

TRAVELING LEARNING LANGUAGES



Traveling Learning Languages

*1ª edição
2024*



Introducción

Todo aprendizaje comienza con una dificultad: ¡encontrar una nueva aventura navegando por el mar! Es cierto que la búsqueda de nuevos conocimientos hace que nuestras mentes sean amplias y abiertas a la facilidad de comprenderse a sí mismas, lo que incluye las metas.

Este libro digital te ayudará a conocer las COMIDAS MÁS BUENAS DE BRASIL. ¡Empezar es la “llave” para ir más a fondo!



Comidas típicas de Brasil

Brasil es un país enorme, con muchas culturas que se reflejan de manera desbordante en la cocina. De norte a sur, encontramos una variedad de sabores con muchas historias y tradiciones de cada región. La cocina brasileña es rica en sabores, colores y texturas, desde los pueblos indígenas nativos hasta los colonizadores europeos y los esclavos africanos. Desde las frutas tropicales del Amazonas hasta las barbacoas de Rio Grande do Sul, pasando por los platos de origen africano de Bahía y los dulces de Minas Gerais, ¡la cocina brasileña es un verdadero paraíso!

Este artículo tiene como objetivo hacer un recorrido por esta riqueza gastronómica, explorando las comidas típicas de las diversas regiones de Brasil, sus ingredientes, formas de preparación y, por supuesto, las historias que acompañan a cada plato.

Justo después, exploraremos algunas de las comidas más interesantes y curiosas para la gente.

Feijoada

La feijoada es, sin duda, uno de los platos más tradicionales y queridos de Brasil. Es un guiso de frijoles negros, cocinado a fuego lento con varias partes de la carne de cerdo y cecina. Se suele servir



con arroz blanco, col salteada, naranjas y farofa (harina de yuca tostada). La feijoada, como la conocemos hoy en día, fue creada en el siglo XIX.

Su origen es controvertido: algunos creen que fue creado por esclavos, que utilizaban las partes menos nobles del cerdo para hacer el plato; otros creen que tiene raíces íberas, siendo una adaptación de platos tradicionales de Portugal y España.

Arroz Carreteiro

El arroz carreteiro es otro plato clásico brasileño, originario de la región Sur, más concretamente de Rio Grande do Sul.

Tradicionalmente, se elabora con arroz y carne seca picada (cecina), salteada junto con ajo, cebolla, pimientos y otras especias.

La historia del plato se remonta a los tiempos de los tropeiros, que transportaban ganado y mercancías por el interior de Brasil y necesitaban comidas prácticas y nutritivas que pudieran prepararse en una sola olla.



Coxinha

La coxinha es un bocadillo tradicional brasileño muy apreciado por personas de todas las edades. Se elabora con una masa a base de harina de trigo y caldo de pollo, rellena de pollo desmenuzado y luego moldeada en forma de muslo de pollo, empanizada y frita hasta que esté dorada.



El origen de la coxinha es incierto, pero se cree que fue creada en São Paulo en el siglo XIX.

Hoy en día, es posible encontrar variaciones de coxinha en todo Brasil, con rellenos que van desde el queso hasta la carne.

Moqueca de Pescado

La moqueca de pescado es un guiso de pescado preparado tradicionalmente con tomates, cebollas, ajos, cilantro y leche de coco.

Hay dos variantes famosas de este plato: la moqueca capixaba, de Espírito Santo, que utiliza achiote, un pimentón natural, y la moqueca bahiana, de Bahía, que toma aceite de palma y leche de coco, ingredientes típicos de la cocina afrobrasileña. Ambos son deliciosos y representan la riqueza cultural y la diversidad de sabores de Brasil.



Acarajé

El acarajé es un bocadillo típico de Bahía, hecho con guisantes de ojo negro, cebolla y sal, y frito en aceite de palma.

Tradicionalmente se rellena con vatapá, caruru, vinagreta y camarones secos. Es una especialidad de Bahía y es considerada patrimonio cultural de Brasil.



El acarajé bahiano tiene sus orígenes en África Occidental y fue traído a Brasil por inmigrantes africanos esclavizados.

Y mira que su origen se remonta a los tiempos de la esclavitud, cuando las mujeres bahianas, conocidas como "baianas de acarajé", comenzaron a preparar y vender el plato en las calles de Salvador.

Pato no Tucupi

El pato en tucupi es un plato tradicional de la región norte de Brasil, especialmente de Pará. Consiste en pato hervido y luego asado, servido con una salsa hecha de tucupi (un líquido extraído de la raíz de la yuca silvestre) y jambu (una hierba típica de la región amazónica que provoca una ligera sensación de entumecimiento en la boca).

