



# Culinária Brasileira

Jantares mensais 2015



06 de Outubro  
20h  
Espaço Cooks

## Região Centro-oeste

### Equipe:

Ricardo Tonon Lourenço - Nilo Cohen  
Newton de Lavra Pinto - José Turchiello (Xú)  
Guido G. Gijzen - Paulo Prado (membro honorário)  
Walcyr Mattoso

Harmonização:  
Cervejas artesanais de  
produção própria Cooks

COORDENAÇÃO DOS  
ENCONTROS MENSAS:  
José Ecil Teixeira, Clóvis Rubira,  
Geraldo Mendes e Juarez Corte.

COORDENAÇÃO DE VINHOS:  
Magnus Casara e Dante Arioli

Patrocínio Master:



Patrocínio Ouro:



Apoio:



Parceiro Institucional:



[facebook.com/uniaocooks](https://facebook.com/uniaocooks)



## *Centro-Oeste: um prato típico em cada estado!*

**O Centro-Oeste tem como herança culinária indígena a farinha de mandioca e alguns hábitos alimentares de países vizinhos.**

O Centro-Oeste é a segunda maior região brasileira em dimensões geográficas, porém, é a menos populosa do país, tendo poucas cidades e, conseqüentemente, número de habitantes relativamente baixo em relação às outras regiões. Mesmo assim a cultura lá é extremamente densa.

Antigamente, como em todo país, só existiam índios na região, até a chegada dos bandeirantes, que descobriram minas de ouro e fundaram os primeiros vilarejos. Nos dias de hoje, o Centro-Oeste vem crescendo a cada dia, tanto nos segmentos populacionais quanto no comércio, o que se deve aos avanços na área do transporte e comunicação. É notável o fato de que, mesmo se desenvolvendo, ainda podemos ver uma região tão rica em cultura popular, como o artesanato, as danças tradicionais e os ritmos musicais. O folclore ainda está vivo com suas lendas, que cada vez mais despertam nossa curiosidade.

Então, conheçamos um pouco mais sobre a cultura gastronômica da região, suas comidas e bebidas típicas, as receitas tradicionais, sua história, e desenvolvimento.

Constituída pelos estados do Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Goiás e o Distrito Federal, a região Centro-Oeste tem na sua culinária tradições fundadas nas típicas festas populares que, por sua vez, receberam influência direta dos povos indígenas.



Assim como nas comidas do Norte, o Centro-Oeste tem como herança culinária indígena a farinha de mandioca. Mas essa região também herdou alguns hábitos alimentares de países vizinhos, como, por exemplo, a sopa paraguaia e as saltenãs bolivianas, que cruzaram a fronteira. Não se pode deixar de destacar a utilização de alguns sabores, como açafraão, gengibre, jurubeba (fruta silvestre amarga-foto direita) e pequi (foto-abaxo), além dos elementos tradicionais comuns a todas as cozinhas, como alho, cebola, cebolinha, salsa, coentro e pimentas. Pode-se, ainda, dizer que a caça farta, rios repletos de peixes saborosos, frutas diversas (pequi, banana-da-terra, buriti) fazem os pratos típicos da Região Centro-Oeste.



## Brasília

Localizada no centro de Goiás e do Brasil, oferece como pratos típicos, e relativamente exóticos, a paca ensopada, os filés de tatu, os bifés de capivara, as carnes de sol e de jacaré.



## Mato Grosso

Apresenta culinária simples e de rápida preparação. Por exemplo, para se degustar uma boa carne, é necessário simplesmente limpá-la, salgá-la e, em seguida, colocá-la no espeto para assar. Pode-se encontrar o sabor picante da galinhada, o arroz com pequi e a banana-da-terra (foto), que é o que há de mais característico nesse Estado. O caribéu, guisado de carne seca com mandioca, é prato típico do Pantanal.



