

## CAPOEIRA GASTRONÔMICA: ELABORAÇÃO DE UM MENU TEMÁTICO

MATHEUS P. TISSOT RUIVO<sup>1</sup>; CHEILA MOREIRA FARIAS<sup>2</sup>;

NICOLE WEBER BENEMANN<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – [matheus.ruivo93@gmail.com](mailto:matheus.ruivo93@gmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – [cheilamoreira69@gmail.com](mailto:cheilamoreira69@gmail.com)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – [nikawb@gmail.com](mailto:nikawb@gmail.com)

### 1. INTRODUÇÃO

A capoeira, uma luta e dança de origem africana que mescla acrobacias e cânticos, é praticada em todo o Brasil, mas apresenta no estado da Bahia o seu principal espaço de origem (FONTOURA; GUIMARÃES, 2002). Inspirados por essa tradição regional e nordestina, este trabalho apresenta o processo de elaboração da proposta de um cardápio temático que tem por intenção captar a essência dessa manifestação cultural e transformá-la em inspiração para a construção de aromas, sabores e formas da experiência do menu degustação (pequenas porções servidas em sequência). Além disso, este trabalho pretende valorizar a utilização de fontes históricas e sociológicas no ambiente da criação gastronômica, demonstrando que nossa cultura pode ser espaço de inspiração para criações culinárias.

Nesse contexto, é importante destacar que a diversidade e a complexidade dos conhecimentos e práticas que envolvem a capoeira têm por objetivo não apenas a defesa pessoal dos seus praticantes, mas também a preservação das raízes africanas. Ao longo de sua história, esses aspectos foram motivo para sua proibição durante o período da escravidão, quando era exercida de forma clandestina, disfarçada como uma dança ritualística. No entanto, a capoeira sobreviveu à era escravocrata e se difundiu nos séculos seguintes, desempenhando até hoje o papel crucial de manter viva a herança africana, tanto no Brasil quanto no resto do mundo (AMARAL; SANTOS, 2015).

Para a elaboração do menu temático consideramos receitas e ingredientes regionais da Bahia, especialmente da região litorânea, priorizando preparos à base de peixes e frutos do mar (acarajé, moqueca, vatapá, entre outras tantas) e outros preparos típicos do estado da Bahia e de origem afro-brasileira (DÓRIA, 2021).

A escolha dos pratos, ingredientes e preparos buscam refletir a diversidade da capoeira, traduzida na música, nos movimentos e na herança africana. Cada preparo traz uma inspiração dessa luta/dança, formando, ao final, uma roda de “capoeira gastronômica” passível de ser degustada pelos comensais.

### 2. ATIVIDADES REALIZADAS

A proposta de cardápio no formato de menu degustação foi elaborada para uma tarefa avaliativa parcial da disciplina de Cozinha Brasileira, componente obrigatório do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia da Universidade Federal de Pelotas.

O menu desenvolvido é composto de 5 pratos ou etapas, sendo duas entradas, dois pratos principais e uma sobremesa, apresentados no modelo de pequenas porções servidas em sequência. Para acomodar os aspectos do tema escolhido, os preparos intercalam suavidade e intensidade a cada “rodada” (etapa do menu), tal qual sua fonte de inspiração, que foi lembrada nas cores, origens, golpes e músicas durante a elaboração dessa sequência de pratos. A elaboração do menu também foi feita diante de pesquisa bibliográfica, a fim de embasar teoricamente a escolha e elaboração dos pratos da sequência.

O passo inicial do menu começa com a entrada “ginga”, sendo esse o nome do movimento circular que embala a capoeira, dando o impulso necessário para aplicação dos golpes e acrobacias (AMARAL; SANTOS, 2015). A inspiração para essa entrada veio da suavidade do movimento, que ao mesmo tempo abre espaço para golpes intensos e alternados. O prato desenvolvido consiste em lâminas de peixe cru, marinadas com limão taiti, pimenta do reino, cebola roxa e sal. Essas fatias são acompanhadas de pickles (conserva ácida) de pupunha e maxixe, dispostas sobre suco clarificado de tomate e gotas de óleo de coentro, finalizadas com ramos de erva doce. A construção de sabor propõe intercalar leveza e precisão, tais como os golpes de “ginga”.

