



# Pinhão Indígena

*A culinária do Paraná*

*Helena Menezes*







# **Pinhão Indígena**

## *A Culinária do Paraná*

*Helena Menezes*

Curitiba  
2008



Esta obra está protegida quanto aos direitos autorais e editoriais.  
A reprodução parcial de seu conteúdo é permitida somente para fins  
educacionais e culturais, desde que citada a fonte.

© Textos de Helena Maria Menezes, 2008.

---

Menezes, Helena Maria, 1952-  
Pinhão Indígena - Culinária do Paraná / Helena Maria Menezes. -  
Curitiba : 2008.

240p. : il. ; 23 x 30 cm.

ISBN 978-85-909038-0-2

1. Paraná - Gastronomia. 2. Pinhão - Comidas. 3. História - Culinária.  
I. Título.

CDD 981.62

---

Esta obra está protegida quanto aos direitos autorais e editoriais.  
A reprodução parcial de seu conteúdo é permitida somente  
para fins educacionais e culturais, desde que citada a fonte.

**Coordenação Editorial** | Helena Menezes e Adalberto Camargo

**Capa, projeto gráfico e ilustrações** | Adalberto Camargo

**Foto capa** | Zig Koch

© **Fotografias** | Adalberto Camargo, Alessandra Gnoatto Azevedo, Amaryllis  
Munhoz Kanayama, Bira Fotógrafo, Caio Francisco Coronel, Carlos Ruggi,  
Danielle Prim, Helena Menezes, Letícia Rodrigues, Lina Faria, Marcos César  
de Araújo, Paulo Leon Hardt, Sian Sene, Zig Koch.

Agradecimentos ao Prof. Carlos Roberto Antunes dos Santos, Darci Piana,  
Prof. Ito Vieira, Zig Koch, Roberto Gava e Vera Andrion.

**Contato** | helenammenezes@gmail.com

Impresso no Brasil

Dezembro de 2008

<b>Agradecimento</b> .....	6
<b>Apresentação</b> .....	8
<b>Introdução</b> .....	12
<b>A Comida Missioneira</b> - Ciclo das Descobertas .....	24
Ciclo das Águas .....	38
<b>A Comida do Litoral</b> - Ciclo das Fazendas Jesuíticas.....	50
Ciclo das Faisqueiras .....	72
<b>Encarte - Complexo Gastronômico Senac Paraná</b> .....	93
<b>A Comida dos Campos Gerais</b> - Ciclo das Invernadas .....	126
Ciclo da Erva Mate .....	154
<b>A Comida do Norte</b> - Ciclo do Café.....	158
<b>A Comida de Curitiba</b> - Ciclo do Crescimento Urbano .....	174
Comida dos Franceses da Argélia.....	191
Comida dos Italianos.....	198
Comida dos Alemães.....	205
Comida dos Eslavos - poloneses, ucranianos e russos.....	217
Comida dos Holandeses.....	222
<b>Memórias da autora</b> .....	225
<b>Referências Bibliográficas</b> .....	230



*“No Palácio das Necessidades de Lisboa, que é o Ministério dos Negócios Estrangeiros, finalmente atendem o meu pedido e mandam-me para o sul do Brasil, sou nomeado Cônsul em Curitiba. Estamos em 1919, tenho 34 anos. Não me deixam ficar em Curitiba, não lhes convém, a colônia portuguesa está bem ciente da perseguição que me fizeram. Na Embaixada portuguesa no Rio de Janeiro, César, meu irmão também cônsul, é o Encarregado de Negócios, felizmente. Movimenta-se, consegue que 34 prestigiados cidadãos portugueses, residentes em Curitiba, subscrevam um “protesto contra uma campanha miserável movida contra o Cônsul português por criaturas sem vislumbre de senso moral”. A iniciativa de César dá resultado: no final do ano cancelam a suspensão. Mas continuo sob mira, e não quero ser alvo.*

