

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO

**AS COMIDAS QUE ALIMENTAM O MEU POVO DO
ALTO OESTE POTIGUAR**

CAIO MATEUS BESSA CAVALCANTE

NATAL/ RN

2017

CAIO MATEUS BESSA CAVALCANTE

**AS COMIDAS QUE ALIMENTAM O MEU POVO DO
ALTO OESTE POTIGUAR**

*Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Graduação em Nutrição da Universidade
Federal do Rio Grande do Norte, como requisito
final ao grau de nutricionista.*

Orientadora: Profa. Dra. Célia Márcia Medeiros de Moraes

NATAL/ RN

2017

CAIO MATEUS BESSA CAVALCANTE

**AS COMIDAS QUE ALIMENTAM O MEU POVO DO
ALTO OESTE POTIGUAR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição da
Universidade Federal do Rio Grande do Norte, como requisito final ao grau de nutricionista.

BANCA EXAMINADORA

Orientadora

2º Membro

3º Membro

Natal, 09 de junho de 2017.

Dedico este trabalho a todas as pessoas que
trabalham por (e com) inspiração.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, a Virgem Maria e aos meus Anjos Guardiões, por sempre me mostrarem um caminho de luz.

Agradeço a minha família, por ter sempre me apoiado nas minhas decisões e ter contribuído na formação do meu ser.

Agradeço a minha orientadora, a Professora Célia Márcia, pois o seu exemplo de inspiração pela alimentação foi o meu maná diário no curso de Nutrição.

Agradeço a minha namorada Erikarla Baracho Avelino pelo carinho, cuidado e afeto que tem comigo e que tornam a minha existência mais leve.

Agradeço a minha eterna Professora Jacicleuma de Oliveira Lima, pois as suas aulas inspiradoras e inspiradas de Biologia me conduziram a escolha de um curso de saúde para minha formação.

Agradeço ao meu Professor de matemática Vandi Mendes de Lima pelos seus conselhos para a vida e pelo seu ombro amigo.

Agradeço aos amigos Robson e Ana Laura, que se mostraram solícitos e solidários na execução deste trabalho.

Agradeço a todos as amigas e amigos de forma geral, que estão presentes em todos os momentos e fases da vida.

*“No meu sertão tem de tudo
De bom que se possa imaginar
Tem o sol clareando
Lá onde o canta o sabiá”*

(Raízes do Sertão- Rita de Cássia)

CAVALCANTE, Caio Mateus Bessa. **As Comidas que Alimentam o meu Povo do Alto Oeste Potiguar**. 2017. 32p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição)-Curso de Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2017.

RESUMO

Objetivo: Caracterizar a alimentação do Alto Oeste Potiguar. **Método:** A pesquisa bibliográfica incluiu sites, jornais, revistas e obras da cultura popular que tivessem um dos seguintes requisitos:- autor de origem do Alto Oeste e/ou ambiente e/ou a ambientação da obra fosse ou se desse no referido território. O corpus de pesquisa foi analisado pela análise temática, que consiste em um redução gradual do texto, com posterior codificação. **Resultados:** A farinha, o amplo uso do leite e da nata, o carneiro, as comidas de milho (mungunzá, cuscuz, pamonha, canjica, xerém), o feijão de corda e o rubacão, feito a partir dele, panelada, a rapadura e a galinha caipira com pirão são alimentos com significação de comida, que além de satisfazerem as necessidades nutricionais, são códigos de reconhecimento social, sendo a galinha e o pirão verdadeiros símbolos culturais da região. Apesar das permanências das comidas emblemáticas deste território, novas práticas e hábitos têm se consolidado, como a introdução dos alimentos ultraprocessados, a inovação de técnicas de preparo e a substituição de ingredientes. **Conclusão:** As comidas do Alto Oeste além de nutrirem o corpo dos habitantes destas terras, alimentam a identidade cultural desse povo. Tão singulares quanto as comidas das demais regiões do Estado, traduzem um modo de ser e de sobreviver ao clima árido do sertão, porém frágil e sujeita a um processo de homogeneização dos costumes, que segue para a deterioração das culturas alimentares e diminuição da diversidade alimentar.

Palavras-chaves: hábitos alimentares, cultura alimentar, Alto Oeste.

ABSTRACT

Objective: to characterize the feeding of the Potiguar High West. **Method:** The bibliographic research used sites, newspapers, magazines and works of popular culture that had one of the following requirements - originator of the High West and / or environment and / or the work environment was or was in that territory. The research corpus was analyzed by the thematic analysis, which consists of a gradual reduction of the text, with subsequent coding. **Results:** Flour, the extensive use of milk and cream, lamb, maize foods (mungunzá, couscous, pamonha, canjica, xerém), string beans and rubacão made from it, pounded, The hen and hen are food with meaning of food, which besides satisfying the nutritional needs, are codes of social recognition, being the chicken and the pirão true cultural symbols of the region. Despite the maintenance of typical and emblematic foods of this territory, new practices and habits have been consolidated, highlighting the introduction of ultraprocessed foods with unbalanced nutritional composition. **Conclusion:** Foods of the Upper West, besides nourishing the body of the inhabitants of these lands, nourish the cultural identity of these people. As singular as the food of the other regions of the State, they reflect a way of being and of surviving the arid climate of the sertão, but fragile and subject to a process of homogenization of the customs, that follows for the deterioration of the food cultures and decrease of the food diversity .

Key words: eating habits, food culture, High West.

SUMÁRIO

1. PRÁ COMEÇO DE CONVERSA	03
2. E ESSE REBULIÇO É PRÁ QUÊ?	05
2.1. Objetivo geral.....	05
2.2. Objetivos específicos.....	05
3. EU NASCI ENTRE O VELAME E A MACAMBIRA	06
3.1. Alimentação em 3D	06
3.1.1. A dimensão biológica	07
3.1.2. A dimensão do direito humano.....	07
3.1.3. A dimensão sociocultural.....	08
3.2. A emergência e imergência da cozinha regional	10
3.3. Permanências e mudanças	11
3.4. Lá onde canta o sabiá (..).....	12
4. PEGUEI O VOO DA ASA BRANCA E TIVE QUE “PROSSEGUIR”.....	14
5. NO MEU SERTÃO TEM DE TUDO DE BOM QUE SE POSSA IMAGINAR ...	15
6. AS COMIDAS LÁ DE NÓIS.....	18
6.1 Lá no meu pé de serra deixei ficar meu coração.....	18
6.2 De onde vêm a esperança, a sustança espalhando o verde dos teus olhos pela plantação? Vem debaixo do barro do chão.....	18
6.3 Cagado e Cuspido: As comidas que são "a cara" do Alto Oeste.....	28
7.PARA ENCURTAR A CONVERSA.....	31
REFERÊNCIAS	33
APÊNDICE.....	42

1. PRÁ COMEÇO DE CONVERSA

A transição epidemiológica no Brasil, caracterizada pelo incremento das taxas de morbimortalidade por doenças crônicas não transmissíveis, associada às evidências convincentes de que a alimentação é um dos principais fatores modificáveis entre os determinantes sociais de promoção à saúde (BRASIL, 2011), parecem justificar o fortalecimento e consolidação da nutrição no cenário atual.

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico e envolve não somente o acesso permanente e regular aos alimentos, sob o ponto de vista de preceitos nutricionais, mas também deve ser referenciada pela cultura alimentar e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis (BRASIL, 2014).

Entretanto, tem se constatado, de maneira preocupante, que, em detrimento do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, ocorre o incremento do consumo de produtos prontos para consumo ultraprocessados, cujos atributos são, entre outros: composição nutricional desequilibrada (altos teores de gordura e/ou açúcar e/ou sal, baixo teor de fibras, alta densidade energética), hiperpalatabilidade e grande durabilidade, levando à deterioração de culturas alimentares tradicionais e à diminuição da diversidade alimentar (CASTRO, 2015).

As consequências desta alimentação contemporânea e do estilo de vida predominantemente sedentário, levam a sociedade a uma obsessão pela apropriação de conhecimentos em dietética, normas e regimes alimentares mais saudáveis (BOTELHO, 2006).

Em contrapartida, ao passo em que esta ciência cresce, ela transgride princípios fundamentais da soberania alimentar, como o respeito às tradições e aos hábitos alimentares locais, negligenciando a dimensão sociocultural em suas recomendações institucionais de promoção da alimentação saudável. A nutrição “moralista-normativa” não se abre à compreensão de significados sobre dieta, corpo, alimentação regional e saudável (SILVA, FREITAS e SOUSA 2013).

Nesse cenário, a nutrição e mídia publicitária exercem influência nas escolhas alimentares, sendo muitas vezes um caminho de mão dupla, pois, ao mesmo tempo em que os produtos utilizados tradicionalmente e economicamente acessíveis são revalorizados, surge a promoção de produtos considerados exóticos e inacessíveis, por meio de técnicas exclusivamente publicitárias (IPONS, 2005).

Cria-se então uma lógica mercadológica nas ciências da nutrição, baseada em “modelos de racionalidade dietética”, de forma que as propriedades nutricionais assumem a centralidade do interesse do que os próprios alimentos, da mesma forma que as necessidades nutricionais são mais enfatizadas do que os indivíduos que as carregam (IPONS, 2005). Esse tipo de mercado dá visibilidade ao alimento como objeto de consumo da vida cotidiana, esquecendo-se da sua imagem simbólica. Em virtude disso, a produção de alimentos com maior valor de mercado cresce e a prática da agricultura familiar, que produz itens básicos como feijão, milho e mandioca, torna-se oprimida (BRASIL, 2015).

A indústria do turismo também é responsável pela descaracterização da alimentação regional. Para generalizar o procedimento da regionalização, esse tipo de indústria promoveu um recorte não culinário de todo o território, onde construiu uma coleção limitada de pratos típicos de cada Estado (DÓRIA, 2014). Assim também, para a alimentação nordestina, uma ideia de unidade está disseminada, em virtude das generalizações feitas no decorrer do tempo.

No Rio Grande do Norte, a alimentação seridoense parece ter mais visibilidade no Estado (AZEVEDO, 2011). Isso conduz a uma simplificação extrema, comum da abordagem brasileira acerca de sua culinária, apresentando às vezes um único prato como uma representação de uma dada região (DORIA, 2014). Ir além da coleção limitada dos pratos “típicos” é o que fundamenta a pesquisa das comidas do Alto Oeste, revelando um outro lado da culinária norte-riograndense.

No universo que compõem a alimentação regional potiguar, escolheu-se o espaço do sertão, especificamente do Alto Oeste Potiguar, pela ausência de pesquisas deste cunho nesta região e para desconstruir a simplificação extrema do repertório alimentar potiguar, revelando assim toda a sua diversidade.

2. E ESSE REBULIÇO É PRÁ QUÊ?

2.1 Objetivo geral:

- Caracterizar a alimentação regional do Alto Oeste Potiguar;

2.2 Objetivos específicos:

- Identificar as comidas da região;
- Analisar permanências e mudanças da alimentação alto-oestana;
- Reconhecer a alimentação local como elemento da identidade territorial do Alto Oeste;

3. EU NASCI ENTRE O VELAME E A MACAMBIRA¹

3.1 Alimentação em 3D

O estudo das práticas alimentares investiga os procedimentos relacionados à alimentação de grupos humanos (o que se come, como, quanto, quando e onde se come, a seleção dos alimentos e o preparo das comidas) associada aos seus aspectos subjetivos coletivos e individuais, como a escolha e a mistura dos alimentos, o valor atribuído à comida, alimentos destinados a situações especiais. Dessa forma, o estudo das práticas alimentares envolve a dimensão sociocultural, cognitiva e afetiva, adequada com a dimensão biológica. Trata-se então de um estudo complexo, semelhante ao trabalho de captar fragmentos de uma imagem por meio de um zoom de uma câmera fotográfica, conectando os seus elementos para reintegrá-la (GARCIA, 2005).

A alimentação, um elemento indispensável para a sobrevivência humana, necessidade básica e vital, necessariamente modelada pela cultura e pela organização da sociedade, não permite abordagens unilaterais (CANESQUI e GARCIA, 2005b).

A alimentação pode ser considerada como um dos elementos fundamentais para a evolução da espécie humana, pois a habilidade de transformar os alimentos foi a principal característica que distinguiu o homem dos demais animais. Desde a pré-história, percebe-se que a alimentação não respondia exclusivamente ao atendimento das necessidades nutricionais, pois a comensalidade acompanha a história da civilização humana (SILVA, 1999). Nesse processo histórico, o que distingue o homem civilizado do bárbaro é a forma de se alimentar: o civilizado se alimenta não apenas para matar a fome, mas transforma este ato em um momento de comensalidade (FLANDRIN, MONTANARI, 1998).

