

O Cuscuz na alimentação brasileira

The couscous in brazilian food

Patrícia de Oliveira Leite Farias ¹

Neide Kazue Sakugawa Shinohara ²

Maria do Rosário de Fátima Padilha ³

Karlla Karinne Gomes de Oliveira ⁴

Masayoshi Matsumoto ⁵

Resumo

O cuscuz é um prato originalmente africano, mais precisamente na região do Magrebe preparado com grãos de sêmola, trigo ou polvilho, que foi disseminado pelo mundo. Até hoje esta versão permanece, com a incorporação de carnes e legumes e temperos aromáticos. O objetivo do presente trabalho foi de fazer uma sinopse histórica do cuscuz na alimentação, considerando a origem africana e chegada no Brasil, além do processamento da farinha de milho (base do cuscuz brasileiro) e suas versões e formas de consumo nas diversas regiões do Brasil. Para isto, a metodologia utilizada constou de pesquisas bibliográficas em livros, periódicos e sítios virtuais. Além disso, foram realizadas preparações culinárias, com base nas pesquisas realizadas, e promovidos registros fotográficos, tendo os flocos de milho como ingrediente comum (exceto o cuscuz maranhense), para ilustrar as diferenças entre as variedades do cuscuz encontradas no Brasil. Observou-se então que o cuscuz brasileiro está intimamente ligado à farinha de milho e sua presença no Brasil está vinculada aos hábitos dos indígenas. Seu uso em preparações diversas, com sua adaptação para receitas dos colonizadores portugueses e escravos africanos abriu oportunidades para a criação de várias formas. A farinha de milho é feita através da moagem do grão na forma artesanal em pilões ou moinhos. As versões do cuscuz encontradas no Brasil vão desde o Nordeste, cozido no vapor

¹Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos/UFRPE. E-mail: farias.patricia91@gmail.com

² Docente do curso de Bacharelado em Gastronomia/ UFRPE. E-mail: neideshinohara@yahoo.com.br

³ Docente do curso de Bacharelado em Gastronomia/ UFRPE. E-mail: fatpadilha@ig.com.br

⁴Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos/UFRPE. E-mail: karinnegoliveira@gmail.com

⁵ Discente do Curso de Especialização em Práticas Gastronômicas, UNINASSAU. E-mail: m.masayoshi@yahoo.com.br

e consumido com leite ou vendido em tabuleiro, passando pela versão de arroz encontrada no Maranhão e chegando a pratos com mais ingredientes, como o Paulista, acrescido de sardinha, ovos cozidos, tomate e entre outros e o Amazônico, com palmito e camarão. Portanto, o cuscuz pode ser considerado uma iguaria importante no país, com diversas adaptações, com a inclusão de novos ingredientes, modos de apresentação e de consumo, todos baseados em sua gastronomia local.

Palavras-chave: Cuscuz, África, farinha de milho.

Abstract

The couscous is a dish originally African, more precisely in the region of Magrebh prepared with grains of semolina and wheat flour, which was disseminated worldwide. Until today, this version remains with the incorporation of meat and vegetables and aromatic spices. The aim of this work was making a historical overview of the couscous in power, considering the African origin and arrival in Brazil, besides the processing of corn flour (base Couscous Brazilian) and its versions and forms of consumption in different regions of Brazil . For this, the methodology consisted of literature searches in books, journals and virtual sites. Further, culinary preparations were made, based on research conducted, promoted and photographic records were made, and corn flakes as a common ingredient (except the Maranhão's couscous), to illustrate the differences between the varieties of couscous found in Brazil. It was observed then that the couscous is closely linked to Brazilian corn flour and its presence in Brazil is linked to the habits of the natives. Its use in various preparations, with adapting recipes to the Portuguese settlers and African slaves opened opportunities for the creation of various forms. Corn flour is made by grinding the grain in the form in pylons or artisanal mills. Versions of couscous found in Brazil ranging from the Northeast, steamed and eaten with milk or sold on board, through the release of rice found in Maranhão and getting dishes with more ingredients such as Paulista, plus sardines, boiled eggs , tomato and Amazon amongst others and, with hearts of palm and shrimp, then realizing its versatility to incorporate different ingredients depending on where it is consumed. Therefore, the couscous can be considered an great ingredient from the country, with several adaptations, with the inclusions of new ingredients, ways of presentations and consumption, all based on the regionals cuisines.