*“Que horas são? Tenho sede, Angelina dá-me água.”*





# *A Comida de Curitiba* *Ciclo do Crescimento Urbano*









## *Comida dos Italianos*

Em Roma, faça como os romanos. Em Curitiba, como os italianos, curitibanos de Santa Felicidade. Que aportaram no Rio de Janeiro e depois em Paranaguá e foram subindo, à procura de um clima mais apropriado ao plantio das mudas de parreira trazidas na bagagem. As mazelas da chegada na colônia Alexandra, Porto de Cima, Morretes e São João da Graciosa, no litoral paranaense, com um clima completamente diferente ao que estavam acostumados, foram esquecidas rapidamente. Os mosquitos, a febre, os ferimentos na pele, a lama e a insalubridade foram insuficientes para anular a esperança que animava cada coração na travessia. Destes tempos difíceis da chegada só restaram as lendas, mantidas pela credulidade impiedosa dos historiadores que as repassam livro após livro sem deterem-se em entender estas dificuldades.

Dentre estas lendas, questiona-se o asseio dos lavradores que, segundo os relatos, rejeitavam o costume de tomar banho, originando o surgimento de bichos-de-pé, frieiras e feridas. A resposta de um amoroso nono italiano, ao ser inquerido pela neta aninhada ao seu lado quanto ao fato, foi no mínimo, esclarecedora. O que você escolheria, disse ele com um sorriso meigo num olhar matreiro, se você tivesse água só para beber durante toda a travessia? E se ainda assim, esta água corresse risco de apodrecer nos jarros e precisasse ser fervida para ser usada, evaporando um pouco a cada fervida? E se toda a água para teu banho coubesse num lenço e para banhar-se você precisasse fazer a opção de limpar o rosto ou os pés?

Quando fala-se em comida típica em Curitiba, os turistas imediatamente se reportam à comida de Santa Felicidade. O bairro é o representante legítimo do turismo em Curitiba. Conhecido internacionalmente, é o centro gastronômico da cidade. A região foi escolhida pelos primeiros italianos vindos do Vêneto.

Vieram ao Brasil fugindo da guerra e da miséria na qual se encontrava o país, com a Europa dividida por sistemas onde as mudanças sociais faziam crescer o sonho de “fazer a América”, o país mágico simbólico das festas, onde muitos presentes eram depositados no alto de mastros chamados “pau-de-sebo”, decorados com fitas coloridas.

Toda a riqueza que trouxeram foi a fé num novo mundo, e o crédito que davam ao trabalho. Acreditando e trabalhando, formaram a colônia de Santa



*Sagú com vinho  
e creme de baunilha.*






Felicidade. O bairro começou a tomar força antes da construção da Rodovia do Café. A produção de grãos que vinha do norte do estado em direção ao porto de Paranaguá chegava através da estrada do Cerne, hoje desativada. As famílias italianas já instaladas viram no vaivém dos caminhões uma fonte lucrativa, além do comércio da feira no centro de Curitiba. Uma das famílias, cuja filha mais velha possuía o talento para cozinhar, foi responsável pela transformação do bairro ao dar ensejo à idéia criativa de fornecer comida para os caminhoneiros que estacionavam na beira da estrada aguardando a vez para continuar a viagem.

Simple e saborosa, a comida era composta de polenta feita com o fubá indígena e galinha criada nos terreiros das casas, além de macarrão caseiro e salada de *radicchio* plantado nas hortas, servido com vinagre feito com as uvas do parreiral que cada família plantava. A semente de *radicchio* veio junto com as mudas de videira. Segundo Marzano,

*“...para os vênets, o primeiro cuidado foi o de semear o radicchio. É o alimento cotidiano na ceia, a tal ponto que na sua falta para a salada a ser comida com polenta, dizem que não jantaram.”*

Muita semelhança, portanto, com as comida que estavam acostumados na Itália nas províncias do Vêneto. Somente quem conhece a história dos povos que fizeram a nossa história sabe que a comida de Santa Felicidade é a síntese da criatividade e talento para o trabalho, demonstrada pelos valorosos imigrantes que chegaram dispostos a lutar pela liberdade e possibilidades oferecidas pela nova terra.

