

A HISTÓRIA DA MANDIOCA E A POPULARIZAÇÃO DESTA NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

Antônio Rodrigues dos Santos

Graduando em Tecnologia em Gastronomia
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Fernanda Fumagalli

Nutricionista, Mestre em Alimentos e Nutrição. Coordenadora e Docente dos cursos de Nutrição e Tecnologia em Gastronomia - Faculdades Integradas de Três - AEMS.

RESUMO

O presente artigo é o resultado de pesquisa bibliográfica com análise em pesquisas, livros e documentos históricos. O objetivo é demonstrar a história, importância e aplicabilidade de um alimento que desde os primórdios da civilização no território que hoje é o Brasil está presente e continua sendo importante para a indústria, e não só por seu baixo valor comercial, mas também por suas propriedades que passaram a ser exploradas por pessoas de todas as classes. A finalidade é proporcionar conhecimento acerca do referido tubérculo, e demonstrar a mudança no uso da sociedade contemporânea, com análise no material disponível sobre.

PALAVRAS-CHAVE: Mandioca; História; Pratos típicos; Mandioca na contemporaneidade; Tapioca.

INTRODUÇÃO

A mandioca é um tubérculo, de grande valor nutricional e com uma gama muito grande de opções gastronômicas.

Existem muitas variedades de mandioca, algumas destinadas apenas à produção de farinha, como é o caso da “mandioca-brava”, e a mandioca-doce, também chamada de mansa, aipim e macaxeira, que pode ser consumida cozida, frita, ou em outros vários pratos típicos brasileiros.

Na atualidade existem várias aplicações para a mandioca como ingrediente, em pratos que agradam os mais exigentes, e também no paladar do mais simples cidadão brasileiro. Algumas formas, como a extração da farinha, é feita há muitos séculos, e até hoje é apreciada por muitos acompanhando carnes ao molho, feijão, ou até mesmo o pirão.

Não por acaso, foi denominada pelo autor do livro “A história da alimentação no Brasil”, Luis da Câmara Cascudo, de a rainha do Brasil.

1 A MANDIOCA NO BRASIL PRÉ-COLONIAL

Pouco se sabe sobre a origem desse alimento tão importante para nosso país. Isso se dá, obviamente, por ela ter primeiro contato com índios, e não ser documentado esse primeiro momento, em que ela surgiu como fonte de alimento para várias tribos indígenas no período pré-colonial. Mas uma coisa é certa, é um alimento genuinamente brasileiro.

É relatado, que ela surgiu no território compreendido entre a atual região Centro Oeste e Norte brasileiros, como explicitado no livro Chef Profissional, do Instituto Americano de Culinária, traduzido por Renata Lucia Bottini: “a origem da mandioca deu-se, provavelmente, no Brasil central, entre o cerrado e a Amazônia”.

Para justificar de onde provém a mandioca, indígenas contam uma lenda, da pequena índia Mani, nascida com a pele branca, que após um ano veio a falecer, e teve seu corpo sepultado dentro de uma oca, que é a moradia típica do índio brasileiro. No local onde o corpo foi enterrado, brotou uma planta, posteriormente chamada pelo nome que é conhecida hoje em algumas regiões do Brasil e que é objeto do presente artigo.

Assim, nota-se que a cultura brasileira é fortemente influenciada por esse alimento, que ultrapassou barreiras para se tornar tão popular hoje, tanto no Brasil quanto em outros países.

2 OS PORTUGUESES CONHECEM O “PÃO DA TERRA”

Quando os portugueses adentraram ao Brasil e começaram o processo de colonização do país, se utilizaram muito do que o país possuía em sua fauna e flora, como o Pau-Brasil, para levantar seu império.

A mandioca esteve inserida nesse processo, sendo que “após a chegada dos portugueses, a mandioca continuou sendo a base alimentar da população, substituindo o trigo, alimento dos colonizadores portugueses” (INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA, 2011, p. 17).

O livro de ouro da história do Brasil cita a mandioca como sendo um dos alimentos que “compunham o cardápio alimentar dos moradores do engenho e, por

extensão, em maior ou menor quantidades, o dos escravos também” (PRIORE *et al.*, 2001, p. 67). Essa passagem faz referência ao período colonial, por volta dos séculos XVI e XVII.

Outros documentos marcantes para a história do Brasil citam a importância da mandioca para a colonização. Um deles é a carta de Pero Vaz de Caminha, em que ele faz menção ao tubérculo, e também do Padre Anchieta, em que denomina a mandioca como pão da terra.

Isso explicita a importância do tubérculo como alimento, desde antes da colonização, como depois e se prosseguiu até os dias atuais.