Na segunda entrada do menu a inspiração parte de um golpe de capoeira denominado benção, que consiste em um chute reto, forte e direto. Sendo assim, a pequena porção da segunda entrada contém camarão rosa cozido, pincelado com um molho agri-doce à base de melado, dendê e pimenta malagueta, posicionado sobre purê de abóbora assada, cebola roxa, alho, cominho e manteiga de garrafa, finalizado com flores de mel.

O primeiro prato principal do menu, que dá sequência à degustação, é nomeado de atabaque, que faz referência ao tambor feito de madeira, aros de metal e couro animal. Os elementos que compõem o prato são porções de massa fresca feita com azeite de dendê e recheada de siri, cozidos em caldo de peixe e finalizados com o crocante de sal e coentro em pó. A porção é disposta em casca de coco que servirá como cumbuca, que por sua vez remete ao instrumento musical.

O último prato salgado desse itinerário gastronômico recebe o nome de capoeira de Angola, estilo mais tradicional da capoeira (GUIMARÃES; FONTOURA, 2002). Dessa forma, o prato escolhido para retratar essa vertente é a carne de sol, feita de filé mignon, salteado na manteiga de garrafa e finalizado com pickles de cebola roxa, acompanhada de canjica branca cremosa de queijo de cabra, regada com molho reduzido de carne (demi glace) e finalizada com queijo coalho crocante. Nessa linha, a ligação entre o prato e o tema aqui está na valorização das raízes, trazendo ingredientes típicos da cultura afro-brasileira e nordestina.

Para finalizar a experiência, o último preparo do cardápio, a sobremesa, tem como inspiração o batizado da capoeira. Esta etapa é um momento festivo, como um ritual de passagem, onde os capoeiristas que já tem algum domínio de gingas, golpes e cânticos, estão prontos para receber sua próxima corda. A sobremesa consiste em um bolo invertido de aipim com abacaxi, farofa de castanha de caju, merengue suíço queimado e raspas de limão. Sobre o bolo, será servido um sorvete de coco, hortelã e flor de capuchinha para finalizar. Esse prato foi pensado com o objetivo de trazer harmonia e suavidade para encerrar essa jornada de aprendizado, além de tons de branco, aludindo à indumentária usada pelos capoeiristas.

### 3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao considerar que cores, ritmos, formas, movimentos e a história compreendemos que estes podem servir como referência e inspiração para a criação de pratos e cardápios a fim de planejar experiências gastronômicas e narrativas situadas.

Tendo em perspectiva o apresentado, podemos compreender a capoeira enquanto uma manifestação cultural que abrange inúmeras outras formas de expressão artística. A interdisciplinaridade do tema escolhido tornou o desenvolvimento deste trabalho uma valiosa ferramenta de aprendizado acadêmico para seus autores, pois exigiu explorar o tema não apenas sob a ótica gastronômica, mas também através de áreas como arte, luta, geografia, dança e história. Portanto, acreditamos que a elaboração deste texto oferece uma análise da capoeira por um viés pouco explorado: a gastronomia. Essa nova perspectiva pode servir como inspiração para outros profissionais da cozinha, abrindo novos horizontes baseados nas ricas manifestações culturais brasileiras, que oferecem uma fonte complexa e variada de ideias para a criação de menus/cardápios. Além disso, cabe ressaltar que o público consumidor também pode se beneficiar dessas informações, já que um menu temático como este transmite não apenas nutrição física, mas também intelectual. Cada prato carrega em si um pedaço dos costumes e histórias do Brasil, difundindo, através da gastronomia, a cultura do país em que vivemos.

### 4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMARAL, Mônica Guimarães Teixeira do; SANTOS, Valdenor Silva dos. Capoeira, herdeira da diáspora negra do Atlântico: de arte criminalizada a instrumento de educação e cidadania. **Revista do Instituto de Estudos Brasileiros**, n. 62, p. 54-73, 2015.

DÓRIA, Carlos Alberto. **Formação da culinária brasileira: escritos sobre a cozinha inzoneira**. Fósforo, 2021.

FONTOURA, Adriana Raquel Ritter; GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo. História da capoeira. **Revista da Educação Física**, v. 13, n. 2, p. 141-150, 2002.