

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ETEC UIRAPURU

Técnico em Gastronomia

BRUNA MUDIÃ GONÇALVES
ENI ALVES DOS SANTOS
FRANKLIN RODRIGUES DA SILVA
LUCIANA HERMINIA DE LARA
LYNCON DE OLIVEIRA PIO
ROSILENE SANTOS DE JESUS

SABERES & SABORES DO CERRADO PIAUIENSE: valorização dos
alimentos na gastronomia regional

São Paulo
2025

**BRUNA MUDIÃ GONÇALVES
ENI ALVES DOS SANTOS
FRANKLIN RODRIGUES DA SILVA
LUCIANA HERMINIA DE LARA
LYNCON DE OLIVEIRA PIO
ROSILENE SANTOS DE JESUS**

SABERES & SABORES DO CERRADO PIAUIENSE: valorização dos
alimentos na gastronomia regional

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

**São Paulo
2025**

**BRUNA MIDIÃ GONÇALVES
ENI ALVES DOS SANTOS
FRANKLIN RODRIGUES DA SILVA
LUCIANA HERMINIA DE LARA
LYNCON DE OLIVEIRA PIO
ROSILENE SANTOS DE JESUS**

SABERES & SABORES DO CERRADO PIAUIENSE: valorização dos
alimentos na gastronomia regional

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

Data de Aprovação: 02/12/2025

BANCA EXAMINADORA

Flávia Cavalcante Costa Moraes – Orientadora

Ana Paula Bernal- Convidada

Renata Juliana dos Santos- Convidada

Edinaldo Moraes Ferreira- Convidado

DEDICATÓRIA

Aos nossos pilares, nossas famílias,

Durante dois semestres mergulhamos de corpo e alma no universo da gastronomia, entre panelas, receitas, técnicas e desafios, vivemos uma jornada intensa, saborosa e transformadora, mas essa conquista não seria possível sem o ingrediente mais essencial: o apoio incondicional de vocês.

Agradecemos por cada momento de compreensão, por cada ausência que foi preenchida com carinho, por cada prato vazio que esperou nosso retorno e por cada palavra de incentivo que nos alimentou nos dias difíceis. Vocês abriram mão da nossa presença para que pudéssemos estar presentes em nossos sonhos.

Se hoje finalizamos este curso técnico com orgulho e gratidão é porque tivemos a sorte de contar com famílias que acreditaram em nós, mesmo quando tudo parecia um pouco salgado demais.

Também estendemos nossa mais sincera gratidão a todos os nossos professores, em especial à professora Flávia Cavalcante Costa Moraes, nossa orientadora, que foi mais do que educadora, foi também inspiração, paciência e firmeza em cada etapa do nosso aprendizado. Obrigado por temperar nosso caminho com conhecimento, dedicação e afeto. Suas lições ultrapassaram as receitas e nos ensinaram sobre compromisso, criatividade e amor pela arte de cozinhar.

Esta dedicatória é temperada com amor, respeito e reconhecimento. Que ela seja servida como um pequeno gesto diante do banquete de apoio que nos ofereceram.

Com carinho, os seis aprendizes que vocês ajudaram a formar.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradecemos a Deus, fonte inesgotável de força, sabedoria e saúde, que nos sustentou em cada desafio, iluminando nosso caminho com fé e coragem até este marco tão significativo.

Às nossas famílias, pilares de amor e apoio incondicional, que nos acolheram nos dias difíceis, celebraram nossas conquistas e acreditaram em nós mesmo quando duvidamos. Sem vocês, esta jornada não teria sabor.

Aos mestres e orientadores, verdadeiros alquimistas do saber, que com paciência e dedicação nos ensinaram não apenas técnicas culinárias, mas valores que levaremos para toda a vida. Cada aula foi um ingrediente essencial na receita da nossa formação.

À ETEC Uirapuru, que nos ofereceu não apenas estrutura e conhecimento, mas também a oportunidade de crescer como profissionais e como seres humanos. Aqui, descobrimos que a Gastronomia vai além da cozinha, ela é arte, é cultura e paixão.

"Valorizar o Cerrado é ouvir a voz da natureza transformada em memória, cultura e alimento."

Autor desconhecido

RESUMO

Este trabalho analisa como a gastronomia regional do Cerrado piauiense pode contribuir para reduzir o desperdício alimentar e promover práticas alimentares mais conscientes. A pesquisa valoriza os alimentos nativos e os saberes tradicionais das comunidades locais, que historicamente utilizam os ingredientes de forma integral, respeitando os ciclos naturais e preservando a biodiversidade. Frutos como pequi, buriti, jatobá, babaçu e murici representam não apenas fontes de nutrientes, mas também um patrimônio cultural e ecológico, cuja sazonalidade e características botânicas influenciam diretamente sua presença na culinária popular, revelando práticas sustentáveis de coleta e preparo. O estudo mapeia alimentos da região, explora seu potencial nutricional e funcional, e propõe formas de inserção desses ingredientes na gastronomia contemporânea, mantendo a conexão com a tradição. Também aborda o desperdício alimentar em ambientes institucionais, destacando o aproveitamento integral como estratégia eficaz para minimizar perdas. Ao integrar cultura, ecologia e educação alimentar, o trabalho fortalece a identidade alimentar regional e contribui para a preservação do bioma Cerrado, reconhecendo que valorizar os alimentos nativos é essencial para a conservação ambiental e o desenvolvimento das comunidades locais.

Palavras-chave: gastronomia regional; Cerrado piauiense; ingredientes nativos; aproveitamento integral.

ABSTRACT

This study analyzes how the regional cuisine of the Piauí Cerrado can contribute to reducing food waste and promoting more conscious eating practices. The research highlights native foods and the traditional knowledge of local communities, which have historically used ingredients in their entirety, respecting natural cycles and preserving biodiversity. Fruits such as pequi, buriti, jatobá, babaçu, and murici are not only sources of nutrients but also represent cultural and ecological heritage. Their seasonality and botanical characteristics directly influence their presence in popular cuisine, revealing sustainable harvesting and preparation practices. The study maps regional foods, explores their nutritional and functional potential, and proposes ways to incorporate these ingredients into contemporary gastronomy while maintaining a connection to tradition. It also addresses food waste in institutional settings, emphasizing full utilization as an effective strategy to minimize losses and value every part of the ingredients. By integrating culture, ecology, and food education, the work strengthens regional food identity and contributes to the preservation of the Cerrado biome, recognizing that valuing native foods is essential for environmental conservation and the development of the communities that depend on it.

Keywords: regional cuisine; Piauí Cerrado; native ingredients; full utilization; food education.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
1.1. OBJETIVOS	12
1.2. OBJETIVO GERAL	12
1.3. OBJETIVOS ESPECIFICOS	12
2. DESENVOLVIMENTO – REFERÊNCIAL TEÓRICO	13
2.1. O CERRADO PIAUIENSE E SUA RIQUEZA ALIMENTAR	13
2.2. CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS E SAZONALIDADE DOS FRUTOS NATIVOS	13
2.3. POTENCIAL NUTRICIONAL E FUNCIONAL DOS ALIMENTOS NATIVOS	13
2.4. O DESPERDÍCIO ALIMENTAR E SEUS IMPACTOS	14
2.5. O APROVEITAMENTO INTEGRAL COMO ESTRATÉGIA DE COMBATE AO DESPERDÍCIO	15
2.6. SABERES TRADICIONAIS E INOVAÇÃO CULINÁRIA	15
3. DESENVOLVIMENTO – METODOLOGIA.....	16
4. RESULTADOS	17
4.1. PREPARAÇÃO DO MENU COMPLETO	17
4.2. PREPARAÇÃO DEGUSTAÇÃO PARA PÚBLICO EXTENDIDO	18
4.3. RESULTADOS EM GRÁFICOS.....	19
4.4.1. Contextualização: A "Embaixada Piauiense" em São Paulo	22
4.4.2. Acolhimento, Tour Técnico e Dinâmica de Serviço.....	23
4.4.3. Liderança e Propósito: A Chef Cafira e a Força Feminina	24
4.5. DEGUSTAÇÕES	24
4.5.1. Análise Sensorial: Degustação de Entradas	24
4.5.2. Análise Sensorial: Pratos Principais	26
4.5.3. Análise Sensorial: Sobremesas	29

4.6.	Análise Técnica: O Rigor Artesanal da Carne de Sol	30
4.7.	O Bar: Coquetelaria Sem Álcool e Enologia	30
4.8.	Reconhecimento da Crítica e Validação de Mercado	31
5.	CONCLUSÃO	32
	REFERÊNCIAS	34
	APÊNDICE A- PESQUISA	36
	APÊNDICE B- FICHA TÉCNICA-ENTRADA	37
	APÊNDICE C- FICHA TÉCNICA-PRATO PRINCIPAL	38
	APÊNDICE D - FICHA TÉCNICA ACOMPANHAMENTO I.....	41
	APÊNDICE E- FICHA TÉCNICA ACOMPANHAMENTO II.....	43
	APÊNDICE F- FICHA TÉCNICA SOBREMESA	45
	APÊNDICE G- FICHA TÉCNICA BEBIDA	47

1. INTRODUÇÃO

Desde os primórdios da humanidade, o alimento sempre ocupou um papel central na sobrevivência e na organização social dos povos. Em tempos de escassez e acesso limitado aos recursos naturais, práticas de aproveitamento quase integral dos alimentos eram comuns e revelavam uma relação de respeito com a natureza. Cada parte de um fruto, raiz ou animal era utilizada com sabedoria, não apenas por necessidade, mas também como expressão de um conhecimento ancestral transmitido entre gerações. Segundo Montanari em 2008, com o avanço da industrialização e a consolidação de uma lógica de consumo acelerado, esse vínculo foi gradualmente substituído por hábitos alimentares padronizados e descartáveis, resultando em um aumento significativo do desperdício e na perda de práticas culturais valiosas.