3 A UTILIZAÇÃO DA MANDIOCA NA GASTRONOMIA POPULAR

Hoje em dia é utilizada na culinária do nosso país, principalmente na forma de farinha. Dados afirmam que 80% da farinha produzida no Brasil são processadas, e o restante, consumida cozida, popular em churrascos pelo Brasil, frita como uma espécie de petisco, ou em pratos típicos mais elaborados, como a vaca-atolada.

No Pará e outros estados da região Norte há também a utilização de um caldo extraído da mandioca-brava, chamado tucupi, que faz parte de um famoso prato, o Pato no Tucupi, que também possui um contexto cultural e histórico em torno, a chamada Festa do Círio.

O já citado livro *Chef Profissional* (INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA, 2011, p. 17), traz um “pequeno glossário da mandioca”, onde citam alguns tipos de formas da mandioca ser utilizada, bem como a região em que há a ocorrência:

Farinha-d’água: farinha de mandioca feita com a mandioca puba “apodrecida” nos igarapés na Amazônia por três a oito dias, descascadas e amassadas antes de espremidas nos tipitis (cesto cilíndrico de palha), peneiradas e torradas nos “fornos” – espécies de tachos – a lenha. É uma farinha extremamente crocante e granulada.

Farinha de tapioca: feita com a goma torrada nos “fornos” a lenha.

Farinha polvilhada: farinha de mandioca finíssima e pouco tostada. Assemelha-se ao trigo e é usada como ingrediente de pirões e confeitaria em Santa Catarina.

Farinha seca: farinha de mandioca fina e torrada, da qual se extraiu boa parte do amido.

Goma: o amido da mandioca seco e peneirado para fazer beijus, tapiocas e outros alimentos

Tucupi: líquido extraído da mandioca-brava, fervido com ervas e pimentas, utilizado para cozinhar proteínas animais (pato, peixe, porco).

Nota-se a grande variedade de subprodutos que podem ser retirados e aproveitados da mandioca, sendo de variedades diferentes, havendo peculiaridades em relação ao processamento, ao tipo de uso, e dependendo da cultura da região em que ocorre.

4 CONSUMO NA SOCIEDADE ATUAL

Nos dias atuais, a preocupação com a aparência, saúde e bem-estar tem tomado conta da sociedade. Programas em TV aberta, *sítes*, revistas e muito mais principalmente voltados ao público feminino tem cada vez mais investido nesse ramo, o que tem dado retorno.

E nesse cenário a mandioca ganhou seu espaço, principalmente por meio da tapioca, que tem integrado a dieta de várias pessoas pelo Brasil. Até de atletas de alto desempenho em alguns casos, que tem feito o uso da tapioca em suas dietas, até como refeições.

A justificativa é que a mandioca é rica em carboidratos, não contém glúten, e dependendo do que a acompanha, ela apesar de ser mais calórica que a batata, por exemplo:

“Ela possui maior quantidade de vitaminas A, B1, B2 e C”, diz a nutricionista Maria Carolina von Atzingen, da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. Fazendo justiça, porém, precisamos avisar que a abundância em energia traz um efeito colateral: 100 gramas de mandioca têm quase três vezes mais calorias que a mesma porção de batata - são 160 calorias contra 58.

Só que isso não deve assustar quem se preocupa com o peso. “A composição de carboidratos da raiz faz com que ela prolongue a saciedade”, conta Rafaella Allevato, coordenadora do Serviço de Nutrição do Hospital San Paolo, na capital paulista. Não por menos, a mandioca costuma ter passe livre em dietas e é indicada a diabéticos. “Ao contrário de outras fontes de carboidrato, ela não gera picos de glicemia”, diz Rafaella.

Toda essa fama levou, conseqüentemente, ao crescimento da produção de mandioca nos últimos anos. O crescimento foi notório, e um exemplo do interesse no cultivo está no Mato Grosso do Sul, que no ano de 2015 é o segundo maior produtor de mandioca no país, e continua se aprimorando com o escopo de melhorar ainda mais a produção e obter um melhor aproveitamento.

5 A GOURMETIZAÇÃO

Com essa demanda maior, o produto ganhou potencial aos olhos dos grandes chefs de cozinha Brasil agora. Como o grande Chef Alex Atala, que mantém em seu cardápio a tapioca.

Somem-se a isso inúmeras possibilidades de recheio para a tapioca. Uma refeição que pode ser feita de várias formas, por conta da versatilidade. Mais ainda, tem baixo custo e fácil acesso.