No Brasil, a alimentação adequada e saudável está estabelecida, conceitualmente, nas Políticas de Segurança Alimentar e Nutricional (BRASIL, 2006) e de Alimentação e Nutrição (BRASIL, 2013). Esta definição contempla distintas dimensões da alimentação, destacando como princípio o Direito Humano:

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura

¹ (Tareco e Mariola- composição: Petrúcio Amorim)

alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis (BRASIL, 2014. p. 8).

3.1.1 A dimensão biológica

De acordo com as leis de Pedro Escudero (1937), a alimentação para o atendimento das necessidades nutricionais deve atender a quatro requisitos básicos: a quantidade, que deve ser suficiente para atender às recomendações nutricionais; qualidade, fornecendo os nutrientes essenciais; harmonia, que refere-se à proporção adequada entre si e à adequação, conforme idade, sexo, condição econômica e cultural (BOTELHO, 2006). Estes preceitos são reconhecidos no conceito adotado atualmente pelo Guia Alimentar Brasileiro, no que se refere aos aspectos nutricionais.

3.1.2 A dimensão do direito humano

A luta por direitos sempre esteve encabeçada por grupos e povos oprimidos que queriam garantir os seus espaços e impedirem a opressão dos mais poderosos. A Segunda Guerra Mundial foi palco de atrocidades e de violência extrema contra as populações. Foi em meio a esse contexto que surgiu a Organização Mundial das Nações Unidas (ONU) em 1945 e aprovado em 1948 a Declaração Universal dos Direitos Humanos, em que se encontram todos os direitos fundamentais para todos os seres humanos (BRASIL, 2010).

Os direitos humanos devem ser tidos como um ideal comum para todos os estados e nações. Dessa forma, todas as políticas públicas devem ser planejadas com base na garantia dos direitos humanos. No Brasil, a Constituição Federal assegura os direitos sociais à população brasileira e no ano de 2010, através da Emenda Constitucional n. 64, a alimentação foi incluída como direito social ao lado da educação, saúde, moradia, dentre outros (BRASIL, 2010).

O Direito Humano a Alimentação Adequada (DHAA) é efetivado através da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). Entende-se por SAN a:

Realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis. (BRASIL, 2006, p.1).

3.1.3 A dimensão sociocultural

Como se sabe, a alimentação é fundamental para a satisfação das necessidades orgânicas. Entretanto, ela não é apenas uma questão biológica relativa do sujeito, mas envolve significados culturalmente construídos, classificando os alimentos em comestíveis ou não, bons ou ruins, saudáveis ou não saudáveis, apropriados ou inapropriados (KUWAE et al, 2015).

A alimentação ultrapassa os limites definidos pelas necessidades fisiológicas de nutrientes, de modo que a vida social se organiza em sincronia com a alimentação. A cozinha ou culinária é a expressão da vida social e da alimentação de um povo. Além de ingredientes, ela traz consigo princípios de condimentação, procedimentos culinários, conjunto de regras de uso, de prática, de representação simbólica, valores sociais, morais, religiosos, higiênicos ou sanitários (CARVALHO, LUZ e PRADO, 2011). De forma geral, a alimentação corresponde às relações humanas mediadas pela comida (o alimento simbolizado), expressada através da culinária, e a Nutrição é o seu desfecho biológico (SILVA et al, 2010).

O ser humano não nasce geneticamente preparado para a vida social, ele precisa ser inserido em um contexto de formação de referenciais simbólicos, definidos pela cultura, que define o que comer, quando, como e com quem comer. Isso é muito mais complexo do que simplesmente o ato de saciar a fome, porém, não há sobreposição entre o cultural e o orgânico, de forma que a dinâmica entre ambos caracteriza a atualização do hábito alimentar. É em virtude disso que a alimentação tem um valor utilitário e ao mesmo tempo simbólico (DANIEL e CRAVO, 2005).

As construções simbólicas se iniciam desde a mais tenra infância e esse processo configura-se em um fenômeno denominado de “socialização alimentar”, em que o bebê é ensinado a alimentar-se dos alimentos presentes na cadeia alimentar de uma determinada cultura. O simbolismo não somente orienta a formação de hábitos inerentes ao consumo, como também atribui imagens simbólicas aos alimentos (PEDRAZA, 2004). Existem alimentos que apresentam cargas simbólicas. O alimento com significação de “comida”, bastante recorrente, constitui um núcleo de representações para aquilo que é efetivamente apropriado no conjunto da dieta. O princípio de “sustância”, associado a alimentos “fortes”, com “vitamina” e “ferro” contribui em parte para a construção do significado de “comida”, sendo que os alimentos desprovidos dessas qualidades, os “fracos”,

não são necessariamente recusados, porém qualificam uma dieta empobrecida. Associado também à categoria “forte” estão as comidas “pesadas”, que são aquelas com alta densidade energética, sendo contraindicado o seu consumo pela noite, por interferirem no sono e na digestão, visão muito perpetuada nos segmentos populares. Sendo assim, muitas das representações em torno do alimento significado orientam as escolhas alimentares no senso comum (CANESQUI, 2005).

Tendo em vista essas representações e significados em torno da alimentação, é preciso diferenciar comida e alimento conceitualmente. O alimento, em seu conceito, é desprovido de qualquer significado, apenas um mero veículo de substâncias químicas e de moléculas complexas” (CARVALHO, LUZ e PRADO, 2011). A comida está relacionada ao hábito, ao prazer e à comensalidade, sendo que muitas vezes ela não alimenta, do ponto de vista fisiológico, porém alimenta a identidade social (DAMATTA, 1986). O alimento é a necessidade do corpo e a comida é a vida e identidade (BRASIL, 2015).

A comida pode revelar múltiplas identidades: étnicas, sociais, religiosas e culturais (territorial). Considerando a versão histórica do surgimento da feijoada, que associa à “comida de negro escravo”, e sua construção simbólica como “prato nacional”, a reafirmação positiva da feijoada como comida de origem negra tem um forte referencial étnico (CELESTRINI e SANDRE- PEREIRA, 2014). A “comida de rico” e “comida de pobre” são representações simbólicas de diferenças sociais, e alguns alimentos, como a carne, aparecem como elementos de distinção simbólica destes dois grupos. A comida de santo é um clássico exemplo da cozinha baiana, que traz consigo identidades religiosas e culturais. O forte valor simbólico das comidas locais se relaciona às identidades culturais, como por exemplo, a comida mineira com o tutu de feijão, a leitoa a pururuca, o pato no tucupi, para os paraenses e o arroz com pequi, para os goianos (CANESQUI, 2005). A identidade alimentar própria e específica é formada a partir das experiências gustativas, das condições sociais, ambientais e locais de existências, o que determina a construção dos hábitos alimentares regionais (PACHECO, 2008).

A comida típica, que representa a tradição alimentar, não necessariamente faz parte da rotina diária de um povo, mas revela um sentimento de apropriação, de forma que a comida veste a “roupagem” do seu local de origem. Muitas vezes, em virtude do dispêndio de tempo e de recursos, a comida típica aparece compondo a mesa cerimonial, que é mais elaborada que a alimentação diária, presente nos finais de semana e nas celebrações (REINHARDT, 2007).

3.2 A emergência e imergência da cozinha regional

A história do regionalismo brasileiro se inicia no século XX, a partir do movimento modernista liderado por Gilberto Freyre, além da redivisão interna do país feita pelo IBGE em 1942, baseada na lógica da “região homogênea”, que considera o componente sociopolítico, e não mais o conceito de “regiões naturais”. Até então, o Brasil tinha experimentado um afrancesamento de sua cozinha. Com a emergência do movimento modernista, as cozinhas regionais começam a aparecer como tema das discussões regionalistas, em especial a nordestina. Vale ressaltar que, quando se fala em “cozinha regional” está se referindo com maior ênfase à “cozinha popular” (DÓRIA, 2014).

Conforme Dória (2014), em seu estudo que busca compreender a regionalidade representada através da alimentação, as regiões político-administrativas (Norte, Nordeste, Sudeste, Centro-Oeste e Sul) não podem ser tomadas como referencial. Para este autor, regiões culturais são mais adequadas para o tratamento deste tema, de forma que cinco manchas culinárias podem ser elencadas no Brasil: Amazônica, Meridional, Costa, Caipira e Recôncavo Baiano (DÓRIA, 2014). O Alto Oeste localiza-se no sertão do Rio Grande do Norte, portanto, localiza-se na mancha culinária meridional, conforme categorização do autor.

Em uma pesquisa que envolve a alimentação regional, o conhecimento dos conceitos de região e regionalização orienta a análise regional. Os conceitos e abordagens em torno da regionalização tiveram grandes mudanças ao longo do século XX na história da geografia humana. O estudo das regiões inicia-se em 1905 com Herberston, com o estudo das “regiões naturais”, em que sustenta a análise em quatro ordens de importância: a configuração espacial, o clima, a vegetação e as densidades populacionais. Cholley inaugura em meados do XX, a possibilidade de se fundamentar essas análises através de três fatores: físicos, bióticos e sociais (CONTEL, 2015).

Em meio ao processo histórico de construção dos conceitos de região e regionalização, Milton Santos dá então uma abordagem mais contemporânea à organização das regiões, em que elas são modificadas pelo avanço da globalização. Conforme ele afirma: “Os progressos realizados no domínio dos transportes e das comunicações, bem como a expansão da economia internacional - que se tornou generalizada - explicam a crise da noção clássica de região” (SANTOS, 1991, p. 9-10 apud CONTEL, 2015, p. 455).

A regionalidade extrapola os limites do espaço geográfico e se revela através da teia das relações sociais, econômicas e culturais. A solidez do regionalismo se torna permeável à medida que o mercado se fortalece. Esse enfraquecimento da regionalidade

contrastado pelo fortalecimento do mercado capital se evidencia através do processo de globalização e os territórios se adaptam não mais conforme seus valores regionais e sim de acordo com os valores de mercado (SANTOS, 2000 apud BRASIL, 2015). Assim sendo, a “desfragmentação” do regionalismo diante do processo de consolidação do capitalismo afeta diretamente a alimentação de um local.

Antes em emergência, na busca da construção de um código de reconhecimento social, agora a cozinha regional imerge em meio às constantes transformações do mundo globalizado. Sendo a identidade social um processo dinâmico, sujeita à constante reconstrução, o estudo das práticas alimentares deve considerar o contexto histórico-cultural, bem como os limites geográficos e a significação que é dada aos seus pratos (MACIEL, 2005).

3.3 Permanências e mudanças

A análise do hábito alimentar através do tempo é um aspecto que não pode ser negligenciado. A globalização altera de uma forma geral toda a rede envolvida na alimentação, desde a indústria de alimentos, o setor agropecuário, a distribuição de alimentos em grandes redes de supermercados e em cadeias de restaurantes e lanchonetes (GARCIA, 2003). A aculturação é um processo vivenciado por quase todos os povos (BOTELHO, 2006).

O processo de globalização configura não só em um panorama econômico, mas também a incorporação de novas práticas e hábitos culturais (ORTIGOZA, 1997). A dinâmica global desagrega os estilos de vida e os valores culturais, lançando novos modelos socioculturais (AZEVEDO, 2011).

Além disso, há um desvanecimento de um saber fazer culinário doméstico, passado de geração em geração. Os indivíduos passam a não necessitarem mais do fazer-culinário, trocando-o por comidas prontas ou semi-prontas (AZEVEDO, 2011). A substituição dos alimentos in natura ou minimamente processados pelos ultraprocessados é responsável por isso, sendo esta tendência um risco para a cultura alimentar tradicional e à diversidade alimentar (CASTRO, 2015).

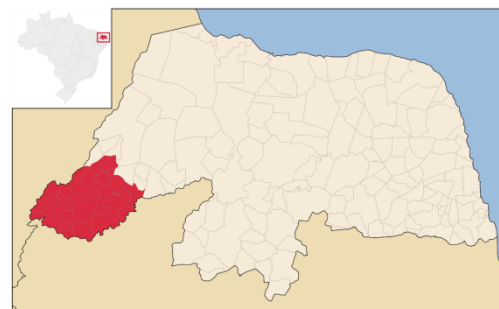
Azevedo (2011), analisando a culinária seridoense como elemento de identidade territorial, por meio da análise de cadernos de receitas da população local, de diferentes épocas, percebe que, quanto mais se aproxima da década de 90, mais a culinária vai sendo modificada, com a introdução de produtos industrializados como creme de cebola, caldos de carnes concentrados e realçadores de sabor.