Nesse contexto, torna-se urgente resgatar formas de alimentação que valorizem o uso completo dos ingredientes, especialmente em regiões onde a biodiversidade e os saberes tradicionais ainda resistem. Segundo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), dados de 2025 descrevem o Cerrado Brasileiro como o segundo maior bioma do país, ocupando aproximadamente 24% do território brasileiro reconhecido como a Savana mais rica do mundo em biodiversidade. Conhecido como a “caixa d’água do Brasil”, abriga uma flora e fauna extremamente diversificadas, com milhares de espécies endêmicas e frutos nativos que compõem a base alimentar de muitas comunidades tradicionais. Dentro desse bioma, o Cerrado Piauiense se destaca por suas características únicas: clima semiárido, solos férteis e vegetação adaptada às condições extremas. Ingredientes como pequi, buriti, babaçu, jatobá e murici não apenas possuem alto valor nutricional, mas também carregam significados culturais profundos, sendo utilizados há séculos por populações locais em preparações que expressam identidade, memória e resistência.

A valorização dos alimentos e das práticas alimentares associadas a eles é fundamental para promover uma alimentação mais consciente e sustentável. Comunidades quilombolas, ribeirinhas e indígenas do Piauí mantêm tradições que aproveitam cascas, sementes, folhas e raízes em receitas que vão além da nutrição, são expressões de saberes ancestrais e de respeito à terra, essas práticas, muitas vezes invisibilizadas pela hegemonia da culinária urbana e industrializada,

representam um patrimônio imaterial que precisa ser reconhecido, preservado e difundido.

No entanto, mesmo em ambientes com controle nutricional, como os restaurantes universitários, o desperdício alimentar ainda é significativo. Segundo Ayeska et al. (2019), em estudo realizado no restaurante universitário de uma instituição federal no Piauí, alimentos como farofa, arroz e feijão foram os mais descartados, evidenciando a necessidade de ações educativas voltadas ao aproveitamento integral dos ingredientes. A gastronomia, nesse sentido, torna-se uma ferramenta poderosa de educação alimentar e cultural, capaz de sensibilizar a sociedade quanto ao valor dos alimentos e à importância de seu uso consciente e completo (AYESKA et al., 2019).

Estudos como o de Andrade em 2023, publicado na *Revista Cenário*, mostram que os povos tradicionais do Cerrado, incluindo quilombolas, indígenas e ribeirinhos, mantêm práticas alimentares baseadas no uso integral dos ingredientes, aproveitando cascas, sementes e raízes em preparações que expressam memória, resistência e sustentabilidade. Ao abordar os saberes e sabores do Cerrado, este estudo insere-se em uma perspectiva interdisciplinar que une gastronomia, ecologia, antropologia e educação, reconhecendo que, em cada fruto nativo, há uma história que merece ser preservada, contada e saboreada.

Diante desse cenário, este trabalho busca responder a problemática: Como a comida típica do Cerrado Piauiense pode ajudar a evitar desperdício e incentivar uma alimentação mais consciente, juntando os saberes tradicionais e práticas contemporâneas?

Este trabalho propõe uma reflexão sobre como a gastronomia regional do Cerrado Piauiense pode contribuir para a valorização dos alimentos em sua totalidade e para a redução do desperdício.

1.1. OBJETIVOS

1.2. OBJETIVO GERAL

Investigar, resgatar e valorizar os alimentos nativos do Cerrado Piauiense, promovendo um diálogo entre os saberes tradicionais e as práticas contemporâneas de alimentação consciente.

1.3. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- **Mapeamento dos alimentos nativos:** Identificar os principais alimentos do Cerrado, características, sazonalidade e uso na culinária regional.
- **Análise nutricional e funcional:** Avaliar os benefícios à saúde e o potencial desses alimentos para promover uma alimentação mais equilibrada e sustentável.
- **Valorização gastronômica:** Propor formas de incorporar os alimentos nativos na gastronomia contemporânea, por meio da criação ou adaptação de receitas.
- **Fortalecimento da identidade e preservação ambiental:** Contribuir para a valorização da cultura alimentar regional e para a conscientização da conservação do bioma Cerrado.

2. DESENVOLVIMENTO – REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1. O CERRADO PIAUIENSE E SUA RIQUEZA ALIMENTAR

O Cerrado é considerado uma das regiões mais biodiversas do mundo, com destaque para sua variedade de frutos nativos. No estado do Piauí, essa diversidade se manifesta em espécies como pequi, buriti, jatobá, cagaita e murici, que são utilizadas há séculos por comunidades locais em receitas que expressam identidade cultural e respeito à natureza (BRASIL, 2014; EMBRAPA CERRADOS, 2022).

Esses alimentos são adaptados às condições climáticas extremas do bioma e possuem alto valor nutricional. Além disso, fazem parte da rotina alimentar de populações quilombolas, indígenas e ribeirinhas, que mantêm práticas de coleta e preparo alinhadas com os ciclos naturais e com o uso integral dos ingredientes (ANDRADE, 2023).

2.2. CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS E SAZONALIDADE DOS FRUTOS NATIVOS

A sazonalidade dos frutos do Cerrado influencia diretamente sua presença na culinária popular. O pequi, por exemplo, é colhido entre novembro e janeiro e possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias (MENDES, 2019). Já o jatobá, disponível entre julho e setembro, é rico em fibras e compostos bioativos que auxiliam na digestão e no controle glicêmico (LEBAKA et al., 2021).

Essas espécies são coletadas de forma tradicional, respeitando o tempo da natureza e evitando o esgotamento dos recursos. A sazonalidade também contribui para a preservação do bioma, pois estimula o consumo consciente e o planejamento alimentar baseado na disponibilidade local (NOVACAP, 2023).

2.3. POTENCIAL NUTRICIONAL E FUNCIONAL DOS ALIMENTOS NATIVOS

Diversos estudos apontam que os frutos do Cerrado possuem propriedades nutricionais superiores às de muitos alimentos convencionais. O bolinho de bagaço de caju, preparado neste trabalho como proposta de aproveitamento integral de alimentos, apresenta perfil nutricional equilibrado e funcional. Com peso estimado

de 40g por unidade, sendo fonte de carboidratos complexos provenientes das farinhas e vegetais, além de fibras alimentares oriundas do bagaço de caju, subproduto rico em celulose e compostos antioxidantes. O uso do xerém de castanha de caju no empanamento contribui com gorduras insaturadas, benéficas à saúde cardiovascular e pequenas quantidades de proteínas vegetais. A presença de ingredientes como cebola, pimentões, tomate e cheiro-verde enriquece o preparo com vitaminas A, C e compostos bioativos. Este prato representa não apenas uma alternativa sustentável e saborosa, mas também uma estratégia de valorização nutricional de resíduos alimentares, alinhando-se aos princípios da gastronomia funcional.

Outro exemplo é o buriti, fonte de vitaminas A, C e E, que apresenta ação antioxidante (BEZERRA et al., 2019). O murici contém altos níveis de cálcio e ferro, sendo indicado para prevenção de anemia e fortalecimento ósseo (SARINHO et al., 2021).

O aproveitamento integral desses alimentos — incluindo cascas, sementes e polpas, potencializa seu valor nutricional e reduz o desperdício. A casca da manga, por exemplo, é rica em fibras e antioxidantes, foi utilizada com sucesso em uma receita de bolo desenvolvida em pesquisa realizada em Brasília, pertencente ao bioma do Cerrado, demonstrando boa aceitação sensorial (SOUZA, 2024).

2.4. O DESPERDÍCIO ALIMENTAR E SEUS IMPACTOS

O desperdício de alimentos é um problema grave no Brasil. Segundo a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (em inglês, *Food and Agriculture Organization* - FAO 2022), cerca de 30% dos alimentos produzidos no país são perdidos ou descartados. Em serviços públicos, como os refeitórios institucionais, esse número pode ser ainda maior. Um estudo realizado no Refeitório do Instituto Federal do Piauí (IFPI), Campus Picos revelou que 12,31% dos alimentos preparados foram descartados como sobras e 9,14% como restos, o que representa um desperdício capaz de alimentar até 44 pessoas por dia (MOURA et al., 2012).

Esses dados mostram a importância de melhorar o planejamento das refeições, capacitar os manipuladores de alimentos e conscientizar os usuários

sobre o valor dos ingredientes. O desperdício não é apenas uma questão econômica, mas também uma questão ética e ambiental (MARTINS et al., 2006).

2.5. O APROVEITAMENTO INTEGRAL COMO ESTRATÉGIA DE COMBATE AO DESPERDÍCIO

Utilizar todas as partes comestíveis dos alimentos é uma forma eficaz de reduzir o desperdício e promover uma alimentação mais sustentável. Essa prática, conhecida como aproveitamento integral, valoriza ingredientes que normalmente seriam descartados, como cascas, talos e sementes (FARIA et al., 2009).

A Universidade Federal do Piauí (UFPI, 2022), em sua Instituição testou e lançou o concentrado de fibra de caju desidratada aproveitando o bagaço da polpa do caju que era desperdiçado em 80%, segundo a pesquisa, após a retirada da castanha ou preparo de suco, cajuína ou isotônico. “A carne” de caju desidratada vira um ingrediente de preparação vegetariana/vegana. Além de diminuir o desperdício, ela contribui com a melhora do trânsito intestinal e reduz o nível de colesterol sanguíneo.