Jornalistas contemporâneos, ao escrever matérias sobre a pujança do bairro, buscam esta ligação, porém só a encontram se souberem que o milho dos índios levado a bordo das naus espanholas em 1492 e disseminado na Europa encantou os italianos, e foi assimilado por eles na região do Vêneto, muito antes de saber que aportariam um dia na terra onde havia primeiramente surgido o grão com o qual fabricavam o fubá, juntamente com a farinha de milho amarela que encontraram aqui no Brasil, ambos produtos aparecidos através das reduções jesuíticas. O fubá derivado do milho foi levado pelos primeiros descobridores e foi recusado pela corte européia. Temos notícia da polenta amarela na Espanha, desaparecendo como angu em Portugal. Coincidentemente, como um presente divino, somente foi aceita pelos moradores das províncias formadas pelo Vêneto, justamente aqueles que vieram para o continente onde o milho havia nascido. Os italianos do



norte já tinham como costume comer a polenta feita com o milhete branco da Idade Média, e a polenta cinza feita com trigo-mouro batizada de espelta. Assimilaram a polenta amarela feita com o milho do novo continente.

Também de nada adiantará perguntar para quem desconhece a história dos anos 1960, quando a notícia de uma família cuja filha ia para a cozinha e os irmãos eram os garçons habilidosos que carregavam pilhas de pratos equilibrados nos braços fortes correu Curitiba, transformando o pequeno restaurante no segundo maior do planeta. Uma história de sucesso, baseada na alegria com que eles serviam aos curitibanos que iam passear no distante bairro para conhecer o restaurante que crescia dia após dia, ia ganhando a fama que mantém até hoje. O rótulo Madalosso é, sem sombra de dúvida, sinônimo de grandeza em todos os sentidos. E engana-se quem pensa que atendem só turistas. O costume de almoçar no domingo em Santa Felicidade, desde a data de fundação dos restaurantes ainda é mantido, mesmo por famílias de outras descendências moradoras da capital.


Em Santa Felicidade, a tradição de cortar o macarrão é mantida somente nas casas.

Nos inúmeros restaurantes, a contagiante alegria dos italianos mistura-se com a dos brasileiros vindos de todas as partes, que devoram o frango à passarinho e as asinhas fritas com alho crocante ao mesmo tempo em que se deliciam com as delicadas massas, sem obedecer nenhuma ordem. Saboreando o vinho cor de rubi das uvas antigamente amassadas com os pés e o *radicchio* temperado com bacon e vinagre tinto, a ordem é ser feliz!

Os primeiros italianos, ao chegar, mudaram tudo com esfuziante alegria. As colonas formando coloridos desfiles em carroças até o centro da cidade vendiam, na Praça Tiradentes, seus produtos e artesanatos. Colchas de tricô, mantas de crochê, chapéus em palha, uvas em caixas, legumes, hortaliças e pinhões a cada safra. Leitões limpos, salaminho italiano, copas defumadas, e tabuleiros de madeira com *sfregolá* amarelinhos cortados em losangos, comidos com cuidado por esfarelar facilmente, encontrados até hoje nos tabuleiros das panificadoras de Santa Felicidade.

Gordas, brancas e vermelhas, galinhas eram vendidas vivas e seu alarido ajudava a alegrar ainda mais a feira montada em torno do bebedouro, que na época dos tropeiros, servia para dar água aos cavalos. Rapazes queimados de sol em suas camisas brancas e lenços vermelhos conduziam os carroções cobertos com lonas brancas, acompanhados das irmãs que orgulhosamente





usavam grinalda de flores e fitas, vestidas em seus trajes típicos. Nos finais de semana, todos no bairro reuniam-se para as danças folclóricas, surgindo daí o atual grupo de dança Giuseppe Garibaldi e outros.

O bairro de Santa Felicidade rapidamente ganha expressão, graças ao esforço conjunto dos novos moradores. A indústria de vinho caseiro, cestaria, móveis artesanais e o artesanato em geral, e mais tarde as instalações de restaurantes reforçaram o comércio. O bairro é hoje referência nacional e internacional, pois compõe o maior cenário gastronômico da capital com seus enormes restaurantes e lindas cantinas.

