

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ETEC UIRAPURU**

Técnico em Gastronomia

Auristela Machado de Sousa Lima

Charles da Silva Rosa Abranches

Erick Trajano Alves Sales

Maria Aparecida de Brito

Raul da Silva Teixeira Borges

Valmir Alves dos Santos

TRADIÇÕES GASTRONÔMICAS DA CAATINGA:

valorização da culinária regional de Sergipe

São Paulo

2025

Auristela Machado de Sousa Lima
Charles da Silva Rosa Abranches
Erick Trajano Alves Sales
Maria Aparecida de Brito
Raul da Silva Teixeira Borges
Valmir Alves dos Santos

TRADIÇÕES GASTRONÔMICAS DA CAATINGA:
valorização da culinária regional de Sergipe

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Gastronomia da ETEC Uirapuru, orientado pela Professora Flávia Cavalcante Costa Morais, como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Gastronomia.

São Paulo
2025

Auristela Machado de Sousa Lima
Charles da Silva Rosa Abranches
Erick Trajano Alves Sales
Maria Aparecida de Brito
Raul da Silva Teixeira Borges
Valmir Alves dos Santos

TRADIÇÕES GASTRONÔMICAS DA CAATINGA:
valorização da culinária regional de Sergipe

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Gastronomia da ETEC Uirapuru, orientado pela Professora Flávia Cavalcante Costa Morais, como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Gastronomia.

Data de Aprovação: 02/12/2025

BANCA EXAMINADORA

Flávia Cavalcante Costa Morais - Orientadora

Ana Paula Bernal - Professora Convidada

Renata Juliana da Silva - Professora Convidada

Edinaldo Morais Ferreira - Convidado

AGRADECIMENTOS

Somos gratos a Deus por nos dar a oportunidade de fazermos o curso Técnico em Gastronomia. Esta escolha nos trouxe grandes conhecimentos e aprendizados que vamos levar para a vida. Agradecemos aos nossos pais, cônjuges, filhos(as) e amigos(as) pois sem o apoio e o incentivo de vocês, nós não chegaríamos até aqui. Gratidão por toda força, amor e fé que foi cultivada durante toda essa trajetória. Somos muito gratos também a todos(as) os professores(as) pelos ensinamentos e por compartilhar seus conhecimentos e em especial à nossa orientadora Flávia Cavalcante Costa Moraes que assim como os demais teve paciência, carinho e dedicação.

"Insanidade é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes."

Albert Einstein

RESUMO

O presente trabalho aborda a importância da valorização da identidade gastronômica sergipana, com ênfase nos ingredientes provenientes do bioma Caatinga e nas práticas culinárias tradicionais do estado, buscando o aproveitamento sustentável dos alimentos. A Caatinga bioma exclusivamente brasileiro que ocupa uma parcela significativa do território nordestino e abriga espécies nativas com grande potencial alimentar e nutricional. Apesar das condições climáticas semiáridas e da degradação ambiental, o bioma abriga uma rica biodiversidade vegetal e animal. A culinária sergipana reflete a diversidade cultural do estado formada por influências indígenas, africanas e portuguesas, manifestando-se em pratos típicos como a feijoada sergipana, o aratu, o manuê, o malcasado e o pé de moleque sergipano. Essas receitas expressam tradições, histórias e saberes transmitidos entre gerações, fortalecendo o sentimento de pertencimento e a identidade cultural do povo sergipano. Contudo, o estado ainda enfrenta desafios como a insegurança alimentar e o desperdício de alimentos, o que reforça a importância de ações voltadas à sustentabilidade, à educação alimentar e à preservação das tradições regionais. Assim, o estudo busca propor estratégias que integrem o uso racional dos recursos naturais da Caatinga com o fortalecimento cultural e o desenvolvimento socioeconômico local, evidenciando o papel da gastronomia como instrumento de preservação ambiental e valorização cultural.

Palavras-chave: Sergipe; valorização; gastronomia da Caatinga; cultura regional; patrimônio gastronômico.

ABSTRACT

This work addresses the importance of valuing the gastronomic identity of Sergipe, with an emphasis on ingredients from the Caatinga biome and the state's traditional culinary practices, seeking the sustainable use of food. The Caatinga is a biome exclusively found in Brazil, occupying a significant portion of the Northeast region and harboring native species with great food and nutritional potential. Despite the semi-arid climate and environmental degradation, the biome harbors a rich biodiversity of plant and animal life. Sergipe's cuisine reflects the state's cultural diversity, formed by indigenous, African, and Portuguese influences, manifesting in typical dishes such as Sergipe-style feijoada, aratu crab, manuê (a type of cornmeal porridge), malcasado (a type of sweet bread), and Sergipe-style pé de moleque (a type of peanut brittle). These recipes express traditions, histories, and knowledge passed down through generations, strengthening the sense of belonging and cultural identity of the people of Sergipe. However, the state still faces challenges such as food insecurity and food waste, which reinforces the importance of actions focused on sustainability, food education, and the preservation of regional traditions. Thus, this study seeks to propose strategies that integrate the rational use of the Caatinga's natural resources with cultural strengthening and local socioeconomic development, highlighting the role of gastronomy as an instrument for environmental preservation and cultural appreciation.

Keywords: Sergipe's; appreciation; Caatinga cuisine; regional culture; gastronomic heritage.

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO..... | 09 |
| 1.1 OBJETIVOS | 11 |
| 1.2 Objetivo Geral..... | 11 |
| 1.3 Objetivos Específicos..... | 11 |
| 2 DESENVOLVIMENTO – REFERÊNCIAL TEÓRICO..... | 12 |
| 2.1 Bioma Caatinga em Sergipe | 12 |
| 2.2 Patrimônio e identidade cultural | 13 |
| 2.3 Turismo e gastronomia | 15 |
| 2.4 Sustentabilidade e Aproveitamento Integral dos Alimentos..... | 16 |
| 3 DESENVOLVIMENTO – METODOLOGIA..... | 18 |
| 4 DESENVOLVIMENTO – APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS..... | 19 |
| 5 CONCLUSÃO..... | 26 |
| 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 27 |
| APÊNDICE A - PESQUISA DE SATISFAÇÃO..... | 29 |
| APÊNDICE B - FICHA TÉCNICA ENTRADA..... | 30 |
| APÊNDICE C - FICHA TÉCNICA PRATO PRINCIPAL..... | 32 |
| D - FICHA TÉCNICA PRATO BASE..... | 33 |
| APÊNDICE E - FICHA TÉCNICA SOBREMESA..... | 35 |

1- INTRODUÇÃO

A Caatinga é um bioma exclusivamente brasileiro localizado na região Nordeste do Brasil que ocupa uma área de cerca de 862.818 km², e o equivalente 10,1% do território nacional como diz os estudos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2019). Com uma paisagem marcada pela vegetação adaptada ao clima semiárido com baixas temporadas de chuvas e longos períodos de seca, englobando os estados de Alagoas, Bahia, Ceará, Maranhão, Pernambuco, Paraíba, Rio Grande do Norte, Piauí, Sergipe e o norte de Minas Gerais, onde vivem pelo menos cerca de 27 milhões de pessoas.

Em Sergipe 42 dos 75 municípios possuem fragmentos desta vegetação, como descrito em Santos et al., 2012. Ao contrário do que se imaginava, ela abriga uma grande diversidade de espécies, das quais muitas são utilizadas pela população regional, principalmente para alimentação ela apresenta um clima semiárido, caracterizado por algumas peculiaridades.

As temperaturas são elevadas durante a maior parte do ano, com medidas que variam entre 24°C e 32°C, a maior parte das chuvas ocorre entre os meses de novembro e abril, durante a estação chuvosa. Os períodos de seca são longos e extensos, o que influencia diretamente nas vegetações e na fauna local, além das práticas agrícolas e de manejo de recursos lúdicos.