2.6. SABERES TRADICIONAIS E INOVAÇÃO CULINÁRIA

As práticas alimentares das comunidades tradicionais do Cerrado são baseadas no respeito à terra e no uso integral dos alimentos. Receitas como mingaus, farofas e doces aproveitam cascas, folhas e raízes, preservando saberes ancestrais que resistem à padronização da culinária urbana (ANDRADE, 2023).

Ao integrar esses saberes à gastronomia contemporânea, é possível criar pratos inovadores que respeitam a tradição e promovem saúde, sustentabilidade e identidade cultural. A gastronomia, nesse sentido, torna-se uma ferramenta de educação e transformação social (MONTANARI, 2008).

3. DESENVOLVIMENTO – METODOLOGIA

A construção deste trabalho seguiu uma abordagem prática e reflexiva, centrada na valorização dos alimentos nativos do Cerrado Piauiense e na aplicação de técnicas de aproveitamento integral. A escolha do tema tem como base uma pesquisa de caráter qualitativo, surgiu da observação da riqueza alimentar da região e da necessidade de promover uma gastronomia mais consciente, alinhada à cultura local e ao respeito pela natureza.

O primeiro passo consistiu na identificação dos principais ingredientes utilizados pelas comunidades tradicionais, como pequi, caju, buriti, jatobá, babaçu e murici. Esses frutos foram analisados quanto às suas características botânicas, sazonalidade e propriedades nutricionais. A pesquisa revelou que muitos deles possuem alto valor funcional, sendo fontes de vitaminas, fibras e antioxidantes que contribuem para a saúde e o bem-estar.

A etapa de desenvolvimento envolveu a articulação entre pesquisa teórica, prática culinária com criação de um menu baseado nos itens regionais do local e bioma escolhido, testes práticos para seleção do item do menu compartilhado e análise de dados sensoriais, com o objetivo de validar a proposta de valorização dos alimentos nativos por meio da gastronomia regional.

4. RESULTADOS

4.1. PREPARAÇÃO DO MENU COMPLETO

No dia 16 de setembro de 2025, foi realizado o primeiro teste da preparação do menu completo, composto por entrada, prato principal, sobremesa e bebida, com o objetivo de avaliar a integração dos sabores e a viabilidade técnica das receitas.

Figura 1- teste menu Bioma Cerrado- Piauí



Fonte: Lyncon e Eni (autores), na Etec Uirapuru em 16 de setembro de 2025

O cardápio incluiu como entrada o Bolinho do Sertão: bolinho de bagaço de caju com molho agridoce; como prato principal, arroz Maria Izabel do Piauí acompanhado de paçoca de carne de sol e vinagrete de pequi; como sobremesa, Encanto do Cerrado: brownie de farinha de jatobá recheado com beijinho de coco licuri e doce de buriti, coberto com geleia de buriti e raspas de chocolate e e como bebida, cajuína gelada.

As preparações receberam boas menções na primeira avaliação, com destaque para o equilíbrio de sabores e apresentação, sendo registradas as sugestões de aprimoramento da crocância do Bolinho do Sertão e adicionar mais tempo de cocção, a carne de sol do arroz Maria Izabel do Piauí.

4.2. PREPARAÇÃO DEGUSTAÇÃO PARA PÚBLICO EXTENDIDO

Posteriormente, no dia 21 de outubro de 2025, foi realizada a degustação oficial para aplicação da pesquisa sensorial. Para essa etapa, foi selecionado o Bolinho do Sertão como prato representativo do projeto. Houve certa dificuldade na obtenção da quantidade necessária de caju, sendo exigidas 29 unidades para a produção de aproximadamente 100 porções do bolinho, divididas igualmente entre versões com e sem empanamento de xerém de castanha de caju. A degustação foi preparada para 43 participantes, os quais responderam a um questionário, localizada na Apêndice A deste trabalho, cujas respostas fundamentaram os gráficos de análise sensorial apresentados neste trabalho.

A preparação seguiu critérios técnicos rigorosos, com ficha técnica detalhada que incluiu medidas caseiras, peso bruto e líquido, fator de correção e custo unitário. O bolinho foi empanado com xerém de castanha de caju, agregando textura, sabor e valor nutricional, além de reforçar a identidade regional da receita. A fritura por submersão foi escolhida como método de cocção, considerando sua viabilidade prática e a aceitação sensorial esperada.

A atenção aos detalhes técnicos garantiu precisão na elaboração, e o empanamento com castanha reforçou o conceito de aproveitamento total dos ingredientes. A etapa prática incluiu testes sensoriais nos quais os participantes avaliaram sabor, textura, aparência e aceitação geral.

Figura 2 - Bolinho do Sertão boleados sem empanamento



Fonte: Lyncon, Etec Uirapuru em 21 de outubro de 2025.

Figura 3 - Bolinhos do Sertão boleados e empanados com xerém de castanha de caju

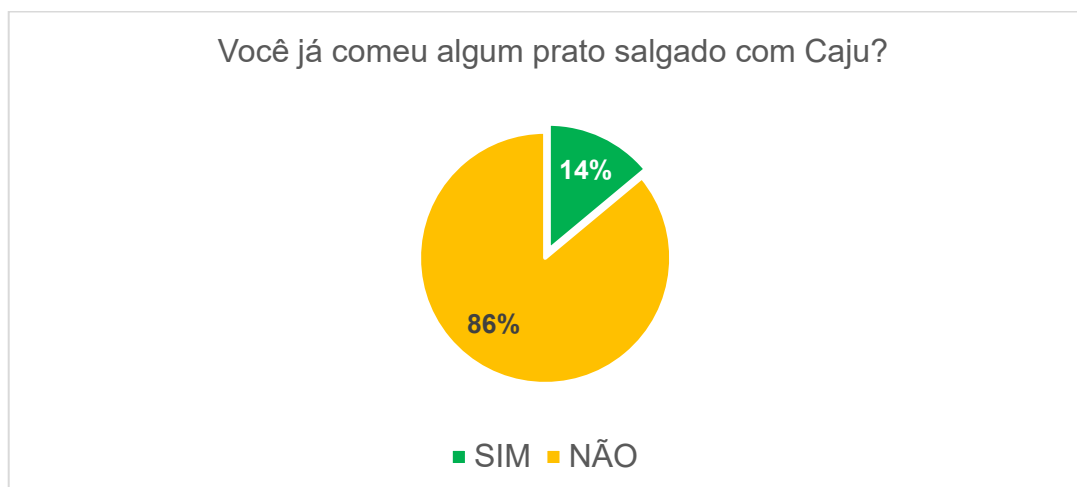


Fonte: Lyncon, Etec Uirapuru em 21 de outubro de 2025.

4.3. RESULTADOS EM GRÁFICOS

Os resultados obtidos na pesquisa foram organizados em cinco gráficos que evidenciam aspectos relevantes sobre a aceitação do prato desenvolvido.

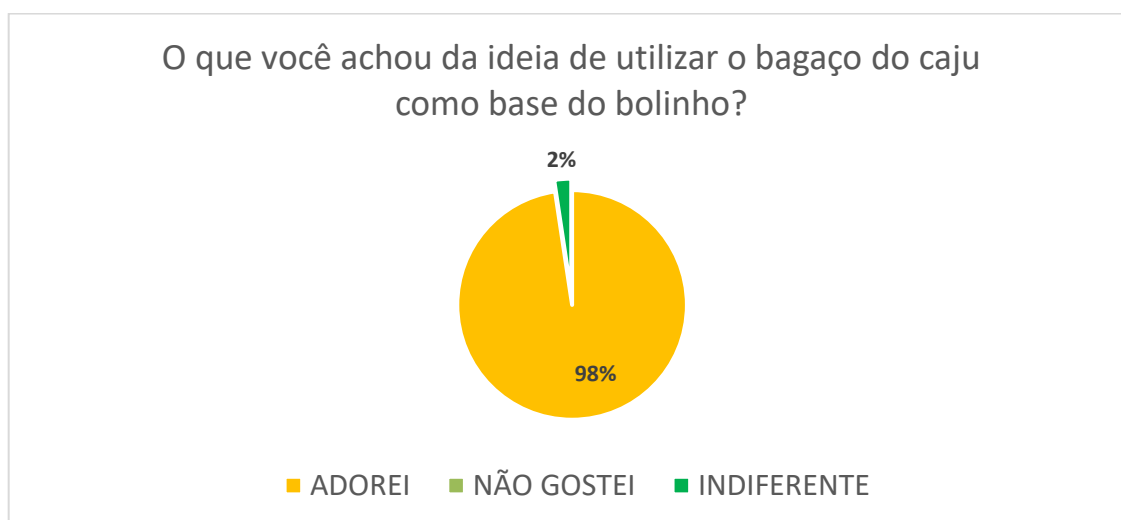
Gráfico 1 - Você já comeu algum prato salgado com Caju?



Fonte: Elaboração Própria, (2025).

O gráfico 1 apontou que apenas 14% (6 participantes) já haviam consumido pratos salgados com caju, enquanto 86% nunca tiveram essa experiência, o que reforça o caráter inovador da proposta.

Gráfico 2 - O que você achou da ideia de utilizar o bagaço do caju como base do bolinho?

