

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO
CURSO TECNÓLOGO EM GASTRONOMIA

**UTILIZAÇÃO DO COCO NAS SOBREMESAS DA REGIÃO
NORDESTE**

Amanda Barbosa Veloso Gomes

Gênesis Henrique Ferreira

Jiuliana de Oliveira Azevedo

Amanda Barbosa Veloso Gomes
Gênesis Henrique Ferreira
Juliana de Oliveira Azevedo

UTILIZAÇÃO DO COCO NAS SOBREMESAS DA REGIÃO NORDESTE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado no Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA) como requisito básico para a conclusão do Curso Tecnólogo em Gastronomia.

Orientador (a): MsC. Pedro Arthur do Nascimento Oliveira

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

G633u Gomes, Amanda Barbosa Veloso.
Utilização do coco nas sobremesas da região nordeste/ Amanda
Barbosa Veloso Gomes; Gênese Henrique Ferreira; Jiuliana de Oliveira
Azevedo. - Recife: O Autor, 2023.
13 p.

Orientador(a): Msc. Pedro Arthur do Nascimento Oliveira

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Tecnólogo em Gastronomia, 2023.

Inclui Referências.

1. Sobremesas com coco. 2. Utilizações do coco. 3. Receitas. 4.
Preparações gastronômicas com coco. I. Ferreira, Gênese Henrique. II.
Azevedo, Jiuliana de Oliveira. III. Centro Universitário Brasileiro -
UNIBRA. IV. Título.

CDU: 641

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	04
1.1 História do surgimento do coco no Brasil e na região Nordeste	04
2. JUSTIFICATIVA	05
3. OBJETIVOS	06
3.1 Geral	06
3.2 Específico	06
4. METODOLOGIA DA PESQUISA.....	07
5. REVISÃO DE LITERATURA	08
5.1 Importância do coco na economia.....	08
5.2 Relação do consumo do coco e a saúde.....	08
5.3 Formas de utilização do coco	09
5.4 Utilização do coco nas sobremesas típicas da região Nordeste.....	09
6. CONCLUSÃO	16
REFERÊNCIAS	17

1. INTRODUÇÃO

História do surgimento do coco no Brasil e na região Nordeste

Apesar do coco ser um fruto bastante conhecido e utilizado em mais de 90 países, sua região de origem ainda é desconhecida. Alguns estudos afirmam que a Nova Zelândia ou a Índia poderiam ser o ponto inicial do nascimento deste fruto, mas países dos continentes africanos e asiáticos reivindicam sua origem, algumas teorias acreditam que o coqueiro tenha sua origem americana, em especial caribenha. O coqueiro se espalhou ao longo dos séculos pela linha costeira da América Latina, África tropical e Caribe e devido a sua pouca densidade flutuou por um certo tempo se espalhando pelas correntes marinhas e chegando em terras favoráveis para o seu desenvolvimento (solos arenosos e salinos), tornando assim as praias e costas como ponto fixo (LODY, 2019).

No Brasil o coco foi introduzido em meados do século XVI a partir da chegada dos portugueses no Estado da Bahia, recebendo o nome de coco-da-baía e expandiu-se inicialmente pelo litoral nordestino, tornando as regiões da Bahia, Sergipe e Ceará nos principais produtores nacionais. Os coqueiros fazem parte de quase toda a vegetação do litoral brasileiro, porém sua grande adaptação se deu nas regiões do Nordeste parecendo ser uma fruta nativa e por isso tornou-se um grande produto da cultura local. Existem variados tipos de coqueiros para diversas formas de utilização, no Brasil as mais comuns são a Gigante do Brasil da Praia do Forte, a Anão Verde do Brasil de Jiqui e a variedade híbrida, ótimas para consumo na gastronomia (BRAINER, 2018).

2. JUSTIFICATIVA

A crescente mudança no cotidiano da população tem gerado grandes desafios na culinária levando em conta a saúde, pois o aumento do surgimento de doenças vindas da má alimentação vem crescendo fazendo com que as pessoas procurem refeições com ingredientes mais saudáveis e nutritivos, e criatividade como um dos principais requisitos na escolha de um prato. Com isso a indústria alimentícia vem inovando as preparações com a demanda de insumos que a região oferece (GONÇALVES; DE SOUZA, 2019).

A alimentação é o principal meio de socialização entre os povos e é uma forma de apresentar tradições e costumes daquela localidade tendo em vista o solo, clima, posição geográfica e historicidade (BRAINER, 2018). Considerando a biodiversidade da região Nordeste e sua gastronomia rica em sabor e temperos, destaca-se como grande aliado nos diversos pratos o coco. Esta região é conhecida como a maior produtora de produtos derivados do coco como coco ralado, leite de coco, coco seco *in natura* e óleo de coco, sendo 82,9% da área e 74,0% da produção nacional. Este fruto é rico em nutrientes, carboidrato, vitaminas e substâncias com propriedades antioxidantes, além de auxiliar no sistema imunológico, sua água é muito nutritiva e ótima fonte de hidratação, além de servir como matéria prima para outros produtos (BRAINER; XIMENES, 2020).

