilizando um questionário com os respondentes.

Este artigo foi elaborado a partir de três aspectos principais: As características e história da Gastronomia Portuguesa (realizada por meio de levantamento teórico); apresentando as principais receitas portuguesas guardadas no ambiente familiar maranhense (levantamento realizado por meio de pesquisa das receitas); e sobre como as receitas portuguesas foram repassadas entre as gerações e permaneceram nas memórias das famílias maranhenses (realizada por meio de questionário).

Quanto aos procedimentos utilizados para o recolhimento de dados, foi elaborado um questionário disponibilizado na plataforma Google Forms, que possibilitou reunir todas as respostas numa base de dados, além de facilitar para que um número maior de respondentes participasse da pesquisa. A pesquisa contou com a participação de 25 respondentes. O link do questionário foi enviado por meio do whatsapp para os respondentes. O questionário envolveu as seguintes temáticas: a forma como as receitas foram repassadas entre as gerações na família, as principais receitas maranhenses que fazem parte do cardápio da família, e qual receita melhor representa a culinária maranhense.

Quanto aos resultados, observou-se que as receitas típicas maranhenses herdadas da culinária portuguesa ainda estão sendo preservadas entre as famílias e praticadas cotidianamente nas casas maranhenses. Dentre as receitas mais praticadas estão, o arroz de cuxá, a panelada/mocotó, a peixada maranhense, peixe frito e tortas de camarão e caranguejo. Revelando uma culinária bem interligada a culinária portuguesa que valoriza os frutos do mar, arroz, miúdos e torta a base de ovos batidos em neve.

Nesse sentido, por meio da pesquisa realizada verifica-se que as famílias maranhenses perpetuam suas receitas transmitindo-as entre as gerações, sendo compartilhadas por avós, mães e filhas, praticando-as no dia a dia, em reuniões familiares e datas especiais. A pesquisa indicou, porém, que muitos não reconhecem estas receitas como sendo originárias da culinária portuguesa, mas afirmaram que as mesmas remetem

uma memória afetiva vinculada aos encontros familiares e, afirmaram que o arroz de cuxá é o prato que melhor representa a culinária maranhense.

## **HISTÓRIA DA GASTRONOMIA PORTUGUESA E FORMAÇÃO GASTRONÔMICA DO BRASIL**

Desde a Pré-história ao cozinhar os alimentos o homem se diferencia dos outros animais. Por meio da cocção o homem adicionou sabor e aroma aos alimentos e começou a conservar os produtos ampliando o tempo para o consumo. Logo, a descoberta do fogo, do sal e o uso de utensílios feitos de pedra mudou o hábito alimentar da época. Santos (2018, p.6) destaca que “Com o passar do tempo, foi surgindo a preferência por certos alimentos despertando o prazer de comer”. O convívio social possibilitou a prática da refeição nas civilizações primitivas.

Na Idade Média surgiram os grandes banquetes com abundância de alimentos, nesta época houve uma valorização dos cozinheiros principalmente no Império Romano. No período da Idade Moderna ocorreu a propagação do uso dos talheres e o consumo das especiarias aumentou. Após este breve histórico sobre a alimentação é importante destacar o conceito de Gastronomia. Para Santos (ANTONINI et al.,2018, p 34)

[...] a gastronomia é certamente muito mais do que simples arte culinária. Assume-se também como um importante veículo da cultura popular, ao mesmo tempo em que possibilita uma percepção acerca da forma como vivem os habitantes de cada região, numa dada época.

O ato de se alimentar é muito mais que um ato nutricional, é também um ato social, ou seja, o que se come é tão importante quanto quando se come, onde se come, como se come e com quem se come. (SANTOS, 2005).

Portugal é o país da Europa mais antigo a ter suas fronteiras estabelecidas e, por isso, recebeu muitas influências de diferentes culturas, como por exemplo, a cultura celta e romana. Sua culinária consistia basicamente em pão de trigo e centeio, legumes, verduras, grãos, frutas, mel, azeite e vinho, e a proteína consistia em: peixe e carne de caça. Sendo assim, desde o início a culinária portuguesa oferece sabores únicos e inconfundíveis, representando uma rica mistura da cozinha mediterrânea e atlântica, incluindo frutos do mar, pães, queijos e azeites.

A culinária portuguesa, a partir do século XV, ganhou ainda mais diversidade ao descobrir novos ingredientes na Era das Grandes Navegações. Os navegadores portugueses ao retornar para Portugal, levavam novos temperos e sabores, descobertos em suas muitas viagens. Desta forma, levavam também suas influências na gastronomia para as colônias, como o Brasil, Índia e Japão. No século XVI, as freiras nos conventos usavam as claras dos ovos para fazer as hóstias, e com as gemas que sobravam, as freiras foram inovando e produzindo cada vez mais doces maravilhosos.

A culinária brasileira é única e extremamente rica, formada a partir da contribuição de vários povos, especialmente, os índios, os portugueses e os africanos. Todos estes povos trouxeram muito mais que suas respectivas culturas, contribuíram principalmente com a culinária. Essa poderosa mistura de gostos e costumes, sabores e cultura, só enriqueceu ainda mais a gastronomia brasileira.

Os índios contribuíram com a prática do intenso cultivo de raízes, como a mandioca, que se tornou a base de diversos pratos brasileiros. Os portugueses, por sua vez, contribuíram com diversos tipos de alimentos, técnicas de preparo e criação. O consumo de carnes e laticínios, veio de Portugal, as técnicas de cocção para o preparo dos alimentos, fabricação de bebidas, os doces, dentre outros produtos, inclusive a introdução do sal e do açúcar, também foi influência lusitana.