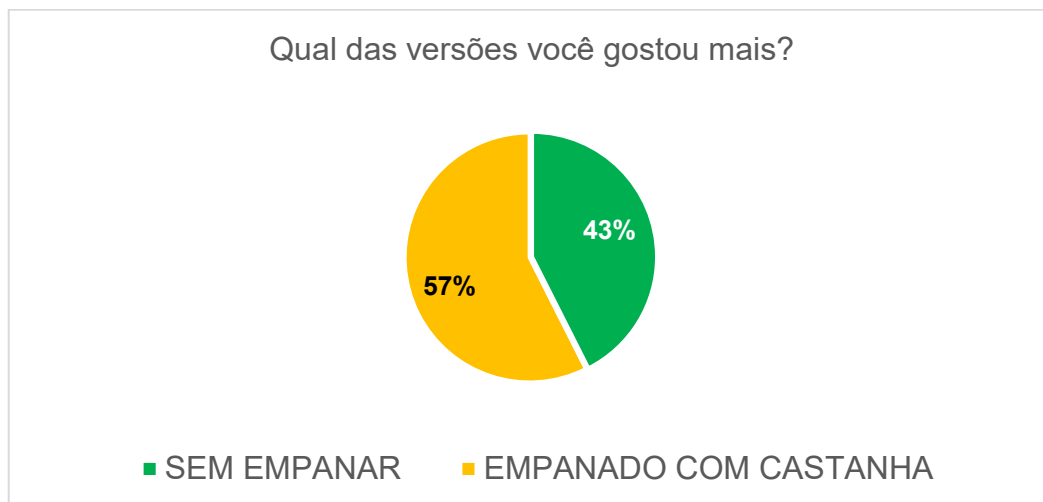


Fonte: Elaboração Própria, (2025).

O gráfico 2 revelou que 98 % (41 participantes) aprovaram a ideia de utilizar o bagaço de caju como base do bolinho, com apenas um registro de indiferença e

nenhuma rejeição, demonstrando receptividade a novas experiências alimentares quando associadas à sustentabilidade e ao sabor.

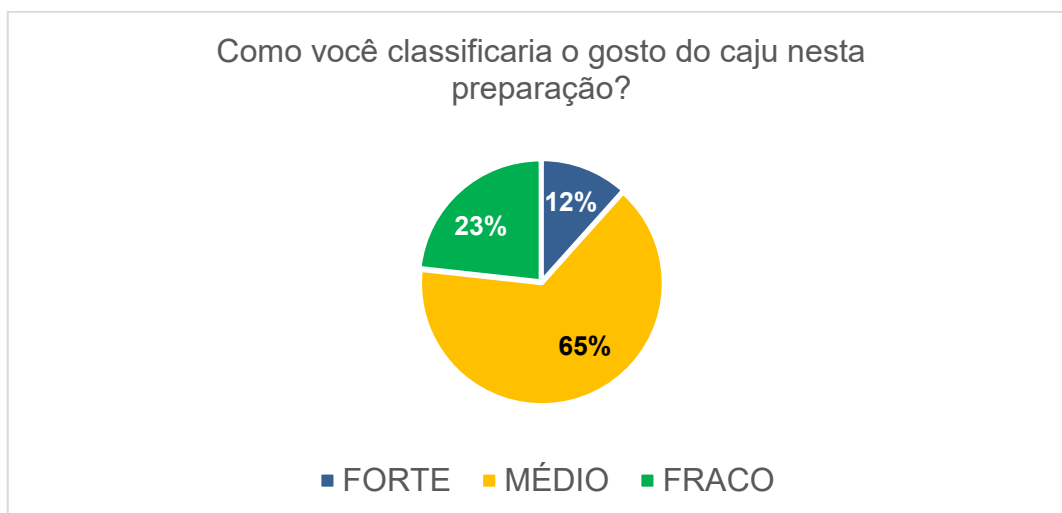
Gráfico 3 - Qual das versões você gostou mais?



Fonte: Elaboração Própria, (2025).

O gráfico 3 indicou preferência pela versão empanada com castanha de caju, escolhida por 57% (27 participantes), enquanto 43% (20) optaram pela versão sem empanar. Essa diferença sugere que a crocância e o sabor da castanha agregam valor sensorial à preparação, além de reforçar o vínculo com ingredientes típicos do Cerrado.

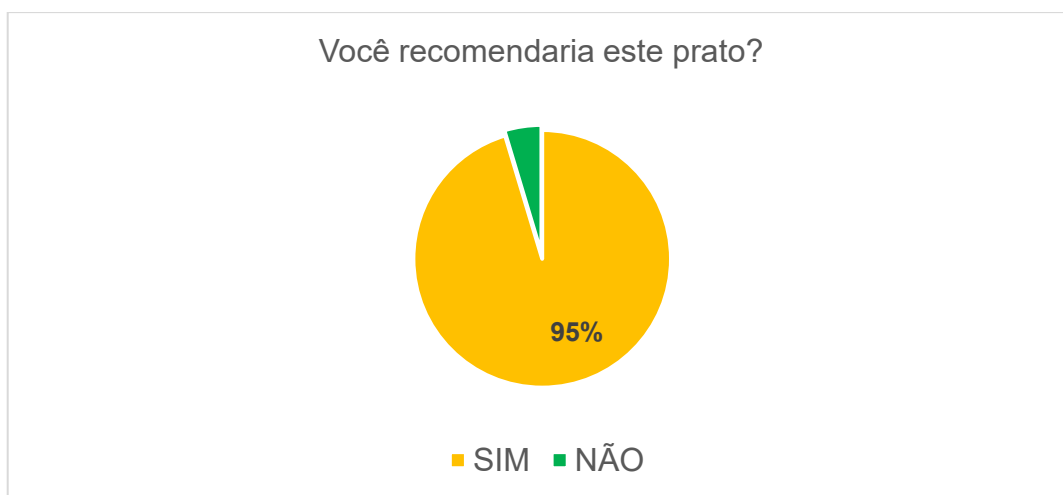
Gráfico 4 - Como você classificaria o gosto do caju nesta preparação?



Fonte: Elaboração Própria, (2025).

No gráfico 4, a maioria dos participantes classificou o sabor do caju como médio, seguido por avaliações de sabor fraco 23% e forte 12%, o que indica que o bolinho conseguiu preservar a identidade do ingrediente sem torná-lo dominante, favorecendo a harmonização com os demais componentes da receita.

Gráfico 5 - Você recomendaria este prato?



Fonte: Elaboração Própria, (2025).

O gráfico 5 mostrou que quase todos os participantes recomendariam o prato, enquanto apenas dois não o fariam, validando a proposta como alternativa viável para aplicação em cardápios.

A análise dos dados sensoriais confirma que o Bolinho do Sertão foi bem aceito, inclusive entre pessoas que nunca haviam experimentado pratos salgados com caju, evidenciando que a combinação entre sustentabilidade, sabor e inovação foi eficaz.

Ao longo do desenvolvimento, o trabalho promoveu a integração entre saberes tradicionais e técnicas contemporâneas, demonstrando que a gastronomia pode atuar como ferramenta de transformação social, educação alimentar e preservação ambiental. A valorização dos alimentos nativos do Cerrado, aliada ao aproveitamento integral dos ingredientes, revelou-se uma estratégia eficiente para reduzir o desperdício, fortalecer a identidade alimentar regional e incentivar práticas culinárias mais conscientes e sustentáveis.

4.4. RELATÓRIO DE VISITA TÉCNICA: RESTAURANTE FITÓ

4.4.1. Contextualização: A "Embaixada Piauiense" em São Paulo

A visita técnica ao restaurante Fitó revelou-se fundamental para compreender a aplicação prática dos conceitos estudados neste trabalho. Localizado em Pinheiros, o

estabelecimento é descrito em sua página oficial como uma "cozinha brasileira de memórias", inspirada nas residências do interior do Nordeste.

A análise do local confirmou a importância da identidade geográfica de Teresina, a única capital nordestina sem litoral. Essa característica molda uma culinária voltada para o interior, para o sertão e para o bioma Cerrado, diferenciando-se da cozinha litorânea. O Fitó, apelido de infância da fundadora, consolidou-se como uma verdadeira embaixada do Piauí em São Paulo, validando a premissa do nosso TCC de que a cultura do interior possui alto valor gastronômico.

4.4.2. Acolhimento, Tour Técnico e Dinâmica de Serviço

A pesquisa de campo foi realizada em sexta-feira, 14 de novembro de 2025, às 12:00, considerado horário de pico da operação. O grupo foi recebido por Morena Caymmi, jornalista e Coordenadora de Hospitalidade e Comunicação do restaurante. Assim como a chef da casa, Morena também foi criada no Piauí, o que lhe confere uma propriedade natural para falar sobre a cultura e os sabores representados ali.

Figura 4- Integrantes do grupo no restaurante Fitó



Fonte: Autores, Fitó Pinheiros em 14 de novembro de 2025

Antes da acomodação dos visitantes, Morena conduziu os alunos em um tour detalhado pelas dependências da casa, passando pelo Bar, as duas cozinhas, escritório, estoque e salões, permitindo uma visão sistêmica da operação. Mesmo com

a lotação máxima, observou-se uma consistência notável no serviço. O acolhimento foi de extrema hospitalidade e carinho, uma recepção descrita pelos alunos como a sensação de "ser abraçado por um familiar", validando na prática o conceito de "gastronomia de afeto".

4.4.3. Liderança e Propósito: A Chef Cafira e a Força Feminina

A alma do restaurante é a Chef Cafira Foz. Nascida em Fortaleza, Ceará, e criada em Teresina, Piauí, ela traz em sua cozinha a influência direta de sua avó, "Vó Irene". Segundo os relatos colhidos, desde sua inauguração em 2017, o Fitó adotou um modelo de gestão social pioneiro: operar com uma equipe majoritariamente feminina.

Para viabilizar esse projeto, a gestão enfrentou o desafio de recrutar e profissionalizar mulheres que não estavam no mercado formal, valorizando merendeiras escolares e cozinheiras domésticas. Essa prática reflete a valorização dos "saberes tradicionais" citada em nosso referencial teórico. Atualmente, com a expansão para a unidade da Pinacoteca de São Paulo, o restaurante ampliou seu leque para a diversidade total, mantendo-se como um espaço de inclusão.