O milho moído dos índios das missões, foi para a Europa com as naus espanholas e voltou a bordo dos navios abarrotados de imigrantes italianos sob forma de “farina di poenta”. Hoje a polenta é servida de vários modos e é o prato principal das colônias italianas espalhadas pelo Brasil. Comida todos os dias no inverno ou verão, é o arroz e feijão dos colonos.

Na dissertação apresentada por Elsa Maria Feder em sua pós-graduação no curso de Hotelaria e Turismo da UFPR, está inserida uma entrevista concedida por Armando Túlio, morador de Santa Felicidade e descendente de imigrantes vênnetos de ambos os lados. Ele lembra que os tempos eram difíceis e *“o nono nos contava que, nos seis meses iniciais de espera da colheita, já sem dinheiro e com a família para alimentar, o pinhão das florestas de Araucárias de muito serviram para matar a fome. As proteínas dos pinhões ajudaram a sobreviver até a primeira colheita do milho para fazer a polenta”*. Macia, gostosa. Cortada com barbante, acompanhada de queijo derretido. Com frango ao molho, com carne moída, com leite quente ou dourada na chapa do fogão. Os italianos de hoje ainda sentem o mesmo orgulho ao servi-la. Frita sequinha e crocante, é o aperitivo sempre presente nas grandes festas e casamentos da colônia. Nas mesas do grande restaurante que atende até cinco mil refeições num mesmo dia, ela chega crocante e é trocada para que o cliente a saboreie sempre quentinha, num cuidado preservado desde que o restaurante foi aberto.

As nonas italianas ensinam aos brasileiros a refogar pequenos pedaços de frango e miúdos no molho de tomates e cozinhar na mistura, o arroz que deve ficar úmido. E o prato chamado de risoto é feito até hoje com arroz branco quebradinho, nas casas simples dos colonos.

O farnel dos comerciantes italianos, em vez de paçocas de charque dos tropeiros era agora composto de pão italiano de casca grossa e crocante, queijos e lingüiças curadas, o vinho no lugar de chimarrão.





*Lombinho suíno com abacaxi e farofa de pinhão.*







Reverenciado como um doce divino, a levíssima massa crocante com recheio de maçãs, chamado *apfelstrudell* é servida quente nos dias frios de Curitiba com nata batida, gelada. Com canela e açúcar de confeitoiro, é detentor dos mais variados sinônimos, de inesquecível, maravilhoso, inigualável, até comida de deuses – nórdicos, certamente, posto que as sacerdotisas celtas recebiam os forasteiros a quem queriam agradar, com a iguaria à base da maçã que para elas, era sagrada e símbolo da sabedoria e fertilidade.

Ricamente embalados são os *stollens* doces de massa enriquecida com passas, amêndoas, nozes e frutas cristalizadas como cereja, cidras, abacaxis, figos e laranjas. Generosas porções de macia nata enfeitam o prato e é acompanhamento para quase tudo, de frutas a tortas.

Bonitas e apetitosas, as tortas formam um mosaico irresistível nas vitrines das confeitarias: torta de chocolate, cereja e nata chamada floresta negra, *sachertorte* vienense com chocolate amargo, maçã ao vinho com nata, torta de ameixa vermelha fresca, torta de amora e framboesa, de pêsego e canela, de caqui com creme de limão, morangos com chocolate, uva em creme de baunilha e a festejada torta de ricota cremosa. Com razão dar o crédito às sacerdotisas celtas. Quem, sem poderes mágicos, poderia criar essa infinidade de tentações que nos faz acreditar que o paraíso é dentro de uma confeitaria alemã?



Maçã ao vinbo com nata.

foto | Paulo Leonhardt






## ***Comida dos Eslavos:*** *poloneses, ucranianos e russos*

Os eslavos, grupo étnico da Península dos Balcãs, situada a sudeste da Europa oriental, desde o início da civilização plantavam cereais no sopé gelado das montanhas dos Cárpatos. Ao norte da península os russos e ucranianos, no lado ocidental os poloneses. O mar Báltico é quase todo cercado por terras e águas congeladas. A região fornece a maior parte de cereais necessários para suprir o resto do continente. E foi este conhecimento que os imigrantes trouxeram para nosso gelado sul, e é seu legado mais importante, como uma herança abençoada que até hoje sobrevive nas plantações que renascem a cada ano. Seguindo a tradição de seus países, os eslavos que escolheram o Paraná para viver também contribuíram para a expansão da lavoura.