A expansão dos *fast-foods*, a inserção de produtos exóticos e da cozinha estrangeira na culinária local, como elemento modificador das cozinhas tradicionais, representa uma ameaça à alimentação regional. Porém, essas mudanças podem não apenas serem vistas como meios de extinção das tradições alimentares, o seu lado oposto pode contribuir indiretamente para a recuperação de conhecimentos e práticas alimentares tradicionais, sendo então uma forma de (re)afirmação identitária (MACIEL, 2005). Isso constitui as permanências das tradições alimentares.

Dessa forma, a compreensão do passado é importante, pois “sempre deixamos vir a nós uma possibilidade vivida do futuro, sempre retemos em nós determinada condição em que fomos lançados e sempre atualizamos essa condição no presente” (SOMBRA, 2014, p. 13).

3.4 Lá onde canta o sabiá...²

Localizadas na divisa com o Ceará e a Paraíba, as terras altas do Alto Oeste, relevo antigo do Planalto da Borborema, tem seu clima amenizado pela altitude e pelas chuvas abençoadas de inverno que pintam as paisagens em tons variados de verde. Uma região de belas paisagens, entrecortadas por serras, açudes, rios e cachoeiras que só são vistos apenas no período chuvoso. Além da riqueza natural, a “Tromba do Elefante” também conta com uma diversidade cultural, com poetas, intelectuais, manifestações folclóricas e religiosas e rica gastronomia (CHIRIBOGA, 2010). O território agrega uma população de 194.032 habitantes, o que corresponde 6,43% da população do Estado, conforme dados de 2007 (BRASIL, [201?]).



O Alto Oeste integra a mesorregião Oeste Potiguar e é formado por trinta e sete municípios presentes em três microrregiões. A microrregião de Pau dos Ferros é composta pelos municípios de Pau dos Ferros, Alexandria, Itaú, José da Penha, Marcelino Vieira, Paraná, Pilões, Portalegre, Rafael Fernandes, Riacho da Cruz, Rodolfo Fernandes, São Francisco do Oeste, Severiano Melo, Tabuleiro Grande, Tenente Ananias, Viçosa e Francisco Dantas. A Microrregião de Umarizal conta com os municípios de Umarizal, Almino Afonso, Frutuoso Gomes, João Dias, Lucrécia, Martins, Olho d'Água Borges, Patu, Rafael Godeiro,

² (Raízes do Sertão- composição: Rita de Cássia)

Serrinha dos Pintos e Antônio Martins. A Microrregião da Serra de São Miguel compreende os municípios de São Miguel, Água Nova, Coronel João Pessoa, Doutor Severiano, Encanto, Luís Gomes, Major Sales, Riacho de Santana e Venha Ver (CHIBIROGA, 2010).

O processo de formação histórica do território está ligada principalmente à expansão da atividade pecuária, sendo o município de Portalegre o primeiro a ser constituído vila no século XVIII. A pecuária está tão ligada à formação histórico-cultural do território, que a denominação do município de Pau dos Ferros, a cidade polo da região, advém da existência de uma árvore próximo a uma lagoa, cuja vaqueiros deixavam marcas de ferro quando repousavam debaixo de sua sombra (BRASIL,[201?]).

A bovinocultura é ainda a principal atividade pecuária praticada no território, seguida da ovinocultura e caprinocultura. A prática da criação bovina é uma atividade de tal relevância no Alto Oeste, que o povoamento desta região é atribuído, sobretudo, à expansão pecuária (BRASIL, [201?]).

A produção de leite do Alto Oeste é de aproximadamente 22.235.000 L leite/dia, o que equivale a 11,72% da produção do Estado, sendo os maiores produtores os municípios de Tenente Ananias, Pau dos Ferros e Alexandria (IBGE, 2006). A maior parte da produção é destinada ao consumo familiar, à fabricação de queijo de coalho e manteiga, e manteiga, sendo o excedente vendido para a indústria de laticínios (BRASIL, [201?]).

A prática da agricultura no Alto Oeste limita-se aos cultivos temporários. As características da atividade agrícola nesta região são determinadas pela autoconsumo das famílias residentes e pelas limitações climáticas características do território. Em relação às lavouras temporárias, predomina o cultivo de milho, seguido do feijão. Já para as lavouras permanentes, destaca-se o beneficiamento artesanal da castanha de caju. O uso das terras destina-se principalmente à criação de bovinos e à agricultura de subsistência (BRASIL, [201?]).

4. PEGUEI O VOO DA ASA BRANCA E TIVE QUE “PROSSEGUIR”...³

As leituras que alimentam e marcam as discussões teóricas são: Dória (2014), com seus escritos da cozinha inzoneira (envolvedora) e aspectos da formação da culinária brasileira; Azevedo (2011), subsídio sobre a comida típica como elemento da identidade territorial; e Moraes, Silva (2002), Gomes (2004), Castro (1984) e Cascudo (2009), trazendo características da alimentação sertaneja, como permanências e mudanças, aspectos nutricionais e comidas locais, já que a obra destes autores tem sua ambientação na mancha culinária comum ao Alto Oeste Potiguar.

O trabalho de investigação se deu através da pesquisa bibliográfica em revistas, jornais e sites que tratassem a respeito das comidas locais. Além disso, algumas obras literárias de autores locais que falassem a respeito da alimentação tradicional também foram objeto de análise. A literatura enquanto arte pode ser tomada como modelo reduzido para se compreender a cultura (LÉVI-STRAUSS, 1989).

Os critérios de seleção do material bibliográfico foram os seguintes: as obras deveriam tratar do tema ‘culinária e/ou alimentação regional’, seguida da origem do autor/vinculação do autor (lugar), devendo ser do Alto Oeste Potiguar e, em última instância, os espaços de ambientação da obra, sendo preferencialmente o Alto Oeste Potiguar ou o Sertão Nordeste, de forma mais generalizada. As obras foram transcritas conforme foram originalmente produzidas. Desta forma, não se levou em conta os erros ortográficos, de forma que a escrita permaneceu na íntegra de como estava no material consultado.

O *corpus* foi analisado a partir da metodologia da análise temática, que é um tipo de análise de conteúdo, consistindo em uma redução gradual do texto qualitativo. Primeiramente, o texto foi parafraseado em sentenças mais sucintas. Na segunda redução, as sentenças foram parafraseadas em categorias de codificação. (MAYRING, 1983 apud JOVCHELOVITCH E BAUER, 2002).

Tomando o espaço como conjunto indissociável de sistemas de ações e sistemas de objetos, cinco variáveis foram elencadas para orientar a coleta e a análise dos dados explorados e que foram utilizadas como categorias de codificação, as quais são: ingredientes, produtos tradicionais processados, preparações culinárias, utensílios e ações relacionadas ao sistema alimentar (SILVA; CHAVES; LIMA, 2016).

³ Paráfrase da música Voo da Asa Branca (Composição Rita de Cássia): “Peguei o voo da asa branca e tive que partir”.

5. NO MEU SERTÃO TEM DE TUDO DE BOM QUE SE POSSA IMAGINAR...⁴

Baseado no material explorado é possível ver que o Alto Oeste Potiguar conta com um repertório diversificado de ingredientes e preparações culinárias (ver Apêndice). Dentre os ingredientes, aparecem a galinha, a farinha, o leite e o feijão como os mais citados. Além desses, foram vistos: unha, tripa, bucho, camarão, carneiro, abacaxi, castanha, mel, costela, peixe, vísceras, nata, arroz, rapadura, toucinho e macaxeira. Dentre as preparações culinárias, as que mais apareceram foram: a galinha caipira, o pirão e a paçoca. Outras preparações observadas foram: panelada⁵, camarão no abacaxi, costela potiguar, surpresinha da serra, peixe cozido, caldo da caridade⁶, baião, rubação⁷, malassada⁸, xerém⁹, avoante¹⁰ assado, pão assado, suco, macarronada, mungunzá¹¹ de frango/costela com verduras, picadinho, canja, sopa de frango com legumes, torrada, arroz de leite¹², paçoca e cuscuz com ovos. O pirão e a galinha caipira apareceram nos relatos das obras como as comidas mais fortemente ligadas à identidade territorial da região. A única fruta relatada foi o abacaxi. Poucos foram os produtos tradicionais processados encontrados, sendo o queijo de coalho e a cachaça os únicos que foram encontrados.

A galinha caipira, a canja e o caldo da caridade aparecem como comidas indicadas para situações de enfermidade, convalescença e para reparar as forças. A galinha caipira também é uma comida indicada para o puerpério, além de ser um prato para ocasiões especiais, como feriados, festas de ano, casamentos e aniversários, juntamente com o bode e o porco. A sopa e o arroz de leite são alimentos indicados para a fase do crescimento. Pão, leite

⁴ Música Raízes do Sertão (Composição: Rita de Cássia).

⁵ Prato de cozimento demorado, feito a partir de miúdos, pé e mocotó de carneiro ou boi, temperado com cebola, alho, pimenta do reino, coentro em grão, colorau, vinagre e coentro fresco (GOMES, 2004).

⁶ Caldo de mocotó condimentado com coentro, alho, colorau e cebolinha e engrossado com farinha de mandioca. Dizia-se que o caldo “fazia caridade” para quem estava de ressaca.

⁷ Sinônimo de baião.

⁸ Deriva da denominação ‘mal assada’. Espécie de omelete, feita com claras batidas em neve, adicionada de farinha de mandioca ou de milho. Como condimento básico utiliza-se o coentro. Pode levar carne de sol, queijo de coalho ou qualquer recheio que faça parte do cardápio familiar.

⁹ Prato elaborado com milho seco e quebrado, cozido na água e sal, acrescido de leite (MORAIS, SILVA, 2002)

¹⁰ Ave migratória da fauna local, da mesma família da pomba e da rolinha. Utilizada na alimentação do sertanejo em determinados períodos do ano, porém, obtida ilegalmente por meio da caça predatória.

¹¹ Elaborado com grãos de milho seco despolpado, cozido na água e sal.

¹² Acompanhamento típico da alimentação sertaneja. Feito basicamente de arroz vermelho (ou da terra) com leite. Pode ser acrescido de queijo de coalho e nata. Atualmente, também é feito com arroz polido.

com achocolatado, macarronada com carne moída, suco de polpa e biscoitos cream cracker são exemplos de comidas antes não habituais e que atualmente também compõem o cotidiano alimentar das pessoas do Alto Oeste, ao lado das comidas tradicionais do local, como cuscuz, mungunzá, paçoca, feijão, nata, rapadura e rubacão.

Dentre as ações relacionadas ao sistema alimentar, a expansão do mercado aparece como um dos fatores responsáveis pela alteração dos hábitos alimentares locais e, a inovação de técnicas de preparo e de pratos tradicionais conduzem a alimentação alto-oestana à perda de sua legibilidade e legitimidade. A modernização de modos de preparo, como por exemplo, do queijo de coalho utilizando fórmulas coagulantes prontas, ao invés do antigo coalho animal, faz com que nem mesmo os produtos ditos tradicionais tenham mantidas as tradições de outrora. Apesar disso, a preservação da tradição culinária também foi uma ação observada no território do Alto Oeste, passada de forma matrilinear entre as gerações. A respeito disso, a figura da mulher aparece na cozinha como mantenedora das práticas culinárias, mas seu protagonismo muitas vezes é tirado de cena em ocasiões importantes, principalmente nos casos de denominação de estabelecimentos comerciais ligados à comida, que recebem o nome da figura paterna (o Bar do Aldo, que comercializa a galinha caipira com pirão de castanha, elaborado pela mulher). A caça, a pesca e agricultura de subsistência são práticas, que apesar de oprimidas, ainda aparecem como forma de obtenção do alimento no sertão, através de muitos utensílios relatados, tais como: forjo, picareta, roçadeira e peixeira.

O Quadro 1, a seguir, sintetiza a relação dos materiais consultados que compõem o corpus da pesquisa.

Quadro 1: Relação dos materiais consultados.