4.5. DEGUSTAÇÕES

4.5.1. Análise Sensorial: Degustação de Entradas

Como parte da pesquisa de campo, o grupo realizou a análise sensorial de quatro entradas que dialogam diretamente com os ingredientes do Cerrado e do Sertão explorados no menu desenvolvido.

O arrumadinho de carne de sol é descrito como uma homenagem às raízes da chef Cafira, o prato é composto pela carne de sol artesanal da casa, puxada na manteiga de garrafa com cebola roxa. Acompanha macaxeira crocante, vinagrete de feijão fradinho com pimentas e farofa de chibé.

Figura 5 - Arrumadinho de Carne de Sol



Fonte: Autores, Fitó Pinheiros em 14 de novembro de 2025

A macaxeira crocante é um bolinho de mandioca e queijo coalho dourado, finalizado com queijo do reino ralado.

Figura 6 - Macaxeira Crocante



Fonte: Autores, Fitó Pinheiros em 14 de novembro de 2025

O capitão é um bolinho de baião de dois da casa, servido com coalhada seca, um clássico da comida de subsistência elevado à categoria de entrada.

Figura 7 - Capitão



Fonte: Autores, Fitó Pinheiros em 14 de novembro de 2025

O bolinho de costela é produzido com costela suína cozida por 10h, empanada na farinha panko, servida com geleia de pimenta.

Figura 8 - Bolinho de Costela



Fonte: Autores, Fitó Pinheiros em 14 de novembro de 2025

4.5.2. Análise Sensorial: Pratos Principais

A degustação dos pratos principais revelou a versatilidade da cozinha do Fitó, que transita entre o clássico regional e a inovação contemporânea, sempre respeitando os ingredientes nativos.

Paçoca: Considerada um pedido indispensável ao visitar a casa, este prato traduz o "sabor do Piauí". A base é feita de carne de sol desfiada (produzida na casa), farinha de mandioca e cebola roxa. A guarnição inclui o tradicional baião de dois (com coentro, ingrediente essencial na identidade local) e um tartar de banana da terra com

tomate. Como detalhe exclusivo, a louça utilizada, um prato especialmente produzido para esta receita, foi criada com o propósito de servir unicamente a paçoca, reforçando o cuidado estético e simbólico presente em cada etapa da apresentação.

Vale ressaltar que esta foi uma das preparações realizadas com pelo grupo, que buscou valorizar os sabores regionais e apresentar uma releitura afetiva e autêntica da culinária piauiense. A experiência reforçou o compromisso com a valorização cultural e o cuidado na execução de pratos que carregam história e tradição.

Figura 9- Paçoca



Fonte: Autores, Fitó Pinheiros em 14 de novembro de 2025

O arroz de kimchi sertanejo com linguiça de carne de sol é um exemplo brilhante de inovação. O prato combina arroz integral e grão de bico salteados em um kimchi autoral "sertanejo", preparado com repolhos, cenoura, cebola, coentro e pimentas, finalizado com azeite de babaçu, ingrediente chave do Cerrado. Acompanha linguiça artesanal de carne de sol e ovo de gema mole.

Figura 10 - Arroz de Kimchi Sertanejo



Fonte: Autores, Fitó Pinheiros em 14 de novembro de 2025

Na carne o sol o respeito à técnica de cura é o destaque aqui. O corte utilizado é o chorizo, curado na própria casa e selado na manteiga de garrafa. É servido com baião de dois e vinagrete da casa.

Figura 11 - Carne de Sol



Fonte: Autores, Fitó Pinheiros em 14 de novembro de 2025

No prato frango assado com baião, o frango é orgânico marinado por 12 horas em cachaça e especiarias, assado com tucupi preto e geleia de taperebá. O prato é finalizado com o baião de dois típico do Piauí e farofa de ovos.

Figura 121 - Frango Assado com Baião



Fonte: Autores, Fitó Pinheiros em 14 de novembro de 2025

4.5.3. Análise Sensorial: Sobremesas

Finalizando a experiência gastronômica, as sobremesas reforçaram a identidade do TCC, trazendo elementos da flora nativa e o aproveitamento do caju.

Um dos preferidos do público é o pavê dos anjos, esta sobremesa destaca a Amburana, árvore nativa do sertão nordestino, utilizada para saborizar o creme branco que intercala camadas de bolacha de leite. A finalização conta com ganache da casa e farofa de biscoito de chocolate artesanal.

Figura 13 - Pavê dos Anjos



Fonte: Autores, Fitó Pinheiros em 14 de novembro de 2025

Sobremesa que dialoga diretamente com o "Bolinho de Bagaço de Caju" é a pirangi, trata-se de uma compota de caju feita na casa com especiarias, finalizada

com xerém de castanha de caju, demonstrando a versatilidade do fruto em pratos doces.

Figura 14 - Pirangi



Fonte: Autores, Fitó Pinheiros em 14 de novembro de 2025

4.6. Análise Técnica: O Rigor Artesanal da Carne de Sol

Durante a visita técnica às cozinhas, guiada por Morena Caymmi, foi possível observar o processo que torna a carne de sol e a paçoca referências na casa. A carne é aberta em mantas, salgada e armazenada sob temperatura controlada pelo tempo necessário para a cura perfeita. Esse processo não apenas conserva, mas transforma a textura e o sabor, validando que "cozinhar com propósito é também um ato de preservação".

4.7. O Bar: Coquetelaria Sem Alcool e Enologia

A experiência estendeu-se ao bar, liderado por Renata Adoración. Além da premiada carta de vinhos (reformulada em 2023 e eleita a melhor do ano pela revista Prazeres da Mesa, com foco em rótulos naturais e brasileiros), o grupo degustou uma seleção de drinks não alcoólicos que demonstram alta complexidade de sabores: o jardim elétrico (coquetel gaseificado de maçã verde, endro e sementes de coentro), olhos de jabuticaba (redução de jabuticaba com frutas vermelhas, pimenta da jamaica, cumaru e infusão de hibisco), coco de roda (água de coco, falernum artesanal, suco de limão e twist de limão siciliano), gal (suco de uva branca integral, suco de limão, aquefaba e água de flor de laranjeira, finalizado com PANC flor de mel).

4.8. Reconhecimento da Crítica e Validação de Mercado

O compromisso com a qualidade rendeu ao Fitó um reconhecimento expressivo, servindo como "prova social" da relevância do tema do trabalho apresentado.

- **Guia Michelin (Bib Gourmand):** Desde 2018, o restaurante ostenta o selo *Bib Gourmand*, categoria que reconhece a excelente relação qualidade-preço.
- **Crítica Internacional:** O *New York Times* destaca a autêntica comida caseira dos migrantes, enquanto a *Bloomberg* recomenda a experiência completa.
- **Mídia Nacional:** Veículos como *Folha de S. Paulo*, *Vogue Brasil*, *Elle* e *Veja SP* enaltecem a "amorosidade" da cozinha.

5. CONCLUSÃO

A valorização dos alimentos nativos do Cerrado piauiense, aliada ao aproveitamento integral dos ingredientes, revelou-se neste trabalho como uma estratégia eficaz para promover uma gastronomia regional mais consciente, sustentável e culturalmente significativa. Ao unir saberes tradicionais das comunidades locais com práticas contemporâneas de preparo e apresentação, demonstra-se que é possível transformar ingredientes subutilizados em pratos nutritivos, saborosos e bem aceitos, como evidenciado pelo Bolinho do Sertão.

A pesquisa sensorial com 43 participantes confirmou a receptividade do público às propostas desenvolvidas, destacando a versão empanada como a mais apreciada e reforçando o potencial dos frutos do Cerrado como protagonistas de uma culinária que respeita a biodiversidade, reduz o desperdício e fortalece a identidade alimentar regional. A dificuldade inicial na obtenção dos caju e o êxito na execução da degustação evidenciam o compromisso do grupo com a viabilidade prática da proposta.

O desenvolvimento do menu completo permitiu explorar a integração entre entrada, prato principal, sobremesa e bebida, evidenciando a versatilidade dos ingredientes nativos e sua capacidade de compor uma experiência gastronômica coerente e inovadora. As sugestões recebidas durante os testes, como o aprimoramento da crocância do bolinho e o tempo de cocção da carne de sol, foram fundamentais para o refinamento técnico das receitas e a consolidação do projeto.

A visita técnica realizada guiada pela recepção calorosa da proprietária e de seus colaboradores, enriquecida com a degustação dos pratos regionais, reforçou que a valorização dos "Saberes & Sabores do Cerrado Piauiense" é uma tendência consolidada. O sucesso do restaurante comprova que ingredientes como a mandioca, o baião de dois, a carne de sol artesanal e o caju ocupam lugar de destaque na gastronomia contemporânea, unindo técnica, gestão humanizada e excelência no serviço.