Plantando principalmente batatas ao longo da estrada do Cerne, a estrada que levava ao norte do Paraná, hoje desativada. Grandes plantações surgiram também em Araucária, Contenda e São José dos Pinhais. Em produtivas chácaras com monjolos, onde pescam lambaris servidos de aperitivo para as visitas, ensinaram a fazer o *pierogi*, massa cozida de trigo e batata em forma de pastel, recheada de ricota.

O *pierogi* é o prato que representa os eslavos e é festejado nas feiras de comidas típicas de Curitiba, nas casas e restaurantes. Uma receita feita com aspargos e a água da conserva, liquidificados e misturados a um ralo bechamel onde se mistura também um copo de requeijão cremoso e uma lata de creme de leite, é muito apreciada. O molho depois de rapidamente fervido, é despejado nos pequenos pastéis já cozidos no leite, recebe queijo ralado e aspargos inteiros. Levemente gratinado, o prato, além de gostoso, é refinado e digno de frequentar grandes mesas. Neste particular, é preciso lembrar que em 1917, a dinastia Romanoff que governava a Rússia foi destronada pela Revolução Socialista. O Czar e sua família foram presos e executados em 1918, porém alguns nobres e seguidores atravessaram o oceano fugindo do regime comunista e do exílio na Europa, pois transformados repentinamente em pobres, achavam maiores as chances de sobreviver em um novo país. Por este motivo, grandes mesas compostas de receitas sofisticadas são a tônica da comida eslava.



Proibida para os pobres da Rússia, as receitas das cozinhas dos Czares foram guardadas e trazidas na grande travessia, e graças ao progresso que os próprios imigrantes imprimiram ao novo mundo, elas passaram a frequentar as cozinhas dos camponeses, nivelando as classes sociais no referente a culinária.

Tanto em restaurantes sofisticados quanto nas feiras de comidas típicas, *borschts*, *pierogis* e *varenikes* citados nos grandes banquetes de São Petersburgo, são parte do patrimônio culinário do Paraná. A *borscht*, sopa de beterraba com creme de leite, liderava o cardápio das *zakuski*, mesas de entradas que foram crescendo até se transformar em bufês, costume iniciado na Rússia do Czar Pedro I e imitado pela Escandinávia e Suécia.

Faziam parte dos bufês, caviar dourado em *blinys*, peixes defumados, arenques, queijos e pães diversos. Eram servidas também a sopa eslava e *pirozski*, os pequenos pastéis de massa cozida chamados em Curitiba



*Pierogi com molho de aspargos.*

foto | Paulo Leonhardt



de *pierogi*. Somente então eram servidos os peixes, as carnes e as caças. Ao final, as sobremesas. Com exceção do caviar restrito a algumas poucas mesas, arenques e a caça, todos os outros pratos fazem parte do cardápio das famílias eslavas que escolheram o Paraná para viver e assim, o pierogi popularizou-se a ponto de nos dias atuais, acreditar-se que o mesmo era prato de colonos.


Cultivada pelos poloneses e ucranianos, a batata enfim é a grande estrela. Inúmeros pratos são apresentados. Gostosa e barata, substitui a carne ou reduz a quantidade necessária para sua confecção, como no caso da madalena feita com duas camadas de batata e outra de carne moída com molho vermelho, prato de resistência das famílias polonesas.

Por muitos anos o uso da batata ficou restrito às camadas superiores, na Polônia. No pós-guerra, no entanto, eram inúmeras as famílias que se alimentavam tão somente do tubérculo presente em sopas, cozidas, assadas,



*Pierogi recheado com ricota.*

foto | Paulo Leonhardt



fritas, em purês. Através de filmes sobre a revolução stalinista, sabemos que era comida até crua, pelo proletariado. E junto aos purês da comida dos pioneiros do Paraná, estão os *beagles* de carne suína, lingüiça, toicinho defumado, vinho e repolho, acompanhados sempre de batatas.