O povoamento do território sergipano foi iniciado ao longo da colonização do Brasil, sendo que a partir da Proclamação da República, Sergipe se tornou oficialmente um estado brasileiro. No período de 2021-2023 a área desmatada desse bioma em Sergipe foi de 2.488 km², ou seja aproximadamente 20% da Caatinga do estado (Brasil, 2024). A fragmentação e desertificação comprometem a biodiversidade e os modos de vida das comunidades locais interferem na situação.

A gastronomia de Sergipe é um reflexo da rica diversidade cultural e histórica do estado, mescla influência indígena, africanas e portuguesas. Essa combinação resulta em pratos que não apenas satisfazem o paladar, mas também contam histórias e tradições que se repetem ao longo dos anos. Destacam-se o umbu, licuri, maracujá-do-mato, juá, mandacaru, xique-xique, cajá, cajarana, araticum e tamarindo. Essas

frutas atuam como importantes fontes de vitaminas, fibras e compostos antioxidantes, contribuindo para o equilíbrio nutricional, a manutenção de funções fisiológicas e a promoção da saúde humana.

Segundo Negri et. al. (2016) estudos demonstram que espécies nativas e exóticas do Brasil apresentam elevados teores de fibras, minerais, vitaminas e antioxidantes, o que favorece a qualidade da alimentação e auxilia na prevenção de doenças crônicas. Além disso, pesquisas sobre frutas do Nordeste e seus compostos bioativos evidenciam a presença de flavonoides, fenólicos totais, vitamina C e carotenoides, elementos que reforçam seu potencial funcional e antioxidante.

Na cultura local e na economia das comunidades rurais e na culinária típica da região, valorizá-las contribui para a preservação ambiental e o fortalecimento da identidade regional.

O Estado de Sergipe assumiu a primeira posição do país em insegurança alimentar cerca de 164 mil domicílios mostra renda insuficiente para consumir as três refeições básicas como mostra as pesquisa realizadas pelo IBGE em 2023, muitas famílias não tem café da manhã, almoço e jantar, as pesquisa coletadas mostram que 49,2% dos domicílios do estado de Sergipe sofre com a insegurança alimentar, em contrapartida cerca de 240 toneladas de alimentos são desperdiçadas por mês no mercado central de Aracaju como elas frutas, verduras e carnes que sobram no mercado elas são desperdiçados em aterros sanitários do municípios de Rosário do Catetel.

A valorização da gastronomia da Caatinga em Sergipe representa um elo entre cultura, biodiversidade e sustentabilidade. Compreender e promover as tradições culinárias regionais é fundamental para preservar o patrimônio imaterial, fortalecer a identidade cultural e estimular o desenvolvimento socioeconômico.

Dessa Forma, compreender e promover as tradições gastronômicas da Caatinga em Sergipe é essencial para consolidar uma identidade culinária sustentável, baseada na utilização integral dos alimentos e na preservação dos recursos naturais. O presente trabalho busca propor estratégias que unam a valorização cultural a sustentabilidade, reforçando que a gastronomia pode atuar como elo entre o passado e o futuro, preservando saberes e fortalecendo a economia local.

1.1 OBJETIVOS

1.2 Objetivo Geral

O objetivo geral deste trabalho é propor estratégias para a valorização da identidade gastronômica sergipana, com foco no fortalecimento cultural e no desenvolvimento socioeconômico local. Analisando a importância da gastronomia regional sergipana com expressão cultural e a identidade do bioma.

1.3 Objetivos Específicos

Esse estudo tem como objetivos específicos:

- Verificar os dados da alimentação local.
- Articular o aproveitamento sustentável de ingredientes da Caatinga.
- Verificar as práticas culinárias tradicionais do bioma.
- Desenvolver um menu com itens regionais.

2 DESENVOLVIMENTO – REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 Bioma Caatinga em Sergipe

O significado de Caatinga vem do tupi-guarani que significa mata branca por sua aparência clara da vegetação. É o bioma menos conhecido do país, já que se realizam poucas coletas de informações no mesmo.

A Caatinga é o domínio morfoclimático que predomina no Nordeste do Brasil e está inserida no contexto do clima semiárido. Os indígenas, povos originários da região, a chamavam assim porque, na estação seca, a maioria das plantas perde suas folhas, prevalecendo na paisagem a aparência clara e esbranquiçada dos troncos das árvores. No período chuvoso, a paisagem muda de esbranquiçada para variados tons de verdes com a rebrota das folhas das árvores e com o surgimento de diversas plantas nas primeiras chuvas.

É a única floresta 100% brasileira, a área de Caatinga equivale a cerca de 10,1% do território nacional.

A área da Caatinga corresponde a 862.818km² (IBGE, 2023), e a totalidade de seus limites encontra-se dentro do território brasileiro. Ou seja, seu patrimônio biológico não é encontrado em nenhuma outra região do mundo.

Abrange 9 estados do Brasil: Piauí, Ceará, Rio Grande do Norte, Paraíba, Pernambuco, Alagoas, Sergipe, Bahia e também a faixa norte de Minas Gerais. Isso equivale a cerca de 10,1% do território nacional e 53,49% da região Nordeste. Cerca de 28 milhões de pessoas vivem nesse ambiente, desfrutando de serviços ecossistêmicos, como: provisão de água, solos para cultivo, abrigo, matérias-primas, regulação climática, alimentos e ciclagem de nutrientes, polinização, estocagem de carbono, purificação da água e do ar, local de recreação e mais.

De todos os estados onde a Caatinga ocorre, o Ceará é o único que está 100% dentro do domínio da Caatinga, apesar de haver enclaves das outras vegetações.

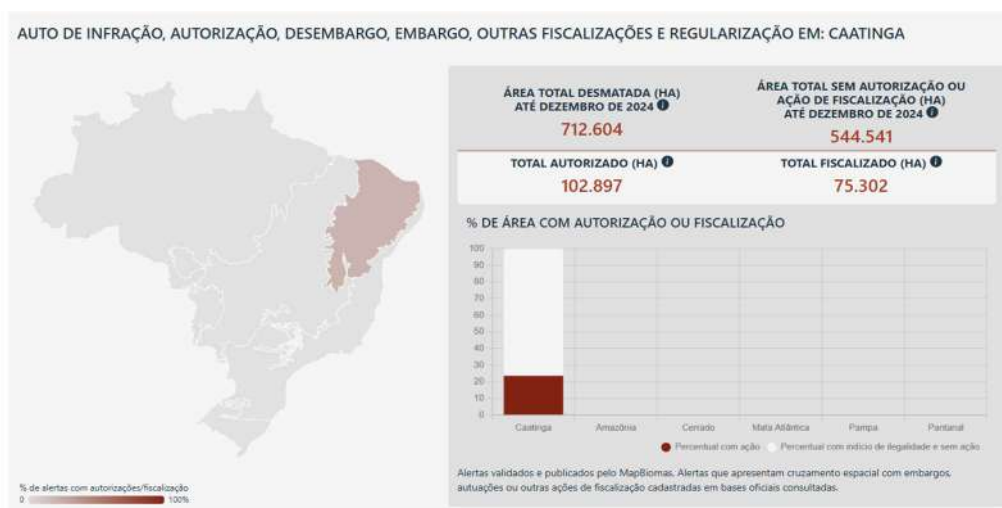
Em Sergipe, o bioma cobre cerca de 55% do território estadual, mas apenas 6,02% da vegetação original permanece intacta. Os remanescentes florestais de Caatinga no estado somam em torno de 3.146,37 km². Apesar da degradação, em 2024 foi registrada uma redução de 46% no desmatamento em relação ao ano anterior, segundo dados do MapBiomas. Entre os municípios sergipanos mais

inseridos no bioma estão Canindé de São Francisco, Poço Redondo, Nossa Senhora da Glória, Monte Alegre de Sergipe, Porto da Folha, Gararu, Itabi, Graccho Cardoso, Carira, Simão Dias, Tobias Barreto e Poço Verde.