Este Trabalho de Conclusão de Curso reafirma que cozinhar com propósito é também um ato de preservação, educação e resistência. Ao promover o diálogo entre tradição e inovação, entre cultura e técnica, contribuí-se para a valorização do Cerrado como território de saberes, sabores e possibilidades. A gastronomia, nesse contexto,

torna-se uma ferramenta poderosa de transformação social, capaz de nutrir não apenas o corpo, mas também a memória, a identidade e o futuro das comunidades que habitam e protegem esse bioma.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, S. P. de; COSTA, T. da S. A.; SILVA, J. A. da.** Frutas nativas do cerrado: caracterização físico-química e fonte potencial de nutrientes. Brasília, DF: Embrapa Recursos Genéticos e Biotecnologia, 2008. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/190260/frutas-nativas-do-cerrado-caracterizacao-fisico-quimica-e-fonte-potencial-de-nutrientes>. Acesso em: 29 ago. 2025.
- ANDRADE, M. C. de.** Saberes alimentares e resistência cultural no Cerrado Piauiense. *Revista Cenário*, Teresina, v. 15, n. 2, p. 45–60, jul./dez. 2023.
- AYESKA, Brisa; KAYANN, Bruno; MARQUES, Cristiano; LEITE, Joarez; UCHOA, Warlyton.** Análise do desperdício de alimentos no Restaurante Universitário de uma Instituição Federal de Ensino Superior no Piauí. In: *CONBREPRO – Congresso Brasileiro de Projetos*, 2019. Disponível em: http://aprepro.org.br/conbrepro/2019/anais/arquivos/10202019_221050_5dad077a7c62d.pdf. Acesso em: 20 out. 2025.
- BEZERRA, L. et al.** Aproveitamento integral dos alimentos. *Revista Brasileira de Nutrição*, [S. l.], v. 1, p. 1–10, 2019.
- EMBRAPA CERRADOS.** Frutas nativas do Cerrado. Planaltina, DF: Embrapa, 2022.
- FAO – FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION.** *Food Waste Index Report*. Roma: FAO, 2022.
- FARIA, C. P. et al.** Higiene alimentar. *Revista Higiene Alimentar*, São Paulo, v. 23, n. 170–171, p. 1–5, 2009.
- IBGE EDUCA.** Conheça o Brasil – Território Biomas brasileiros. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/territorio/18307-biomas-brasileiros.html>. Acesso em: 23 set. 2025.
- LEBAKA, V. R. et al.** Nutritional and health benefits of mango peel. *Frontiers in Nutrition*, [S. l.], v. 8, p. 1–12, 2021.
- MARTINS, M. T. S. et al.** Revista Higiene Alimentar. *Revista Higiene Alimentar*, São Paulo, v. 20, n. 142, p. 1–4, 2006.

MENDES, A. Compostos bioativos do pequi. *Revista Brasileira de Alimentos Funcionais*, São Paulo, v. 1, p. 1–8, 2019.

MONTANARI, MASSIMO. *Comida como cultura*. São Paulo: Editora Senac, 2008.

MOURA, R. L. et al. Avaliação do índice de resto ingestão. In: *CONNEPI – Congresso Norte e Nordeste de Pesquisa e Inovação*, 7., 2012, Teresina. Anais [...]. Teresina: IFPI, 2012.

NOVACAP. Levantamento de árvores frutíferas no DF. Brasília: Companhia Urbanizadora da Nova Capital do Brasil, 2023.

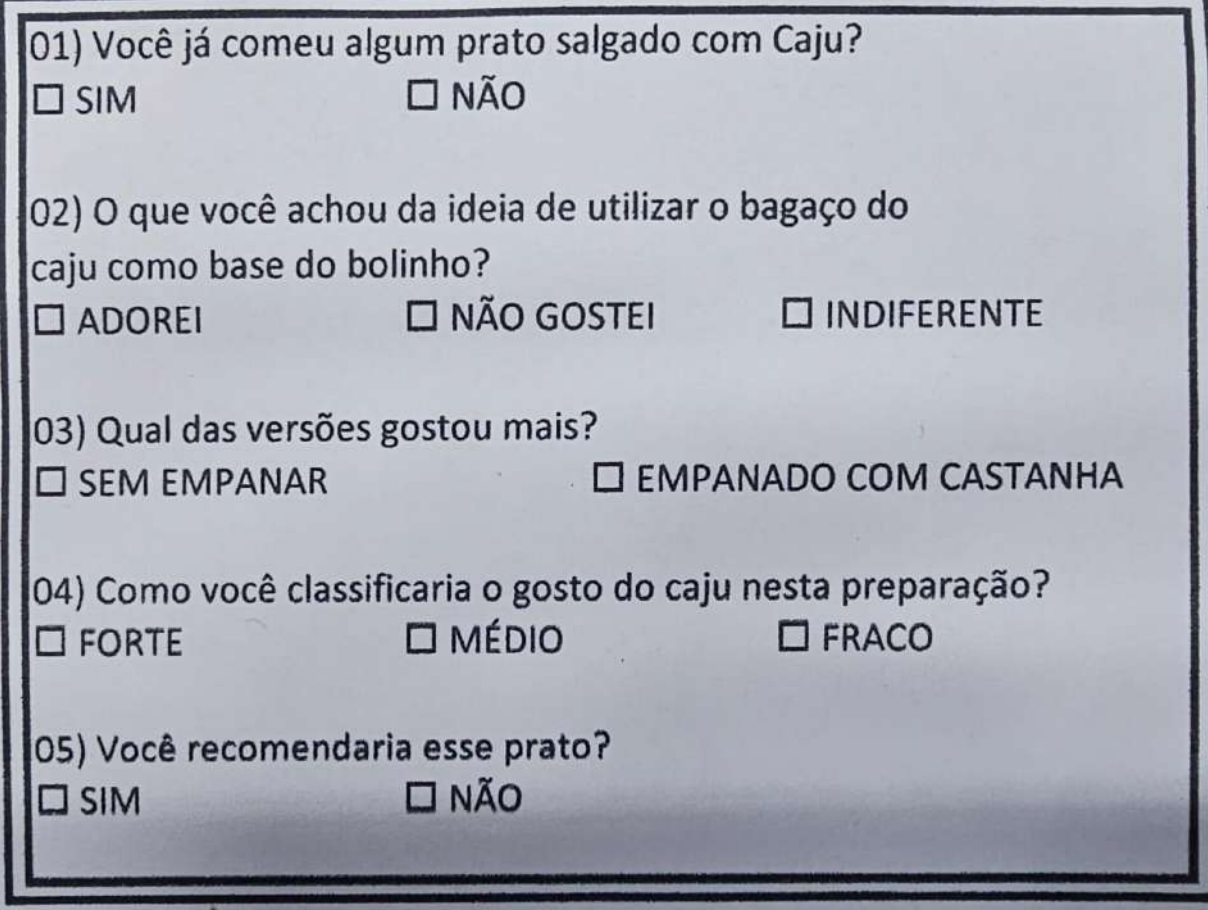
SARINHO, V. M. et al. Casca de frutas e seus benefícios nutricionais. *Revista Brasileira de Nutrição Funcional*, São Paulo, v. 3, p. 1–6, 2021.

SILVA, J. A. da; SILVA, D. B. da; JUNQUEIRA, N. T. V.; ANDRADE, L. R. M. de. Frutas nativas dos cerrados. Planaltina, DF: Embrapa Cerrados, 1994. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/549892/frutas-nativas-dos-cerrados>. Acesso em: 29 ago. 2025.

SOUZA, C. F. V. Aproveitamento integral dos alimentos nas ruas de Brasília. Brasília: Centro Universitário de Brasília – CEUB, 2024. Relatório PIC.

APÊNDICE A- PESQUISA

Figura 15 - Pesquisa realizada com Alunos de cursos aleatórios da ETEC Uirapuru



01) Você já comeu algum prato salgado com Caju?

☐ SIM ☐ NÃO

02) O que você achou da ideia de utilizar o bagaço do caju como base do bolinho?

☐ ADOREI ☐ NÃO GOSTEI ☐ INDIFERENTE

03) Qual das versões gostou mais?

☐ SEM EMPANAR ☐ EMPANADO COM CASTANHA

04) Como você classificaria o gosto do caju nesta preparação?

☐ FORTE ☐ MÉDIO ☐ FRACO

05) Você recomendaria esse prato?

☐ SIM ☐ NÃO

Fonte: Elaboração Própria, (2025).

APÊNDICE B- FICHA TÉCNICA-ENTRADA

Tema da aula: Preparação do TCC Preparação culinária: Bolinho do Sertão Descrição: Bolinho de Bagaço de Caju / Molho Agridoce Categoria: Entrada	Foto da preparação 
--	---

Bolinho do Sertão

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA PADRÃO (colh/xíc/uni)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC	PER CAPITA (g/ml)	CUSTO UNITÁRIO (R\$)
Caju	8 unidades	450g	94g	4,78	9,4	17,00
Cebola doce	2 colheres de sopa	28g	28g	1	2,8	0,17
Pimentão amarelo	2 colheres de sopa	10g	10g	1	1	0,08
Tomate salada	1 colher de sopa	20g	18g	0,90	1,8	0,16
Alho	1 dente	2g	2g	1	0,2	0,04
Sal	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-	-	-
Pimenta do reino preta	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-	-	-
Farinha de trigo branca	2 ½ colheres de sopa	20g	20g	1	2	0,12
Farinha de mandioca fina	2 ½ colheres de sopa	20g	20g	1	2	0,14
Pimentão vermelho	2 colheres de sopa	10 g	10g	1	1	0,08
Cheiro verde	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-	-	-
CUSTO						R\$ 18,07

Molho Agridoce

Tomate salada	2 ½ colheres de sopa	50	50	1	5	0,40
Cebola doce	2 colheres de sopa	40	40	1	4	0,24
Alho	2 dentes	4	4	1	0,4	0,08
Extrato de tomate	1 colher de sopa	20	20	1	2	0,24
Cenoura	2 colheres de sopa	40	40	1	4	0,20
Caldo de ossos	1 copo americano	200	200	1	20	2,00
CUSTO						R\$ 3,16
CUSTO TOTAL						R\$ 21,23

Bolinho do Sertão

1. Preparação dos ingredientes:

- Pique a cebola doce, os pimentões e o tomate em brunoise.
- Rale ou pique o alho finamente.