As roscas de Páscoa abençoadas no Bosque João Paulo II, fazem parte das comemorações da Páscoa polonesa e ucraniana. A colônia se reúne em torno de um grande palco baixo e redondo, dispondo as cestas coloridas em torno dele, que são abençoadas. Ao final da benção, as cestas são retiradas e no palco, um maravilhoso grupo executa danças folclóricas da terra distante, num rodopiar frenético de roupas coloridas. As *pessankas* trazem boa sorte e se transformam em lindos presentes, junto com as *matruskas* russas.

O parque reproduz uma colônia com casas feitas de troncos de pinheiros-Araucária, seguindo as técnicas européias de encaixe sem pregos, utilizada pelos imigrantes eslavos. Estas casas autênticas foram compradas pelo Governo paranaense dos antigos moradores de Tomás Coelho e montadas, para preservação, na entrada do bosque compacto de pinheiros, por onde se pode andar em caminhos calçados com pedras.

É bem verdade que os poloneses estão espalhados por todo o Paraná, principalmente nos Campos Gerais e centro oeste, onde as florestas de Araucárias ainda enchem os olhos e enternecem a alma. Mas, somente em Curitiba observa-se o rodopiar das moças de pele rosada, de sorriso perolado e de olhares azuis luminosos, cujas saias coloridas do folclore eslavo deixam entrever nos alegres bailados as pernas fortes, de torneado perfeito; lindos e louros casais, cujo grupo de dança orgulhou o Paraná, atravessando o oceano para ganhar prêmio de dança folclórica, promovido pelo governo da Polônia. Ainda hoje ouvem as avós e mães contarem que eram alimentadas no café da manhã em Varsóvia, com sopa de leite com bolinhos de sêmola cozida chamados de *spätzel*, salgada ou doce conforme o paladar.

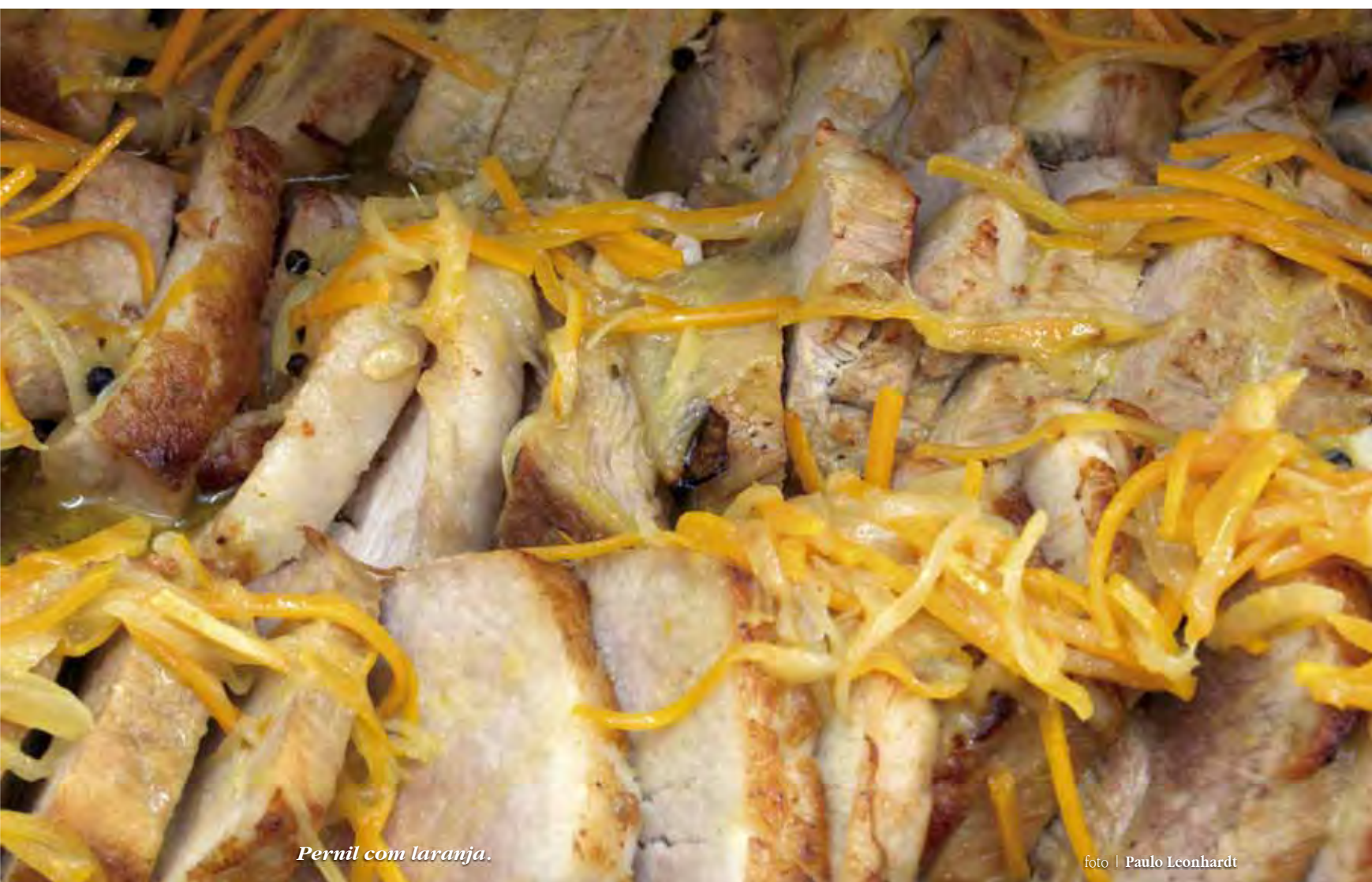
Na Hungria, os bolinhos parecidos com nhoque são chamados de *nokedli*. E são comidos com o *goulash*, a sopa húngara feita de cubos de músculo cozido, cenoura e batata temperada com *páprika*, exatamente como fazem os eslavos de Curitiba, cujas receitas aprenderam com os países vizinhos. Também aqui o prato se transformou e além de sopa, é servido como cozido, sem o caldo e os legumes recebendo pimentões frescos condimentados com páprica picante.