A Administração Estadual do Meio Ambiente - ADEMA, combate ao desmatamento na Caatinga através de uma plataforma de monitoramento com alertas do MapBiomas e com as fiscalizações in loco, com base em denúncias e alertas. Em 2024, participou da Operação Caatinga Protegida com o Ibama e a Polícia Militar, realizando 20 fiscalizações em 10 alvos nos municípios de Monte Alegre, Canindé e Poço Redondo, resultando em 20 notificações e 20 autos de infração ambiental.

Com uma plataforma interativa, O Monitor da fiscalização do desmatamento é um projeto do MapBiomas em parceria com o ICV e o Brasil.IO com o objetivo de disponibilizar informações sobre fiscalização e autorização do desmatamento no Brasil. A partir do cruzamento dos alertas de desmatamento do MapBiomas com diversas bases de dados de fiscalização, como autos de infração e embargos, é possível verificar o quão eficaz é a fiscalização do desmatamento no Brasil. Os gráficos são interativos, permitindo filtros por bioma, unidade da federação, tipo de fiscalização e origem dos dados.

Figura 1 - Mapa com filtro bioma Caatinga



Fonte: Brasil-Ministério do Meio Ambiente - acesso em 07 de novembro de 2025.

2.2 Patrimônio e identidade cultural

A culinária de Sergipe é muito ampla e reserva grandes surpresas na culinária da região, a quem deseja explorar, ela é rica em sabores que refletem a diversidade do

estado. Unindo sabores do litoral e do sertão, assim como descrito pela SETUR – Secretaria de Estado do Turismo em 2024, cada prato típico da região sergipana é uma peça histórica do estado, seja ela pela sua simplicidade dos ingredientes do sertão ou pela sofisticação dos pratos, à base deles são fruto do mar, frutas típicas da região e diversos pratos gastronômicos revelam uma culinária memorável e autêntica.

Os pratos típicos da região de Sergipe da área da Caatinga são:

- Feijoada Sergipana, que compõem com feijão-fradinho, verduras, legumes, charque, cortes de carne de porco e vaca e linguiças basicamente, pode ser feito um grande ensopado encorpado em temperos com o que tiver na geladeira.
- Aratué da família do caranguejo e tem um sabor marcante, preparado em vários pratos como pastel de aratu, pizza e com molho refogado.
- Malcasado é uma mistura da goma de tapioca, coco ralado, sal e açúcar, vai ao forno e é assado coberto com uma folha de bananeira.
- Manuê algumas fontes dizem que essa receita é do tempo do Brasil Colônia. O manuê é um bolo que pode ser feito com milho ralado ou puba e leva também leite de coco e açúcar e depois é só colocar no forno.
- Pisa macio foi criada em São Cristóvão, em 1985, a cachaça já virou bem cultural e imaterial de Sergipe. Ela leva cravo, canela, mel, limão, álcool e um ingrediente secreto que ninguém da família do criador revela.
- Queijada é umas das comidas típicas de Sergipe um doce que também pode se chamar queijada, esse doce tem raízes portuguesas e leva ovo e queijo, mas na versão de Sergipe o queijo dá lugar ao coco.
- Pé de Moleque Sergipana é um doce típico feito à base de coco, açúcar e massa de puba enrolada na folha de bananeira. A farinha de puba também conhecida como farinha de carimã, é um subproduto derivado da mandioca feito num processo de fermentação da raiz.

2.3 Turismo e gastronomia

A culinária sergipana, quando associada à utilização responsável dos recursos da Caatinga, pode se tornar uma ferramenta de inclusão social, de turismo sustentável e de conservação ambiental. Assim, a gastronomia deixa de ser apenas um reflexo da cultura, para se tornar um instrumento ativo de transformação e resiliência das comunidades do semiárido.

O estado de Sergipe, localizado na região Nordeste do Brasil é reconhecido por sua diversidade cultural, belezas naturais e patrimônio histórico. Apesar de ser o menor estado brasileiro em extensão territorial, destaca-se pelo potencial turístico associado à hospitalidade de seu povo e à preservação de tradições que refletem a identidade nordestina. O turismo em Sergipe abrange diferentes segmentos, como o turismo histórico, cultural, religioso, ecológico e gastronômico, todos fundamentais para o desenvolvimento socioeconômico regional.

A capital Aracaju é um dos principais destinos turísticos do estado, caracterizada por sua infraestrutura organizada, praias urbanas e valorização da cultura local. O Mercado Municipal Antônio Franco e o Centro de Artesanato de Sergipe são espaços que revelam a riqueza da culinária e do artesanato local, atraindo visitantes interessados na autenticidade dos produtos regionais. Além disso, o Museu da Gente Sergipana e o Oceanário de Aracaju, administrado pelo Projeto Tamar, representam pontos de destaque no turismo educativo e cultural (SILVA; MENEZES, 2021).

O turismo ecológico também ocupa lugar de relevância em Sergipe. O Cânion do Xingó, localizado entre os municípios de Canindé de São Francisco e Piranhas (AL), é um dos cartões-postais mais visitados, conhecido por suas formações rochosas e águas do Rio São Francisco, que compõem um cenário natural de grande beleza e importância ambiental. Outros destinos de destaque incluem as praias de Atalaia, Pirambu, Caueira e Barra dos Coqueiros, além da Reserva Biológica de Santa Isabel, onde é possível observar a fauna e flora típicas da região (BRASIL, 2023).

O turismo cultural e gastronômico tem se mostrado uma importante ferramenta de valorização das tradições locais. As festas populares, como o Forró Caju, o Encontro Cultural de Laranjeiras e as celebrações religiosas de Nossa Senhora da Conceição e Bom Jesus dos Navegantes, expressam a identidade do povo sergipano

e fortalecem o sentimento de pertencimento. A gastronomia regional, por sua vez, é um atrativo à parte, marcada pela combinação de ingredientes da Caatinga e do litoral, em pratos como a feijoada sergipana, o aratu, o peixe frito com pirão, o manuê e o pé de moleque sergipano (FERREIRA; LIMA, 2022).

Nesse contexto, o turismo em Sergipe contribui não apenas para o desenvolvimento econômico, mas também para a preservação da memória cultural e ambiental. Ao integrar práticas sustentáveis e promover o consumo consciente de produtos locais, o setor turístico torna-se um agente de valorização das comunidades e da biodiversidade, em especial do bioma Caatinga, que representa um dos maiores patrimônios naturais do estado (EMBRATUR, 2024).

Assim, o turismo sergipano deve ser compreendido como uma atividade estratégica e multidimensional, capaz de unir **preservação ambiental, fortalecimento cultural e geração de renda**, reforçando a importância de políticas públicas e projetos educacionais voltados à sustentabilidade e à promoção da identidade regional (IBGE, 2023).

2.4 Sustentabilidade e Aproveitamento Integral dos Alimentos

A sustentabilidade na gastronomia tem como foco a redução de impactos ambientais e o uso consciente dos recursos naturais. No contexto da cozinha nordestina litorânea, práticas sustentáveis valorizam ingredientes locais e estimulam o aproveitamento integral dos alimentos, promovendo economia e respeito ao meio ambiente (SOUZA; LIMA, 2021).

Uma alternativa sustentável bastante utilizada nas comunidades costeiras é o aproveitamento integral do peixe. Cabeças, espinhas e peles, que normalmente seriam descartadas, podem ser utilizadas na produção de caldos, sopas e farofas. Essa prática reduz o desperdício e agrega sabor e nutrientes às preparações, além de gerar economia e fortalecer a cultura alimentar regional (MEDEIROS; ARAÚJO, 2020).

Outra prática consiste no uso de cascas e talos de vegetais como abóbora, cenoura, banana e macaxeira. As cascas podem ser transformadas em doces, farinhas ou caldos, enquanto os talos servem como base para refogados ou tortas.