3. OBJETIVOS

3.1 GERAL

Compreender a história do coco e suas propriedades benéficas para o uso na culinária da região Nordeste, objetivando-se inovar e ampliar o conhecimento para as preparações típicas desta região, tendo como peça chave esta iguaria na gastronomia regional

3.2 ESPECÍFICOS

Abordar a importância do coco na gastronomia regional e suas diversas formas de utilização na culinária Nordestina.

Expandir o conhecimento da utilização do coco nas preparações gastronômicas da região Nordeste

4. METODOLOGIA DA PESQUISA

Trata-se de um estudo de cunho exploratório e qualitativo com elaboração de uma revisão bibliográfica, tendo como meios de fundamentação teórica a plataforma eletrônica o Google Acadêmico, assim como livros e revistas acadêmicas online com os devidos descritores. Sendo avaliados e selecionados para discussão do assunto em questão, abordando a importância da utilização do coco na gastronomia da região Nordeste e sua historialidade.

5. REVISÃO DE LITERATURA

5.1 Importância do coco na economia

Atualmente a produção mundial de coco é estimada em 63,6 milhões de toneladas (dados de 2020) e continua bastante concentrada em três Países: Indonésia (30,1%), Filipinas (24,7%) e Índia (19,0%). No Brasil em função de suas ótimas condições climáticas torna-se o quinto maior produtor com cerca de 4,5% da produção mundial, principalmente na região nordeste que é a maior região produtora, com cerca de 81,3% da área e 71,2% da produção nacional (BRAINER; XIMENES, 2020).

A produtividade e comercialização se dar por fatores climáticos, umidade, relevo, além de alta tecnologia. O valor da produção nacional gira em torno de R\$ 1,15 bilhão, tendo como principal região produtora o Nordeste, com aproximadamente 62,6% e no comércio exterior é a principal exportadora de água de coco (99,5%) chegando a faturar US\$ 22,84 milhões no período de janeiro a setembro de 2021 (BRAINER, 2021).

5.2 Relação do consumo do coco e a saúde

A composição do coco é rica em compostos fenólicos antioxidantes que atuam contra os radicais livres presentes no organismo. Atuam de forma positiva nos nervos e músculos, diminuem o colesterol, auxilia nos níveis pressóricos, regula o açúcar no sangue, além de conter baixo teor calórico, o que favorece o emagrecimento (MARTINS *et al.*, 2016).

Por sua vez o leite que é extraído da polpa pode ser utilizado em preparações veganas e para pessoas intolerantes à lactose (PERRONI, 2017). Também se faz presente potássio, magnésio, cálcio, sódio, manganês, vitamina c e vitamina do complexo B (BONTEMPO, 2008; PERRONI, 2017). O óleo do coco por sua vez, é uma importante fonte de gordura saturadas, ácido láurico e ácido graxo, ótima fonte de energia (PERRONI, 2017).

5.3 Formas de utilização do coco

O coco pode ser produzido in natura ou de forma industrializada como leite de coco, doce, farinha, coco ralado, fibras, entre outros subprodutos. Todas as partes são aproveitadas, desde a polpa geralmente utilizada para produção de doces, o leite que é extraído faz uma grande combinação com preparações de frutos do mar em geral e peixes, que pode ser acompanhado de caldos e pirões. Serve para adoçar e acompanhar bebidas alcoólicas como uísque e rum, além de servir como cremes, sorvetes e regando o famoso cuscuz, prato muito consumido nas regiões nordestinas (LODY, 2019).

A água do coco natural é uma das partes mais consumidas, o néctar presente neste fruto traz um gosto mais saboroso e tropical, hidrata, repõe nutrientes e ainda possui um baixo valor calórico. Sua forma ralada pode ser usada em muitas preparações, principalmente as sobremesas como o “beijinho”, polvilhando o bolo de coco ou como recheio, na canjica, pudim de coco (LODY, 2019).

O óleo extraído é um grande aliado nas indústrias de cosméticos, podendo ser utilizado nos cabelos e pele. Na gastronomia serve para preparações que necessitam de frituras e cocções, principalmente para substituir o óleo de soja, ótima opção para deixar o prato mais saudável (LODY, 2019).

5.4 Utilização do coco nas sobremesas típicas da região nordestina

Quindim é um dos doces convencionais e tem como base ovos, é uma receita portuguesa criada pelas freiras nos conventos. Vindo para o Brasil as escravas faziam esse doce para os senhores e por falta de amêndoas adaptaram a receita com o coco.

