

GASTRONOMIA CAPIXABA: ALÉM DA TORTA E DA MOQUECA

Izabel Cristina F. Souza ¹
Luanna Matieli Marques ²
Rafaela Francisco de Sousa ³
Yuri Lobato Nascimento ⁴

Resumo

O presente artigo nasce de um trabalho proposto em sala de aula, na disciplina de Seminário Integrador II e tem como objetivo apresentar um pouco mais sobre a gastronomia capixaba, que muitas vezes é representada de forma restrita, sendo relacionada apenas a torta capixaba e a moqueca capixaba.

Palavras-chave: Alimentação, Comida Capixaba, Gastronomia e Socol.

INTRODUÇÃO

É público e notório que a marca gastronômica capixaba é, de fato, a famosa moqueca. Prato esse de reconhecimento internacional e convidativa para aqueles que visitam o Espírito Santo.

Entretanto, várias foram as influências na construção dessa culinária tão rica de cores, sabores e texturas. Índios, europeus e africanos deixaram suas marcas que, com o decorrer dos tempos, foram sendo incorporadas e adaptadas nas mesas dos que aqui viviam. Tradições foram delineadas e o que se há atualmente é uma gama de pratos que vão muito além da torta ou da moqueca capixaba.

Contudo, antes de apresentar uma tradição espírito-santense diversa aos carros-chefes da cozinha local, se faz necessário contextualizar historicamente a culinária do estado desde o início, a fim de compreender que a riqueza e a relevância da gastronomia capixaba, vai além do que muitos imaginam.

¹ Mestre em Ciências das Religiões, pela Faculdade Unida de Vitória, ES. Pós-graduada em Gestão de Recursos Humanos. Especialização em Psicologia. Graduação em Administração de Empresas. Coordenadora do Curso de Tecnologia em Gastronomia da Faculdade Novo Milênio

² Discente do curso de Gastronomia da Faculdade Novo Milênio.

³ Graduação em Nutrição pela Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo - Vitória (2006). Especialista em Gestão de Negócios em Alimentos e Docência do Ensino Superior. Pós-graduação em Nutrição, Controle e Qualidade dos Alimentos, pela Faculdade Metropolitana do Estado de São Paulo. Atualmente é docente na área de gastronomia da Faculdade Novo Milênio.

⁴ Discente do curso de Gastronomia da Faculdade Novo Milênio.

CONTEXTO HISTÓRICO

Assim como as demais regiões brasileiras, inicialmente, o Espírito Santo teve forte influência de três povos: os indígenas que aqui se viviam, os africanos e os portugueses.

Com os índios, conhecemos a utilização das raízes como a mandioca, dos cereais como o milho, além de uma infinidade de frutos, peixes e animais. Do Velho Mundo lusitano vieram técnicas culinárias, a tradição dos doces e o uso das especiarias. E ainda o cultivo do arroz, hortaliças, frutas e a criação da galinha, do porco e do boi, entre outros. A contribuição africana foi imensa, tanto em nossas tradições como na gastronomia. (FREIXA et al., 2017)

Na parte norte do Espírito Santo foi onde a culinária doméstica mais preservou as tradições locais africanas, tanto no tipo de alimento, quanto na forma de prepará-lo (...). O milho verde apenas cozido ou assado e seus derivados preparados nas tradições africanas, como o muxá, a papa, a canjica e a pamonha são muito apreciados. As moquecas de peixes e de mariscos já são atualmente símbolos da culinária capixaba. O arroz doce ou "arroz de Haussá", o pé-de-moleque, a baba-de-moça, os papos-de-anjo, os quindins, as queijadinhas, os quebra-queixos, as paçocas e outros doces feitos com amendoim, coco, ovos e leite têm ainda muita popularidade. (MORRO DO MORENO, 2021)

Como é sabido, a população indígena vivia basicamente da caça e da pesca, o que corrobora com o reconhecimento da culinária capixaba voltada para a utilização de peixes e frutos do mar.