Essa estratégia amplia o rendimento dos alimentos e contribui para uma gastronomia de baixo impacto ambiental (BARBOSA; FERREIRA, 2022).

O uso de ervas e temperos regionais, como coentro, pimenta-de-cheiro, alfavaca e hortelã, também reforça a sustentabilidade, pois reduz a dependência de produtos industrializados e valoriza o cultivo local. Além de preservar tradições culturais, essas práticas fortalecem a economia comunitária e promovem o consumo consciente (SOUZA; LIMA, 2021). Podem ser observadas no uso de produtos locais e sazonais, como o coco, a mandioca, o peixe e o camarão, evitando o transporte de ingredientes de outras regiões e, conseqüentemente, reduzindo a emissão de carbono (OLIVEIRA; MOURA, 2020). Além disso, o aproveitamento de cascas de frutas como o abacaxi e a manga para sucos ou doces é uma forma de agregar valor e diminuir o desperdício, compreender o alimento em sua totalidade, respeitando o ciclo produtivo e a cultura alimentar da região.

3 DESENVOLVIMENTO – METODOLOGIA

O presente trabalho foi desenvolvido com base em pesquisa de caráter qualitativo e aplicada, com o objetivo de compreender e valorizar a gastronomia sergipana relacionada ao bioma Caatinga. A metodologia foi dividida em três etapas principais: pesquisa bibliográfica, análise de campo e teste prático de elaboração de pratos regionais.

Na primeira etapa, foi realizada uma pesquisa bibliográfica em artigos científicos e materiais institucionais que abordam a culinária nordestina, o bioma Caatinga e os conceitos de sustentabilidade na gastronomia. Essa fase permitiu reunir informações teóricas sobre os ingredientes típicos e suas formas de aproveitamento.

Na segunda etapa, ocorreu a prática no laboratório de gastronomia da ETEC Uirapuru, onde foram desenvolvidos testes, com a produção de pratos representativos, utilizando ingredientes locais como a castanha de baru, coco ralado, peixe e frutas nativas. Foram realizados dois testes culinários para aprimoramento das receitas e padronização das preparações.

A terceira etapa consistiu na degustação e aplicação de um questionário junto aos alunos dos cursos de Gastronomia e Nutrição, com o intuito de avaliar a aceitação do prato elaborado — a farofa de castanha de baru com coco ralado — quanto a sabor, aparência, textura e equilíbrio de ingredientes.

Os dados obtidos foram analisados de forma descritiva, permitindo identificar percepções positivas e oportunidades de melhoria. Assim, a metodologia adotada uniu teoria e prática, valorizando a pesquisa gastronômica como ferramenta de preservação cultural e incentivo à sustentabilidade regional.

4 DESENVOLVIMENTO – APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

Com base nas pesquisas e buscando entender sobre as tradições do Estado, no dia 16 de setembro de 2025 foi realizado o primeiro teste de elaboração do menu proposto para este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), baseado no bioma Caatinga e a gastronomia tradicional da região de Sergipe. O cardápio foi estruturado em cinco etapas: entrada, prato principal, guarnição, sobremesa e bebida, considerando a valorização dos ingredientes regionais, o aproveitamento integral dos alimentos e a preservação da identidade cultural sergipana.

A entrada consistiu em um biju de tapioca acompanhado por um creme de umbu cremoso. A tapioca, amplamente utilizada no nordeste brasileiro, representa um dos símbolos da culinária indígena, sendo incorporada ao cardápio como forma de resgate cultural. O umbu, por sua vez, é um fruto típico da Caatinga, conhecido por sua acidez característica e potencial nutritivo, que se harmoniza com a leveza da tapioca.

Figura 2- Entrada: biju de tapioca com creme de umbu



Fonte: Foto tirada pelo aluno Raul no dia 16/09/2025 na ETEC Uirapuru

Durante o teste foi sugerido a troca do requeijão utilizado por cream cheese, alterando a textura para um creme mais consistente e alterar a apresentação dos bijus, realizar os cortes em tiras.

Como prato principal, foi elaborada uma tilápia assada, recheada com um preparo à base de farofa de castanha de baru com coco ralado. A escolha do pescado justifica-se pela relevância da piscicultura no estado de Sergipe e pelo valor nutritivo do peixe, rico em proteínas e de fácil digestibilidade. A castanha de baru, embora mais comum no Cerrado, foi incorporada como alternativa sustentável e inovadora, promovendo diversidade alimentar e agregando textura ao preparo.

Figura 3 – Prato Principal: Tilápia assada, recheada com farofa de castanha de baru com coco ralado



Fonte: Foto tirada pelo aluno Raul no dia 16/09/2025 na ETEC Uirapuru

Como sugestão do peixe foi solicitada a alteração na apresentação, visto que será empratado, trocar o peixe inteiro para filés e na farofa a melhor opção foi variar os tipos de pimentão e diminuir e padronizar o tamanho do corte para um sabor mais uniforme, alterando o tamanho do coco ralado, mesclando entre lascas pequenas e grandes.

O acompanhamento para o prato principal foi o baião-de-dois sergipano, prato tradicional que une arroz e feijão de corda enriquecido com carne de sol, linguiça calabresa, bacon e temperos regionais. Essa escolha está relacionada à forte presença do prato nas mesas nordestinas, representando não apenas a simplicidade, mas também a identidade alimentar de comunidades locais.

Figura 4 – Prato Principal: baião-de-dois sergipano, arroz, feijão de corda carne de sol, linguiça calabresa, bacon e temperos regionais



Fonte: Foto tirada pelo aluno Raul no dia 16/09/2025 na ETEC Uirapuru

Para o baião de dois a sugestão foi cozinhar o arroz junto com o feijão de corda, resgatando a forma como eram feitos antigamente e colocar mais especiarias no preparo do baião.

Como opção de sobremesa, foi desenvolvido um pé de moleque típico da culinária sergipana, enrolado em folha de bananeira, conferindo rusticidade, aroma e maior proximidade com técnicas tradicionais de preparo e conservação, importante ressaltar que essa é uma receita diferente do pé de moleque tradicional no Sudeste, muito consumido nas festas juninas.

Figura 5 – Sobremesa: Pé de Moleque enrolado na folha de bananeira



Fonte: Foto tirada pelo aluno Raul no dia 16/09/2025 na ETEC Uirapuru

A recomendação para a sobremesa foi acrescentar um melaço de cana e uma farofa de rapadura para lembrar a região e trazer textura a preparação.

Por fim, a bebida selecionada foi o suco de mangaba, fruto típico de Sergipe, considerado patrimônio cultural e ambiental da região. A mangabeira, árvore nativa e símbolo de resistência do bioma local, contribui para a manutenção da biodiversidade e fortalece a identidade da culinária sergipana.

Como recomendação foi observado que a mudança na consistência do suco para mais líquido, deixaria o menu mais harmonioso e leve.

Este teste inicial possibilitou não apenas a validação das combinações de sabores, mas também a análise da aplicabilidade dos conceitos de sustentabilidade, valorização dos biomas locais e resgate cultural, aspectos fundamentais para a construção do presente trabalho.

Para a apresentação final do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), cada grupo ficou responsável por uma parte do cardápio para que juntos formassem um menu dos 4 biomas escolhidos, com o teste realizado no dia 16 de setembro de 2025, sob a orientação da professora Flávia, ficou definido a farofa de baru como preparação a ser desenvolvida, servindo de acompanhamento da costelinha ao molho barbecue de jabuticaba.

No dia 21 de outubro de 2025, foi realizado o segundo teste com o preparo da farofa e sua apresentação para a degustação aos alunos da ETEC Uirapuru com as turmas de Nutrição do 1º e 2º módulo, com o propósito de coletar percepções e opiniões sobre o prato desenvolvido. Para isso foi elaborada uma pesquisa de opinião, composta por cinco perguntas objetivas. O intuito foi compreender a aceitação do produto e analisar os principais aspectos relacionados ao sabor, textura, aparência e equilíbrio entre os ingredientes.