As especiarias e temperos, produtos antes desconhecidos pelos ameríndios, tornou-se popular no Brasil a partir da chegada dos portugueses, unindo-se aos preparos indígenas e, adaptando-se aos produtos nativos (MEDINA, 2006). Recine ([s.d.], p. 14) ressalta que “as peixadas tornaram-se indispensáveis para os banquetes e festas”. Os portugueses introduziram o consumo da carne de gado, cereais, aves, couves alfaces, pepinos, abóboras, lentilhas, alho, cebola, cominho, coentro e gengibre (RECINE, [s.d]).

A diversidade da gastronomia brasileira também foi influenciada pelos africanos que foram trazidos para o Brasil pelos portugueses, para o trabalho escravo. A contribuição africana foi muita rica, trazendo mais ingredientes e sabores marcantes para a culinária brasileira, como por exemplo, o dendê, feijão, pimenta-da-costa, pimenta malagueta, inhame, quiabo, banana, erva-doce, gengibre, gergelim, galinha d’angola, e muitos outros temperos.

Porém, vale ressaltar que estas não foram as únicas contribuições para a gastronomia brasileira, com a imigração de outros povos, como italianos, alemães, árabes, japoneses, espanhóis, chineses, poloneses etc., a cozinha brasileira recebeu ainda mais técnicas de preparo e produção.

## **HISTÓRIA E CONHECIMENTO DA GASTRONOMIA MARANHENSE**

A culinária maranhense é rica, possui elementos de diferentes origens e é preparada com técnicas herdadas dos povos fundadores. Os que exerceram maior influência na formação da gastronomia maranhense foram: o índio, o negro, o português e o árabe.

A cozinha da região agregou ao longo dos séculos os temperos e os alimentos trazidos da África e da Europa. A crença religiosa praticada pelos negros inseriu no território maranhense os costumes trazidos da África por meio da música, da dança e da culinária (SILVA, 2014).

A sociedade maranhense também foi influenciada pelos árabes. A contribuição dos árabes na culinária maranhense pode ser observada no consumo de “doces, feitos tanto

com açúcar como mel, o café forte, a ingestão da carne de carne de carneiro, do fígado, do quibe e da esfirra [...], do cuscuz (de arroz e/ ou de milho) e o uso de especiarias importadas do oriente como o cravo da Índia e a canela” (Silva, 2014, p. 61).

No interior do Maranhão é comum o preparo de ensopados de carne de caça cozidos com o óleo de babaçu (SHINOHARA, 2018). Há, também, a galinha preparada com molho (cabidela ou pardo), a buchada de bode preparada com muitos condimentos. No litoral há fartura de peixes e pescados consumidos cozidos, ensopados, em caldeiradas, fritos, à milanesa, assados ou no vapor (SILVA, 2014).

As mulheres são responsáveis pela formação do gosto maranhense pelas receitas tradicionais. Elas detêm o patrimônio culinário por meio da transmissão oral dessa cultura. Shinohara (2018, p. 67) enfatiza que “as tradições familiares e a oralidade permitem a transmissão e a repetição, que correspondem ao elo de restauração da cozinha familiar e tocam o imaginário afetivo de cada indivíduo”. Os modos tradicionais do preparo de comidas regionais por meio dos ingredientes disponíveis nestas localidades favorecem o surgimento dos pratos típicos. (GIMENES, 2008)

## **IMPORTÂNCIA DA GASTRONOMIA PORTUGUESA NO BRASIL E NO MARANHÃO**

A gastronomia portuguesa possui uma vasta diversidade de sabores, produtos e especiarias. Os cozinheiros portugueses criaram receitas com gosto diferenciado a partir de produtos simples, porém de alta qualidade. A cozinha portuguesa deu origem a várias receitas de sopa, diferentes preparos com o bacalhau, peixes frescos e carne de caça. Outro componente importante da gastronomia portuguesa é a doçaria (ATAHCA, 2015).

Os portugueses ao chegar no Brasil buscaram reproduzir a cultura alimentar europeia, assim, trouxeram diversos produtos e animais que não existiam no Brasil, mas tiveram que adaptar algumas receitas por meio da substituição de ingredientes. Por exemplo, substituindo o trigo pela mandioca, que era a principal base da alimentação indígena. A culinária portuguesa exerceu grande importância na formação e consolidação da gastronomia brasileira, pois foi por intermédio dos lusitanos que conhecemos as técnicas culinárias, a tradição dos doces, o uso de especiarias, o cultivo de arroz (amplamente consumido em todo o Brasil, especialmente no Maranhão), as hortaliças, as frutas, a criação de galinha, porco e boi, bem como o uso dos ovos, azeite de oliva, açúcar e coco, que apesar de ser originário da Índia aportou em terras brasileiras pelas mãos dos portugueses.

No Maranhão esta influência lusitana também é muito forte. Algumas das preparações que são símbolos do Maranhão são o arroz (herança portuguesa) de cuxá, a galinha (herança portuguesa) com pirão de parida, a torta (herança portuguesa) de camarão, à base de ovos batidos em neve, e o famoso arroz Maria Izabel. “Os doces são muito apreciados, tanto os de origem portuguesa como os feitos à base de ovos e os

preparados com frutas nativas, na forma de compotas” (COLEÇÕES ABRIL, 2009c, p. 16).

Alguns pratos típicos da culinária do Maranhão são: camarão ao alho e óleo, arroz de cuxá, biscoito Monteiro Lopes (biscoito amanteigado, com chocolate e açúcar granulado, também encontrado na região Norte do país), panelada (cozido preparado com miúdos de vaca), tortas de frutos do mar (camarão, peixe, sururu ou caranguejo feitos em uma base e cobertura de ovos batidos em neve, buchada de bode, arroz de Capote (Galinha d'Angola), sarrabulho (feito com sangue e miúdos de porco), capote no leite de coco, paçoca de carne-seca, patinhas de caranguejo, caruru maranhense e creme de cupuaçu.