2. Mistura da base:

- Em uma tigela (bowl), misture o bagaço de caju com os vegetais picados.
- Acrescente o alho, a farinha de trigo e a farinha de mandioca.
- Tempere com sal a gosto.

3. Modelagem:

- Misture bem até formar uma massa homogênea.

- Modele os bolinhos com auxílio de uma colher ou à mão.

4. Cocção:

- Frite ou asse os bolinhos até dourarem.

Molho Agridoce

1. Preparação dos ingredientes:

- Pique o tomate, a cebola e a cenoura.
- Rale ou pique o alho.

2. Refogado:

- Em uma panela, refogue a cebola e o alho até dourar.
- Acrescente o tomate e a cenoura, refogue por alguns minutos.

3. Finalização:

- Adicione o açúcar mascavo e o caldo de osso.
- Cozinhe até reduzir e obter um molho encorpado.

Ajuste o sal se necessário.

PAC (Kg/g)	IC	IR	REND. (g/ml)	nº PORÇÕES	PESO PORÇÃO (g/ml)	CUSTO DA PORÇÃO	TEMPO PRÉ PREP.	TEMPO PREPARO	Tº DISTRIB.
558g	-	-	558g	10	55g	R\$2,12	20 minutos	40 minutos	Acima de 60°C

EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS:

- Balança digital;
- Tigela grande inox/vidro;
- Tábua de corte de polietileno;
- Panela pequena;
- Panela média;
- Fogão;
- Faca de chef 8”;
- Faca de legumes;
- Colher de sopa;
- Garfo;
- Espátula silicone;
- Mini bowls;

FATORES OPERACIONAIS QUE PODEM INTERFERIR NO RESULTADO DA PREPARAÇÃO:

Temperatura do óleo e Excesso de farinha.

VARIAÇÕES DA PREPARAÇÃO:

Pode ser de mangaba e cajá.

APÊNDICE C- FICHA TÉCNICA-PRATO PRINCIPAL

Tema da aula: Preparação do TCC

Preparação culinária: Arroz Maria Isabel do Piauí

Descrição: Arroz Maria Isabel

Categoria: Prato Principal



INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA PADRÃO (colh/xíc/uni)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC	PER CAPITA (g/ml)	CUSTO UNITÁRIO (R\$)
Carne de sol	1 ½ xícaras de chá	300 (g)	240 g	0,80	24	12,22
Arroz branco	1 ½ xícara de chá	250 g	250 g	1,00	25	1,66
Cebola doce	½ unidade	75 g	75 g	1,00	7,5	0,45
Alho	1 dente	8 g	7,2 g	0,90	7,2	0,16
Pimenta de cheiro	1 unidade	7 g	7 g	1,00	0,7	0,11
Coentro	1 ramo pequeno	10 g	10 g	1,00	1	0,10
Salsinha	1 ramo pequeno	10 g	10 g	1,00	1	0,10
Cebolinha	1 ramo pequeno	10 g	10 g	1,00	1	0,10
Colorau	Q.B	Q.B	-	-	-	-
Azeite	Q.B.	Q.B	-	-	-	-
CUSTO TOTAL						R\$: 14,90

PREPARO:

Arroz Maria Izabel

1. Dessalgar a carne de sol: deixar de molho por 12 horas, trocando a água;
2. Refogar: dourar a carne em azeite, adicionar cebola, alho e pimenta de cheiro;
3. Adicionar arroz: misturar e refogar por 2 minutos;
4. Temperar: acrescentar colorau, coentro, salsinha e cebolinha;
5. Cozinhar: adicionar água quente e cozinhar até o arroz ficar macio;
6. Finalizar: ajustar sal e servir quente.

PAC (Kg/g)	IC	IR	REND. (g/ml)	nº PORÇÕES	PESO PORÇÃO (g/ml)	CUSTO DA PORÇÃO	TEMPO PRÉ PREP.	TEMPO PREPARO	Tº DISTRIB.
1007,7	-	-	987,7	10	95 g	R\$ 1,49	30 minutos	45 minutos	70 ° C

EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS:

- Balança digital;
- Tigela grande inox/ vidro;
- Tábua de corte de polietileno;
- Panela grande;
- Fogão;
- Faca de chef 8";
- Faca de legumes;
- Colher de sopa;
- Garfo;
- Espátulas de silicone;
- Mini bowls;

FATORES OPERACIONAIS QUE PODEM INTERFERIR NO RESULTADO DA PREPARAÇÃO:

A carne não for bem dessalgada ou caso seja cozida ao invés de ficar de molho em água gelada
Cuidado para não colocar muita gordura.

VARIAÇÕES DA PREPARAÇÃO:

N/A

APÊNDICE D - FICHA TÉCNICA ACOMPANHAMENTO I

Tema da aula: Preparação do TCC Preparação culinária paçoca de carne sol Descrição: Paçoca de Carne de Sol Categoria: Acompanhamento	
--	---

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA PADRÃO (colh/xíc/uni)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC	PER CAPITA (g/ml)	CUSTO UNITÁRIO (R\$)
Carne de sol	2 xícaras de chá	350 (g)	280	0,80	28	14,25
Alho	1 dente	8 g	7,2	0,90	0,72	0,16
Colorau	1 colher de café	3 g	3	1,00	0,3	0,12
Salsinha	1 ramo pequeno	10 g	10	1,00	1	0,10
Cebolinha	1 ramo pequeno	10 g	10	1,00	1	0,10
Cebola doce	½ unidade	75 g	75	1,00	7,5	0,45
Azeite	Q.B.	Q.B	-	-	-	-
Farinha de mandioca fina	1 ⅔ xícaras	250 g	250	1,00	25	1,75
CUSTO TOTAL						R\$: 16,93

PREPARO:

Paçoca de Carne de Sol

1. Dessalgar e fritar a carne: desfie após fritar;
2. Refogar: cebola, alho e colorau no azeite;
3. Desfie: Adicione a carne em um liquidificador e vá pulsando até que fique bem desfiada;
4. Misturar: junte a carne desfiada, salsinha e cebolinha;
5. Adicionar farinha: misture até formar uma paçoca úmida;
6. Servir: quente ou morna.

PAC (Kg/g)	IC	IR	REND. (g/ml)	nº PORÇÕES	PESO PORÇÃO (g/ml)	CUSTO DA PORÇÃO	TEMPO PRÉ PREP.	TEMPO PREPARO	Tº DISTRIB.
652,2	-	-	652,2	10	65 g	R\$ 1,69	30 minutos	45 minutos	70 ° C

EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS:

- Balança digital;
- Tigela média inox/ vidro;
- Panela média;
- Fogão;
- Tábua de corte de polietileno;
- Faca de chef 8";
- Faca de legumes;
- Colher de sopa;
- Garfo;
- Espátulas de silicone;
- Mini bowls;
- Liquidificador;

FATORES OPERACIONAIS QUE PODEM INTERFERIR NO RESULTADO DA PREPARAÇÃO:

A carne não for bem dessalgada ou caso seja cozida ao invés de ficar de molho em água gelada
Cuidado para não colocar muita gordura.

VARIAÇÕES DA PREPARAÇÃO:

N/A

APÊNDICE E- FICHA TÉCNICA ACOMPANHAMENTO II

Tema da aula: Preparação do TCC	
Preparação culinária: Vinagrete cremoso de pequi	
Descrição: Vinagrete pequi	
Categoria: Acompanhamento	

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA PADRÃO (colh/xíc/uni)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC	PER CAPITA (g/ml)	CUSTO UNITÁRIO (R\$)
Azeite de oliva extra virgem	1 ¼ de copo americano	250 (ml)	250 ml	1,00	25 ml	18,75
Limão tahiti	1 colher de sopa	20 ml	18 ml	0,90	2 ml	2,00
Pequi em conserva	½ copo americano	75 g	63,75 g	0,85	6,4 g	9,00
Sal	2 colheres de chá	10 g	10 g	1,00	1 g	0,20
Pimenta dedo de moça	1 unidade	8 g	7,2 g	0,90	0,7 g	0,40
Cebola doce	¼ de unidade	40 g	34 g	0,85	3,4 g	0,24
Cachaça branca	02 colheres de sopa	25 ml	25 ml	1,00	2,5 ml	1,00
CUSTO TOTAL						R\$ 31,59

PREPARO:

1. Adicionar todos os Ingredientes no mixer, menos o azeite;
2. Bata até atingir uma consistência de purê fino;
3. Adicione o azeite de oliva extra virgem aos poucos, até obter uma emulsão.