Keywords: Couscous, Africa, cornflour.

Introdução

Entre as espécies botânicas, o milho (*Zea mays L.*) foi sem dúvida a que teve maior impacto na economia dos povos do mundo. Segundo a literatura, os descobrimentos já teriam sido válidos pelo conhecimento do milho e pelas decorrentes modificações na agricultura dos continentes. O vocábulo “milho” aparece em antigos escritos: por isso, muito antes das classificações sistemáticas, a palavra é utilizada para nomear diferentes plantas, certamente pelos aspectos comuns de todas serem gramíneas e produtoras de um tipo de grão consumido há milênios na alimentação animal e humana (LODY, 2008).

O milho é um produto americano. Cristóvão Colombo e seus marujos, no período de (1451-1506) foram os primeiros europeus a conhecerem e relatarem sobre o milho, o qual os indígenas da América Central chamavam *mahis*, resultando em *maiz* na língua espanhola. Em Portugal, foi chamado de milho marroquino, porque se acreditava que fosse originário do Marrocos. Na Inglaterra, foi chamado de *indian corn* (cereal indígena). Só mais tarde, *corn* veio designar milho. Na Europa a aceitação do milho não foi tão marcante, apesar de ter destaque na Itália, onde fez surgir tradições gastronômicas da Bota, como a polenta. No Brasil, o milho já fazia parte do dia a dia dos índios antes mesmo da chegada dos colonizadores. Chamavam-no de *ubatim* e usavam para fazer mingaus ou comiam-no assado, apesar de não se sobrepor à cultura da mandioca. Com a vinda dos portugueses, surgiram novos pratos à base de milho, que foram incorporados aos hábitos alimentares dos brasileiros através da mão da mulher portuguesa (SALDANHA, 2011).

Os portugueses absorveram o uso do milho em preparações como broas, mexudas (caldo com farinha de milho e couves), papas de milho fritas e com leite e açúcar. Já os escravos criaram jeitos diversificados para o uso desse milho, juntando ingredientes que tinham disponibilidade: açúcar mascavo, leite de coco, mandioca. Apenas as técnicas de preparo variavam. Com a fusão das três culturas (indígena, portuguesa e africana), foi-se formando uma culinária própria de São João. As festas religiosas, as fogueiras para assar o milho fizeram surgir preparações como angu, canjica, mungunzá, pamonha, polenta, bolos, pães e cuscuz (CAVALCANTI, 2010).

O cuscuz é um prato originário do Maghreb, região do norte da África, consiste em um preparo de sêmola de cereais, principalmente trigo, como também de farinha, polvilho, milho ou

mandioca. Pode ser incrementado com muitos ingredientes. No Brasil, corresponde a uma massa de milho, pilada, temperada com sal, cozida ao vapor d'água e depois umedecida com leite de coco, com ou sem açúcar. Inicialmente o processo de elaboração da farinha de milho para o preparo era feito artesanalmente com a moagem do milho em casa, sendo posteriormente produzido em escala industrial e vendido no Brasil inteiro, para se consumir em qualquer horário. É preparado com mandioca, arroz, macaxeira (aipim), mas o de milho é consumido numa proporção de 95% por causa da preferência. Com manteiga, fazendo parte do café da manhã ou na ceia frugal ao anoitecer. É dissolvido no leite de vaca, cuscuz com leite; ou na sopa (CASCUDO, 2004).