Hoje em dia é comum encontrar em qualquer supermercado, em cidades grandes ou pequenas, a farinha de tapioca para preparar em casa, ou então restaurantes que oferecem a opção, doces ou salgadas. Vários desses renomados, que dão um toque de elegância e sofisticação ao prato.

Uma receita muito interessante, publicada no sítio eletrônico do Mocotó Restaurante, de chefs renomados, traz a Tapioca com café, doce de leite e chocolate.

Ingredientes:

Para a massa:

Polvilho doce 500g

Café de coador (resfriado) 350ml aprox.

Uma pitada de sal

Para o recheio:

Doce de leite 500g

Chocolate amargo (60% de cacau ou mais) 300g

Para a finalização:

Calda de chocolate

Raspas de chocolate

Sorvete de canela 8 bolas

Preparo:

1. Hidrate a massa com o café e uma pitada de sal. A quantidade de líquido pode variar de acordo com o polvilho.
2. Peneira a massa, espalhe-a na tapioqueira e espere até que fique firme.
3. Espalhe o doce de leite e o chocolate ralado a gosto. Espere alguns instantes para o recheio esquentar e feche a tapioca.
4. Sirva com o sorvete de canela e decore com a calda e as raspas de chocolate.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Enfim, concluímos que a mandioca é um ingrediente que causou interesse desde o início da colonização por parte dos portugueses. E possui fácil preparo, tem grande valor nutricional, combina com vários tipos de ingredientes e possui vários

subprodutos, como a tapioca, tucupi, farinhas e etc., e também de fácil cultivo, não exige grande tecnologia para o manejo.

E com o passar do tempo, ao contrário de outros alimentos, foi aprimorada para fazer parte e suprir as exigências da sociedade atual, principalmente para quem busca hábitos alimentares saudáveis.

Nota-se a importância desse alimento em toda a história deste país, não por acaso, como já dito, foi denominada a rainha do Brasil.

REFERÊNCIAS

AMAMBAI NOTÍCIAS. **Segundo maior produtor do País, MS quer ampliar cultivo de mandioca.** Disponível em: <http://www.amambainoticias.com.br/cidades/segundo-maior-produtor-do-pais-ms-quer-ampliar-cultivo-de-mandioca>. Acesso em: 16 set. 2015.

CASCUDO, L. da C. **História da alimentação no Brasil.** 4ª ed. São Paulo: Global, 2011. 960 p.

FERREIRA, F.; GUTIERREZ, A. de S. D. **O valor nutricional das hortaliças feculentas.** Disponível em: http://hortibrasil.org.br/jnw/index.php?option=com_content&view=article&id=1193:o-valor-nutricional-das-hortalicas-feculentas&catid=79:geral&Itemid=82>. Acesso em: 16 set. 2015.

FRAIFE FILHO, G. de A.; BAHIA, J. J. S. **Mandioca.** Disponível em: <http://www.ceplac.gov.br/radar/mandioca.htm>>. Acesso em: 16 set. 2015.

IBGE. **Levantamento sistemático da produção agrícola mensal.** 2014. Disponível em: [http://ftp.ibge.gov.br/Producao_Agricola/Levantamento_Sistematico_da_Producao_Agricola_\[mensal\]/Comentarios/lspa_201403comentarios.pdf](http://ftp.ibge.gov.br/Producao_Agricola/Levantamento_Sistematico_da_Producao_Agricola_[mensal]/Comentarios/lspa_201403comentarios.pdf)>. Acesso em: 16 set. 2015.

INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. **Chef Profissional.** 4ª ed. São Paulo: Senac, 2011. 1235 p.

MDEMULHER. **O que é que a mandioca tem:** as vantagens do consumo da raiz. 2013. Disponível em: <http://mdemulher.abril.com.br/saude/saude/o-que-e-que-a-mandioca-tem-as-vantagens-do-consumo-da-raiz>>. Acesso em: 17 set. 2015.

PERO VAZ DE CAMINHA. **Carta do achamento do Brasil.** Disponível em: <http://www.culturabrasil.org/zip/carta.pdf>>. Acesso em: 16 set. 2015.

PRIORE, M. D.; VENÂNCIO, R. P. **O livro de ouro da história do Brasil:** do descobrimento à globalização. 2ª ed. Rio de Janeiro: Ediouro, 2001. 407 p.

SILVA, H. A. da. **Mandioca, a rainha do Brasil?** Ascensão e queda da Manihot esculenta em São Paulo. 2008. 168 p. Tese (Doutorado em Filosofia, Letras e

Ciências Humanas) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008. Disponível em:
<<http://www.scielo.br/pdf/bgoeldi/v9n1/04.pdf>>. Acesso em: 15 set. 2015.