Tipo- Título	Origem da obra	Autor/ Origem	Ambientação da obra
Poesia- Cidade marcada a ferro	Pau dos Ferros/ RN	Alexsandro Matheus de Queiroz Sobrinho/ Pau dos Ferros- RN	Pau dos Ferros/ RN
Matéria- 'Rota' mostra curiosidades e riqueza cultural de Pau dos Ferros	Natal/ RN	INTERTV RN/ Natal- RN	Pau dos Ferros/ RN
Matéria- Pirão de	Natal/ RN	Tribuna do	Portalegre/ RN

castanha e galinha caipira vence festival de Portalegre		Norte/ Natal- RN	
Coluna de jornal- Gente que é cultura	Pau dos Ferros/ RN	Israel Vianney/ Pau dos Ferros- RN	Pau dos Ferros/ RN
Matéria – Queijo de coalho como antigamente	Natal/ RN	Gustavo Porpino/ desconhecida	Rodolfo Fernandes/ RN
Poesia- Se fala assim no sertão	Pau dos Ferros/ RN	Manoel Cavalcante/ Pau dos Ferros- RN	Sertão nordestino
Poesia- Bagagem do sertanejo	Pau dos Ferros/ RN	Manoel Cavalcant e/ Pau dos Ferros- RN	Sertão nordestino
Notícia- Proposta de cardápio para as escolas de ensino infantil e fundamental	São Miguel/ RN	Prefeitura Municipal de São Miguel- RN	São Miguel/ RN

6. AS COMIDAS LÁ DE NÓIS

6.1. Lá no meu pé de serra, deixei ficar meu coração¹³

O pão de cada manhã
Do 'trigo' de cada dia,
O povo tirava da terra,
Do que plantava, comia,
Hoje muito do que compra
Vem de outra freguesia
(QUEIROZ SOBRINHO, 2010)

Os versos acima mostram que a agricultura de subsistência foi uma prática que durante muito tempo foi tida como o principal meio de obtenção de alimentos das famílias do Alto Oeste. Atualmente, em virtude da expansão do mercado e da produção em larga escala de alimentos com maior valor de mercado, esta prática tem se tornado oprimida. Para obter os alimentos que faziam parte do cardápio trivial do sertanejo, se faziam três viagens: para a Paraíba, em busca de milho e feijão; para o Ceará, para obter a rapadura e para o litoral do RN, em busca do sal. Depois, passou-se a explorar a agricultura, mantendo a de subsistência, com cultivo de milho, feijão e jerimum (FARIA, 1980).

O que já se sabe, e que os versos nos confirmam de que tal situação também se repete no Alto Oeste, é a que a disponibilidade de alimentos não mais depende da produção local. Além disso, se não fossem as dificuldades de acesso impostas pelos fatores econômicos, o processo de homogeneização dos hábitos alimentares já estaria consolidado (MORAIS, SILVA, 2002).

6.2 De onde vem a esperança, a substância espalhando o verde dos teus olhos pela plantação? Vem debaixo do barro do chão.¹⁴

Comida é o alimento reconhecido culturalmente como tal, que promove não somente a subsistência, mas a sensação de estar alimentado. A típica adjetivação, que dá “substância”, refere-se a essa sensação. A farinha é uma das comidas atribuídas como tal, pois repara as forças desprendidas no esforço físico diário (WAINSTEIN et al, 2002). Dessa forma, importa para o sertanejo, sobretudo o valor energético dos alimentos como parâmetro nutricional, construção cultural e simbólica com justificativa biológica, explicada pelas

¹³ Música “Pé de Serra”(Composição: Luiz Gonzaga)

¹⁴ De onde vem o baião? (Composição: Gilberto Gil, Humberto Teixeira, Luiz Gonzaga)

atividades de alto gasto energético e pelo clima árido do sertão, responsáveis por taxas aumentadas de metabolismo basal (CASTRO, 1984). Várias são as comidas que tem “sustança” que foram responsáveis pela sobrevivência do homem sertanejo e que assumem tal significação até os dias de hoje.

“Farinha e carne é paçoca
Tocar fogo em mato é broca...”
(CAVALCANTE, 2011a)

A farinha foi o ingrediente mais citado nos materiais consultados. Farinha como composição de pirão, com carne, com arribaçã ou avoante (ou avoete, no dialeto popular), para engrossar caldo, enfim, este ingrediente assume uma grande utilidade no cardápio do Alto Oeste. Chamada por muito tempo pelos colonizadores de “pão da terra”, a farinha de mandioca era um dos principais alimentos responsáveis pelo sustento de nativos e europeus nas terras brasileiras. Na ausência de ingredientes da Europa, os portugueses aos poucos incorporaram os ingredientes nativos, sobretudo, a farinha de mandioca (DÓRIA, 2014).

No exemplo citado da paçoca, a origem do prato remota à utilidade que farinha de mandioca assumia ao ser acrescida junto das carnes assadas sobre as fogueiras, com calor fraco e fumaça (chamada de moquém pelos povos indígenas), sendo então uma forma de conserva. Além disso, a farinha era amplamente utilizada para ser adicionada a caldos, sendo então chamada chibé (quando não levada ao fogo) ou mingau, quando levada à fervura e o pirão, quando mais grosso e temperado (DÓRIA, 2014). Em Pau dos Ferros, a senhora Celestina Rosa Cavalcante, mais conhecida por Salete do Caldo, recebeu esta alcunha pelo seu famoso caldo da caridade, um repasto muito consumido pelos boêmios de outrora para reconstituir as forças consumidas pela ressaca (VIANNEY, 2007).

A goma acrescida da farinha resulta numa das primeiras tortas que existiram em terras brasileiras: o beiju. Beiju, mingau, pirão, farofa d’água, paçoca, escaldado de leite, quibebe entre outros pratos compõem o repertório que desde então fazia e faz do cardápio sertanejo, sendo o orgulho da mesa do sertão (GOMES, 2004).

Vou levar meu leite quente,
Com catinga de queimado,
Minha rede no alpendre,
Com mãe cantando de lado...

(CAVALCANTE, 2011b)

O leite apareceu como um dos ingredientes mais citados nos materiais consultados, sendo o queijo de coalho, a nata e o arroz de leite, os derivados e preparações culinárias obtidas a partir deste ingrediente que foram relatados no *corpus* de pesquisa, sendo o arroz de leite uma das preparações utilizadas na alimentação de escolares no município de São Miguel (SÃO MIGUEL, 2017). A canja de arroz de leite, ou seja, o caldo obtido na fervura após a adição do leite é um dos primeiros alimentos que são incluídos na alimentação complementar das crianças do sertão (MORAIS, SILVA, 2002). Em sua obra “Geografia da Fome”, Castro (1984, p. 196) já relatava o amplo emprego do leite na alimentação sertaneja: “em nenhuma outra zona do país, mesmo no sul e no centro-oeste, onde os rebanhos de gado são bem mais abundantes, o leite constitui um alimento tão importante na dieta, entrando no preparo de tantas combinações alimentares...”.

Além desses produtos, o leite também apresenta outros usos: “o leite também é consumido de muitas outras formas: leite com café, coalhada, manteiga, queijo” (CASTRO, 1984, p. 196). Uma típica combinação é a de cuscuz e de outros pratos a base de milho, como canjica e pamonha, com leite. Do ponto de vista nutricional, trata-se de uma mistura que satisfaz às necessidades de proteínas, sendo então, “uma combinação muito feliz, pois associa a caseína do leite às deficiências de aminoácidos do milho (CASTRO, 1984, p. 195)”.

Levo a galinha de pé duro¹⁵
Com caldo em cima da mesa
Pra alumiar meu presente
Levo a lamparina acesa...
(CAVALCANTE, 2011b).

A galinha caipira ou pé duro, como também é popularmente conhecida, apareceu também como uma comida muito citada. Trazida pelos portugueses, junta com as demais aves, facilmente se aclimatou ao clima árido do sertão (GOMES, 2004). Presente em quase que todos os quintais domésticos das famílias sertanejas, a criação de galinha caipira é uma alternativa de renda extra. Pouco exigente em cuidados, na maioria das vezes são manejadas pelas mulheres, enquanto o homem lida com as tarefas mais pesadas. A carne, de coloração mais escura e sabor mais acentuado, é amplamente valorizada pelo sertanejo,



¹⁵Sinônimo de galinha caipira. Também chamada de galinha de capoeira ou pé seco.

pois o seu consumo proporciona uma sensação de bem estar, pela segurança de se consumir alimentos sem resíduos químicos. Os ovos, também muito apreciados, têm a coloração da gema mais viva quando comparados aos convencionais. Essas características são atribuídas principalmente à alimentação das aves, criadas em liberdade, sem uso de antibiótico (BEZERRA et al, 2013).

A canja feita de galinha caipira era um dos poucos alimentos recomendados para a dieta das puérperas durante um período de pelo menos 40 dias. Para os doentes e convalescentes, o caldo de galinha era um alimento utilizado para o reparo das forças. A tradição ainda mantida pelas famílias sertanejas diz que os pratos à base de galinha são sinônimo de festa (GOMES, 2004). A canja ainda é uma permanência, sendo uma das comidas utilizadas na alimentação escolar de crianças do Alto Oeste (SÃO MIGUEL, 2017). Atualmente, o frango substitui a galinha caipira nesta preparação, que devido a um programa do governo que subsidiava o preço do galeto para famílias de baixa renda tem tornado este alimento cada vez mais habitual na dieta do sertanejo (MORAIS, SILVA, 2002).

Conforme as informações levantadas, a galinha caipira foi e continua sendo um prato emblemático e uma referência nutritiva para quem é do sertão. No Alto Oeste, é um prato ícone e reconhecido pela gastronomia, acompanhada de pirão de castanha, guarnição concebida pela cozinha inovadora local, tornou-se então vencedora de festival gastronômico realizado na região (TRIBUNA DO NORTE, 2010).

“A sandália é alpragata

Tempero em feijão é nata...”.

(CAVALCANTE, 2011a)

Este verso traz em si dois ingredientes que fazem parte do cardápio diário do Alto Oeste e, porque não dizer do sertão, de uma forma geral. O feijão acompanha o potiguar desde que começou a povoar o sertão na expansão da atividade pecuária. O potiguar não passa sem essa provisão no dia a dia. O feijão sertanejo colocado na mesa é feito com feijão do tipo macassar (ou de corda), temperado com cebola, cheiro verde (coentro), cebolinha e nata (GOMES, 2004). Sendo então o feijão um alimento indispensável da dieta sertaneja e a nata o seu tempero principal, essa combinação é um elemento diário da alimentação no Alto Oeste.

A base de feijão e nata, com adição de arroz, também é feito o rubação, sinônimo de baião de dois no Ceará (MORAIS, SILVA, 2002). No Alto Oeste, devido à proximidade com o Ceará, faz-se uso de gírias e até mesmo de comidas do Estado limítrofe.

Na poesia “Se fala assim no sertão”, de autoria de Manoel Cavalcante (2011a), paufferrense¹⁶ nato, este fato é devidamente comprovado: “Baião de dois: rubação/ Moi de gente é multidão.” Semelhante fato também foi observado por Bezerra *et al* (2013), em sua obra “Saberes, Sabores e Fazeres da Chapada do Apodi”, onde se nota aqui acolá um certo “sotaque cearense”.

O rubação, ou baião de dois, preparado em sua forma mais tradicional e primitiva leva arroz da terra, feijão de corda, temperos, como cebola, alho, cheiro verde¹⁷ e nata. Podem ser acrescidos toucinho e/ou queijo de coalho (MORAIS, SILVA, 2002). Botelho (2006) registra que atualmente também são adicionados a esta preparação creme de leite, caldo de galinha em tablete, bacon, linguiça calabresa e colorífico. Também chama atenção de que além de descaracterizarem a essência do prato, a adição de tais ingredientes aumenta o valor calórico e contribui com quantidades excessivas de lipídios. Esta preparação, apesar de ser uma permanência da alimentação no Alto Oeste, tem seu modo de preparo modificado na atualidade, causando implicações nutricionais em quem os consome, devido ao acréscimo excessivo de gorduras, para a obtenção de uma preparação mais cremosa.

Falando em cremosidade, a nata não pode ser esquecida. É utilizada como tempero de feijão, sopa, maxixada, cuscuz, carne seca, arroz, xerém, mungunzá, etc. Atualmente, a margarina é a principal opção de gordura utilizada pela maioria da população. No Nordeste em geral, a margarina é bem aceita pela população. Utilizada para frituras. Talvez, pelos aspectos funcionais e físicos, lembre a nata. No senso comum dos nordestinos, parece ser mais saudável que o óleo (MORAIS, SILVA, 2002). Tal mudança no cenário da alimentação regional representa um risco à saúde, uma vez que além de ser fonte de gorduras saturadas, a margarina contém gorduras trans em sua composição.

“Carne se chama mistura...”

(CAVALCANTE, 2011a)

Culturalmente, a carne é tido como um alimento “forte” (que confere força), em virtude do seu alto teor de sangue (PEDRAZA, 2004). Quando este item não está presente na mesa, a sensação de incompletude e insegurança domina o imaginário. Sobretudo no sertão nordestino, o consumo de carne foi responsável pelo sustento do sertanejo, prevenindo muitas

¹⁶Gentílico de quem é de Pau dos Ferros/RN, cidade polo conhecida pela alcunha de Princesinha do Alto Oeste.