Na época em que foi introduzido no Brasil, início da colonização portuguesa, o processo de preparação da farinha industrializada era através de pequenos moinhos. Atualmente, em sua cadeia produtiva e tecnológica, o moinho moderno tem capacidade para mais de meia tonelada de grão/dia, com variedade de equipamentos complexos. No artesanal, a preparação da massa de milho, que constitui o conhecido "Cuscuz", acontece no pilão. No Brasil colônia foi alimento de manutenção de famílias pobres, circulava entre os consumidores modestos. Comida de negros, trazida pelos escravos e distribuída à venda nos tabuleiros, apregoada pelos mestiços, parentes das cuscuzeiras da história gastronômica brasileira (CASCUDO, 2004).

Diante do contexto, o presente trabalho teve como objetivo fazer uma sinopse histórica do cuscuz na alimentação, considerando a origem africana e sua chegada em terras brasileiras, bem como do processamento da farinha de milho (base do cuscuz brasileiro) e mostrar, através da confecção de pratos, suas diferentes versões e formas de consumo encontradas em diversas regiões do Brasil.

Metodologia

Foram realizadas pesquisas bibliográficas em livros, periódicos e sítios virtuais, buscando informações sobre a história do cuscuz, sua origem, entrada no Brasil e sua influência, bem como do seu consumo. Foram realizadas preparações culinárias, com base nas pesquisas realizadas, e promovidos registros fotográficos, tendo os flocos de milho como ingrediente comum (exceto o cuscuz maranhense), com o objetivo de ilustrar as diferenças

entre as variedades do cuscuz encontradas no Brasil. Os pratos foram confeccionados por um chef de cozinha, após levantamento de fichas técnicas em diferentes regiões brasileiras, que por tradição consomem cuscuz em sua dieta.

Resultados e Discussão

Origem do Cuscuz

É um prato nacional dos mouros e árabes com tradição milenar. Pode ser feito de milho, arroz, trigo, cevada, milhetos e sorgos. Foi trazido pelo português para o Brasil no início da colonização, utilizando o milho e o leite de coco; com o tempo, passou a ser frequentemente consumido pelos brasileiros (CASCUDO, 2004).

O povo berbere instituiu e trouxe o cuscuz para a África, nas regiões Ocidental, Central e Atlântica, no momento em que desembarcaram nas campanhas invasoras pelo Níger e Congo, há quase doze séculos. Os portugueses conheceram o uso do cuscuz através de seu antigo contato histórico com os berberes. Era um prato popular em Portugal, quando o Brasil apareceu na rota da Índia (CAVALCANTI, 2010).

Foi amplamente difundido durante a época medieval na Europa, através do islamismo que estava sendo difundido nas regiões da Península Ibérica. Na Espanha, durante a Inquisição, o cuscuz foi banido como símbolo de comportamento muçulmano. Porém, um prato derivado, chamado miga, ainda é consumido no país. Já em Portugal, as receitas de cuscuz, em pleno século XVII, exigiam farinha de milho ou de mandioca, cujos resultados se pareciam bastante com o cuscuz brasileiro atual, ou como era conhecido, bolo feito no vapor ou pudim (ALBALA, 2011).

No Marrocos é considerado prato nacional. Neste país, o cuscuz é feito à base de semolina e geralmente é servido composto por outros elementos, como carnes, legumes e frutas secas, e o prato é bastante temperado e aromático. Pode ser adoçado com açúcar e canela, servido com leite ou iogurte durante o lanche ou a sobremesa. O cuscuz de semolina é conhecido na Sicília como *cuscusu*, e *keskes* no Senegal, que é como se assemelha mais ao feito no Marrocos (HANGER, 2000).

Na África os tipos clássicos permaneceram, compostos por trigo, sorgo, sêmola de arroz, milheto, ao lado do milho aventureiro, comumente mesclado com carnes, crustáceos, legumes, o que no Brasil não é o habitual, exceto no cuscuz paulista. A versão de milho é mais encontrada no Brasil que na África (CASCUDO, 2004).