## Mato Grosso do Sul

Além de possuir pratos à base de carnes, também oferece deliciosos pratos preparados com peixes. A população desse estado tem o forte hábito de beber o mate gelado e é comum o consumo das chipas, da sopa paraguaia, do bolo feito com milho, da cebola e do queijo. Outro prato muito popular são as salteñas, pastéis assados e recheados com frango, que são de origem boliviana. Tanto o Mato Grosso, como Mato Grosso do Sul, têm como destaques culinários os peixes de seus rios e a banana-da-terra.

## Goiás

O famoso arroz com pequi (foto), é típico da cozinha goiana. Outros pratos típicos do estado são o peixe assado com creme de coco e o empadão goiano, recheado com frango e carne de porco. Além disso, há



uma grande variedade de pimentas típicas da região, que são comumente utilizadas e apreciadas pela culinária goiana. Mas, os pratos mais apreciados são feitos à base de uma fruta, chamada pequi, e de um palmito, chamado de guariroba (foto ao lado), como o tradicional arroz com pequi, sem esquecer da pamonha, que é outra marca registrada.



A história nos revela que os bandeirantes e garimpeiros introduziram no estado de Goiás, pela fronteira de Minas Gerais, pratos de outras localidades, como feijão-tropeiro, carne-seca, o toucinho, e a banha de porco. Dos gaúchos, veio o arroz-de-carreteiro, que foi rebatizado com o nome de Maria Izabel.

## PIRARUCU FLAMBADO COM MANGA

### Ingredientes:

250g de peixe  
1 manga  
álcool de cereais  
1 laranja  
sal  
pimenta do reino

### Preparo:

Cortar os peixes em fatias finas e temperar.  
Cortar a manga em pedaços pequenos.  
Cortar a laranja em rodela mantendo a casca.  
Moldar cada fatia de filé em forma circular sobre uma rodela de laranja e, dentro do aro formado pelo peixe, preencher com manga. Após, colocar o álcool para flambar.



## EMPADÃO GOIANO

### Ingredientes da massa:

1 ½ xíc. de água  
½ colher de sal  
1/3 xíc. óleo  
2 ovos  
5 colheres de sopa de manteiga  
1 ½ colher de sopa de fermento em pó  
6 xíc. de farinha de trigo  
1 gema batida

### Ingredientes do recheio:

2 colheres de sopa de óleo  
250g linguiça  
300g de carne de porco  
300 g de frango  
2 cebolas  
4 dentes de alho  
gingibre  
3 tomates sem pele e sem semente  
250g de gariroba  
sal e pimenta  
coentro  
geléia de pimenta

### Preparo da massa:

Em uma tigela, colocar a água morna, o sal, o óleo, os ovos, a manteiga e misturar bem. Adicionar o fermento e a farinha de trigo e sovar bem. Deixar descansar por 2 horas.

### Preparo do recheio:

Aquecer o óleo, fritar a linguiça até dourar e reservar. Fritar o porco e reservar. Fritar o frango e reservar. Na gordura residual, fritar a cebola, alho e gengibre. Acrescentar o tomate e colocar um pouco de água. Acrescentar as carnes e deixar cozinhar até secar o líquido. Acrescentar a gariroba e o coentro picado.

### Montagem:

Abrir a massa com um rolo e forrar o fundo e a lateral de uma forma redonda de aro removível. Colocar o recheio com o restante da massa e cobrir o empadão. Pincelar a gema batida e levar ao forno preaquecido em temperatura média por 40 minutos. Esperar esfriar um pouco, desenformar e servir acompanhado de salada e geleia de pimenta.





## QUEIXADA COM PURÊ DE BANANA E CASTANHA DE BARU

### Ingredientes:

3 bananas da terra verdes  
300g de creme de leite fresco  
500g de queixada  
50g de castanha de baru  
mel  
mini-brotos de cenoura e coentro  
sal, pimenta do reino e páprica picante

### Preparo:

Cortar as bananas com casca em rodela e cozinhar em água fervente. Retirar a casca. Com um processador, fazer um purê adicionando o creme de leite. Levar ao fogo e, se necessário, acrescentar um pouco de leite. Acrescentar sal e páprica picante a gosto. Servir quente com um pouco de mel para acompanhar.