¹⁷Sinônimo de coentro fresco no dialeto sertanejo.

deficiências e carências que eram observadas em muitos bolsões de pobreza nas demais regiões do país e, que paradoxalmente, tinham baixa incidência numa região de clima tão inclemente e de poucos recursos naturais como o semiárido. A respeito deste fato, Castro (1984, p. 208) observa que:

É a alimentação bem servida de proteínas que dá ao sertanejo essa resistência um tanto impressionante para os habitantes de outras zonas do país. Na carne de bode, no leite e no queijo do sertão estão em boa parte as justificativas biológicas que respaldam a hoje famosa frase de Euclides da Cunha, que “o sertanejo é, antes de tudo, um forte”.

Esse hábito, típico sertanejo, atualmente se mantém e, possivelmente, com acréscimo proteico bem maior do que quando observado por Josué de Castro, pois, conforme dados do consumo alimentar da população brasileira, a participação relativa de proteínas aumentou em torno de 51% (BARRETO, 2005). Esses números estão bem acima da faixa ideal recomendada de 10 a 15% de proteína (BRASIL, 2008). A justificativa biológica (e cultural) para valores tão elevados de consumo de proteína, bem como de energia, pode ser explicada pela maior taxa de metabolismo basal do sertanejo, em virtude do clima quente e seco, e do seu nível de atividade física, distribuído em atividades de alto gasto energético como a atividade pastoril e agrícola (CASTRO, 1984).

Presume-se que esse gasto energético já não seja mais o mesmo observado por Josué de Castro, em virtude da mudança de ocupações e modernização dos meios de transporte: “o homem que andava a cavalo/ sem rodovia e semáforo/ estacionamento ou carro/ hoje vê um mundo novo” (QUEIROZ SOBRINHO, 2010). Tais razões não justificam mais o alto consumo de carnes e derivados. O próprio Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) exorta que uma alimentação saudável está baseada em alimentos in natura ou minimamente processados de origem vegetal, complementada com pequenas quantidades de alimentos de origem animal.

No grupo de carnes e derivados, conforme a pesquisa bibliográfica, foram verificados no Alto Oeste o consumo de: galinha caipira, peixe, camarão, costela, carneiro (ou criação, como reina no dialeto popular), vísceras (unha, tripa e bucho) e toucinho (ou ‘toicinho’ ou ‘toincin’). Como a galinha caipira já foi anteriormente discutida, e ainda será em discussões adiantes, os demais itens supracitados serão os discorridos.

“Nem também ser gerente do Bradesco
Eu pretendo é comer um peixe fresco...”
(SOUZA, 2016)

O consumo de peixe no sertão nordestino não se dá na mesma proporção como se dá no litoral, em virtude da localização distante do mar, sobretudo no Alto Oeste, localizado no mais extremo do Estado, conhecido como “tromba do elefante”. Além disso, a limitação hídrica imposta pelo clima semiárido faz com que o consumo de pescados esteja limitado ao período chuvoso. Na Semana Santa, que coincide com a época das chuvas, tradicionalmente, comem apenas peixe (GOMES, 2004).

Os peixes de água doce, do tipo curimatã, tilápia e tucunaré, são as espécies de pescado que ocasionalmente constituem a dieta sertaneja (MORAIS, SILVA, 2002). Uns dos municípios que até então se destacavam com a produção comercial de pescados no Alto Oeste eram Rafael Fernandes e Pau dos Ferros, com um número de 108 e 105 pescadores, respectivamente (BRASIL, [201?]). Atualmente, com a situação de colapso hídrico enfrentada nas referidas cidades, esta atividade não está mais sendo praticada de maneira exitosa.

O camarão aparece, em uma reportagem dedicada ao município de Pau dos Ferros, como ingrediente sofisticado, de forma que não caracteriza a alimentação local, uma vez que não é uma comida que constitui a cozinha popular e tradicional (INTERTV, 2016). O hábito do consumo desse crustáceo é restrito aos moradores do litoral, sendo desconhecido até então o seu consumo aos sertanejos (GOMES, 2004). Com a abertura e expansão de mercado, esse item torna-se cada vez mais comum na dieta dos habitantes do Alto Oeste.

A costela é uma das comidas que apareceram de origem bovina. Aparece tanto na forma recriada e inovada, concorrendo a festivais gastronômicos locais (TRIBUNA DO NORTE, 2010), bem como compondo a dieta básica utilizada na alimentação escolar de crianças do Alto Oeste, como ingrediente do mungunzá (SÃO MIGUEL, 2017). Por uma questão histórica e cultural, era esperado que a carne de sol aparecesse como um elemento forte da alimentação local, visto que existe uma construção simbólica deste prato como representação da culinária potiguar. Isso comprova que não devem existir generalizações simplistas em torno do universo da alimentação norte-rio-grandense. Quiçá seja a costela uma comida de maior representatividade (e consumo) no Alto Oeste do que a carne de sol...

Bezerra et al (2013), registra em sua obra dedicada às comidas da Chapada do Apodi, região fronteira com o Alto Oeste, uma sopa feita de costela e diz ser uma “receita tradicional entre famílias sertanejas, normalmente consumida nas noites dos períodos invernosos quando a temperatura esfria...”. Por serem regiões localizadas em uma mesma mancha culinária (meridional) e serem limítrofes entre si, a Chapada do Apodi e o Alto

Oeste compartilham hábitos e cultura similares. Como já anteriormente comentada, a presença de “sotaque cearense” observada nos dois territórios atesta essa afirmação.

“Carneiro: uma criação
Quebrante uma maldição (...)
(...) Se fala assim no sertão.”
(CAVALCANTE, 2011a)

A criação ou miunças, como são popularmente conhecidos o gado caprino e ovino no sertão, são animais bem aclimatados ao habitat sertanejo, destacando-se a sua resistência e incrível potencialidade de sobrevivência (GOMES, 2004). No Alto Oeste, a ovinocaprinocultura conta com um total de 93014 cabeças utilizadas quase que exclusivamente para a produção de carne. A produção de leite de cabra é inexistente. Vale ressaltar que as condições de abate são precárias na região. Outro fato que merece atenção é que, a carne de ovelha é bem mais aceita pela população local do que a caprina (BRASIL, [201?]). O que pode explicar tal fato é que, normalmente, se abatem os caprinos mais velhos, em condições higiênico-sanitárias deficientes, exalando odor forte, além da gordura demasiada que possuem. Assim como a galinha caipira, a carne de criação é servida em dias de festa e finais de semana (BEZERRA et al, 2013).

Do abate dos animais, as vísceras são aproveitadas, pela sua perecibilidade, em forma de buchadas e paneladas. Não somente as vísceras do carneiro, mas também de boi e porco. Esses pratos eram consumidos primeiros, enquanto que a carne, salgada e posta para secar era consumida posteriormente (CASTRO, 1984). Em Pau dos Ferros, a panelada feita de unha, tripa e bucho, ainda persiste e, é referida como prato tradicional da cidade (INTERTV, 2016).

“Simpático é bem ‘bunitim’
Baicon se chama toicin (...).”
(CAVALCANTE, 2011a)

De acordo com o senso agropecuário do IBGE (2006), o Alto Oeste conta com um rebanho de 20152 cabeças de porco. A matança do porco é um “evento” muito aguardado no sertão, feita geralmente pelas madrugadas ao raiar do sol. O animal é abatido, lavado em água corrente, submetido a um processo de raspagem para a retirada do pelo, tendo então sua barriga aberta. Com os miúdos (geralmente fígado, coração e rins) é feito um picado ou

sarapatel, que normalmente é consumido no dia do abate. Do porco aproveita-se praticamente tudo, do coxão traseiro ao pernil, e o toucinho, que é utilizado no preparo de linguiças, misturado à carne dianteira picada e temperada (GOMES, 2004). O toucinho, além de utilizado no preparo de linguiças, compõe farofas, feijões temperados¹⁸ e até mesmo para frituras. Os quintais familiares sempre dispunham de dois a três porcos para tirar a gordura, além do uso da carne (MORAIS, SILVA, 2002; SILVA, 1999). Tal hábito ainda é uma permanência das famílias que residem na zona rural.

Diferentemente do que acontece no Seridó, onde o chouriço¹⁹ ganhou grande visibilidade como comida típica da região (SILVA, 1999), no Alto Oeste não se tem muito registro desta iguaria. Não significa que tal preparação não seja feita na região, porém, a ausência de registros e relatos mostram que esta preparação não está tão incorporada nos hábitos locais na mesma proporção que se observa nos seridoenses.

“Levo o moinho de milho
Pra fazer o xerém...”
(CAVALCANTE, 2011b).

O milho plantado no início do ano e colhido no meio dele, em meados de junho, é consumido tradicionalmente nas festas juninas, em comemoração aos santos católicos: Antônio (13 de junho), João (24 de junho) e Pedro (29 de junho) (GOMES, 2004). Mas nem só nas festas juninas o milho é consumido no sertão. Cascudo (2009, p. 40), em suas viagens pelo sertão, conclui que “o milho e o leite constituem bases alimentares de primeira ordem, e tendo a vantagem do sabor e da fácil aquisição.” Castro (1984) também atesta semelhante fato e atribui à ausência de deficiência de vitamina A ao amplo consumo de milho dos sertanejos.

Milho cozido ou assado, canjica, pamonha, cuscuz, angu, mungunzá e xerém são exemplos de usos do milho na alimentação sertaneja. Quase sempre consumido com leite, o que Josué de Castro afirmava ser uma combinação ideal, ainda se constitui um prato primordial no cotidiano alimentar do sertão, especialmente na forma de cuscuz (MORAIS, SILVA, 2002). No Alto Oeste, o cuscuz acompanhado de ovos mexidos e o mungunzá cozido

¹⁸Expressão usada no sertão para referir-se a feijões cozidos com carne, não se tratando apenas do fato dos temperos e condimentos utilizados em seu preparo. Tempero (ou mistura) é uma forma comum de se referir à carne no sertão.

¹⁹Doce feito com sangue de porco, adoçado com rapadura e temperado com especiarias.

com costela são preparações a base de milho que compõem o cardápio da alimentação escolar, o que mostra ser uma permanência presente nesta região. Atualmente o frango também é incluído ao mungunzá (SÃO MIGUEL, 2017).

Ao contrário do que se observa no litoral, onde o mungunzá é feito com leite de coco, podendo ser consumido adoçado, no sertão é feito com carnes, como perna de boi, por exemplo (MORAIS, SILVA, 2002, SÃO MIGUEL, 2017). Vale ressaltar que o leite de coco fresco não é uma tradição incorporada aos hábitos sertanejos como se observa no litoral (DÓRIA 2014), fato que justifica a ausência deste ingrediente nesta preparação no Alto Oeste.

“Carne se chama mistura
Sobremesa é rapadura (...).”
(CAVALCANTE, 2011a)

O potiguar de antigamente é de poucas e raras sobremesas, sendo a rapadura uma das poucas consumidas. O produto anteriormente vinha do Ceará, transportado sobre jumentos. A rapadura dissolvida em água era a garapa, utilizada para “enganar” a fome dos meninos. Além disso, a rapadura é fonte de minerais, sobretudo o ferro, quando comparada ao açúcar branco de mesa (GOMES, 2004). Adoça a coalhada, o café, acompanha feijão, queijo e farinha ou até mesmo consumida na sua forma natural, como sobremesa ou lanche, como recitado na poesia. À base de mel da rapadura também são feitos bolos, como o pé de moleque, doces, como a espécie de gergelim e o chouriço ou misturado com farinha de mandioca. Atualmente o açúcar branco de mesa tem roubado o protagonismo da rapadura como adoçante (MORAIS, SILVA, 2002; BEZERRA et al, 2013; GOMES, 2004).

“- Sô lá lagarta prá comê foia?...”
(CASCUDO, 2009, p. 40).

Tal exclamação não foi retirada de nenhuma obra cujo autor, o ambiente e a ambientação fossem ou se dessem no Alto Oeste, porém, sem deixar de retratar um hábito também ainda prevalente nesta região: o baixo consumo ou resistência ao consumo de verduras e hortaliças. A pobreza em verduras e frutas, em contraste com a relativa riqueza de carnes, está registrada em Geografia da Fome acerca da dieta sertaneja (CASTRO, 1984).

O sertanejo nunca se habituou ao consumo de saladas cruas, a não ser o uso do tomate, coentro e cebola utilizados como condimentos. Quando consumidas, na maioria das

vezes, são cozidas e raramente cruas. Já as frutas, muitas são consumidas por safra, como melancia, pinha, caju, abacaxi, manga. Apesar da relativa abundância de frutas, o seu consumo é rodeado de mitos, como por exemplo, não misturar com leite (SILVA, 1999).