## **A GASTRONOMIA COMO CULTURA E FATOR MOTIVACIONAL AO TURISMO**

A culinária é um elemento fundamental da cultura. A comida é um símbolo do país, por meio da culinária de determinada região conhecemos modelos de alimentação diferentes, novas práticas sociais de convivência e sabores diversos. A alimentação é um fato cultural, um elemento de identidade e patrimônio nacional (CANTO, 2021). Neste sentido Shinohara (2018, p. 72), enfatiza que “cozinhar é uma ação cultural que nos liga sempre ao que fomos, somos e seremos e, também, com o que produzimos, cremos, projetamos e sonhamos”.

As famílias maranhenses ainda preservam tradições que compõem o imaginário afetivo. Nas comemorações como a páscoa, natal e aniversários, as receitas familiares trazem à memória dos comensais, por meio do paladar e do olfato, as lembranças afetivas que perpetuam hábitos alimentares e representam modos regionais das comunidades no preparo das suas refeições expressando a nossa cultura (SHINOHARA, 2018).

O valor cultural do modo de se alimentar é considerado um Patrimônio Cultural, já que a comida representa os povos, nações, civilizações, grupos étnicos, comunidades e famílias (RODRIGUES, 2017). Dessa forma, a preservação do patrimônio culinário é um fator importante para potencializar os valores do pertencimento e influenciar as futuras gerações na manutenção da tradição culinária local fortalecendo a identidade do seu povo. Silva (2014), menciona que a comida é uma expressão cultural ao ser produzida e consumida.

O turismo e a gastronomia se inter-relacionam. Neste contexto, Melo (2015, p. 15) enfatiza que “o alimento é elemento importante na experiência turística e pode satisfazer tanto as necessidades biológicas quanto a curiosidade do visitante que, no geral, anseia por conhecer a culinária enquanto elemento cultural do local visitado”. O mercado gastronômico é promissor e um forte produto turístico que favorece, também a economia do local. Para os viajantes o ato de comer é importante tanto quanto o transporte e a hospedagem (MELO, 2015).

O Estado do Maranhão está localizado na Região Nordeste do Brasil fazendo fronteira com os Estados do Piauí, Tocantins e Pará. Conforme o IBGE (2021) o estado possui uma área de 329. 651.496 km<sup>2</sup>, com 217 municípios e população estimada em

7.153.262 pessoas. O clima maranhense é predominantemente tropical. A vegetação do estado é diversificada, com formações de mangue, mata de cocais, Floresta Amazônica e o cerrado. Conforme a Secretaria de Estado do Turismo do Governo do Maranhão (SETUR), o estado possui 10 Polos Turísticos. Em cada polo o turista tem à sua disposição pratos típicos elaborados com frutos do mar e ingredientes da cozinha nordestina (MELO, 2015).

As cidades de Alcântara e São Luís possuem grande valor histórico e arquitetônico com alto potencial turístico. O conjunto arquitetônico e urbanístico de Alcântara foi tombado pelo Iphan em 1948 e recebeu o título de Cidade Monumental Nacional. A cidade foi considerada pelo Iphan em 2004 como de valor cultural, histórico, artístico, paisagístico, urbano e arqueológico pelo conjunto da arquitetura colonial luso-brasileira.

Em Alcântara, os turistas podem aproveitar a gastronomia local disponível nos estabelecimentos do centro histórico e à beira mar. Há opções com comidas típicas do estado, restaurantes especializados em frutos do mar e pequenos estabelecimentos que vendem o “doce de espécie” que é um alimento típico da cidade feito com coco, farinha de trigo, açúcar torrado e cravo. O doce de espécie é de cultura portuguesa, chegou no Maranhão através dos açorianos e foi adaptado pelos escravos africanos com os ingredientes encontrados no Brasil. O consumo dessa iguaria está relacionado com a Festa do Divino Espírito Santo que tem duração entre 12 e 15 dias.

Em São Luís, o conjunto de edifícios históricos com seus azulejos portugueses é uma característica da presença do povo lusitano no local. O centro histórico de São Luís foi tombado pelo Iphan em 1974 e reconhecido pela Unesco como Patrimônio Cultural Mundial em 1997. Os casarões foram construídos no período colonial e imperial. Na Casa das Tulhas são comercializados gêneros alimentícios e artesanato local. Dentro da feira vários boxes vendem pratos típicos e mais populares, na parte externa há restaurantes que oferecem um menu maior variedade de petiscos, massas, sobremesas e drinks (SILVA, 2014).

No centro histórico de São Luís também está localizado o Museu da Gastronomia Maranhense. Com o objetivo de valorizar a culinária maranhense o Museu foi inaugurado em 13 de junho de 2019. A exposição fixa possui várias estações que contam a história da gastronomia maranhense.



Figura 1: Exposição do Museu da Gastronomia Maranhense

Fonte: Compilação do autor, 2023<sup>1</sup>

Além do acervo e espaço expográfico o museu oferece capacitações e oficinas no Centro de Capacitação em Culinária Típica. As oficinas são oferecidas tanto para a comunidade quanto aos turistas. Os alunos recebem aulas teóricas e práticas sobre cultura, patrimônio e gastronomia.

A influência portuguesa no Maranhão também pode ser identificada nas festas e manifestações folclóricas como as festas religiosas. A Festa do Divino Espírito Santo é muito tradicional nas cidades maranhenses, bem como os festejos juninos e do boi-bumbá. Na cidade de Alcântara, durante A “Festa do Divino” um grupo de brincantes usam vestimentas luxuosas, uma variedade de refeições é servida para representar os banquetes da corte. O São João do Maranhão é repleto de sons, cores, emoções e sabores. Nos arraiais os turistas podem assistir as danças dos grupos folclóricos, shows de artistas diversos e desfrutar da gastronomia. As barracas oferecem as comidas próprias desta temporada: arroz de cuxá, bolo de macaxeira (aipim ou mandioca), a torta de camarão, canjica e mingau de milho.