O vasilhame para cozer o cuscuz, também conhecido como cuscuzeira no Nordeste, pode ser feito de barro, com borda alta e funda, sendo sua base mais estreita que a boca, apresentando formato de chapéu. Além disso, também pode ser encontrada em outros materiais. Quanto à receita original conservou-se só o modo de cozinhar no vapor. Ingredientes como semolina, arroz, farinha de trigo e sorgo foram substituídos por farinha de milho-pilada (SYLVAN, 1962). O nome cuscuz pode definir o prato cozido ou a semolina utilizada. Além de ser um dos principais alimentos do norte da África, tornou-se muito popular na Europa e na América do Norte (HAL, 2007).

O Cuscuz na Gastronomia Brasileira

Em quase todo o Brasil, o milho encontra condições geográficas favoráveis ao plantio. Certas regiões conseguem até duas colheitas por ano. Em pequenos pedaços de terra, os lavradores plantam sua rocinha de milho, para consumo e venda. Reza a superstição de que a época certa de plantar milho é no dia de São José, 19 de março, teoria de colheita certa. A farinha de milho foi muito consumida no Brasil na forma de cuscuz, como alimentação de escravos e bandeirantes, misturada com carne seca socada no pilão (LIMA, 1999). Assim, o cuscuz acabou se popularizando e ganhando novas versões no Brasil, desde o século XVII, tanto no Nordeste quanto no Sudeste do país (FREIXA & CHAVES, 2009).

O que a palavra “cuscuz” costuma designar nas culinárias brasileiras constitui um instigante problema etnográfico. Do norte ao sul, o cuscuz registra preparações completamente diferentes que, mais do que sotaques regionais, expressam uma riqueza enorme de expedientes culturais. O milho entra como matéria-prima básica, trabalhada durante séculos pelas mais diversas populações, em combinações com outros alimentos locais, evidenciando um substrato comum – a origem desse prato no Magrebe - reinterpretado no bojo de inúmeras estratégias de sobrevivência e técnicas de cocção (ATALA et al., 2008).

O cuscuz, durante sua implantação na época do Brasil Colônia, era comercializado por negras. Usavam tabuleiros de flandres que ficavam sobre uma armação em forma de X, que continham, além dele, produtos como alfenim, arroz-doce, alféloa, geleias e entre outros. Esse costume de comércio em tabuleiros é comum em terras brasileiras desde meados do século XVIII e início do século XIX, em locais como Rio de Janeiro, Bahia e Recife (QUINTAS, 2010). Faz parte da alimentação diária e não falta na mesa dos que habitam tanto na zona rural quanto nas grandes cidades brasileiras onde, além do cuscuz tradicional consumido nas casas, apenas cozido no vapor, também cita-se o cuscuz acrescido de leite, vendido bem cedo em tabuleiros de flandres (MAIOR, 2012).

O comércio de cuscuz em tabuleiros podia também ser visto no estado de Alagoas. Com muitas variedades, era vendido por ambulantes que vendiam quitutes em Maceió Localizavam-se no bairro do Jaguará, e do final da tarde para o início da noite, as negras vendiam em tabuleiros de madeira, cobertos com toalhas brancas, iluminadas por um “mexeriqueiro” de folha de Flandres, cuscuz, tapioca, beijus, milho verde assado e outros. Ainda podem ser encontrados como uma obra prima da gastronomia popular alagoana, produzido numa pequena fábrica chamada Nordeste, localizada atrás do Mercado do Jaraguá, que produz o cuscuz, tanto de milho como o de arroz (BRITO *et al.*, 2004).

Em Pernambuco enraizou-se na cultura a ponto de estar muitas vezes presente nas mesas de todas as classes sociais, ainda hoje. “*Forrou a mesa, dispôs os pratos nos lugares de costume, os talheres limpos, os guardanapos, as xícaras, o pão ainda quente do forno, o cuscuz regado a coco, o leite espumante...*”. (CAVALCANTI, 2010).