Cortar a queixada em filés e selar na banha. Acrescentar sal e pimenta do reino a gosto. Dispor no prato o purê com o mel e a queixada e decorar com os mini-brotos. Salpicar com pedaços de castanha de baru levemente tostada.



## CAUDA DE JACARÉ COM RISOTO DE PEQUI

### Ingredientes:

2 xíc. de arroz arbóreo  
1 copo de vinho  
200g de pasta de pequi  
25 g de polpa de pequi para decorar  
1 alho poró  
cebola  
alho  
caldo de legumes  
gariroba  
manteiga  
queijo de trança  
500g de cauda de jacaré  
lemon pepper  
sal e pimenta do reino

### Preparo do risoto:

Aquecer a manteiga, adicionar a cebola e o alho e refogar. Adicionar o arroz e acrescentar o vinho. Após evaporar o álcool, acrescentar o pequi e a gariroba. Mexer sempre, adicionando o caldo. Faltando 5 minutos, acrescentar o alho poró cortado em rodela e mexer até atingir o ponto desejado. Desligar o fogo e adicionar manteiga e sal e pimenta a gosto. Servir com o queijo de trança ralado e a polpa de pequi.

Cortar a cauda de jacaré em filés e temperar com sal e lemon pepper a gosto. Selar e reservar. Finalizar a cauda de jacaré no forno. Sobre uma porção do risoto, colocar a cauda de jacaré e decorar com coentro.



## TAPIOCA BRÛLÉE

### Ingredientes:

250g de tapioca desidratada  
1 l de leite  
1 lata de leite condensado  
200 ml de leite de coco  
açúcar demerara  
coco cristalizado para decorar

### Preparo:

Adicionar o leite à tapioca e mexer bem. Levar a geladeira por 2 horas ou até hidratar. Adicionar o leite de coco e o leite condensado e mexer bem. Servir o creme em ramequins, polvilhar com o açúcar demerara e fazer o brûlée. Decorar com lâminas de coco cristalizado.





# HARMONIZAÇÃO

Foram produzidas pelo grupo da cerveja sob coordenação dos confrades Ricardo Tonon e Paulo Prado, 4 tipos especiais de cerveja de acordo com os pratos apresentados para se ter a melhor harmonização possível. Saúde.

## RED Ale

(produzida em 18/07/15)

MALTES:

Malte Pale Ale – 6kg

Malte Cara Ruby – 4kg

Malte Chateau Biscuit – 1kg

LUPULOS:

Amargor - 10g Challenger

Amargor - 10g Hallertau Perle

Aroma – 24g Lubliner

Aroma – 10g Amarillo

Fermento: US05 - 2 pacotes

Gravidade Original : 12,8,0brix

Gravidade Final: 6,8brix

Gravuação alcoólica 5,8%



## BLOND Ale

(produzida em 07/08/15)

Malte Pilsen - 12kg

Malte Munich – 2kg

Malte Trigo – 0,6kg

LUPULOS:

Amargor - 25g Hallertauer Vmitelfruech

Aroma - 50g Amarillo gold

Fermento: US05 – 3 pacotes

Gravidade Original : 16,0brix

Gravidade Final: 6,8brix

Gravuação alcoólica 7,0%



## PILSEN Ale

(produzida em 26/04/15)

MALTES:

9 kg – malte Pilsen Alemão

1kg – Trigo Munich

LUPULOS:

Amargor – 24g Challenger

Aroma – 30g Lubliner

Fermento: US04 – 2 pacotes

Gravidade Original: 11,8° brix

Gravidade final: 5,8° brix

Gravuação alcoólica: 5,0%



## STOUT Oatmeal

(produzida em 18/04/15)

MALTES:

3 kg – Malte Pilsen Belga

5 kg – Malte Pale Ale

0,6 g – Malte Café

0,4 g – Malte Black

1 kg – Aveia em flocos

LUPULOS:

Amargor – 30g Challenger

Aroma - 30g Lubliner

Fermento: S33 - 2 pacotes

Gravidade Original : 13,0brix

Gravidade Final: 7,0brix

Gravuação alcoólica 5,8%