Receita:

- 8 unidades de gema
- 180g de açúcar (1 xícara)
- 80mL de água quente (1/3 xícara)
- 50g de coco seco ralado (1 pacote pequeno)
- 20g de manteiga (1 colher de sopa)

Para untar:

- 8 g de manteiga (2 colheres de chá)
- 30 g de açúcar (2 colheres de sopa)

Modo de preparo:

- Untar as forminhas com a manteiga e o açúcar
- Misturar a água quente com o coco seco
- Deixar hidratar por cerca de 10min
- Peneirar as gemas
- Acrescentar o açúcar e a manteiga e bater por 3 min
- Colocar o coco já hidratado e bater até misturar
- Distribuir a massa de quindim nas forminhas
- Deixar descansar por 40 min para que o coco separe do restante

- Distribuir as forminhas em uma assadeira e acrescentar o quindim para cozinhar em banho maria
- Levar ao forno 200°C por cerca de 1h20min
- Desenformar ainda morno



Cocada é uma iguaria de origem africana, no período da escravidão as escravas faziam este doce para os senhores. A cocada tem como base o coco e a açúcar.

Receita:

- 2 ½ xícaras (chá) de coco fresco ralado grosso (cerca de 500 g)
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água

Modo de preparo:

- Miturar o açúcar e a água para não espirrar na lateral da panela (evita que a calda queime até atingir o ponto de fio)
- Levar a panela ao fogo médio e deixar cozinhar sem mexer por cerca de 20 minutos, até a calda atingir o ponto de fio (para verificar, mergulhar uma colher e levantar um pouco da calda, se formar um fio fino entre as gotas, está pronta)
- Adicionar o coco e misturar apenas para envolver os flocos com a calda (evitar mexer em excesso para não açucarar)
- Deixar cozinhar por mais 5 minutos em fogo médio, sem mexer. A cocada deve estar bem úmida neste momento.
- Transferir a cocada (com a calda) para uma tigela e deixar descansar por 5 minutos. Enquanto isso, untar uma assadeira grande com manteiga
- Modelar a cocada e transferir para a assadeira
- Deixar em temperatura ambiente por cerca de 1h ou até as cocadas secarem
- Servir e conservar por até 1 semana.



Bolo Souza leão é considerado patrimônio imaterial de Pernambuco, de origem carioca foi servido pela família Souza leão a Dom Pedro Segundo e sua esposa na sua visita ao Estado. Tendo como base mandioca, ovos, leite de coco e açúcar.

Receita:

- 1 kg de puba (massa de mandioca fermentada)
- 400 ml de leite de coco
- 400 ml de água
- 700 g de açúcar
- 2 copos de água
- 8 gemas
- 250 g de manteiga
- ½ colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Calda:

- Pré-aquecer o forno em 200°C
- Colocar o açúcar e a água no fogo para fazer uma calda, e mexer até que levante fervura. O aspecto final deve ser em ponto de fio bem fino
- Acrescentar o sal e a manteiga fora do fogo e deixar esfriar.

Massa do bolo:

- Colocar em uma vasilha a massa de mandioca juntamente com as gemas, alternando uma a uma com o leite de coco
- Colocar a calda já fria na massa do bolo e misturar bem
- Peneirar a massa por 2 vezes
- Colocar a massa na forma untada com manteiga e levar para assar por 40min
- Servir



Queijadinha tem como base o coco e em alguns casos queijo, de origem portuguesa, porém, teve grande influência dos escravos africanos na substituição do queijo pelo coco.

Receita:

- 390 g de lata de leite condensado (1 lata)
- 20 g de margarina ou manteiga em temperatura ambiente (1 colher de sopa)
- ovo (2 unidades)
- 40 g de queijo parmesão ralado (4 colheres de sopa)
- 100 g de coco seco ralado (1 pacote)

Modo de preparo:

- Misturar o leite condensado, a margarina e os ovos até ficar homogêneo
- Acrescentar o queijo e o coco
- Utilizar forminhas de papel e uma base (pode ser forma de cupcakes)
- Preencher as forminhas com $\frac{3}{4}$ da queijadinha
- Levar ao forno pré-aquecido 200°C por cerca de 20min
- Servir



Manjar de coco tem origem portuguesa e é um prato que pode ser salgado ou doce, inicialmente levava peito de frango, mas chegando ao Brasil sofreu adaptações e houve a troca da galinha pelo leite de coco. Têm-se como bases o leite de coco, gemas e amido de milho.