Na cozinha da Amazônia pode-se ver o cuscuz completo do Norte, exemplificado na Figura 1, que tem como base a farinha de milho e uma fração de farinha de mandioca, além de diversos outros ingredientes, como: azeite, alho, tomate, pimentões, pimenta, palmito, cubos de frango, ovos, entre outros (TREVISANI, 2002).



Fonte: Chef Masayoshi Matsumoto, 2013.

Figura 01 - Cuscuz da Amazônia.

O cuscuz do Maranhão difere-se dos outros por levar flocos de arroz com pouca goma de tapioca, água e sal em sua composição. Posteriormente, é levado à cuscuzeira, onde é cozido em porções individuais, conforme Figura 2. Como o arroz é bastante consumido no estado maranhense e em suas mais diferentes formas, o maranhense adquiriu o apelido de papa de arroz. O mesmo foi aplicado ao cuscuz, que sofreu modificações da estrutura básica encontrada no resto do país e passou a ter características próprias da região do Maranhão, conforme Figura 3. É servido com bife de carne de sol e ovo de capoeira (LEAL, 1998).



Fonte: Portfólio do autor, 2013.

Figura 02 – Cuscuzeira individual.



Fonte: Portfólio do autor, 2013.

Figura 03 – Cuscuz maranhense.

Pelo sertão do Piauí, ainda hoje, é possível comer em restaurantes pratos tradicionais, como galinha de capoeira ao molho, ensopados de frango ou carneiro, todos acompanhados por pirão, mandioca cozida ou frita e, invariavelmente, o cuscuz. Nessa culinária sertaneja, onde o cuscuz tem lugar, são os miúdos, e não o boi, que avultam a panela. Trata-se de uma

região marcada pela vida e, conseqüentemente, culinária simples. Assim, a força do cuscuz está nessa simplicidade que se revela em todo o Brasil (DÓRIA, 2014).

Tanto na capital como no campo, de forma mais simples, nas mesas populares ou nas de gala, São Paulo é bem representado pelo cuscuz paulista, como visto na Figura 4. Descendente dos índios de onde herdou a farinha de milho, e dos bandeirantes com o seu primitivo farnel, o cuscuz chegou aos dias de hoje sofisticado na apresentação, mas ainda rústico e delicioso no seu caráter de prato aristocrata quase completando quinhentos anos. Pode ser preparado numa panela normal ou numa forma redonda com furo, dispensando o cuscuzeiro. É adicionado de outros insumos, como: camarão, carne, sardinha, ovos, molho de tomate, azeitonas, azeite, alho, pimentões, tomates e ervilhas (FERNANDES, 2009).



Fonte: *Chef Masayoshi Matsumoto*, 2013.

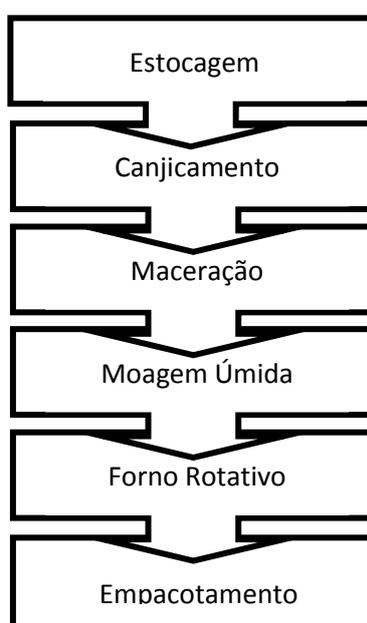
Figura 04 - Cuscuz Paulista.

Processamento da Farinha de Milho

A farinha de milho é muito utilizada na culinária brasileira, em várias formas e é considerada um produto de baixo custo amplamente disponível no mercado. É uma rica fonte de carboidrato, contendo ainda, ao redor de 10% de proteína (GUERREIRO, 2006).