## A GASTRONOMIA MARANHENSE E SEUS SABORES: PRATOS TÍPICOS DA CULINÁRIA MARANHENSE

A herança portuguesa invade a culinária maranhense com seus ingredientes e suas receitas, que adaptadas deram origem a muitos pratos maranhenses. Dentre eles destacam-se o arroz de cuxá, a peixada maranhense, a panelada e a torta de camarão.

O arroz, que foi trazido diretamente de Portugal, tem seu auge no paladar maranhense que após alguns anos foi adaptando e acrescentando outros ingredientes, gerando assim,

<sup>1</sup> Montagem a partir de imagens coletadas nos sites G1, O Imparcial, Turismo São Luís e Alugue Pousadas.

o arroz de cuxá. A base da receita, leva além do grão, uma planta chamada vinagreira, também conhecida como caruru-azedo ou azedinha. O arroz de cuxá representa bem o caldeirão cultural que é a comida nordestina.

A peixada maranhense é um prato rico em sabor e muito simples de preparar, feito com pescada amarela e camarões. A pescada é cozida com um molho muito saboroso, feito com cebola, alho, pimentões, tomates, batatas e ovos cozidos. Os camarões entram na finalização do prato, devido ao seu rápido cozimento.

Já a panelada ou mocotó é um cozido de peças do boi, feito à base de tripas, que resulta em um prato pesado e saciante, que muito se assemelha à dobradinha. E, por fim, a torta de camarão, é um prato que traz muito das receitas portuguesas, feita a base de ovos batidos em neve.

Neste sentido segue abaixo um comparativo entre as receitas tradicionais portuguesas e as receitas tradicionais maranhenses.



Figura 2: Arroz de couve portuguesa

Fonte: <<https://cozinhamomaju.blogs.sapo.pt/arroz-de-couve-portuguesa-13859>>



Figura 3: Arroz de cuxá

Fonte: <<https://www.uol.com.br/nossa/noticias/redacao/2020/08/04/quer-variar-o-cardapio-aprenda-a-fazer-o-arroz-de-cuxa-tipico-no-maranhao.htm>>



Figura 4: Bacalhau de cebolada

Fonte: <<https://receitasdeportugal.com/2021/11/19/bacalhau-de-cebolada/>>



Figura 5: Peixada Maranhense

Fonte: <<https://www.youtube.com/watch?v=3wErDbSOOxo>>



Figura 6: Tripas à moda do Porto

Fonte: <<https://www.saborintenso.com/f64/tripas-moda-do-porto-15562/>>



Figura 7: Panelada/Mocotó

Fonte: <<https://www.tudoreceitas.com/receita-de-panelada-de-boi-3091.html>>



Figura 8: Torta de peixe portuguesa

Fonte: <<https://www.receitasagora.com.br/receitas/torta-portuguesa/>>



Figura 9: Torta de camarão

Fonte: <<https://receitas.globo.com/torta-de-camarao-tipicamente-maranhense-4edede7c694f0d29050005ad.ghtml>>

Quadro 1: Receitas Tradicionais Portuguesas x Receitas Tradicionais Maranhenses

Fonte: Elaboração Própria, 2023.

## RECEITAS FAMILIARES

Em diferentes fases da vida recordamos os sabores que permanecem na memória e que representam a nossa cultura e as tradições familiares que são transmitidas às novas gerações através do “saber-fazer” contido nas receitas repassadas de mãe para filhos. As receitas reproduzidas pelas famílias são importantes para perpetuar e valorizar a cultura alimentar de um território, pois de acordo com Fernandes (2017) “[...] não se preserva um prato, mas sim o saber-fazer”. Neste contexto, ATAHCA (2015, p.18) destaca:

[...] porque alimentação é memória, hoje, quando um prato da gastronomia tradicional se apresenta, ele é muito mais que um repositório de uma qualquer lista de ingredientes. Ele transporta em si, a terra, a cultura, e toda a história de um povo, escrita na forma de aromas e sabores.

Antigamente as receitas eram transmitidas às filhas por suas mães por meio da convivência e informalmente. Esta rica convivência era recheada de grandes conhecimentos, aromas e sabores, com a observação diária do modo de preparo, preservando tanto a cultura quanto os maiores segredos culinários da família. Entretanto, as adaptações e substituições fazem que, com o tempo, as receitas originais se percam. Assim, Silva (2014, p. 16) enfatiza que o registro oficial é uma alternativa para evitar a perda das tradições

alimentares. Até que o registro oficial ocorra “seguem-se as práticas caseiras da culinária, tanto no registro de caderninhos de receita da época da vovó, mãe ou mesmo da patroa”.

A alimentação envolve um aspecto afetivo sempre presente nas tradicionais refeições familiares e em encontros com os amigos. Segundo Lima (2015), a tradição é a transmissão cultural entre as gerações e significa uma volta ao passado, incluindo uma transmissão da memória familiar, da linguagem, dos valores e das habilidades domésticas – que também incluem o hábito de cozinhar.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

O artigo baseia-se na investigação com as famílias maranhenses residentes em Caldas Novas/GO e São Luís/MA, sobre como as receitas portuguesas foram repassadas entre as famílias maranhenses de maneira a perpetuar a culinária lusitana. No intuito de alcançar os objetivos propostos, optou-se pela pesquisa exploratória e descritiva, quanto à fundamentação teórica, é documental e bibliográfica. Desta forma empregou-se para coleta de dados instrumentos como o questionário com vistas a explorar os aspectos teórico-metodológicos sobre as tradições gastronômicas lusitanas presentes nas receitas culinárias maranhense, passadas entre as gerações. Neste sentido, optou-se pela realização de uma pesquisa descritiva e quantitativa dos dados coletados, utilizando-se de questionário com os respondentes.