Gráfico 1 – Você já conhecia a castanha de baru?



Com base nas respostas obtidas, observou-se que a farofa apresentou boa aceitação pela maioria dos alunos, sendo destacada pela textura crocante e pelo equilíbrio entre os ingredientes. A análise dos dados demonstrou que o uso da castanha de baru conferiu sabor marcante e diferenciou a preparação, enquanto o coco ralado contribuiu para um toque levemente adocicado e agradável. Através da

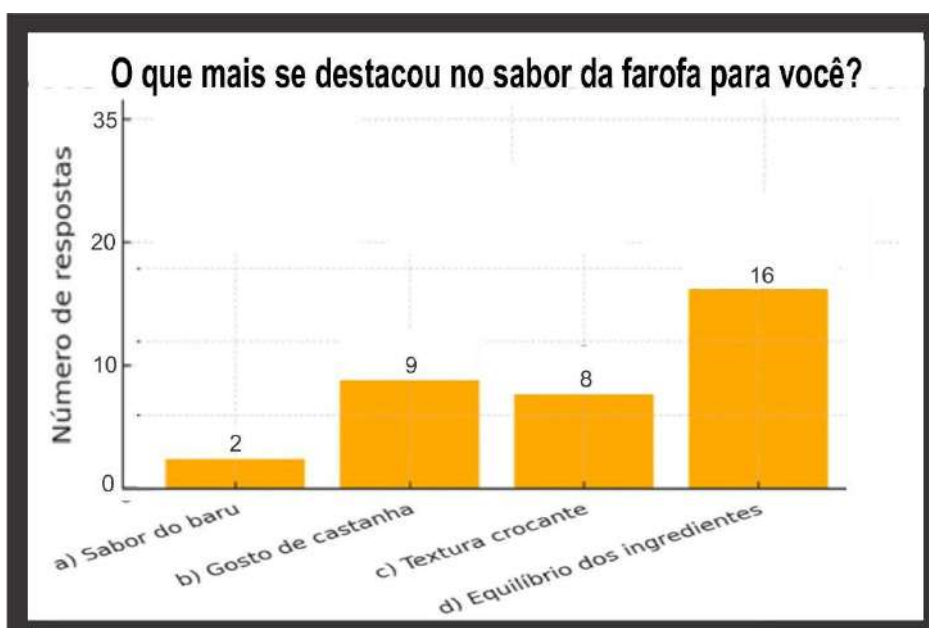
pesquisa observamos que muitos alunos não conheciam a castanha de baru, a qual é rica em ferro, cálcio, zinco, proteínas, fibras e gorduras saudáveis como ômega 3 e ômega 9.

Gráfico 2 – Avaliação do sabor da farofa



Os alunos que responderam ao questionário no total de 35 entrevistados, a grande parte avaliou o sabor como **excelente**, enquanto boa parte considerou como bom e uma menor parte classificaram como **regular**. Esses resultados indicam uma **boa aceitação dos ingredientes da farofa de baru com coco ralado**.

Gráfico 3 – Destaque no sabor



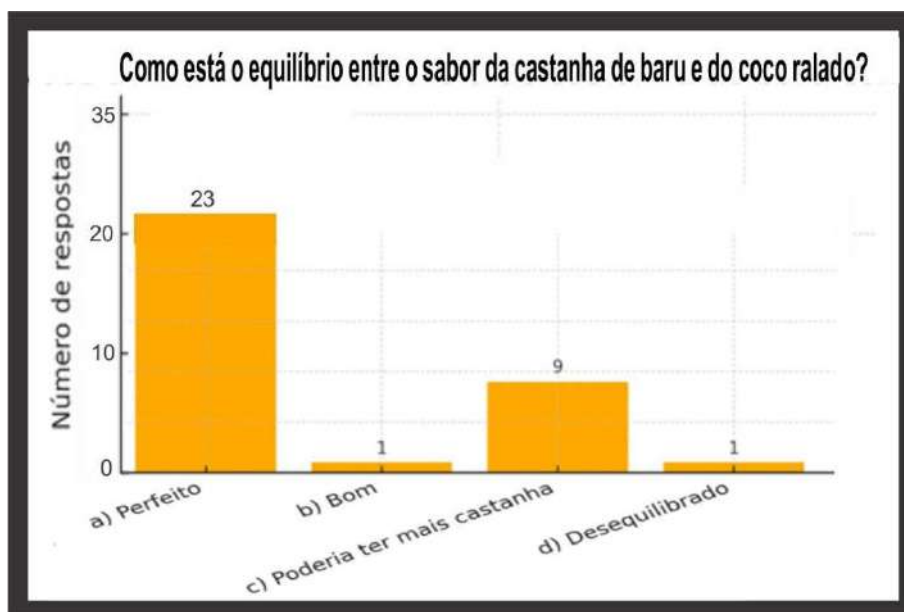
Nesta pergunta obtivemos que boa parte das pessoas que responderam a enquete, apontaram o equilíbrio dos ingredientes, uma parte razoável enfatizou o gosto da castanha, outro grupo considerada a menor parte elogiaram a textura crocante e o último grupo inferior apontaram o sabor do baru. Esses resultados evidenciam que a harmonia entre os ingredientes foi o principal diferencial da farofa de baru, proporcionando uma experiência sensorial agradável e consistente.

Gráfico 4 – Descrição da aparência e textura da farofa



Observa-se que a maioria (23 participantes), avaliou como muito atrativa e crocante, enquanto a menor parte classificaram como comum, nada de especial. A predominância das avaliações positivas confirma que a farofa de baru possui boa apresentação visual e textura adequada, fatores estes que contribuem diretamente para a aceitação e atratividade do alimento. A aparência foi considerada um ponto forte da preparação.

Gráfico 5- Equilíbrio do sabor dos ingredientes



Os resultados mostraram que grande parte dos alunos consideraram o equilíbrio perfeito, uma menor parte afirmaram que poderia ter mais castanha, e apenas uma minoria apresentaram avaliações menos positivas. Essa percepção reforça que a combinação dos ingredientes foi adequada e satisfatória, resultando em uma farofa bem balanceada e agradável ao paladar. A pequena parcela que sugeriu mais castanha indica ajustes pontuais que poderiam ser feitos em futuras versões.

De forma geral, os resultados obtidos indicam que a farofa de castanha de baru com coco ralado alcançou excelente aceitação sensorial, sendo avaliada positivamente em sabor, aparência, textura e equilíbrio. Mesmo com a maioria dos participantes desconhecendo o baru, o produto se mostrou inovador e promissor, com grande potencial de aceitação dos alunos e valorização de ingredientes regionais brasileiros.

5 CONCLUSÃO

O estudo demonstrou que a culinária sergipana, especialmente a proveniente do bioma Caatinga, possui grande relevância cultural e potencial de valorização gastronômica. A pesquisa reforçou que o uso de ingredientes regionais, como a castanha de baru e o coco ralado, contribui para a criação de preparações autênticas, sustentáveis e de alto valor nutricional.

Com base nos resultados obtidos, constatou-se que a farofa desenvolvida apresentou excelente aceitação sensorial, sendo reconhecida pelo sabor equilibrado e pela textura crocante. Essa aceitação mostra que é possível unir tradição e inovação culinária, respeitando os saberes locais e fortalecendo a identidade cultural de Sergipe.

Conclui-se, portanto, que a gastronomia pode atuar como um instrumento de valorização da cultura, da sustentabilidade e da economia regional, promovendo o aproveitamento integral dos alimentos e o reconhecimento do bioma Caatinga como parte essencial do patrimônio alimentar brasileiro.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, Luana M.; FERREIRA, Caio R. **Aproveitamento integral de alimentos e sustentabilidade na gastronomia nordestina**. Revista Ciência e Alimentos, Salvador, v. 10, n. 1, p. 60–73, 2022.