A feijoada em Curitiba ganha características especiais nas casas polacas. Curitibanos misturam picles de repolho roxo e pepino azedo. Ou lombo suíno com abacaxi e calda de açúcar queimado; maçã em calda de vinho como sobremesa e pinhões cozidos de aperitivo, para acompanhar a feijoada nascida nas senzalas.

Alegres e ruidosos, os poloneses aprenderam nos campos do Paraná, à moda indígena, a fazer fogueira de grimpá de pinheiro para assar pinhões que saltam soltando chiados, alegrando a todos, enquanto os pais aquecem as noites substituindo a vodka com aguardente fervida ao gengibre com açúcar, enquanto rabecas, violinos e canções folclóricas revivem sua distante terra. Mais para o centro do Estado é costume conservar pinhões dentro da água fria dos rios de correnteza, por mais alguns meses de inverno ao término da safra, ao costume indígena.



*Pernil com laranja.*

foto | Paulo Leonhardt



## *Comida dos Holandeses*

Os Campos Gerais foram escolhidos pelas colônias holandesas, que viram nos cerrados do planalto central, a paisagem ideal para criação do gado leiteiro. Em 1911 chegaram a Carambeí, na divisa de Ponta Grossa, trazidos novamente por capital estrangeiro. A *Brazil Railway Company* oferecia terras, em troca da exclusividade na compra do leite. A Holanda, desde 1700, concentrava a produção de laticínios e já exportava queijos para toda a Europa. Nos Campos Gerais, em 1925, era dado o primeiro passo para o cooperativismo, com a união de quatro pequenas fábricas de laticínios. O holandês Leendert Verschoor foi o grande incentivador do sistema de cooperativas. Surgia então, a Sociedade Cooperativa Holandesa de Laticínios, uma das primeiras iniciativas do gênero no Brasil, integrando Carambeí, Castrolanda e Witmarsum. Com matrizes de gado holandês, perfeitamente adaptado ao clima, a cooperativa Castrolanda, em Castro, mantém até hoje um rebanho PO e PC com alto padrão genético.