O milho pode ser industrializado através dos processos de moagem úmida e seca, sendo o último o mais utilizado no Brasil. Isto ocorre pela pequena necessidade de maquinaria e simplicidade dessas. As indústrias processadoras de milho por esse processo são geralmente de pequeno porte e quase que totalmente dedicadas ao processamento para consumo local. A tendência recente está na concentração desses produtos em indústrias de maior porte. Como a maioria das indústrias é de pequena dimensão e voltada para o abastecimento local, a proximidade do mercado é mais importante do que a localização das fontes de produção de milho (EMBRAPA, 2013).

O processo de produção da farinha de milho que pode ser visto na Figura 5, segue metodologia descrita por Guerreiro (2006).



Fonte: Guerreiro, 2006.

Figura 05 - Fluxograma da Produção de Farinha de milho.

Estocagem: os grãos devem ser estocado em local seco e arejado, longe de insetos e roedores.

Canjicamento: consiste na retirada do germe do milho que é utilizado para a produção de óleo. O grão passa pela canjiqueira (sequência de facas acondicionadas num eixo motriz,

seguida de peneiras para a separação da canjica e do farelo). Este processo resulta na degerminação, descascamento e limpeza da canjica.

Maceração: acontece em tanques de alvenaria cobertos com água para amolecer os grãos, durante 5 dias. É um processo lento, ocorrendo fermentação e drenagem da água a cada dois dias.

Moagem úmida: acontece com o escoamento da água e a canjica úmida é levada a um moinho de discos. O processo visa a obtenção de uma massa fina, homogênea e úmida, para posterior peneiramento.

Forno rotativo: a canjica é acondicionada em um depósito e, a seguir, é espalhada uniformemente por uma peneira trepidante sobre a chapa do forno rotativo, o qual é aquecido a uma temperatura de $\pm 300^{\circ}\text{C}$. Logo após alcançar a chapa, a massa de milho é prensada com rolos, para ocorrer o “abiscoitamento”, e formar os bijus, a partir desta fase, a farinha gira uma volta, para que ocorra a secagem ou torra, é retirada por ventilação por cima do forno para que caiam numa caixa depósito, de onde é retirada e embalada.

Técnicas regionais de preparação do cuscuz

Segundo *Chef* Profissional (2009), o cuscuz é definido como *pellets* de semolina ou trigo partido, em geral cozidos no vapor, tradicionalmente em uma “couscoussièrè”, que consiste de um tipo de panela dupla de cerâmica, ferro ou latão. Cozinha-se um ensopado na panela inferior, enquanto o cuscuz é cozido pelo vapor em cima. O termo também se refere ao ensopado com que este grão é tradicionalmente servido.

Em sua forma tradicional, de origem africana, o cuscuz é feito borrifando água salgada sobre uma vasilha que contenha farinha de trigo e mexendo sem sovar, portanto sem a formação da rede de glúten. Por este motivo essa técnica culinária pode ser também usada com farinha de outros cereais. Os grânulos de cuscuz devem ser pequenos o suficiente para serem cozidos no vapor (tradicionalmente sobre o ensopado aromático que vão acompanhar), o que lhes permite desenvolver uma textura singular: provoca a sensação aveludada, leve e delicada ao paladar. O cuscuz “israelense” ou “graúdo” é na verdade uma massa extrusada

inventada em Israel em 1950. É feita de massa de farinha de trigo duro moldada em bolinhas de alguns milímetros de diâmetro e ligeiramente tostada no forno para aprofundar o sabor. É cozida e servida de modo análogo ao arroz ou ao macarrão, ou seja, como guarnição (McGee, 2011).

Os cereais pré-cozidos, como flocos de milho e aveia, são produtos de preparo rápido e simples; por esse motivo envolvem menor gasto de energia e podem ser preparados por profissionais com pouca experiência. São exemplos: farinha de milho flocada ou aveia em flocos. Na culinária libanesa, flocos de milho são empregados para o preparo do “couscous”: produtos pré-gelatinizados que são adicionados à água quente e mantidos por 5 minutos fora do fogo; depois desse tempo estão prontos para a incorporação de carnes, nozes, amêndoas e condimentos (DOMENE, 2011).

