

TAPIOCA COLORIDA REPRESENTANDO O RIO GRANDE DO NORTE

Nicole Arruda Bloc, Jéfferson Malveira Cavalcante

A tapioca é uma iguaria muito apreciada pelos nordestinos e os primeiros relatos de que se tem de uma tapioca, era o beiju, mas logo passou a ser consumido em outras regiões e de outras maneiras, não só mais como beiju. Atualmente as tapiocas continuam sendo bastante consumidas pelo Brasil, não só pelo os baixos valores dos seus ingredientes, mas por possuir um baixo valor calórico, se tornando bastante popular no meio da gastronomia saudável. O trabalho é sobre preparar uma tapioca colorida baseada na culinária do estado escolhido pelo professor orientador. O estado designado, foi então, o Rio Grande do Norte. A culinária desse estado sofreu grandes influências dos portugueses e dos indígenas e usando produtos que são fornecidos pelos mares e pelo que é dado em suas terras. E ao se pensar sobre o que pode melhor identificar a região em uma tapioca, o caju surgiu como a melhor opção para o ingrediente principal. O caju é considerado um pseudofruto, pois o fruto mesmo é a castanha e aquela parte carnosa é um pedúnculo floral, que é confundido com o fruto. Por ser bastante popular e consumido nessa região, a ideia foi misturar a goma da tapioca com a cajuína, que é uma bebida à base de suco de caju, deixando a tapioca com uma coloração próxima ao âmbar, e o recheio da tapioca é um doce de caju, onde a fruta estará cortada grosseiramente, com castanhas partidas e fatias de queijo manteiga, que é um queijo bastante consumido no Rio Grande do Norte, trazendo um toque salgado para essa tapioca doce. O fator de correção é uma maneira de se calcular a razão entre o peso bruto e o peso líquido de um produto, ou seja, o peso do alimento enquanto ele ainda está in natura e o peso do alimento quando ele já está pronto para o consumo. Assim sendo, o fator de correção ajuda a se tirar o maior proveito dos alimentos, diminuindo o desperdício e ajudando nos custos. A TBCA, Tabela Brasileira de Composição de alimentos, recolhe dos dados do tipo, carboidratos, proteínas e gorduras, que disponibiliza dados que ajuda nesse cálculo para se ter o valor calórico total dos alimentos. Os ingredientes usados nesta tapioca, são ingredientes de uso total, ou seja, quase não se nota a perda dos insumos. No caso do caju, se tem um uso 78% do produto, sendo assim o fato de correção é 1,28 e os demais ingredientes se tem o uso total deles. Por ter sido feito um doce com o caju, se há um grande uso de açúcar, tornando o valor calórico da tapioca mais alto, sendo o valor de 526 kcal.

Palavras-chave: Caju. Castanha. Pseudofruto. Pedúnculo. Ingredientes.

Referências Bibliográficas:

TBCA, Tabela Brasileira de Composição de alimentos