Entretanto, no século XVI, período das grandes navegações e da subsequente chegada dos portugueses na região, um choque cultural ocorreu, haja vista que os nativos receberam com estranheza os hábitos alimentares dos lusitanos. Contudo, com o passar dos tempos e diante da interação entre esses dois povos, tais culturas foram progressivamente se enlaçando, surgindo assim novos costumes culinários adaptados àquelas condições históricas. (FREIXA et al., 2017)

Nos Séculos seguintes, com a vinda dos imigrantes europeus, em especial italianos, alemães e pomeranos, a culinária na região espírito-santense sofreu uma fusão de pratos, ingredientes e métodos que, ao se adequarem aos já existentes, foram capazes de ampliar a cozinha capixaba. Além da herança portuguesa no que concerne a pratos regados a bacalhau, batatas, azeite e doces com ovos, os

alemães e pomeranos contribuíram com uma gastronomia à base de batatas, carne de porco e cerveja. Mas foram os italianos a maior participação na cozinha capixaba.

Dos italianos, que exerceram maior influência, temos o anholini, o tortei, a sopa pavese, o risoto e a polenta (...). Com a dificuldade de encontrar determinados ingredientes, receitas foram modificadas, ganhando um sabor bem brasileiro. Alimentos também foram surgindo: pães, bolos, tortas, doces, geleias, licores, queijos, ricotas e embutidos fazem hoje a delícia da culinária capixaba. Surgiram ainda o brote, típico pão alemão; o **socol**; a broa de milho; o bolinho de arroz; o bolo de aipim com coco; a papa de milho verde; o biscoito de nata e de polvilho; o pudim de leite; o arroz-doce; a cocada, o beiju, o cuscuz e a mentira (Descubra o Espírito Santo).

Dentre os inúmeros produtos oriundos do estado do Espírito Santo, temos o socol. Trata-se de um embutido, uma espécie de presunto cru feito a partir do lombo suíno, originário de um município cujas referências italianas são fortes: Venda Nova do Imigrante, região serrana capixaba.

SOCOL: UM EMBUTIDO CAPIXABA

A partir do século XIX, o Estado do Espírito Santo recebeu inúmeros imigrantes europeus, assim, uma mistura de raças se faz presente na tradição e nos costumes dos capixabas. Destacam-se os imigrantes italianos que trouxeram muito de sua cultura alegre e alimentos tradicionais.

O município de Venda Nova do Imigrante, na região de montanhas do estado, é forte no agroturismo. Muitas famílias tradicionais recebem em suas propriedades turistas para conhecerem as produções de inúmeros alimentos, movimentando o agronegócio e o desenvolvimento local.

O socol é um destes produtos, *terroir*, produto local. É produzido de forma artesanal, conforme receita original, sendo mantida viva pelas famílias italianas. A palavra socol vem de “*ossocolo*” que significa carne de pescoço em italiano, rica em gordura. A iguaria produzida no estado foi adaptada para o paladar do capixaba utilizando, então, o lombo do porco, uma carne mais seca.

Trata-se, portanto, de um lombo suíno cru, temperado com sal, pimenta e alho, devidamente envolvida numa membrana e armazenada por aproximadamente 06

(seis) meses para a adequada cura e maturação do alimento (Descubra Venda Nova, 2019).

Segundo Alexandre Zanete Cesquim, presidente da Associação de Produtores de Socol (Assocol),

O socol se harmoniza com bebidas como vinhos e cervejas artesanais da região. Ele pode ser consumido puro, com azeite ou limão a gosto. A alta gastronomia o utiliza na composição de pratos bem elaborados como em molhos, coberturas e recheios de massas tanto de macarrão quanto de pães, na produção de risoto e hambúrguer artesanal.

(...)

Antes de ser conhecido no comércio, esse tipo de embutido foi alimento de italianos que vieram buscar melhores condições de vida. O socol não é só um pedaço de carne que é vendido no mercado. Ele carrega a história de um povo. Na bagagem do imigrante, com certeza, havia socol. Esse embutido faz parte da história de superação e sucesso da imigração italiana, de Venda Nova (Descubra Venda Nova, 2019).