El plato se sirve tradicionalmente durante el Círio de Nazaré, una de las fiestas religiosas más grandes e importantes de Brasil.



Tapioca

La tapioca o goma es el almidón extraído de la planta de yuca, generalmente preparado en forma granulada, siendo e ingrediente principal de algunas delicias típicas brasileñas, como el beiju (un manjar indígena apreciado por los portugueses en la Capitanía de Pernambuco en el siglo XVI). Es muy común utilizar



el término tapioca para referirse al beiju. Sin embargo, hay una diferencia entre los dos, en términos de preparación: el beiju está hecho de masa de mandioca, mientras que la

tapioca está hecha de goma de mascar. Además, hoy en día la tapioca se puede preparar y comer de muchas maneras, utilizando así diversos ingredientes como: pollo desmenuzado, verduras, queso, etc.

Brigadeiro

El brigadeiro es un dulce típico de la cocina brasileña, de origen paulista, que se extendió rápidamente por todo el país, preparándose en las fiestas de cumpleaños, junto con dulces como el anacardo y el beijinho. También es conocido en Rio Grande do Sul con el nombre de negrinho.

Los ingredientes del brigadeiro son leche condensada, chocolate en polvo, mantequilla y chispas de chocolate para la cobertura. Se puede hacer tanto en la estufa como en el horno microondas.



Paçoca

La paçoca es un dulce típico brasileño, elaborado con una mezcla de cacahuets tostados y molidos con azúcar. Su origen proviene de los indios brasileños, que ya consumían una mezcla similar hecha con yuca. En el siglo XIX, la paçoca comenzó a producirse a gran escala y a comercializarse en todo el país. Por lo tanto, hoy en día es bien conocido entre los brasileños y extranjeros que normalmente visitan Brasil.



Actualmente, existen varias variaciones de paçoca, como la paçoca de cuchara, la paçoca recheda y la paçoca de rolha. La paçoca también se utiliza como ingrediente en diversas recetas, como pasteles, tartas y helados.

La paçoca es un alimento rico en proteínas, vitaminas y minerales, lo que la convierte en una opción de postre saludable. Además, la paçoca es un símbolo de la cultura brasileña y está presente en varias fiestas populares, como las fiestas de junio.

Angu à Baiana

El angu à baiana es un plato tradicional brasileño originario de Río de Janeiro. Y a pesar del nombre, no es originario de Bahía, sino de Río de Janeiro, donde se comenzó a preparar en el siglo XIX.

El plato surgió en las comunidades pobres como una solución práctica y asequible para alimentar a la familia. La receta se remonta a la época colonial, cuando los esclavos africanos utilizaban la harina de maíz para preparar una especie de papilla.



Pamonha

La pamonha es un manjar brasileño, común en los estados del Nordeste y también en Goiás, Mato Grosso, Minas Gerais, Paraná, Rondônia, São Paulo y Tocantins. También se encuentra mucho en



Río de Janeiro. Y probablemente surgió a través de la cocina indígena.

El tamal brasileño se prepara, de forma genérica, con maíz verde rallado. Esta masa resultante se mezcla con leche (o leche de coco), sal y mantequilla, obteniendo una mezcla salada, más común en la región centro-oeste de Brasil. Para una variación dulce de la masa, se usa azúcar en lugar de sal y se suele agregar canela o hinojo. La masa se coloca en tubos hechos con la propia hoja de maíz o con hojas de plátano, atados en los extremos. Los tamales se someten a cocción hasta que alcanzan una consistencia firme y suave.

Arroz Maria Isabel

Maria-Isabel, também conhecida como arroz Maria Isabel ou arroz de pinicado é uma comida típica do estado do Mato Grosso e , que consiste num misturado de arroz com carne-de-sol.¹

É também servido com farofa de banana, mas tipicamente na região Centro-Oeste (Cuiabá, Mato Grosso), onde se tornou típico nas festas de santo do estado. Há controvérsias sobre como surgiu o prato piauiense. O prato teria surgido quando as mulheres resolveram cortar em pequenos pedaços a carne-de-sol e misturar ao arroz, possibilitando, assim, que elas também pudessem comer carne, visto que os homens se serviam primeiro e comiam toda a carne.



O nome seria advindo de Maria e Isabel, nomes das filhas da cozinheira que prepararam a receita. Existe outra versão relatada pelo escritor piauiense Enéas Barros no livro "*O Escravo e o Senhor da Parnahyba*" no qual o prato leva o nome da esposa de Simplício Dias da Silva, rico comerciante e fazendeiro do litoral piauiense.