A primeira fase da pesquisa procedeu ao levantamento bibliográfico, à leitura e aos fichamentos de textos, em que se cumpriu o requisito metodológico da revisão bibliográfica (BARBOSA; SANTOS, 2022). Portanto, esta investigação foi construída a partir dos métodos analíticos e de estudo de caso, pois considera uma relação próxima entre ambas as técnicas (ARAÚJO; PEREIRA; SANTOS, 2017).

Este artigo foi elaborado a partir de três aspectos principais: As características e história da Gastronomia Portuguesa (realizada por meio de levantamento teórico); apresentar as principais receitas portuguesas guardadas no ambiente familiar maranhense (realizada por meio de entrevistas com levantamento das receitas); e sobre como as receitas portuguesas foram repassadas entre as gerações e permaneceram nas memórias das famílias maranhenses (realizada por meio de entrevistas).

Quanto aos procedimentos utilizados para o recolhimento de dados, foi elaborado um questionário disponibilizado na plataforma Google Forms e que possibilitou reunir todas as respostas numa base de dados. O link do questionário foi enviado por meio do whatsapp para os respondentes.

A pesquisa foi desenvolvida com base nas seguintes temáticas: a forma como as receitas foram repassadas entre as gerações na família, as principais receitas maranhenses que fazem parte do cardápio da família, e qual receita melhor representa a culinária maranhense.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente artigo realizou uma pesquisa quantitativa composta por 10 questões e aplicada com 25 famílias maranhenses. A análise da pesquisa iniciou com as seguintes questões: gênero, faixa etária e nível de escolaridade, seguidas das variáveis específicas com a finalidade de responder à pergunta problema desta pesquisa. A apresentação dos dados coletados está disposta por meio de gráficos, para melhor compreensão dos resultados alcançados e a discussão dos dados foi desenvolvida no decorrer da análise e respaldada de acordo com a revisão literária e os resultados obtidos.

O questionário foi enviado no mês de dezembro de 2022 para 25 pessoas.

Com base nos resultados, observa-se que, quanto a distribuição de gênero há predominância do gênero feminino. Valendo-se deste dado, a pesquisa mostrou que dentre os respondentes que se encontravam dispostos a colaborar com a pesquisa, 92% referem-se ao gênero feminino, constatando dessa maneira que este gênero representa a maioria na participação desta pesquisa, já o masculino compreende-se apenas 8% do universo.

Com relação a faixa etária, nota-se que entre os respondentes, 88% têm acima de 41 anos, dessa forma, representam o maior índice de respondentes da correspondente pesquisa, seguido por 8% das faixas etárias entre de 32 a 40 anos, 4% entre 22 a 26 anos e, 0% entre 27 a 31 anos. Quanto ao nível de escolaridade dos respondentes notou-se que 44% possuem Pós-Graduação. Uma quantia considerável dos pesquisados completou o Ensino Superior, correspondendo a 32% da amostra, 16% representam os que concluíram o Ensino Médio e 8% não concluíram ainda o Ensino Superior.

Ao serem questionados sobre se a família possuía alguma receita que foi passada de geração a geração, identificou-se que 92% dos respondentes tinham receitas que foram repassadas entre as gerações, e apenas 8% dos respondentes não tiveram esse costume familiar.

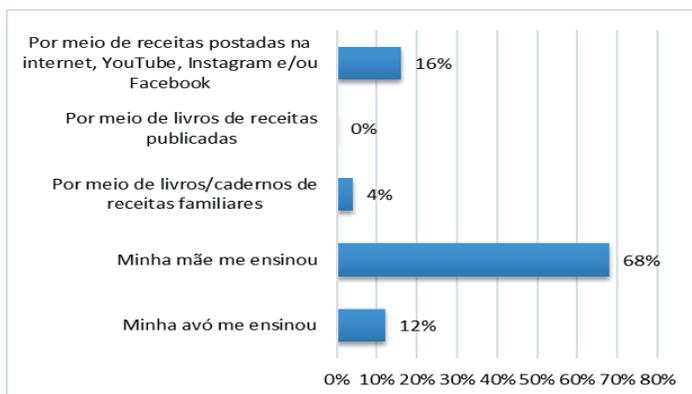


Gráfico 1: Como as receitas foram repassadas

Fonte: Elaboração Própria, 2023.

Outra questão abordada na pesquisa foi como o respondente havia aprendido as receitas que executa em seu cotidiano, e entre os pesquisados, 68% declarou que aprenderam as receitas com a mãe e 16% afirmaram ter aprendido por meio da internet e/ou redes sociais. Ainda 12% afirmaram ter aprendido estas receitas com a avó e 4% tiveram acesso à estas receitas por meio de caderno de receitas familiares.

Este resultado aponta que as famílias maranhenses ainda perpetuam suas receitas transmitindo-as entre as gerações, seja demonstrada pessoalmente pela avó ou mãe, seja por meio dos cadernos de receita.

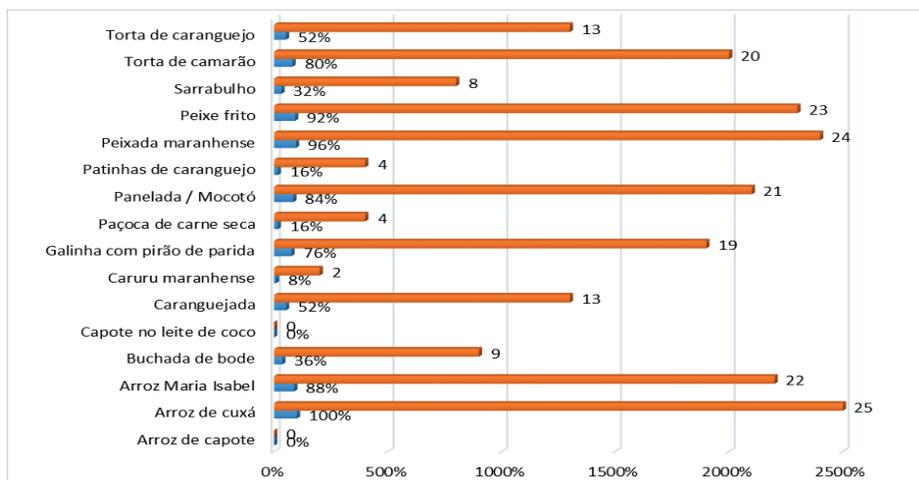


Gráfico 2: A preparação das receitas como costume familiar

Fonte: Elaboração Própria, 2023.