Em 2018, a Assocol recebeu a certificação IG (Indicação Geográfica) atestando e reconhecendo a procedência do produto, suas características, bem como a área de origem. Título esse que possibilitou tanto na consolidação do referido embutido no cenário econômico, como também no fortalecimento da cultura e da culinária local (Descubra Venda Nova, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, pode-se observar que a gastronomia capixaba permeia não apenas pelo âmbito dos pescados e frutos do mar, herança do povo indígena. Muitas foram as influências que contribuíram para a cultura e, conseqüentemente, a culinária da região: africanos, portugueses, pomeranos, alemães e italianos agregaram de maneira considerável o hábito alimentar do solo espírito-santense, o que possibilitou uma gama de sabores e texturas que foram aprimoradas no decorrer dos tempos.

Dentre as inúmeras colaborações na cozinha capixaba, a italiana teve destaque. A exemplo temos a polenta, o vinho, o risoto, a sopa pavese, o capelete (anholini), bem como o socol, alimento escolhido como objeto de análise mais detalhado.

Verificou-se que o supracitado embutido, de produção artesanal e originária do norte da Itália, possui inclusive certificação de Identificação Geográfica (IG) desde 2018, tamanho valor que representa para a economia da região.

Destarte, mesmo sabendo da relevância da moqueca e da torta capixaba no cenário gastronômico a nível internacional, não seria razoável, portanto, simplesmente não dar a devida visibilidade e importância aos demais pratos e ingredientes tão tradicionais quanto na cultura capixaba.

REFERÊNCIAS

Descubra o Espírito Santo. **A gastronomia do Espírito Santo**. Vitória. Disponível em: <https://descubraoespiritosanto.es.gov.br/segmento/gastronomia> . Acesso em 05 de outubro de 2022.

Descubra Venda Nova. **Conhece o socol? Receita de origem italiana faz parte da história de Venda Nova**. Venda Nova do Imigrante, 2019. Disponível em: <http://descubravendanova.es.gov.br/o-socol-e-uma-receita-italiana-de-muita-historia-em-venda-nova/#:~:text=O%20socol%2C%20tipo%20de%20presunto,consumo%20ou%20em%20datas%20especiais> . Acesso em 05 de outubro de 2022.

FREIXA, Dolores; CHAVES, Guta. **Gastronomia no Brasil e no mundo**. São Paulo: Senac, 2017.

Governo do Espírito Santo. **Culinária Capixaba**. Disponível em: <https://www.es.gov.br/cultura/culinaria-capixaba#:~:text=A%20tradi%C3%A7%C3%A3o%20pesqueira%20e%20a,povos%20do%20norte%20da%20Europa>. Acesso em 05 de outubro de 2022.

Morro do Moreno, Folclore e Lendas Capixabas. **Herança Cultural Afro-Capixaba Culinária, Medicina e Linguagem**. Espírito Santo, 2021. Disponível em: <https://www.morrodomoreno.com.br/materias/heranca-cultural-afro-capixaba-culinaria-medicina-e-linguagem.html#:~:text=O%20milho%20verde%20apenas%20cozido,atualmente%20s%C3%ADmbolos%20da%20culin%C3%A1ria%20capixaba>. Acesso em 05 de outubro de 2022.

Pier Vitória Hotel. **Influências culturais e gastronômicas da culinária capixaba**. Vitória, 2019. Disponível em:

<https://www.piervitoriahotel.com.br/2019/10/02/influencias-culturais-e-gastronomicas-da-culinaria-capixaba/> . Acesso em 05 de outubro de 2022.

Secretaria de Turismo do Espírito Santo. **Gastronomia Capixaba**. Vitória. Disponível em: <https://setur.es.gov.br/Media/Setur/Setur/Releases/Release%20Gastronomia%20Capixaba.pdf> . Acesso em 05 de outubro de 2022.