No interior do nordeste brasileiro, as pessoas guardam, depois de secas, as espigas de milho destinadas ao cuscuz durante o verão. Debulham as espigas, passam os grãos na pedra para reduzi-los a pó e fazem o cuscuz, colocando a massa no pano e depois na cuscuzeira. Pode ser feito também com coco. Muitos preferem cortá-los em fatias que depois de ensopadas com leite de coco são polvilhadas com canela. Outros preferem comer cuscuz com leite de vaca (MAIOR, 2012).

A famosa versão nordestina do cuscuz, presente na dieta das famílias e comercializado também em restaurantes, como visto na Figura 5, consiste em fazer uma massa de fubá temperada com sal e açúcar, cozida no vapor na cuscuzeira (espécie de panela cônica, dividida ao meio, em que na parte inferior se coloca água, uma espécie de banho-maria) e umedecer com leite de coco. A versão paulista é diferente e teria evoluído a partir do farnel de viagem. No Sudeste, essa refeição itinerante era composta de uma mistura de farinha de porco, farinha de milho pilada com peixe, cebola, pimenta. O farnel, mais conhecido como marmita, era enrolado em um pano e colocado em saco de estopa, bruaca ou um alforje de couro e amarrado ao cavalo para seguir viagem. Mais tarde essa massa evoluiu para um prato feito em fôrma de bolo furada, acrescida de ovos, sardinha, tomate e palmito, transformando-se numa receita emblemática de São Paulo, o cuscuz paulista (FREIXA & CHAVES, 2009).



Fonte: *Chef Masayoshi Matsumoto*, 2013.

Figura 05 - Cuscuz Nordestino.

Para o cuscuz paulista dois tipos podem ser utilizados na receita: a farinha de milho flocada e de mandioca, ambas peneiradas. Temperar com sal e água; forrar a forma com rodela de tomates, ovos cozidos, palmito, pedaços de sardinha, camarão, azeitona, etc. Depois colocar a massa de cuscuz e intercalar com os mesmos recheios e no final uma camada da massa de cuscuz. Levar ao cozimento em banho-maria no forno. Desenformar frio, onde os elementos que compõem o cuscuz aparecem na superfície dando uma aparência de requinte e beleza (ABRIL, 2009).

Segundo Dória (2014), é interessante que nos grandes centros urbanos, onde é forte a pressão das culinárias do mundo todo, o qual vive uma nova fase, talvez defensiva, de celebração da culinária brasileira. Com esforços próprios de estilização, muitos Chefs inovadores buscam situar essa tradição no imaginário e nos desejos de um público ávido por novidades. Numa enquete realizada nas regiões metropolitanas brasileiras, coordenada pela antropóloga carioca Livia Barbosa, as pessoas mencionaram espontaneamente 130 diferentes itens compõem a sua dieta e, dentre eles, viu-se que o consumo dos itens regionais é muito baixo. A cidade com maior consumo de itens relacionados à sua cozinha tradicional é Recife, com 57,1% para o cuscuz de milho.

As farinhas de milho e mandioca, mais utilizadas nas preparações de cuscuz, são encontradas facilmente à venda em mercados de todo o país. Os preços são diversos de acordo com a região, geralmente não ultrapassando de R\$4,00 o quilo. Pode-se observar o

baixo custo do insumo principal, barateando assim, receitas que venham a utilizá-las como base do cuscuz.

O cuscuz de milho foi solução brasileira, americana, onde o *Zea mayz* dominava. E a adição do leite de coco que não ocorreu em nenhuma região africana. Na África continuaram os tipos clássicos de trigo, sorgo, sêmola de arroz, milheto, ao lado do milho aventureiro, comumente mesclado com carnes, crustáceos, legumes, o que no Brasil, não é o habitual, exceto o cuscuz paulista. É mais encontrado na África branca do que na negra (CASCUDO, 2004).