No Alto Oeste, poucos foram os achados a respeito de frutas e hortaliças. Verificou-se apenas verduras e legumes cozidos no mungunzá e sopa, servidos às crianças por meio da alimentação escolar, o que mostra ser ainda uma permanência a resistência ao consumo de saladas cruas nesta região. Até mesmo as frutas, aparecem servidas na forma de suco de polpa, mesmo com a exigência mínima de frutas frescas que devem ser oferecidas por semana requisitada pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (SÃO MIGUEL, 2017; BRASIL, 2013).

6.3 Cagado e Cuspido: as comidas que são a “cara” do Alto Oeste

(...) ciscador, corda e enxada
na mão do agricultor
no jardim, um beija-flor
num pé de planta florido
isso é cagado e cuspido
paisagem de interior (...)
(QUIRINO, 2007).

O território não aparece apenas como objeto relacional, mas também como um componente essencial para a construção das identidades, sendo assim ele não só se configura em relações de poder político sobre o espaço, sendo, além disso, um produto da apropriação simbólica resultante do imaginário e da identidade social. Um dos componentes da identidade territorial é a autoafirmação e o reconhecimento. Um exemplo clássico disso é o fenômeno da “nordestinidade”, em que certos grupos culturais levam consigo sua territorialidade, reproduzindo-a nos lugares onde fixam moradia. Por isso buscam manter um estreito vínculo com o território através da preservação de alguns elementos culturais, como a culinária (AZEVEDO, 2011).

O imaginário popular também é uma apropriação simbólica do território e que pode ser tomado como integrante da identidade territorial, pois é válido lembrar “toda identidade é estruturada em relação ao (ou com) o outro” (ALMEIDA, 2006, p.28 apud AZEVEDO, 2011, p. 40).

A comida aparece sim como elemento da identidade territorial da região do Alto Oeste, apontada tanto por meio da autoafirmação e do reconhecimento local, como pelo imaginário construído em torno da alimentação deste território.

Na poesia “Bagagem do Sertanejo” (CAVALCANTE, 2011b), um típico caso de “nordestinidade” pode ser visto. Conta a estória de um retirante sertanejo que mantém preservados elementos culturais, no intuito de manter o vínculo com o seu território de origem (o Alto Oeste). O milho, a farinha, o feijão, a galinha caipira, o leite, o café, o xerém e a arrição são comidas reconhecidas pelo personagem como da sua terra e que estão preservados em sua memória afetiva.

Em “Se Fala Assim no Sertão” (CAVALCANTE, 2011a), a poesia faz reconhecimento dos elementos que fazem parte da cultura de sua ambientação e que, por serem tão típicos, precisam ser explicados, “traduzidos” para quem está lendo-a. A rapadura, o toucinho, a macaxeira, a nata, a paçoca, o pirão e a malassada são comidas referidas na poesia e que, sem dúvidas, são elementos da identidade territorial do Alto Oeste. O pirão também é reconhecido como comida local, uma verdadeira expressão da vida sertaneja pelo “Matuto do Pé Rachado”: “quem não come um pirão num beijo dágua / não conhece o que é vida sertaneja” (SOUZA, 2016).

Em Pau dos Ferros/ RN, a panelada, prato servido na feira livre, foi autoafirmada pela população local como uma comida típica da cidade:

Em um passeio percorrendo todos esses setores, o apresentador Leo Souza não deixou de se surpreender com as pessoas do lugar, que estavam no ambiente de trabalho, mas não deixaram de dar dicas, como a famosa Panelada, um prato que atrai gente de toda região e de longe também (INTERTV RN, 2016).

A castanha e o mel também são referidos como típicos da região pelo imaginário popular: “este ano os concorrentes deveriam criar pratos que tivessem entre os ingredientes a castanha e o mel, típicos da região” (TRIBUNA DO NORTE, 2010). A galinha caipira e o pirão talvez sejam as comidas mais ligadas à identidade territorial do Alto Oeste, pois reúnem em si uma confluência da autoafirmação e do imaginário popular daquilo que é tido como comida da região, conforme visto na pesquisa bibliográfica (CAVALCANTE, 2011a; CAVALCANTE, 2011b; SOUZA, 2016; TRIBUNA DO NORTE, 2010).

Incrivelmente, a carne de sol não aparece como um dos elementos culinários que fazem parte da identidade territorial do Alto Oeste como em outras regiões do Estado, por exemplo, no Seridó. Isso mostra que as generalizações feitas em torno da alimentação regional, muitas das vezes, não traduzem a realidade alimentar de uma região. É preciso

também ver o Alto Oeste como uma região única e que em virtude disso apresenta uma forma de se alimentar também única.

Assim como no Seridó, onde a alimentação local aparece como elemento da identidade territorial, com seus pratos emblemáticos como carne de sol, queijo de manteiga e de coalho, sequilhos, tarecos e chouriço, guardados na memória gustativa dos seridoenses (AZEVEDO, 2011), o Alto Oeste também tem suas comidas, reconhecidas pela população local e perpetuadas no imaginário coletivo. As comidas de milho, o rubacão, o leite, a galinha caipira, o pirão, a macaxeira, a nata, a paçoca, a malassada, a panelada, a castanha e o mel são exemplos de comida que revelam um modo de ser únicos dessa região, sendo a dupla - galinha com pirão - símbolos culturais da alimentação local.

7. PARA ENCURTAR A CONVERSA...

A globalização, do tipo devastadora, tem conduzido os hábitos regionais a uma homogeneização, desconstruindo tradições e valores culturais. Mesmo os novos valores formados atualmente não criam raízes, em virtude do intenso fluxo de informação - o que é visto como tendência hoje já não poderá ser mais no dia seguinte. A alimentação, enquanto atividade cultural, necessidade biológica e direito, é constantemente moldada pelas influências externas.

No Alto Oeste Potiguar, a forma de se alimentar vem sofrendo grandes transformações em virtude de tais processos. A expansão do mercado, a inovação de técnicas, a opressão das práticas agropecuárias tem conduzido a alimentação dessa região a perda da sua legibilidade e legitimidade. A introdução de itens alimentares proveniente dessas mudanças, sobretudo os (ultra)processados, tais como creme de leite, margarina, achocolatado, pão e biscoitos modificaram os hábitos alimentares dos seus habitantes, de forma que não é mais possível se reconhecer práticas antes tradicionais.

As mudanças na alimentação além de fragilizarem a cultura local, torna a saúde das pessoas mais vulnerável, devido à composição nutricional desbalanceada resultante de inclusão e/ou substituição de alimentos e práticas, fornecendo uma contribuição maior em gorduras e proteínas. Sabe-se que biologicamente (e culturalmente) o sertanejo consome uma dieta mais energética e bem provida de proteínas, porém, com as mudanças de ocupações e de rotina esse hábito não é mais desejável. Por isso, os acréscimos na alimentação do povo do Alto Oeste não acompanham as reduções do gasto energético atual dessa população.

Apesar das muitas transformações, as comidas de milho, como cuscuz e mungunzá, o rubacão, a paçoca, a panelada, o amplo uso do leite, a galinha caipira e o pirão ainda são permanências no território do Alto Oeste, alimentos com significação de comida que compõem a mesa em ocasiões festivas, finais de semana e feriados, sendo os dois últimos verdadeiros símbolos culturais da região.

As comidas do Alto Oeste, além de nutrirem o corpo, são códigos de reconhecimento social, tão singulares quanto às comidas do Seridó, do Litoral e da Chapada do Apodi. Traduzem um modo de ser e de sobreviver ao clima tão inclemente do sertão, porém frágeis e sujeitas a um rápido processo de homogeneização de costumes, que segue para um desfecho comum: a deterioração das culturas alimentares e a diminuição da diversidade alimentar.

Espera-se que a partir desses resultados seja possível pensar a constituição do espaço alimentar próprio do Alto Oeste. Fala-se, assim, em outras palavras, na definição de um *terroir*, expressão cara a geógrafos e estudiosos da alimentação, que conecta alimentação-território, presente- passado.

Retomar, observar e projetar o *terroir* quer do passado e aquele que deseja-se para o futuro pode ser uma das formas de se interpor frente às tomadas aceleradas de estratégias colonizadoras e verticais e que usurpam o poder daqueles que habitam o território.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Vânia Menezes de. Ensaio sobre a valorização da culinária tradicional local como estratégia identitária-territorial. Niterói: [s.n.], 2006apud AZEVEDO, Jucicleia Medeiros de. **Culinária do Seridó**: Um elemento da identidade territorial. 2011. 131 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Geografia, Departamento de Geografia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2011. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/18920/1/JucicleaMA_DISSERT.pdf>. Acesso em: 11 dez. 2016.

AZEVEDO, Jucicleia Medeiros de. **Culinária do Seridó**: Um elemento da identidade territorial. 2011. 131 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Geografia, Departamento de Geografia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2011. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/18920/1/JucicleaMA_DISSERT.pdf>. Acesso em: 11 dez. 2016.

BARRETO, Sandhi Maria et al . Análise da estratégia global para alimentação, atividade física e saúde, da Organização Mundial da Saúde. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília , v. 14, n. 1, p. 41-68, mar. 2005 . Disponível em <http://scielo.iec.pa.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S167949742005000100005&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 13 dez. 2016. <http://dx.doi.org/10.5123/S1679-49742005000100005>.

BAUER, M. W; GASKELL, G. **Pesquisa Qualitativa com Texto, Imagem e Som**: um Manual Prático. Petrópolis: Vozes,2002.

BEZERRA, Nilton Xavier et al. **Sabores, saberes e fazeres da Chapada do Apodi**. Apodi: Ifrn, 2013. 168 p.

BOTELHO, Raquel Braz Assunção. **Culinária Regional**: o Nordeste e a Alimentação Saudável. 2006. 192 f. Tese (Doutorado) - Curso de Nutrição, Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015.484 p. : il.

____. Ministério da Saúde. **Dialogando sobre o direito humano à alimentação adequada no contexto do SUS** / Ministério da Saúde.– Brasília : Ministério da Saúde, 2010.72 p.

____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. . **Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, . – Brasília : Ministério da Saúde, 2008. 210 p. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p. : il.

____. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN, com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF.18 de setembro de 2006, Página 1, Seção 1.

____. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**/Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2011. 160 p.:il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde)

____. Ministério do Desenvolvimento Agrário. **Plano Territorial de Desenvolvimento Rural Sustentável Alto Oeste Potiguar**. [201?]. Disponível em: <http://sit.mda.gov.br/download/ptdrs/ptdrs_qua_territorio134.pdf>. Acesso em: 07 mar. 2017.

____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Básica. – 1. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2013. 84 p.

____. Constituição (2013). Resolução nº 26, de 17 de junho de 2013. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. **Resolução N° 26**. Brasília, DF, 18 jun. 2013. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/fndelegis/action/UrlPublicasAction.php?acao=abrirAtoPublico&sgl_tipo=RES&num_ato=00000026&seq_ato=000&vlr_ano=2013&sgl_orgao=FNDE/MEC>. Acesso em: 20 maio 2017.

CÁSSIA, Rita de. **Raízes do Sertão**. [199?a]. Disponível em: <<https://www.letras.mus.br/rita-de-cassia/462161/>>. Acesso em: 04 jun. 2017.

____. **No voo da asa branca**. [199?b]. Disponível em: <<https://www.letras.mus.br/mastruz-com-leite/411660/>>. Acesso em: 04 jun. 2017.

CANESQUI, Ana Maria. Comentários sobre os Estudos Antropológicos da Alimentação. In: CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda Diez. **Antropologia e nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2005a.p. 23-46.

CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda Diez. Uma Introdução à Reflexão sobre a Abordagem Sociocultural da Alimentação. In: _____ **Antropologia e Nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2005b. p. 9- 23.

CARVALHO, Maria Cláudia da Veiga Soares; LUZ, Madel Therezinha; PRADO, Shirley Donizete. Comer, Alimentar e nutrir: Categorias Analíticas instrumentais no Campo da Pesquisa Científica. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 155-163, Jan. 2011. Disponível a partir <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000100019&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 18 de julho de 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232011000100019>.

CASCUDO, Luis da Câmara. **Viajando o Sertão**. 4. ed. São Paulo: Global, 2009. 102 p.

CASTRO, Josué de. **Geografia da fome** (o dilema brasileiro: pão e aço). 10ª ed. Rio de Janeiro: Edições Antares, 1984, 343 p.

CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de. Desafios e perspectivas para a promoção da alimentação adequada e saudável no Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 1, p. 07-09, Jan. 2015. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102311X2015000100007&lng=en&nrm=iso>.access on 27 Apr. 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311XPE010115>.

CAVALCANTE, Manoel. **Se fala assim no sertão**. 2011a. Disponível em: <<http://www.recantodasletras.com.br/poesias/3292196>>. Acesso em: 03 maio 2017.

_____. **Bagagem do sertanejo**. 2011b. Disponível em: <<http://www.recantodasletras.com.br/poesias/3292179>>. Acesso em: 04 maio 2017.

CELESTRINI, Eliz de Oliveira; SANDRE-PEREIRA, Gilza. Feijoada na lenha: A festa de Zumbi em um clube social da Zona Norte do Rio de Janeiro. In: FREITAS, Maria do Carmo Soares de; SILVA, Denise Oliveira e. **Narrativas sobre o comer no mundo da vida**. Salvador: Edufba, 2014. p. 145-161.

CHIRIBOGA, Fernando. **Serras Potiguanas: Terras do Alto Oeste**. Natal: [ed. do Autor], 2010. 143 p.

CONTEL, Fabio Betioli. Os conceitos de região e regionalização: aspectos de sua evolução e possíveis usos para a regionalização da saúde. **Saúde Soc.**, São Paulo, v. 24, n. 2, p.447-460, nov. 2015. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v24n2/0104-1290-sausoc-24-02-00447.pdf>>. Acesso em: 12 nov. 2016

DAMATTA, Roberto. **O que faz o Brasil, Brasil?** Rio de Janeiro: Rocco, 1986. 86 p. Disponível em: <http://hugoribeiro.com.br/biblioteca-digital/Da_Matta-O_que_faz_Brasil_Brasil.pdf>. Acesso em: 23 jun. 2017.

DANIEL, Jungla Maria Pimentel; CRAVO, Veraluz Zicareli. O valor social e cultural da alimentação. In: CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda Diez. **Antropologia e Nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2005. p. 57- 68.

DÓRIA, Carlos Alberto. **Formação da Culinária Brasileira: Escritos da cozinha inzoneira**. São Paulo: Três Estrelas, 2014. 279 p.

FARIA, O. L. Conservação dos alimentos nos sertões do Seridó. In: Sertões do Seridó. Brasília: Ed. Do Senado Federal, pp. 49-99, 1980 apud MORAIS, Célia Márcia Medeiros de; SILVA, Vanuska Lima da. Rio Grande do Norte: Alimentação Potiguar. In: FISBERG, Mauro; WEHBA, Jamal; COZZOLINO, Silvia Maria Franciscato. **Um, dois, feijão com arroz: A alimentação no Brasil de Norte a Sul**. São Paulo: Atheneu, 2002. Cap. 15. p. 378-416.

FLANDRIN, J. L., MONTANARI, M. **História da Alimentação**. São Paulo: Estação da liberdade, 1998, 890p.

GARCIA, Rosa Wanda Diez. A Antropologia Aplicada às Diferentes Áreas da Nutrição. p. 275-286 In: CANESQUI, Ana Maria, GARCIA, Rosa Wanda Diez (org.) **Antropologia e nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005. 306p. (Coleção Antropologia e Saúde)

_____. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 4, n. 16, p.483-492, dez. 2003.

GIL, Gilberto; TEIXEIRA, Humberto; GONZAGA, Luiz. **De onde vem o baião**. [20--]. Disponível em: <<https://www.letras.mus.br/gilberto-gil/574336/>>. Acesso em: 04 jun. 2017.

GOMES, Maria Marluce. **História da Gastronomia do Rio Grande do Norte**. Natal: Alternativa, 2004. 186 p.

GONZAGA, Luiz. **Pé de serra**. 1942. Disponível em: <<http://dicionariompb.com.br/luiz-gonzaga/dados-artisticos>>. Acesso em: 04 jun. 2017.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo agropecuário 2006**. Disponível em: < www.sidra.ibge.gov.br> . Acesso: 20 de maio 2017

INTERTV RN. **Rota' mostra curiosidades e riqueza cultural de Pau dos Ferros**: Programa desbravou a feira livre, mostrou a culinária regional, história inspiradora no quadro Promessas da Cidade e o Poeta Emanuel Cavalcante. 2016. Disponível em: <<http://gshow.globo.com/Inter-TV-RN/Rota-Inter-TV/noticia/2016/09/rota-mostra-curiosidades-e-riqueza-cultural-de-pau-dos-ferros.html>>. Acesso em: 02 mar. 2017.

IPONS, Silvia Carrasco. Pontos de Partida Teórico-Metodológicos para Estudos Sociocultural da Alimentação em um Contexto de Transformação. In: CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda Diez. **Antropologia e nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2005. Cap. 6. p. 101-126.

KUWAE, Christiane Ayumiet al. Concepções de alimentação saudável entre idosos na Universidade Aberta da Terceira Idade da UERJ: normas nutricionais, normas do corpo e normas do cotidiano. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v.18, n.3, p. 621-630, Sept. 2015

LEVI-STRAUSS, C. **O pensamento selvagem**. Tradução de Tânia Pellegrini. Campinas: Papyrus, 1989.

MACIEL, Maria Eunice. Identidade Cultural e Alimentação. In: CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda Diez. **Antropologia e nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2005. p. 49-55.

MAYRING, Philipp. Qualitative inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken. Basel: Beltz, 1983 apud JOVCHELOVICHTH, Sandra; BAUER, Martin W. Entrevista Narrativa – In: BAUER, Martin W.; GASKELL George. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2002. p.90-113.

MORAIS, Célia Márcia Medeiros de; SILVA, Vanuska Lima da. Rio Grande do Norte: Alimentação Potiguar. In: FISBERG, Mauro; WEHBA, Jamal; COZZOLINO, Silvia Maria

Franciscato. **Um, dois, feijão com arroz:** A alimentação no Brasil de Norte a Sul. São Paulo: Atheneu, 2002. Cap. 15. p. 378-416.

ORTIGOZA, Sílvia Aparecida Guarnieri. O *fast-food* e a mundialização do gosto. **Cadernos de debate**, Campinas, v.5, p. 21-43, 1997.

PACHECO, S.S. M. O hábito alimentar enquanto um comportamento culturalmente produzido. In: FREITAS, M. C. S.; FONTES, G. A.; OLIVEIRA, N. (Org.). **Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura**. Salvador: EDUFBA, 2008. p. 217- 238.

PEDRAZA, D. F. Padrões Alimentares: da teoria a prática- o caso do Brasil. **Revista de Humanidades**. Caicó, v.4, n. 9, p. 104-114, 2004.

PORPINO, Gustavo. Rodolfo Fernandes: "meninas das covinhas" atraem romeiros. **Revista de Cultura Préa**, Natal, v. 14, n. 8, p.58-66, out. 2005.

QUEIROZ SOBRINHO, Alexsandro Matheus de. **Cidade marcada a ferro**. 2010. Disponível em <http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=7149-olp-finalistas2010-11210&category_slug=dezembro-2010-pdf&Itemid=30192>. Acesso em: 04 mar. 2017.

QUIRINO, Jessier. **Paisagem de interior**. 2007. Disponível em: <<https://www.letras.mus.br/jessier-quirino/718316/>>. Acesso em: 03 jun. 2017.

REINHARDT, J.C. **Dize-me o que comes e te direi quem és:** alemães, comida e identidade. 2007. 204f. Dissertação (Doutorado em História) –Faculdade de Ciências, Letras e Artes, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2007. Disponível a partir <http://www.poshistoria.ufpr.br/documentos/2007/Juliana%20REINHARDT%20-%20tese%20doutorado%202007.pdf> . Acesso em: 11 de dez. de 2016.

SANTOS, M. O Trabalho do Geógrafo no Terceiro Mundo. 2. ed. São Paulo: Hucitec, 1991 apud CONTEL, Fabio Betioli. Os conceitos de região e regionalização: aspectos de sua evolução e possíveis usos para a regionalização da saúde. **Saúde Soc.**, São Paulo, v. 24, n. 2,

p.447-460, nov. 2015. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v24n2/0104-1290-sausoc-24-02-00447.pdf>>. Acesso em: 12 nov. 2016

SANTOS, M. Por uma outra globalização: do pensamento único à consciência universal. Rio de Janeiro: Record, 2000 apud BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015.484 p. : il.

SÃO MIGUEL. Prefeitura Municipal de São Miguel. Secretaria Municipal de Educação. **Prefeitura garante merenda escolar de qualidade aos alunos das escolas de São Miguel**. 2017. Disponível em: <<http://www.saomiguel.rn.gov.br/noticia/prefeitura-garante-merenda-escolar-de-qualidade-aos-alunos-das-escolas-de-sao-miguel>>. Acesso em: 19 maio 2017.

SILVA, Denise Caballero da. **A alimentação como linguagem social: o simbolismo dos tabus**. 1999. 150 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciências Sociais, Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 1999.

SILVA, Juliana Klotz et al . Alimentação e cultura como campo científico no Brasil. **Physis**, Rio de Janeiro , v. 20, n. 2, p. 413-442, 2010 . Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010373312010000200005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 08 Junho 2016

SILVA, D. O. ; FREITAS, M. C. S.; SOUSA, J. R. Significados e representações do conceito de comida na perspectiva da promoção da alimentação saudável. In: FREITAS, M. C. S.; SILVA, D. O (Org.). **Narrativas sobre o comer no mundo da vida**. Salvador: Edufba, 2014, p. 79-94.

SILVA, Michelle Cristine Medeiros da; CHAVES, Viviany Moura; LIMA, Clébio dos Santos. Atlas culinário da literatura brasileira. **Primera Revista Electrónica EnIberoamérica Especializada Em Comunicación**, [s.l.], v. 20, p.207-232, set. 2016. Disponível em: <<http://revistas.comunicacionudlh.edu.ec/index.php/ryp>>. Acesso em: 26 mar. 2017.

SOMBRA, Laurenio. Fundamentos hermenêuticos e críticos do narrativo: Reflexões sobre o hermenêutico. In: FREITAS, Maria do Carmo Soares de; SILVA, Denise Oliveira e. **Narrativas sobre o comer no mundo da vida**. Salvador: Edufba, 2014. p. 9-31.

SOUZA, João Alves de. **Matuto do pé rachado**. 2016. Disponível em: <<http://culturapauferrense.blogspot.com.br/2016/01/matuto-do-pe-rachado.html>>. Acesso em: 07 abr. 2017.

TRIBUNA DO NORTE. **Pirão de castanha e galinha caipira vence festival de Portalegre**. 2010. Disponível em: <<http://blog.tribunadonorte.com.br/ao ponto/47750>>. Acesso em: 04 mar. 2017.

VIANNEY, Israel. Gente que é cultura. **Resenhas do Alto Oeste**, Pau dos Ferros, 30 de abr. de 2007. Cultura e Entretenimento, p. 9.

WAINSTEIN, Berta Gandelman et al. Bahia. In: FISBERG, Mauro; WEHBA, Jamal; COZZOLINO, Silvia M Franciscato. **Um, Dois, Feijão com Arroz: A Alimentação no Brasil de Norte a Sul**. São Paulo: Atheneu, 2002. p. 314-340.