Com o intuito de descobrir quais receitas ainda são praticadas nas famílias maranhenses, foi indagado aos respondentes se os mesmos têm o costume em suas famílias de prepararem as receitas típicas maranhenses.

Os resultados apontaram que 100% dos pesquisados preparam arroz de cuxá, 88% fazem arroz Maria Isabel, 36% buchada de bode, 52% caranguejada. Apenas 8% afirmaram preparar caruru maranhense, 76% preparam galinha com pirão de parida, 16% paçoca com carne seca, 84% panelada, 16% patinhas de caranguejo, 96% peixada maranhense, 92% peixe frito, 32% sarrabulho, 80% torta de camarão e 52% torta de caranguejo. Estes dados revelam que estas receitas típicas ainda trazem grande apreciação entre os moradores de São Luís.

Percebe-se assim, que as famílias maranhenses ainda têm o costume de preservar estas receitas no seu cotidiano. As únicas receitas que saíram do cardápio das famílias maranhenses, segundo apontou a pesquisa, foram: arroz de capote e capote no leite de coco.

Porém, quando questionados sobre se tinham conhecimento que estas receitas são originárias da culinária portuguesa, 32% afirmam não ter este conhecimento, revelando assim uma quantia significativa. As receitas são repassadas entre as gerações, contudo, a sua origem não está sendo mais revelada.

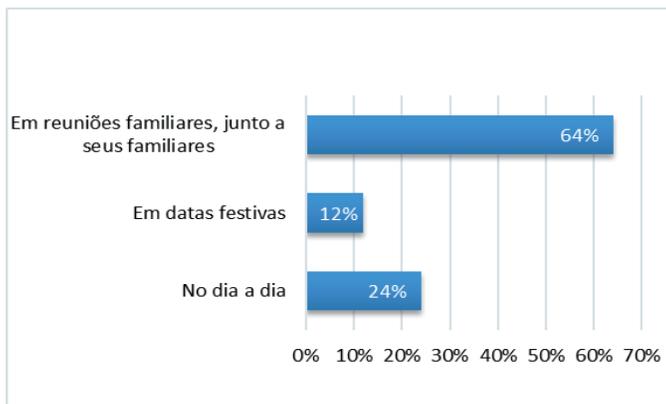


Gráfico 3: Em quais ocasiões estas receitas são preparadas

Fonte: Elaboração Própria, 2023.

Quanto a ocasião em que estas receitas são preparadas, 64% declara que preparam estes pratos em reuniões familiares, 24% dos pesquisados preparam no dia a dia, e 12% em datas festivas. Com isso nota-se que estes pratos típicos ainda são perpetuados nas famílias maranhenses, seja no dia a dia, seja em ocasiões especiais, porém principalmente, em reuniões familiares.

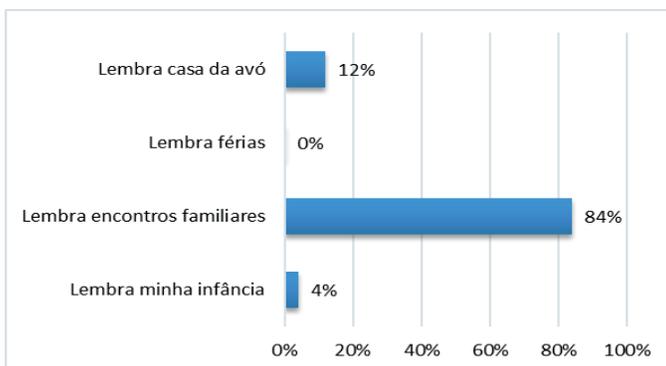


Gráfico 4: Memória afetiva relacionadas às estas receitas

Fonte: Elaboração Própria, 2023.

Quanto à memória afetiva aguçada por estas receitas, os respondentes afirmaram

que a maior memória afetiva remete aos encontros familiares, sendo representada por 84% dos respondentes. 12% afirmam que estas receitas remetem a casa da avó, e 4% declararam que lembram a infância.

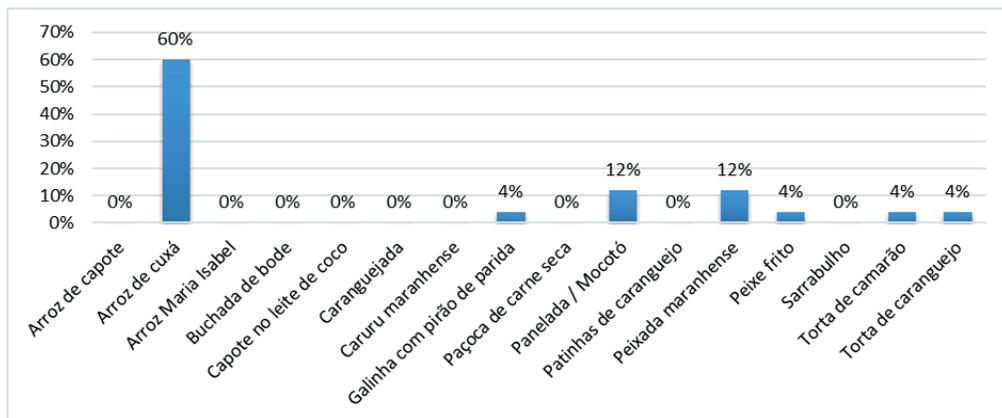


Gráfico 5: Prato que melhor representa a culinária maranhense

Fonte: Elaboração Própria, 2023.