Conclusão

O cuscuz, como observado em diversas gastronomias, é conhecido mundialmente. Apesar de ter sua origem ligada às sementes de semolina, como na versão da África, além o princípio de ser um prato à base de grãos e de possuir suas técnicas básicas de preparação, ganhou destaque no Brasil a versão à base de milho. Portanto, constitui um prato de grande importância no país, onde ganhou diversas adaptações, como a inclusão de novos ingredientes, além de modos de apresentação e de consumo, cada um baseado em sua gastronomia local, como se pode ver a comparação entre o cuscuz Paulista e o Nordeste.

Referências

- ALBALA, K. **Food culture of the world**. Santa Barbara: ABC-CLIO, 2011.
- ABRIL Coleções. **Cozinha Regional: São Paulo**. São Paulo: Editora Abril, 2009.
- ATALA, A; DÓRIA, C.A; COUTO, C. **Com unhas, dentes & cuca: prática culinária e papo-cabeça ao alcance de todos**. São Paulo: SENAC São Paulo, 2008.
- BRITO, A.M.B.B; SANTANA, M.M; CORREIA, R.L.R.S. **Kulé-Kulé: educação e identidade negra**. Maceió: EDUFAL, 2004.
- CASCUDO, L. C. **História da Alimentação no Brasil**. São Paulo: Global, 2004.
- CAVALCANTI, M. L. M. **História dos Sabores Pernambucanos**. Recife: Fundação Gilberto Freyre, 2010.
- CHEF PROFISSIONAL. **Instituto Americano de Culinária**. São Paulo: SENAC, 2009.
- DOMENE, S. M. A. **Técnica Dietética: Teoria e Aplicações**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.
- DÓRIA, C.A. **A Culinária Materialista**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2009.
- DÓRIA, C.A. **A Formação da Culinária Brasileira**. São Paulo: Três Estrelas, 2014.

EMBRAPA. **Processamento do Milho**. Agência Embrapa de Informação Tecnológica. Disponível em: <
<http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/gestor/milho/arvore/CONT000fdyq37cx02wx5a900e1ge5b1sjh62.html> >. Acessado em: 12/09/2013.

FERNANDES, C. **Viagem Gastronômica Através do Brasil**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2009.

FREIXA, D; CHAVES, G. **Gastronomia no Brasil e no Mundo**. Rio de Janeiro: Senac, 2009.

GUERREIRO, L. **Farinhas não tradicionais - Dossiê Técnico**. Rede de Tecnologia do Rio de Janeiro, 2006.

HAL, F. **Authentic Recipes from Morocco**. Singapura: Periplus, 2007.

HANGER, C. **World Food of Morocco**. Hawthorn: Lonely Planet, 2000.

LEAL, M. L. M. S. **A História da Gastronomia**. Rio de Janeiro: SENAC, 1998.

LIMA, C. **Tachos e Panelas: Historiografia da Alimentação Brasileira**. Recife: Editora Aurora, 1999.

LODY, R. **Brasil Bom de Boca**. São Paulo: SENAC, 2008.

MAIOR, M.S. **Comes e Bebes do Nordeste**. Recife: Fundação Joaquim Nabuco, 2012.

McGEE, H. **Comida & Cozinha**. Ciência e Cultura da Culinária. São Paulo: WMF, 2011.

QUINTAS, F. **Segredos da Velha Arca**. Recife: Editora Bagaço, 2003.

QUINTAS, F. **A saga do Açúcar**. Recife: Fundação Gilberto Freyre, 2010.

SALDANHA, R. M. **Histórias, Lendas e Curiosidades da Gastronomia**. Rio de Janeiro: SENAC, 2011.

SYLVAN, F. **A vida religiosa do milho em Timor**. Mensário das Casas do Povo, ano XVII, nº 195, Lisboa, setembro de 1962.

TREVISANI, B. **A cozinha amazônica**. São Paulo: Melhoramentos, 2002.

Recebido em 16/09/13

Aceito em 09/12/14