BRASIL. Ministério do Turismo. **Turismo em Sergipe: diversidade cultural e natural**. Brasília, 2023. Disponível em <https://www.gov.br/turismo>. Acesso em 31 de out. de 2025.

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. **Plano de Ação para Prevenção e Controle do Desmatamento e das Queimadas na Caatinga (PPCaatinga) – Decreto n.º 11.367/2023**. Brasília: MMA, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/mma/pt-br/assuntos/controle-ao-desmatamento-queimadas-e-ordenamento-ambiental-territorial/controle-do-desmatamento-1/ppcaatinga/ppcaatinga_2024_20_12.pdf>. Acesso em 12 de nov. de 2025.

EMBRAPA TERRITORIAL. **Sistema de Inteligência Territorial Estratégica do Bioma Caatinga**. Campinas: Embrapa, 2022. Disponível em <<https://www.embrapa.br/caatinga>>. Acesso em 31 de outubro de 2025.

FERREIRA, Carla M.; LIMA, João P. **Turismo cultural e gastronômico no Nordeste brasileiro**. Revista de Estudos Regionais, Fortaleza, v. 8, n. 3, p. 15–29, 2022.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios: **Segurança Alimentar em Sergipe**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em 31 de outubro de 2025.

MEDEIROS, Fabiana A.; ARAÚJO, Samuel T. **Sustentabilidade alimentar e aproveitamento integral do pescado**. Revista Nutrição e Sociedade, Natal, v. 7, n. 1, p. 35–47, 2020.

NEGRI, Talita c.; BERNI, Paulo Roberto de A.; BRAZACA, Solange G. C. **Valor Nutricional de frutas exóticas do Brasil**. Biosaúde, Londrina, v. 18, n.2, 2016.

OLIVEIRA, Ana L.; MOURA, Ricardo P. **Práticas sustentáveis na gastronomia do litoral nordestino**. Revista Brasileira de Turismo e Cultura, João Pessoa, v. 9, n. 2, p. 22–38, 2020.

Santos, T. C., Nascimento-Júnior, J. E. do, & Prata, A. P. do N. (2012). **Frutos da Caatinga de Sergipe utilizados na alimentação humana**. *Scientia Plena*, 8(4(a)). Disponível em <<https://www.scientiaplena.org.br/sp/article/view/698>>. Acesso em 16 de novembro de 2025.

SETUR – Secretaria de Estado do Turismo de Sergipe. **Uma viagem pelos sabores de Sergipe**. Aracaju: Governo de Sergipe, 2024. Disponível em <https://www.turismo.se.gov.br>. Acesso em 02 de novembro de 2025.

SILVA, Daniela C.; MENEZES, Renan O. **Turismo e patrimônio cultural sergipano**. Revista Patrimônio e Identidade, São Cristóvão, v. 5, n. 2, p. 40–56, 2021.

SOUZA, Lúcia M.; LIMA, Karina T. **Sustentabilidade e alimentação no contexto nordestino**. Revista Brasileira de Gastronomia, Recife, v. 11, n. 1, p. 18–31, 2021.

APÊNDICE A – Pesquisa Sabor Brasil

1. Você já conhecia a castanha de baru antes de experimentar a farofa?

- a) Sim, já consumi antes.
- b) Já ouvi falar, mas nunca tinha provado.
- c) Não conhecia.

2. Como você avaliou o sabor da farofa de castanha de baru com coco ralado?

- a) Excelente.
- b) Regular.
- c) Bom.
- d) Ruim.

3. O que mais se destacou no sabor da farofa para você?

- a) O gosto da castanha de baru.
- b) O doce do coco ralado.
- c) A textura crocante.
- d) O equilíbrio geral dos ingredientes.


4. Como você descreveria a aparência e a textura da farofa?

- a) Muito atraente e crocante.
- b) Agradável.
- c) Comum, nada de especial.
- d) Pouco atrativa.

5. O equilíbrio entre o sabor da castanha de baru e do coco ralado está:

- a) Perfeito.
- b) Bom, mas poderia ter mais coco.
- c) Bom, mas poderia ter mais castanha.
- d) Desequilibrado.

APÊNDICE B – FICHA TÉCNICA ENTRADA

| | |
|---|---|
| <p>Tema da aula: TCC - Teste do Menu</p> <p>Preparação culinária: Creme de umbu</p> <p>Descrição: Requeijão, polpa de umbu com pimenta, hortelã e açúcar.</p> <p>Categoria: Entrada</p> |  <p>Foto da preparação</p> |
|---|---|

| INGREDIENTES | MEDIDA CASEIRA PADRÃO (colh/xíc/uni) | PB (g/ml) | PL (g/ml) | FC | PER CAPITA (g/ml) | CUSTO UNITÁRIO (R\$) |
|--------------------|--|--------------|--------------|------|-------------------------|----------------------------|
| Polpa de umbu | 1 pacote de polpa | 200g | 200g | 1,00 | 40 | 4,50 |
| Requeijão | ½ copo | 200g | 100g | 2,00 | 20 | 5,00 |
| Açúcar | 1 colher de chá | 15g | 15g | 1,00 | 3 | 0,20 |
| Pimenta preta | - | QS | QS | - | - | - |
| Hortelã | + ou - 3 folhas | QS | QS | - | - | - |
| CUSTO TOTAL | | | | | | R\$ 9,70 |

MODO DE PREPARO:

1. Descongele a polpa do umbu.
2. Bata no liquidificador a polpa, o creme de leite, o açúcar e a hortelã até obter um creme homogêneo.
3. Ajuste o sabor com pimenta preta a gosto.
4. Leve para gelar por pelo menos 1 hora.
5. Servir em taças individuais.

| REND. (g/ml) | nº PORÇÕES | PESO PORÇÃO (g/ml) | CUSTO DA PORÇÃO (R\$) | TEMPO PRÉ PREP. | TEMPO PREPARO | Tº DISTRIB. |
|-----------------|---------------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------|------------------|----------------|
| 415g | 5 | 80g | R\$ 1,94 | 10 min | 20 min | Até 10°C |

EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS:

Liquidificador, tigelas, colheres, facas, taças, geladeira.


FATORES OPERACIONAIS QUE PODEM INTERFERIR NO RESULTADO DA PREPARAÇÃO:

Qualidade e acidez da polpa do umbu (pode alterar o sabor final),
quantidade de açúcar (pode deixar mais doce ou azedo demais),
tempo de geladeira (se não gelar o suficiente, a textura fica comprometida),
uso inadequado do liquidificador (pode deixar grumos na mistura),
armazenamento incorreto da polpa (pode oxidar ou perder sabor).

VARIAÇÕES DA PREPARAÇÃO:

Substituir o requeijão por iogurte natural para uma versão mais leve ou creme de leite, adicionar leite condensado no lugar do açúcar para maior cremosidade, incluir coco ralado para dar textura, servir como mousse, adicionando gelatina sem sabor para maior firmeza, fazer uma versão diet, substituindo açúcar por adoçante culinário.