Por fim, o questionário indagou aos respondentes qual receita melhor representava o estado do Maranhão. Neste quesito, 60% dos respondentes escolheram o arroz de cuxá, 12% optaram pela panelada/mocotó, também 12% optaram pela peixada maranhense, e 4% escolheram a galinha com pirão de parida, peixe frito, torta de camarão e torta de caranguejo.

Neste sentido, a pesquisa revelou que as famílias maranhenses ainda perpetuam suas receitas transmitindo-as entre as gerações e praticando-as em seu cotidiano. Porém, muitos não reconhecem estas receitas como sendo originadas da culinária portuguesa. Dentre as receitas mais praticadas estão, o arroz de cuxá, a panelada/mocotó, a peixada maranhense, peixe frito e tortas de camarão e caranguejo. Quanto à memória afetiva trazida por estes pratos típicos da culinária maranhense, os respondentes afirmaram que a maior memória afetiva remete aos encontros familiares e, escolheram o arroz de cuxá como sendo o prato que melhor representa a culinária maranhense.

A pesquisa revelou que a culinária maranhense abrange diversos e ricos sabores e, principalmente, leva a compreender o quanto estas culinárias estão ligadas uma a outra. A culinária maranhense com seu arroz de cuxá, Maria Isabel, peixadas, paneladas e tortas, assemelhando-se e muito à culinária portuguesa, que valoriza os frutos do mar, arroz, miúdos e torta a base de ovos batidos em neve.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como finalidade compreender de que forma as tradições alimentares herdadas pelos portugueses, são repassadas de pais para os filhos por meio do registro das práticas culinárias das receitas tradicionais maranhenses, além de desenvolver uma abordagem teórica sobre a gastronomia portuguesa e, apresentar e identificar as antigas receitas portuguesas guardadas no ambiente familiar maranhense.

Os hábitos alimentares revelam muitos aspectos da história de um povo. Todas as características culturais e sociais dos brasileiros foram originadas na mistura étnica de europeus, indígenas e africanos. Neste sentido, a cozinha brasileira também é composta por tradições e ingredientes trazidos pelos imigrantes, sofrendo assim influências de brancos, índios e negros. Por isso, nota-se que tanto a gastronomia quanto a cultura estão fortemente relacionadas.

Sendo assim, a gastronomia e a cultura também seguem à uma transformação que ocorre de acordo com as mudanças de geração a geração, pois cada geração traz consigo suas atrações, seus modos de pensar, agir e se expressar, e com isso, tanto a gastronomia como a cultura vão evoluindo e se adaptando a estas novas formas, costumes e realidade.

Por meio do relato das famílias entrevistadas podemos identificar que as famílias maranhenses ainda perpetuam suas receitas transmitindo-as entre as gerações e praticando-as em seu cotidiano. Porém, apesar da forte tradição de transmitir estas receitas entre avós, mães e filhas, muitos não reconhecem mais estas receitas como sendo originadas da culinária portuguesa.

Neste contexto, dentre as receitas mais praticadas estão, o arroz de cuxá, a panelada/mocotó, a peixada maranhense, peixe frito e tortas de camarão e caranguejo. Quanto à memória afetiva trazida por estes pratos típicos da culinária maranhense, os respondentes afirmaram que a maior memória afetiva remete aos encontros familiares e, escolheram o arroz de cuxá como sendo o prato que melhor representa a culinária maranhense.

O objetivo proposto inicialmente foi alcançado, de forma que este trabalho poderá servir como base para futuros trabalhos, valorizando a culinária maranhense, tão rica em sabores e cores, e principalmente, ressaltado e levando o conhecimento de que esta rica e saborosa culinária é originária da culinária portuguesa.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO; I. C.; PEREIRA, J. A.; SANTOS, J. C. V. Porto Gouveinha, uma paisagem e suas travessias: um mosaico de encontros e reencontros entre as culturas mineira e goiana. **GeoNordeste**, 28(2), 26-41, 2017. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/363044541\\_PORTO\\_GOUVEINHA\\_UMA\\_PAISAGEM\\_E\\_SUAS\\_TRAVESSIAS\\_UM\\_MOSAICO\\_DE\\_ENCONTROS\\_E\\_REENCONTROS\\_ENTRE\\_AS\\_CULTURAS\\_MINEIRA\\_E\\_GOIANA\\_PORTO\\_GOUVEINHA\\_A\\_LANDSCAPE\\_AND\\_ITS\\_CROSSINGS\\_A\\_MOSAIC\\_OF\\_MEETINGS\\_AND\\_REUNIONS\\_](https://www.researchgate.net/publication/363044541_PORTO_GOUVEINHA_UMA_PAISAGEM_E_SUAS_TRAVESSIAS_UM_MOSAICO_DE_ENCONTROS_E_REENCONTROS_ENTRE_AS_CULTURAS_MINEIRA_E_GOIANA_PORTO_GOUVEINHA_A_LANDSCAPE_AND_ITS_CROSSINGS_A_MOSAIC_OF_MEETINGS_AND_REUNIONS_)>. Acesso em: 03 jul. 2022.

BARBOSA, O. X.; SANTOS, J. C. V. Cafés e Turismo nos Quintais do Centro Histórico da Cidade de Goiás. **Revista Dos Algarves: A Multidisciplinary e-Journal**, 41, 70-89, 2022. Disponível em: <DOI: 10.18089/DAMeJ.2022.41.4. <https://www.dosalgarves.com/index.php/dosalgarves/article/view/294/295>>. Acesso em: 05 jul. 2022.