APÊNDICE

Título/fonte/ data	Trechos/ recortes	Paráfrase	Categorias de codificação
Cidade marcada a ferro/ Portal Mec/dezembro de 2010.	“Pois dessa terra, seu moço, o tempo fez outro povo: o homem que andava a cavalo, sem rodovia e sem semáforo, estacionamento ou carro, hoje vê um mundo novo. O pão de cada manhã, do “trigo” de cada dia, o povo tirava da terra, do que plantava, comia, hoje muito do que compra vem de outra freguesia”	Os efeitos da globalização afetaram o estilo de vida da população local. A expansão do mercado tornou a agricultura de subsistência oprimida.	-Ações relacionadas ao sistema alimentar: Expansão do mercado e opressão da agricultura de subsistência.
‘Rota’ mostra curiosidades e riqueza cultural de Pau dos Ferros/ Matéria do programa Rota Intertv/ 03 de setembro de 2016	“Em um passeio percorrendo todos esses setores, o apresentador Leo Souza não deixou de se surpreender com as pessoas do lugar, que estavam no ambiente de trabalho, mas não deixaram de dar dicas, como a famosa Panelada, um prato que atrai gente de toda região e de longe também, para saborear uma mistura que leva unha, tripa e bucho bovino. Além da tradição, o programa mostrou também que Pau dos Ferros tem sofisticação e da Panelada passou para um Camarão no Abacaxi, que as imagens	Os paufferenses são pessoas hospitaleiras e querem oferecer o que têm de melhor na região. A Panelada é um prato da cozinha popular (tradicional e conservadora), enquanto que o Camarão no Abacaxi representa um prato da cozinha de ingredientes (progressista e inovadora).	- Ingredientes: unha, tripa, bucho, camarão, abacaxi. - Preparações Culinárias: Panelada e Camarão no Abacaxi. - Ações relacionadas ao sistema alimentar: a tradição de um prato típico é um atrativo

	mostraram, também deve ser muito bom.”		local.
Pirão de castanha e galinha caipira vence festival de Portalegre / Matéria do jornal Tribuna do Norte/ 2010	<p>“O município de Portalegre realizou na última semana sua 2º edição do Festival Gastronômico. A experiência, ainda pequena, possibilitou um envolvimento da comunidade, principalmente no concurso, pois todos os participantes eram locais. Este ano os concorrentes deveriam criar pratos que tivessem entre os ingredientes a castanha e o mel, típicos da região. Cinco estabelecimentos locais concorreram: os restaurantes Pão Nosso, Terminal da Bica, Mirante Boa Vista, Bar do Aldo e o Hotel Portal da Serra, com os pratos criados para o festival e que deveriam incluir o caju e o mel na receita. O vencedor foi o Bar do Aldo, de Aldo Ferreira de Paiva, com o “Pirão de castanha com galinha caipira”. A criação de dona Francisca Siclene de Paiva, esposa do proprietário, trouxe o bicampeonato em Portalegre para o estabelecimento e ainda a terceira colocação no concurso</p>	<p>O investimento em cultura e gastronomia locais alavanca a permanência e a visibilidade de pratos tradicionais, bem como a criação de pratos inovadores elaborados a partir de ingredientes típicos. A galinha caipira é um prato da cozinha tradicional acompanhada de uma guarnição de caráter inovador, a partir de um ingrediente local.</p>	<p>- Ingredientes: castanha, mel, galinha caipira, costela</p> <p>- Preparações culinárias: Galinha caipira, pirão de castanha, surpresinha da serra e costela potiguar.</p> <p>-Ações relacionadas ao sistema alimentar: investimento em gastronomia local e preservação de hábitos. O patriarcalismo (machismo) rege as relações: o bar é batizado pelo proprietário, enquanto que o nome da</p>

	<p>realizado em Pau dos Ferros. Os segredinhos da receita, infelizmente dona Francisca não quis passar. Em segundo lugar, ficou o Mirante Boa Vista, que fez a “Surpresinha da Serra”. O Hotel Portal da Serra, que apresentou a “Costela Potiguar”, levou a terceira colocação.”</p>		<p>esposa (criadora do prato vencedor) é obscurecido.</p>
<p>Gente que é cultura - matéria do coluna Cultura e Entretenimento, do extinto jornal Resenha do Alto Oeste/ 30 de abril de 2007</p>	<p>“Pouquíssimas a conhecem pelo nome verdadeiro - Celestina Rosa Cavalcante - mas quando mencionamos dona Salete do Caldo, a coisa vira unanimidade. Nascida no município de Iracema- CE, em 1922, chegou a Pau dos Ferros aos 20 anos de idade e desde cedo usou seus dotes culinários para sustentar a numerosa família (12 filhos, 8 vivos). Nas décadas de 70/80 as mesas de seu restaurante eram paradas obrigatórias após as festas e bailes de carnaval. Quem não tirou a ressaca em dona Salete? Quem não experimentou o famoso caldo da caridade? Outro detalhe interessante é que o restaurante está no mesmo local há 45 anos, tendo Dona Salete</p>	<p>D. Salete é uma personagem da cultura popular local, que tornou-se conhecida pelo seu famoso caldo da caridade. D. Salete é notoriamente vista como uma matriarca, que utilizou seus dotes culinários para o sustento da família. A tradição culinária ainda é preservada por suas filhas.</p>	<p>- Preparações culinárias: caldo da caridade. - Ações relacionadas ao sistema alimentar: transmissão e preservação dos saberes culinários de forma matrilinear.</p>

	acompanhado a evolução do comércio da redondeza e presenciado muitos “bonecos” protagonizados pelos clientes de bares próximos. Hoje, aos 84 anos, lúcida, está sempre sentada à porta para cumprimentar os conhecidos. Suas filhas, Neta, Toinha e Fransquinha, administram com competência a cozinha, servindo uma comida super caseira e levando adiante a tradição criada pela mãe. D. Salete é uma personagem da nossa cultura popular.”		
Queijo de coalho como antigamente - seção da matéria dedicada ao município de Rodolfo Fernandes, na Revista de Cultura Préa/ Outubro, 2005	“O preparo do queijo de coalho, fruto da sabedoria sertaneja, ainda sustenta muitas famílias no interior potiguar. O Sítio Espinheiro, na estrada de barro que liga Rodolfo Fernandes a Potiretama, é um destes lugares em que o preparo do queijo segue artesanal. O primitivismo na feitura do queijo de coalho não deve ser confundido com o atraso. O sabor do queijo de coalho artesanal é imbatível. Para acondicionar o leite em longas jornadas, os antigos sertanejos	O queijo de coalho é um produto rústico, típico do sertão nordestino e responsável pelo sustento de muitas famílias sertanejas. A feitura do queijo de coalho segue procedimentos primitivos, que foram descobertos de maneira ocasional por vaqueiros. Apesar de ser um produto típico da região, o modo de	- Ingredientes: leite e vísceras (coalho animal) -Produtos tradicionais processados: queijo de coalho - Ações relacionadas ao sistema alimentar: inovação de técnicas de preparo tidas como

	<p>usavam estômago de boi ou bode. Ao observarem que o leite coagulava, e que a massa era muito saborosa, passaram a coalhar o leite para fazer o queijo. Originalmente, o coalho utilizado era as próprias vísceras de um animal abatido. O produtor de queijo Francisco Aldo Saraiva, 28 anos, já não precisa recorrer ao método primitivo para coalhar o leite, mas procura preservar ao máximo o preparo tradicional do queijo. As vísceras foram substituídas por um coalho industrial, mas o processo todo ainda continua rústico.”</p>	<p>preparo do queijo de coalho não segue mais técnicas primitivas.</p>	<p>primitivas.</p>
<p>Se fala assim no sertão/poesia do blog Recanto das Letras, de autoria de Manoel Cavalcante (poeta paufferense)/ Enviado por Manoel Cavalcante em 22 de outubro de 2011</p>	<p>“Se fala assim no sertão Pernilongo é muriçoca Estilingue é baladeira Faca amolada é peixeira Farinha e carne é paçoca Tocar fogo em mato é broca O padre é o capelão Porco grande é um barrão Dado de jogo é bozó Tornozelo é mocotó ‘Se fala assim no sertão’. Homem froxo é sem coragem</p>	<p>Em suma, a poesia faz uma espécie de “tradução” de termos frequentemente utilizados no ambiente sertanejo, para um leitor que os desconhece. Em meio a esta explicação do vocabulário sertanejo, aparecem elementos típicos da</p>	<p>- Ingredientes: farinha, carne, feijão, nata, arroz, rapadura, toucinho, macaxeira. - Preparações culinárias: Paçoca, feijão, pirão, baião, malassada, rubacão. - Utensílios:</p>

	<p>A sandália é alpragata Tempero em feijão é nata Os troço é toda bagagem Assombração é visagem Farinha e caldo é pirão Feijão com arroz é baião Carne se chama mistura Sobremesa é rapadura ‘Se fala assim no sertão’.</p> <p>Atraente é assanhada O ignorante é bruto Gente acanhado é matuto Omelete é malassada Anedota é uma piada Carneiro: uma criação Quebrante: uma maldição Cigarro grande é boró Quem é lesado é mongó ‘Se fala assim no sertão’.</p> <p>Quem se espanta faz pantim Quem não escuta é mocó Pedaço de pau é toco Simpático é bem ‘bunitim’ Baicon se chama toicin Lata com água é galão Enchaircar é provocação E caçar é procurar Quem buliu tem que casar ‘Se fala assim no sertão’.</p> <p>Mandioca é macaxeira</p>	<p>culinária local, tais como: baião, paçoca, pirão, rapadura, etc.</p>	<p>peixeira, “bornó”, roçadeira, picareta, forjo (utensílios de preparo e de provisão de alimentos). -Ações relacionadas ao sistema alimentar: preservação de termos típicos para denominação de preparações específicas. Através de utensílios e ferramentas expostas é possível perceber formas de obtenção de alimentos, através da caça, da pesca e da agricultura.</p>
--	---	--	---

	<p>Um banquinho é tamborete O ferrolho é cochete Uma foice é roçadeira Ferida em dedo é frieira Baião de dois: rubacão Mói de gente é multidão Charrete pobre é carroça A plantação é roça ‘Se fala assim no sertão’.</p> <p>Arremedar é imitar Esperto é abrir do olho Com um testículo é roncolho Inredar é fuxicar Espalhar é espatifar Luz à gás é lampião Clube de festa é salão Perna torta é zambeta Chibanca é picareta ‘Se fala assim no sertão’</p> <p>Saco grande é caçua Beber é melar o bico Notícia rápida é fuxico Fojo é de pegar preá Piaba é em landua Roupa fornida é gibão Mocó se pega em quixó Bolsa de caça é bornó ‘Se fala assim no sertão’.”</p>		
-Bagagem do sertanejo/ Poesia	“Levo o cheiro na bacia De uma comida de milho	O protagonista da poesia, conforme	- Ingredientes: milho, feijão,

<p>do blog Recanto das Letras, de autoria de Manoel Cavalcante (poeta paufferense) / Enviado por Manoel Cavalcante em 22 de outubro de 2011</p>	<p>O cochilado de um velho Na cadeira de fitilho...</p> <p>Levo o moinho de milho Pra fazer o xérem, Levo a cangalha no torno Pendurada no armazém; Levo no veneno na lata, Pois muriçoca e barata Em qualquer buraco tem...</p> <p>Eu levo o feijão de arranca Fervendo lá na cozinha, Um prato de avueto assado Atolado na farinha, Levo os pintos no terreiro E em meu nariz levo o cheiro Do café de manhazinha.</p> <p>Levo a galinha de pé duro Com caldo em cima da mesa, Pra alumiar meu presente, Levo a lamparina acesa, Minha fé, minha credence E com minha “beiraderice” Levo a minha “matutesa”.</p> <p>Vou levar meu leite quente, Com catanga de queimado, Minha rede no alpendre, Com mãe cantando de lado Levo o gibão com a cela, Mas sem fechar a cancela</p>	<p>análise interpretativa é um típico retirante nordestino. O cotidiano sertanejo está muito bem preservado na memória afetiva do retirante. As comidas também aparecem como referências da vida sertaneja, fazendo parte da identidade territorial (cultural) do retirante.</p>	<p>galinha, farinha, leite. - Preparações culinárias: xerém, “avueto” assado, café. - Utensílios: moinho de milho.</p>
---	---	--	--

	Do curral do meu passado.”		
Proposta de cardápio para as escolas de ensino infantil e fundamental 2017/ Apêndice de notícia do Site da Prefeitura Municipal de São Miguel/ RN- Secretaria de Educação/ Março de 2017	<p>2º semana:</p> <p>Segunda: leite achocolatado, pão assado</p> <p>Terça: Frango ao molho com arroz, suco</p> <p>Quarta: Macarronada de carne moída ao molho de tomate, Suco</p> <p>Quinta: Mungunzá de frango/ costela e verduras</p> <p>Sexta: Picadinho de carne com arroz e legumes</p> <p>3º semana:</p> <p>Segunda: Vitamina de fruta (polpa), biscoito cream cracker</p> <p>Terça: Canja de frango com legumes</p> <p>Quarta: Sopa de macarrão com frango e legumes, Torrada de pão francês</p> <p>Quinta: Arroz de leite com paçoca, Suco</p> <p>Sexta: cuscuz com ovos temperados, suco</p>	No cardápio, é possível ver a presença de comidas regionais e comidas que não fazem parte da identidade territorial. As comidas regionais são fornecidas com frequência menor quando comparadas às demais.	<p>- Ingredientes: leite, verduras, frango, costela, carne moída, carne, ovos.</p> <p>- Preparações culinárias: pão assado, suco, macarronada, mungunzá, picadinho de carne, vitamina defruta, canja, sopa, torrada, arroz de leite, paçoca, cuscuz com ovos temperados.</p> <p>- Ações relacionadas ao sistema alimentar: a abertura de mercado como um dos determinantes de alteração dos hábitos alimentares.</p>