APÊNDICE C – FICHA TÉCNICA PRATO PRINCIPAL

| | |
|--|--|
| Tema da aula: TCC - Teste do Menu Preparação culinária: Peixe recheado com farofa de baru Descrição: Peixe tilápia assado, recheado com farofa de baru Categoria: Prato principal |  <i>Foto da preparação</i> |
|--|--|

| INGREDIENTES | MEDIDA CASEIRA PADRÃO (colh/xíc/uni) | PB (g/ml) | PL (g/ml) | FC | PER CAPITA (g/ml) | CUSTO UNITÁRIO (R\$) |
|---------------------|---|--------------|--------------|------|----------------------|-------------------------|
| Peixe | 1 peixe inteiro | 730g | 600g | 1,22 | 120 | 18,25 |
| Bacon | 1 unidade pequena | 50g | 50g | 1,00 | 10 | 2,35 |
| Linguiça calabresa | 1 gomo | 50g | 45g | 1,11 | 9 | 1,17 |
| Farinha de mandioca | 1 copo americano | 120g | 120g | 1,00 | 24 | 0,96 |
| Manteiga | 1 chá de colher | 100g | 100g | 1,00 | 20 | 0,30 |
| Castanha de baru | ½ copo americano | 100g | 100g | 1,00 | 20 | 6,00 |
| CUSTO TOTAL | | | | | | R\$ 28,76 |


| |
|---|
| PREPARO: 1. Limpar o peixe ou comprar limpo, deixar marinando de um dia para o outro com os temperos da sua escolha e envolver no papel alumínio. 2. Em uma frigideira grande, derreter a manteiga, acrescentar o bacon e a linguiça calabresa em cubos, dourar bem. 3. Acrescentar a farinha de mandioca aos poucos, mexendo sempre. Finalizar com as castanhas levemente torradas e picadas, ajuste o sal e o tempero da sua escolha. 4. Tirar o peixe da marinada, rechear ele com a farofa que já está preparada, levar ao forno pré-aquecido e deixar aproximadamente 15 min ou até dourar o peixe. 5. Retire o peixe do forno e tirar da assadeira e servir. |
|---|

| REND. (g/ml) | nº PORÇÕES | PESO PORÇÃO (g/ml) | CUSTO DA PORÇÃO R\$ | TEMPO PRÉ PREP. | TEMPO PREPARO | Tº DISTRIB. |
|-----------------|---------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|------------------|----------------|
| 925g | 5 | 185g | R\$ 5,75 | 20 min | 40 min | 60°C |

| |
|---|
| EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: Tábua de corte, faca de corte, tigelas, frigideira, colher, fogão, acendedor de fogão e assadeira. |
|---|

| |
|--|
| FATORES OPERACIONAIS QUE PODEM INTERFERIR NO RESULTADO DA PREPARAÇÃO: Armazenamento e manipulação do peixe, técnica de filetagem e abertura do peixe, preparo do recheio do peixe, controle de temperatura da cocção, equipamentos utilizados, padronização do preparo. VARIAÇÕES DA PREPARAÇÃO: Tipo do peixe, modo de cocção, recheio do peixe, variações da farofa. |
|--|

APÊNDICE D – FICHA TÉCNICA PRATO BASE

| | |
|--|--|
| Tema da aula: TCC - Teste do Menu Preparação culinária: Baião de dois Sergipano Descrição: feijão de corda, arroz branco, carne de sol, calabresa e bacon Categoria: Prato Base |  <i>Foto da preparação</i> |
|--|--|

| INGREDIENTES | MEDIDA PADRÃO (colh/xíc/uni) | CASEIRA | PB (g/ml) | PL (g/ml) | FC | PER CAPITA (g/ml) | CUSTO UNITÁRIO (R\$) |
|---------------------|---------------------------------|---------|--------------|--------------|------|----------------------|-------------------------|
| Feijão de corda | 1 xícara | | 100g | 100g | 1,00 | 20 | 0,80 |
| Arroz (branco) | 1 xícara | | 100g | 100g | 1,00 | 20 | 0,57 |
| Carne de sol | 1 unidade pequena | | 100g | 100g | 1,00 | 20 | 5,00 |
| Linguiça calabresa | 1 gomo | | 50g | 45g | 1,11 | 9 | 1,17 |
| Bacon | 1 unidade pequena | | 50g | 50g | 1,00 | 10 | 2,35 |
| Cebola | 1 unidade grande | | 160g | 145g | 1,10 | 29 | 0,87 |
| Alho | 2 dentes | | 17g | 12g | 1,42 | 2,4 | 0,24 |
| Tomate | ½ unidade | | 62g | 58g | 1,07 | 11,6 | 0,46 |
| Manteiga de garrafa | 2 colheres | | - | - | - | - | - |
| CUSTO TOTAL | | | | | | | R\$ 11,46 |

MODO DE PREPARO:

1. Deixe o feijão de corda de molho de um dia para o outro.
2. Cozinhe o feijão de corda, deixando num ponto ao dente e reserve.
3. Refogue o arroz com alho e cebola, adicione à panela que está o feijão e deixe cozinhar até secar.
4. Corte a carne de sol em cubos e frite. Frite o bacon até soltar gordura e doure a linguiça e reserve.
5. Na gordura do bacon, refogue cebola, o alho e tomate até formar um molho.
6. Junte a preparação do item 4 mais o molho do item 5 e misture ao feijão cozido com o arroz. E sirva.

| REND. (g/ml) | nº PORÇÕES | PESO PORÇÃO (g/ml) | CUSTO DA PORÇÃO (R\$) | TEMPO PRÉ PREP. | TEMPO PREPARO | Tº DISTRIB. |
|-----------------|---------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------|------------------|---------------|
| 1,050g | 5 | 210g | 2,29 | 15 min | 40 min | Acima de 60°C |


EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: fogão, acendedor de fogão, panela grande, frigideira, tábuas de corte, facas de cozinha, colheres, peneira, bacias, tigelas e medidores.

FATORES OPERACIONAIS QUE PODEM INTERFERIR NA PREPARAÇÃO:

Qualidade dos alimentos escolhidos, cocção do feijão para não passar do ponto, não deixar muito úmido, manter o equilíbrio na cocção do arroz e feijão, padronização dos cortes e preparo dos insumos, controle de temperatura de cocção e padronização da receita.

VARIAÇÕES DA PREPARAÇÃO: tipo de feijão, carne utilizada, queijo coalho, manteiga de garrafa, modo de cocção, nata ou creme de leite, fazer uso do Pequi, também utilizar a versão vegetariana e usar a imaginação.

APÊNDICE E- FICHA TÉCNICA SOBREMESA

| | |
|---|---|
| <p>Tema da aula: PDTCC - Teste do Menu</p> <p>Preparação culinária: Pé de Moleque</p> <p>Descrição: Massa de puba com açúcar mascavo com leite de coco e coco seco ralado na folha de bananeira</p> <p>Categoria: Sobremesa</p> |  <p style="font-size: small;">Foto da preparação</p> |
|---|---|

| INGREDIENTES | MEDIDA CASEIRA PADRÃO (colh/xíc/uni) | PB (g/ml) | PL (g/ml) | FC | PER CAPITA (g/ml) | CUSTO UNITÁRIO (R\$) |
|--------------------------|---|--------------|--------------|----------|----------------------|-------------------------|
| Massa de mandioca (puba) | 1 xícara | 250g | 250g | 1,0 0 | 50 | 7,00 |
| Manteiga | 1 colher | 50g | 50g | 1,0 0 | 10 | 0,15 |
| Açúcar mascavo | 1 xícara | 200g | 200g | 1,0 0 | 40 | 2,60 |
| Coco seco | ½ coco seco | 220g | 120g | 1,8 3 | 24 | 4,36 |
| Leite de coco | 1 vidro de 200ml | 200ml | 200ml | 1,0 0 | 40 | 5,50 |
| Folha de bananeira | 2 unidades | - | - | - | - | - |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| CUSTO TOTAL | | | | | | R\$ 19,61 |

MODO DE PREPARO:

1. Higienize bem as folhas de bananeira e reserve.
2. Em uma tigela misture a massa de mandioca, o açúcar mascavo, o coco ralado e o leite de coco.
3. Acrescente a manteiga derretida e mexa até formar uma massa homogênea.
4. Coloque a mistura sobre as folhas de bananeira e enrole formando pacotinhos.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 40 minutos até firmar.
6. Sirva ainda morno ou em temperatura ambiente.

| REND. (g/ml) | nº PORÇÕES | PESO PORÇÃO (g/ml) | CUSTO DA PORÇÃO (R\$) | TEMPO PRÉ PREP. | TEMPO PREPARO | Tº DISTRIB. |
|-----------------|------------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------|------------------|-------------|
| 820g | 5 | 164g | R\$ 3,92 | 15 min | 40 min | Até 180°C |

EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS:

Tigela grande, colher ou espátula de silicone, ralador, forno, acendedor de forno, assadeira, Papel alumínio (se necessário para reforçar o embrulho)

FATORES OPERACIONAIS QUE PODEM INTERFERIR NO RESULTADO DA PREPARAÇÃO:

qualidade da massa de mandioca (puba), armazenamento do coco evitando umidade, preparo da folha de bananeira, que deve ser limpa corretamente, controle da temperatura do forno, que pode alterar textura (muito alto resseca, muito baixo deixa cru), padronização das porções, garantindo cocção uniforme, tempo de preparo e distribuição se servir muito tempo após assado pode endurecer.