Receita:

- 2 latas de leite condensado
- 2 latas de creme de leite
- 1 vidro de leite de coco
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 5 colheres de sopa de água
- 1 pacote de coco ralado

Modo de preparo:

- Em um copo com 5 colheres de sopa de água, colocar 1 envelope de gelatina incolor sem sabor e misturar
- Deixar descansar até virar uma esponja e aquecer por 20 segundos no micro-ondas.
- No liquidificador, colocar leite condensado, creme de leite, leite de coco e a gelatina hidratada. Bater até ficar homogêneo
- Adicionar o coco ralado e bater novamente
- Transferir a massa para uma forma untada com óleo e levar para gelar por 3hrs
- Desenformar e finalizar com coco ralado



Canjica de milho verde é um dos pratos principais da festa junina. Originada no Brasil no período colonial foi criada pelos africanos como uma espécie de papa, ao longo dos anos foi sendo reformulada e ganhando mais ingredientes e sabor. Tem como base o milho e o leite de coco.

Receita:

- 500 g de canjica de milho (pode ser amarela ou branca)
- 1 litro e 1/2 de leite
- 1 xícara de açúcar
- 2 latas de leite condensado
- 1 lata de creme de leite

- 1 garrafinha de leite de coco
- 50 gramas de coco ralado
- Cravos
- Canela em paus
- Canela em pó para polvilhar

MODO DE PREPARO

- Deixar a canjica de molho em uma vasilha com água
- Cozinhar a canjica de milho em uma panela de pressão com água
- Depois de cozida, escorrer a água
- Acrescentar o leite, o açúcar, cravos e os paus de canela e deixar cozinhar por mais uns 15 ou 20min (não deixar secar o leite), deve ficar bem cremosa
- Colocar o leite condensado, o leite de coco e o coco ralado e deixar no fogo por mais 5min, misturando sempre
- Acrescentar o creme de leite e em seguida desligar o fogo, misturar bem
- Colocar em uma travessa funda e polvilhar com canela em pó



Piña Colada é um coquetel feito com rum, creme de coco ou leite de coco e suco de abacaxi. Geralmente é servido com gelo moído e pode ser guarnecido com uma fatia de abacaxi, cereja marasquino ou ambos. Sua origem é de Porto Rico. Piña e pode se traduzir como "abacaxi coado".

Receita:

- 30 ml de rum branco
- 90 ml de suco de abacaxi
- 30 ml de creme de coco (pode ser substituído por leite de coco)
- Gelo (grande quantidade)
- Cereja marasquino e/ou um pedaço de abacaxi (para decorar)

Modo de preparo:

- Misturar todos os ingredientes com muito gelo em um liquidificador até ficar homogêneo
- Despejar em uma taça ou copo gelado
- Decorar com cereja marasquino e/ou um pedaço de abacaxi.



6. CONCLUSÃO

Podemos concluir que a utilização do coco em sua totalidade como água, polpa, leite e até mesmo o próprio coqueiro trazem diversas opções nas preparações gastronômicas, por ser uma fruta tradicional e super tropical é encontrada em vários locais e utilizada em várias receitas. Uma fruta com vários benefícios nutricionais, para dieta, contribuindo no enriquecimento gastronômico, pois possui muita qualidade e possibilidades, estimulando a criatividade na cozinha pelo gastrônomo. Assim podemos ver várias receitas, incluindo as sobremesas e como foi demonstrado de algumas regiões do nordeste, utilizando os subprodutos do coco, como o leite de coco e o coco ralado.

REFERÊNCIAS

1. BONTEMPO, M. **O poder medicinal do coco e do óleo de coco extra virgem**. São Paulo: Alaúde Editorial, 2008
2. BRAINER, M. **Produção de coco: o Nordeste é destaque nacional**. 2018.
3. BRAINER, M.; XIMENES, L. **Produção de coco: soerguimento das áreas tradicionais do Nordeste**. 2020.
4. BRAINER, M. **Coco: produção e mercado**. 2021.
5. GONÇALVES, D.; DE SOUZA, R. **Coco: análise do seu aproveitamento e utilização na gastronomia**. Revista de Gastronomia, v. 1, n. 1, 2019.
6. LODY, R. **Coco: comida, cultura e patrimônio**. Editora Senac São Paulo, 2019.
7. MARTINS, A.P *et al.* **O Problema do Pós-consumo do Coco no Brasil: Alternativas e Sustentabilidade**. Sustentabilidade em Debate, Brasília, v. 7, n. 1, p. 4457, jan./abr. 2016.
8. NUNES, M. U. C. **Compostagem laminar como estratégia de sustentabilidade para sistemas de produção de coco no nordeste**. 2017.
10. PERRONI, C. **Água, óleo, leite, farinha...conheça os benefícios do coco para a saúde**. Rio de Janeiro: Globo esporte, 2017.