Churrasco Gaúcho

O churrasco gaúcho é mais do que uma refeição; é uma celebração cultural que reúne famílias e amigos em torno do fogo. Originado no Rio Grande do Sul, esta prática culinária é marcada por técnicas tradicionais que foram passadas de geração em geração. Ele foi influenciado pelas tradições culinárias dos povos indígenas da região e dos colonizadores espanhóis.

Os indígenas já utilizavam o fogo para cozinhar carne, enquanto os espanhóis trouxeram técnicas de preparo de carnes ao ar livre que se integraram às práticas locais.

Os trabalhadores rurais precisavam de uma forma prática e saborosa de cozinhar a carne. Utilizando cortes de carne bovina, os

gaúchos desenvolviam técnicas de assar a carne em espetos sobre brasas ao ar livre. Esse método preserva seu sabor e suculência. As técnicas tradicionais de preparo, a escolha da carne e a importância cultural fazem do churrasco gaúcho uma experiência única.



Farofa de Pinhão Assado

A Farofa de Pinhão Assado é uma receita clássica e fácil de fazer. Ela combina farinha de mandioca torrada com pedaços de bacon crocante, ovos mexidos, cebola e salsinha. A farofa surgiu entre os índios tupis-guaranis e sua invenção antecedeu a colonização do Brasil pelos portugueses.

Historiadores gastronômicos acreditam que para os índios satisfazer a fome, precisam de um alimento mais nutritivo. Segundo historiadores, jogaram farinha de mandioca na carapaça de uma tartaruga e colocaram para assar.



Farofa de carne de sol

A farofa de carne de sol é um prato tradicional do sertão nordestino brasileiro. Ela combina a robustez da carne de sol com a crocância e o aroma da farinha de mandioca.

A farofa é simples, com sabor harmônico, e sua história remonta aos índios tupis-guaranis, antes da colonização do Brasil pelos portugueses.



Tutu de feijão

O tutu de feijão, tutu ou ungui é uma iguaria típica da culinária brasileira feita com feijão cozido, refogado e engrossado com farinha de mandioca ou de milho. Ele costuma ser refogado com pedaços de *bacon* frito, cebola e alho, e misturado com farinha de mandioca se for preto ou farinha de milho se for mulatinho.

O feijão poderá ser passado no liquidificador antes de ser refogado, e então ficará com a consistência do angu de fubá. É normalmente associado à culinária típica de Minas Gerais e São Paulo. Mas também pode ser encontrado nas cidades interioranas do estado do Rio de Janeiro, principalmente quando feito com feijão preto, e também no estado do Paraná.



Bolo de mandioca

El pastel de mandioca es una delicia de la cocina brasileña. La receta tiene origen indígena y está relacionada con el cultivo de la mandioca en la cuenca tropical del río Amazonas. Era cultivada por muchas tribus en Brasil. Cuando los colonizadores portugueses llegaron al país, pronto se dieron cuenta de que la mandioca era un alimento importante entre los nativos gracias a su alto valor nutricional. Las raíces de la mandioca se utilizaban para hacer varios tipos de alimentos. De esta manera, la mandioca se convirtió en la base de la dieta alimentaria de los brasileños. Con el tiempo, varios subproductos de la mandioca comenzaron a ser consumidos, como la harina de mandioca. Este alimento fue muy consumido en las expediciones de los bandeirantes paulistas.



Cocada

La cocada no es solo una receta, sino un relato vivo de la historia brasileña. Este dulce tiene sus raíces en la época colonial, traído a Brasil por los portugueses y fuertemente influenciado por las técnicas culinarias africanas. La base de coco, importado inicialmente de las costas de África y Asia, junto con el azúcar de la caña cultivada localmente, creó no solo un postre, sino un símbolo de la mezcla cultural que caracteriza a Brasil.



Arroz doce

El arroz dulce es un plato antiguo que se remonta a la época medieval. En aquel tiempo, el arroz era un ingrediente caro y raro, reservado para las mesas de la nobleza. El arroz dulce era un postre popular entre las cortes reales europeas, y se servía con frecuencia en banquetes y fiestas. En Brasil, el arroz dulce es un postre tradicional de las fiestas de junio y se hace con leche, azúcar, canela y clavo.



Canjica

La canjica es un plato típico de las fiestas juninas en Brasil. Hecha a partir de maíz blanco, la canjica se cocina con leche, azúcar y, muchas veces, se sazona con canela y clavo, resultando en un postre cremoso y sabroso. Se cree que surgió en la época de los pueblos indígenas, que cultivaban el maíz blanco y lo transformaban en una papilla dulce para consumo propio. Con la llegada de los colonizadores portugueses, la receta fue adaptada y ganó nuevos ingredientes, como leche y azúcar.