CANTO, Rodrigo Souza. **História e Cultura da Gastronomia Internacional e Oriental**. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A, 2018. Disponível em:<[http://cm-cls-content.s3.amazonaws.com/201801/INTERATIVAS\\_2\\_0/HISTORIA\\_E\\_CULTURA\\_DA\\_GASTRONOMIA\\_INTERNACIONAL\\_E\\_ORIENTAL/U1/LIVRO\\_UNICO.pdf](http://cm-cls-content.s3.amazonaws.com/201801/INTERATIVAS_2_0/HISTORIA_E_CULTURA_DA_GASTRONOMIA_INTERNACIONAL_E_ORIENTAL/U1/LIVRO_UNICO.pdf)>. Acesso em: 02 nov. 2022.

COLEÇÕES ABRIL. **Cozinha regional brasileira**: Maranhão. São Paulo: Abril, 2009c.

Complexo Cultural do Bumba-meu-boi do Maranhão. Dossiê do registro como Patrimônio Cultural do Brasil / Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional. São Luís: Iphan/MA, 2011. Disponível em: < [http://portal.iphan.gov.br/uploads/ckfinder/arquivos/Dossie\\_bumba\\_meu\\_boi\(1\).pdf](http://portal.iphan.gov.br/uploads/ckfinder/arquivos/Dossie_bumba_meu_boi(1).pdf)>. Acesso em: 10 jan. 2023.

DOS SANTOS, Carlos Roberto Antunes. A ALIMENTAÇÃO E SEU LUGAR NA HISTÓRIA: OS TEMPOS DA MEMÓRIA GUSTATIVA. *História: Questões & Debates*, [S.l.], v. 42, n. 1, jun. 2005. ISSN 2447-8261. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/historia/article/view/4643>>. Acesso em: 05 jul. 2022.

FERNANDES, E. C. S., Rodrigues, L. M., & Silva, L. I. C. Saberes e fazeres da gastronomia tradicional: um estudo sobre as características histórico-culturais aplicadas a produção do “doce de espécie” no município de Alcântara/MA. *Ágora*, 19(1), 85-99. 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.17058/agora.v19i1.7008>>. Acesso em 19 abr. 2022.

GIMENES, Maria Henriqueta Sperandio Garcia. **Cozinhando a tradição**: festas, cultura e história do litoral paranaense. 2008. 393 f. Tese (Doutorado em História) – Universidade Federal do Paraná, 2008. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/17775/MARIA%20HENRIQUETA%20GIMENES.pdf>. Acesso em: 19 abr. 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/ma/>. Acesso em: 10 jan. 2023.

INSTITUTO DO PATRIMÔNIO HISTÓRICO E ARTÍSTICO NACIONAL (IPHAN). Disponível em: <http://portal.iphan.gov.br/pagina/detalhes/346/>. Acesso em: 10 jan. 2023.

LIMA, Joseni F. O. **Receitas Culinárias de Família como Expressão de Cultura**. Revista Estação Científica – Centro Universitário Estácio de Juiz de Fora, Edição Especial VII Seminário de Pesquisa da Estácio e III Jornada de Científica da UNESA, p. 1-15, 2º semestre – 2015. Disponível em: < [https://portal.estacio.br/media/4632/a\\_culinaria\\_de\\_familia\\_como\\_expressao\\_de\\_cultura.pdf](https://portal.estacio.br/media/4632/a_culinaria_de_familia_como_expressao_de_cultura.pdf)>. Acesso em: 05 jul. 2022.

MEDINA, Ignacio. *Cozinha país a país Brasil*. São Paulo: Moderna, 2006.

MELO, Bruna Elizama Rocha. **Uma Viagem de Sabores e Aromas pela Gastronomia Regional de São Luís - MA**. 2015, 112 f. Dissertação (Mestrado em Turismo e Hotelaria) – Universidade do Vale do Itajaí. Disponível em: < [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewjQ\\_qj0tcD8AhXQr5UCHUHXCuAQFnoECAoQAQ&url=http%3A%2F%2Fsiaibib01.univali.br%2Fpdf%2FBruna%2520Elizama%2520Rocha%2520de%2520Melo.pdf&usg=AOvVaw3HKc6Q6cvmC5UPSGyMd5b1](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewjQ_qj0tcD8AhXQr5UCHUHXCuAQFnoECAoQAQ&url=http%3A%2F%2Fsiaibib01.univali.br%2Fpdf%2FBruna%2520Elizama%2520Rocha%2520de%2520Melo.pdf&usg=AOvVaw3HKc6Q6cvmC5UPSGyMd5b1)>. Acesso em: 25 abr. 2022.

SANTOS, J. C. V. GASTRONOMIA PORTUGUESA E MÍDIA EM GOIÁS: restaurantes de Goiânia, Caldas Novas e Pirenópolis. **Revista Turismo & Cidades**, 4(9), p.130–145, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.18764/2674-6972v4n9.2022.6>>. Acesso em: 04 jul. 2022.

SANTOS, Daianna Marques. **História da Gastronomia Mundial**. Indaial: UNIASSELVI, 2018. 203 p. Disponível em: < <https://www.uniasselvi.com.br/extranet/layout/request/trilha/materiais/livro/livro.php?codigo=29176>>. Acesso em: 15 out. 2022.

SILVA, Ana Letícia Burity da. **CULINÁRIA MARANHENSE: a Identidade Alimentar na capital do Maranhão sob o olhar dos frequentadores das áreas turísticas**. 2014. 115 f. Dissertação (Mestrado em Cultura e Sociedade) - Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2014. Disponível em: <<https://tedebc.ufma.br/jspui/handle/tede/tede/7>>. Acesso em: 19 abr. 2022.