PAC (Kg/g)	IC	IR	REND. (g/ml)	nº PORÇÕES	PESO PORÇÃO (g/ml)	CUSTO DA PORÇÃO	TEMPO PRÉ PREP.	TEMPO PREPARO	Tº DISTRIB.
408 g	1,00	-	408 g	10	40 g	R\$ 3,16	15 minutos	15 minutos	8º C

EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS:

- Balança digital;
- Tigela grande inox;
- Tábua de corte de polietileno;
- Faca de chef 8";
- Faca de legumes;
- Colher de sopa;
- Garfo;
- Espátulas de silicone;
- Mini bowls;
- Mixer;

FATORES OPERACIONAIS QUE PODEM INTERFERIR NO RESULTADO DA PREPARAÇÃO:

A emulsão do azeite com o restante dos ingredientes ao bater tudo no liquidificador

VARIAÇÕES DA PREPARAÇÃO:

Pode trocar o pequi em conserva pela guabiraba em conserva

APÊNDICE F- FICHA TÉCNICA SOBREMESA

Tema da aula: Preparação do TCC Preparação culinária: Encanto do Cerrado Descrição: Brownie de farinha de jatobá recheado com beijinho de coco licuri e doce de buriti coberto com geleia de buriti e raspas de chocolate Categoria: Sobremesa	
--	---

BEIJINHO						
INGREDIENTES BEIJINHO	MEDIDA CASEIRA PADRÃO (colh/xíc/uni)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC	PER CAPITA (g/ml)	CUSTO UNITÁRIO
COCO LICURI TRITURADO	01 XÍCARA DE CHÁ	200 g	200 g	1	16,67	55,80
LEITE CONDENSADO	01 XÍCARA DE CHÁ	200 g	200 g	1	16,67	5,60
MANTEIGA	01 COLHER DE SOPA	15 g	15 g	1	1,25	0,97
DOCE BURITI	½ XÍCARA DE CHÁ	100g	100 g	1	8,34	5,48
BROWNIE						
CHOCOLATE MEIO AMARGO	02 COPOS AMERICANO	200 g	200 g	1	16,67	8,23
MANTEIGA	01 XÍCARA DE CHÁ	200 g	200 g	1	16,67	12,90
AÇÚCAR	01 COPO AMERICANO	160 g	160 g	1	13,33	0,63
FARINHA DE TRIGO	½ COPO AMERICANO	50 g	50 g	1	4,16	0,45
FARINHA DE JATOBÁ	½ COPO AMERICANO	50 g	50 g	1	4,16	1,99
SAL	01 COLHER DE CAFÉ	2 g	2 g	1	0,16	0,0005
FERMENTO QUÍMICO	01 COLHER DE CAFÉ	2 g	2 g	1	0,16	0,008
OVOS	02 UNIDADES	146 g	128g	1,14	10,67	1,30
CHOCOLATE BLACK	01 COLHER DE SOPA	6 g	6 g	1	0,5	0,90
CUSTO TOTAL						R\$ 94,26

PREPARO:

Beijinho de Licuri e Doce de Buriti

Em uma panela, aqueça a manteiga e adicione o leite condensado, o doce de buriti e o coco licuri.

Mexa constantemente até o ponto em que a mistura desgrudar do fundo da panela ao mexer.

Deixe esfriar. Reserve

Brownie de Jatobá

Em uma panela grande, derreta a manteiga com o chocolate.

Misture o açúcar, os ovos e a farinhas (de trigo e jatobá) já peneiradas.

Mexa bem. Acrescente o sal e o fermento e mexa novamente.

Despeje em uma forma forrada com papel manteiga e leve no forno médio (180°) até alcançar o ponto de Brownie (o palito tem que sair úmido, não muito sujo de massa e nem seco)

Montagem

Corte a massa no meio e coloque 1/3 do beijinho já pronto, espalhando por toda a superfície de uma parte do brownie.

Coloque a outra metade por cima e corte metade.

Em uma metade espalhe o restante do beijinho e cubra com a outra metade, formando 04 camadas de brownie e 03 camadas de beijinho

PAC (Kg/g)	IC	IR	REND. (g/ml)	nº PORÇÕES	PESO PORÇÃO (g/ml)	CUSTO DA PORÇÃO	TEMPO PRÉ PREP.	TEMPO PREPARO	Tº DISTRIB.
1264g	-	-	1264g	12	105g	R\$7,86	20 minutos	40 minutos	ambiente

EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS:

- Balança;
- Panela média;
- Espátula de silicone;
- Peneira;
- Faca;
- Tabua de corte;
- Mixer;
- Colher;
- Pote plástico médio;
- Fogão;
- Pincel de silicone;
- Prato de sobremesa;
- Forma retangular pequena (25x30cm).

FATORES OPERACIONAIS QUE PODEM INTERFERIR NO RESULTADO DA PREPARAÇÃO:

O ponto do brigadeiro, tomar cuidado para não ficar duro demais ao invés de cremoso.
O brownie não pode assar demais e ficar seco, tem que ficar molhadinho.

VARIAÇÕES DA PREPARAÇÃO:

Pode substituir o coco licuri e o doce de buriti, por coco normal e doce de abóbora.

O brownie pode fazer com chocolate branco

APÊNDICE G- FICHA TÉCNICA BEBIDA

Tema da aula: Preparação do TCC Preparação culinária: Drink Gole do Cerrado Descrição: Drink não alcoólico a base de suco de caju e água de coco Categoria: Bebida	
--	---

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA PADRÃO (colh/xíc/uni)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC	PER CAPITA (g/ml)	CUSTO UNITÁRIO (R\$)
Suco de Caju	1 ¼ de copo americano	500	500	1,00	50	8,00
Água de Coco	1 colher de sopa	1000	1000	1,00	100	12,50
Mel de Cacao	½ copo americano	750	750	1,00	75	26,30
Suco de Limão Thaiti	2 colheres de chá	300	300	1,00	30	4,20
Salsão	1 unidade	150	150	1,00	15	2,00
CUSTO TOTAL						R\$ 53,00

PREPARO:

1. Higienizar e preparar do salsão. Lavar bem os talos de salsão e cortar em pedaços pequenos.
2. Bater o salsão no liquidificador com 200 ml da água de coco até obter um líquido homogêneo.
3. Coar com uma peneira fina ou pano de voal para extrair apenas o suco. Reserve.
4. Misturar os líquidos. Em uma jarra grande ou bowl de preparo, adicionar o suco de caju, o restante da água de coco, o suco de limão e o mel de cacau. Acrescentar o suco coado do salsão.
5. Homogeneizar. Misturar bem com auxílio de um fouet ou colher longa até que o mel de cacau esteja completamente incorporado aos demais líquidos.
6. Resfriar. Leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir ou sirva imediatamente com bastante gelo.
7. Finalização (opcional):
8. Decorar os copos com folhas de salsão ou raspas de limão, ou como preferir.
9. Pode-se adicionar uma pitada de flor de sal ou pimenta rosa para um toque gourmet.

PAC (Kg/g)	IC	IR	REND. (g/ml)	nº PORÇÕES	PESO PORÇÃO (g/ml)	CUSTO DA PORÇÃO	TEMPO PRÉ PREP.	TEMPO PREPARO	Tº DISTRIB.
2700 L	1,00	-	2700 L	10	270 ml	R\$ 5,30	15 minutos	15 minutos	4º C

EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS:

- Balança digital;
- Jarra grande;
- Tábua de corte de polietileno;
- Faca de chef 8”;
- Faca de legumes;
- Colher de sopa;

- Colher grande de silicone;
- Mini bowls;
- Liquidificador;

FATORES OPERACIONAIS QUE PODEM INTERFERIR NO RESULTADO DA PREPARAÇÃO:

A não homogeneização do mel com o suco pode interferir no sabor e na doçura.

VARIAÇÕES DA PREPARAÇÃO:

N/A

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 **SABERES E SABORES DO CERRADO PIAUIENSE: valorização dos alimentos na gastronomia regional**, cuja representação escrita refere-se:

- | | |
|--|---|
| ☐ Artigo Científico | ☐ Parecer Técnico |
| ☐ Dossiê Fotográfico | ☐ Plano de Negócios |
| ☐ Manual Técnico | ☐ Portfólio/Webfólio |
| ☐ Memorial Descritivo | ☐ Projeto Técnico |
| ☐ Memorial Fotográfico | ☐ Relatório Técnico |
| ☒ Monografia | |

Compondo o TCC, o produto abaixo assinalado:

- | | |
|--|--|
| ☐ Não possui produto | ☐ Jogos Digitais, Softwares, Aplicativos e EULA (End Use License Agreement) |
| ☐ Apresentações Musicais, de Dança e teatrais | ☐ Maquete |
| ☐ Áreas de cultivo | ☐ Modelos de cardápios – Ficha Técnica de Alimentos e Bebidas |
| ☐ Áudios e vídeos | ☐ Modelos de Manuais |
| ☐ Banner | ☐ Novas Técnicas e procedimentos |
| ☐ Desfiles ou exposições de roupas, calçados e acessórios | ☒ Preparações de pratos e alimentos |
| ☐ Diagramação gráfica | ☐ Protótipo |
| ☐ Exposições fotográficas | ☐ 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 **MB** foi indicado para ser disponibilizado na íntegra no Repositório Institucional do Conhecimento (RIC-CPS): ☒ Sim / ☐ Não.

☒ 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
Bruna Midiã Gonçalves	42046946-1	5145	brunamidiadejesus@gmail.com	Brunamidiã

Nome completo do autor	CPF	Nº de matrícula	E-mail pessoal	Assinatura
Eni Alves dos Santos	040109278-01	5124	eni.a.s.maria.eduarda@gmail.com	Eni Alves dos Santos

Nome completo do autor	R.G.	Nº de matrícula	E-mail pessoal	Assinatura
Franklin Rodrigues da Silva	34649472-2	5087	rklin@hotmail.com	

Nome completo do autor	R.G.	Nº de matrícula	E-mail pessoal	Assinatura
Luciana Herminia de Lara	24370268-1	1962	luluca305@hotmail.com	Luciana Herminia de Lara

Nome completo do autor	R.G.	Nº de matrícula	E-mail pessoal	Assinatura
Lyncon de Oliveira Pio	46665065-6	4938	lyncon.pio@gmail.com	Lyncon de Oliveira Pio

Nome completo do autor	R.G.	Nº de matrícula	E-mail pessoal	Assinatura
Rosilene Santos de Jesus	36108656-8	4013	rosilenesantos1119@gmail.com	Rosilene Santos de Jesus

Cientes:

Professores do componente curricular de TCC:

(Assinatura)

Flávia C. Cavalcante Costa 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