VARIAÇÕES DA PREPARAÇÃO:

Substituir o açúcar mascavo por rapadura ralada para ter um sabor mais rústico, usar castanhas de caju, baru ou amendoim triturado junto ao coco para maior crocância, adicionar especiarias como canela ou cravo em pó, preparar em folhas de bananeira na brasa (versão tradicional sertaneja), assar em forminhas individuais servindo como sobremesa gourmet (versão moderna)

TERMO DE AUTORIZAÇÃO - Depósito e disponibilização do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) no Repositório Institucional do Conhecimento (RIC-CPS)

Nós, alunos abaixo assinados, regularmente matriculados no Curso Técnico em **Gastronomia** na qualidade de titulares dos direitos morais e patrimoniais de autores do TCC **TRADIÇÕES GASTONÔMICAS DA CAATINGA: valorização da culinária regional de Sergipe**, cuja representação escrita refere-se:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Artigo Científico | <input type="checkbox"/> Parecer Técnico |
| <input type="checkbox"/> Dossiê Fotográfico | <input type="checkbox"/> Plano de Negócios |
| <input type="checkbox"/> Manual Técnico | <input type="checkbox"/> Portfólio/Webfólio |
| <input type="checkbox"/> Memorial Descritivo | <input type="checkbox"/> Projeto Técnico |
| <input type="checkbox"/> Memorial Fotográfico | <input type="checkbox"/> Relatório Técnico |
| <input checked="" type="checkbox"/> Monografia | |

Compondo o TCC, o produto abaixo assinalado:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Não possui produto | <input type="checkbox"/> Jogos Digitais, Softwares, Aplicativos e EULA (End Use License Agreement) |
| <input type="checkbox"/> Apresentações Musicais, de Dança e teatrais | <input type="checkbox"/> Maquete |
| <input type="checkbox"/> Áreas de cultivo | <input type="checkbox"/> Modelos de cardápios – Ficha Técnica de Alimentos e Bebidas |
| <input type="checkbox"/> Áudios e vídeos | <input type="checkbox"/> Modelos de Manuais |
| <input type="checkbox"/> Banner | <input type="checkbox"/> Novas Técnicas e procedimentos |
| <input type="checkbox"/> Desfiles ou exposições de roupas, calçados e acessórios | <input checked="" type="checkbox"/> Preparações de pratos e alimentos |
| <input type="checkbox"/> Diagramação gráfica | <input type="checkbox"/> Protótipo |
| <input type="checkbox"/> Exposições fotográficas | <input type="checkbox"/> Outro produto: _____. |

apresentado na ETEC **UIRAPURU**, município de **São Paulo**, avaliado pelos(a) professores Ana Paula Bernal e Renata Juliana Silva, na data **02/12/2025**, cuja menção é **B** foi indicado para ser disponibilizado na íntegra no Repositório Institucional do Conhecimento (RIC-CPS): (X) Sim / () Não.

(X) Autorizamos o Centro Paula Souza a disponibilizar o TCC e seu respectivo produto, podendo conter sons e imagens, sem ressarcimentos de Direitos Autorais, no Repositório Institucional do Conhecimento (RIC-CPS) e em outros ambientes digitais institucionais, por prazo indeterminado, para fins de leitura e/ou download, a título de divulgação da produção acadêmica e científica, a partir desta data, com fundamento nas disposições da Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e da Lei nº 12.853, de 14 de agosto de 2013.

() Autorizamos o Centro Paula Souza a disponibilizar o TCC e seu respectivo produto, podendo conter sons e imagens, com o embargo até a data ___/___/____, sem ressarcimentos de Direitos Autorais, no Repositório Institucional do Conhecimento (RIC-CPS) e em outros ambientes digitais institucionais, por prazo indeterminado, para fins de leitura e/ou download, a título de divulgação da produção acadêmica e científica, a partir desta data, com fundamento nas disposições da Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998, da Lei nº 12.853, de 14 de agosto de 2013 e Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018.

() Não autorizamos a divulgação do conteúdo integral, mas temos ciência de que o registro do TCC e o resumo serão disponibilizados para acesso público.

O trabalho contou com agência de fomento^[1]:

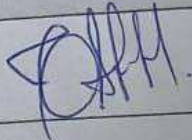
- Não
 CAPES
 CNPq
 FAPES
 Outro, especifique: _____.

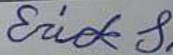
^[1] Agência de fomento à pesquisa: instituições que financiam projetos, apoiam financeiramente projetos de pesquisa.

Atestamos que todas as eventuais correções solicitadas pela banca examinadora foram realizadas, entregando a versão final.

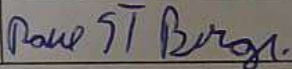
São Paulo, 02 de dezembro de 2025.

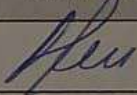
| Nome completo do autor | R.G. | Nº de matrícula | E-mail pessoal | Assinatura |
|---------------------------------|------------|-----------------|-----------------------------|------------|
| Auristela Machado de Souza Lima | 45280861-3 | 4351 | auristelalima2007@gmail.com | |

| Nome completo do autor | R.G. | Nº de matrícula | E-mail pessoal | Assinatura |
|----------------------------------|------------|-----------------|------------------------|---|
| Charles da Silva Rosa Abraanches | 37497381-7 | 4824 | abrancharles@gmail.com |  |

| Nome completo do autor | CPF | Nº de matrícula | E-mail pessoal | Assinatura |
|---------------------------|--------------|-----------------|----------------------------|---|
| Erick Trajano Alves Sales | 431701848-90 | 5239 | erick2012trajano@gmail.com |  |

| Nome completo do autor | R.G. | Nº de matrícula | E-mail pessoal | Assinatura |
|--------------------------|------|-----------------|-----------------------------------|------------|
| Maria Aparecida de Brito | | 5047 | mariaaparecidabrito1955@gmail.com | |

| Nome completo do autor | R.G. | Nº de matrícula | E-mail pessoal | Assinatura |
|-------------------------------|------------|-----------------|------------------------|---|
| Raul da Silva Teixeira Borges | 39252761-3 | 2617 | raultxborges@gmail.com |  |

| Nome completo do autor | R.G. | Nº de matrícula | E-mail pessoal | Assinatura |
|-------------------------|------------|-----------------|---------------------------|---|
| Valmir Alves dos Santos | 18615799-X | 5090 | valmirsantos329@gmail.com |  |

Cientes:

Professores do componente curricular de TCC:

(Assinatura)

Flávia C. Cavalcante Moraes

Nome completo: FLÁVIA CAVALCANTE COSTA MORAIS

RG: 35841772-7

Nº de matrícula: 081859

Coordenador do Curso:

(Assinatura)

Ana Paula Bernal

Nome completo: Ana Paula Bernal

RG: 10645491-2

Nº de matrícula: 044740