A colônia Withmarsum foi fundada em Palmeira, pelas mãos dos menonitas, movimento religioso baseado no lema de liberdade e trabalho. Seus descendentes até hoje sobrevivem da pecuária leiteira. A culinária mais uma vez troca de roupa, e os laticínios ganham as mesas. A comida camponesa proveniente da Europa, moldada na alta cozinha francesa, agora tem similar legitimado em nossos campos.

No século XVI, a intolerância de Luís XIV aos protestantes, transformou a Suíça no centro da intelectualidade francesa no exílio e Genebra foi transformada em centro gastronômico. Em consequência, a gastronomia e os hábitos alimentares dos franceses foram difundidos por toda a Europa, daí a semelhança dos temperos e receitas entre os imigrantes europeus que chegaram ao Brasil. Os descendentes dos holandeses foram os que mais assimilaram estas tendências, já que seu país dispunha de maior variedade de frutas, verduras, peixes e laticínios, mais do que o restante da Europa. Muitas das receitas de grandes chefes ganharam as casas, misturando simplicidade de ingredientes com sofisticação na apresentação.

O exemplo mais popular é o bechamel feito com trigo, manteiga e leite. O molho passa a sustentar os gratinados cobertos com queijo. Foi criado pelo *Chef de Cuisine* do rei Luís XIV, La Varenne, que homenageou o marquês de Bechameil. Contrariando o preceito de que uma receita cai em desuso quando se torna comum, o bechamel tornou-se popular e indispensável em todas as cozinhas.



Também os molhos com liga de ovos batidos vigorosamente, mas misturados com suavidade. Suflês de queijo ou legumes, tortas salgadas afofadas com fermento de confeitoiro, maravilhosas ao paladar e aos olhos.

O leite e os queijos são companheiros inseparáveis das saudáveis holandesas que cuidam tanto da horta quanto da ordenha, da cozinha, da casa e dos filhos. Elegantes e sofisticadas, as aves se revestem de cremoso veludo para serem saboreadas. Patos, marrecos e perus dourados são recheados com massa de amêndoas e pinhões, acompanhados com molhos memoráveis.

O pinhão, fruto da Araucária abundante na região, é muito apreciado e se torna ingrediente indispensável compondo diversas receitas. Afundado em requeijão cremoso de caixinha, é servido com crosta dourada do macio queijo como entrada, ou moído no moedor de carne ainda quente, com bacon crocante, sendo uma parte de bacon para três de pinhão descascado.

A Paçoca de Pinhão é levada para a mesa, acompanhando carnes suínas, assadas. As modernas donas de casa diminuíram para minutos a receita, pois agora ela é feita no processador e aquecida alguns minutos no microondas.

Da região dos campos gerais, o Frango com Pinhão é o prato mais apreciado. Pela leveza, pelo sabor e pelo efeito produzido, é um autêntico prato da região onde os laticínios predominam. O peito do frango em cubos é grelhado na manteiga. O molho branco feito com requeijão cremoso de copo misturado com creme de leite fresco envolve a carne e o pinhão cozido com sal, já no refratário que vai à mesa. Coberto com generosa porção de



*Frango com pinhão.*

foto | Paulo Leonhardt

queijo ralado, o dourado gratinado é enfeitado com pinhões inteiros servido com salada verde e arroz colorido.

As saladas que levam pinhão são temperadas com iogurte e as sobremesas apresentam-se recheadas com os mais delicados cremes, quase sempre servidas quentes. Frutas frescas acompanham suaves coalhadas. O sagu de vinho passa a ser feito com leite, temperado com muita canela, também é comido quente. Vinhos são servidos com os mais diferentes tipos de queijo, de sabores contrastantes.

O creme de leite fabricado somente no Brasil e na Inglaterra é abundantemente usado nas cozinhas das holandesas. Cremosidade é a palavra-chave na culinária das imigrantes do minúsculo país cujas ancestrais martelavam o cobre e o bronze, transformando-os em incríveis adornos, encontrados até hoje espalhados pela Alemanha, França, Grécia, Itália e nos altares celtas da Escócia e País de Gales.

Verdadeiro deleite, a comida confere robustez e colore de rosa a face das alvas holandesas tímidas e felizes que encontraram tão longe do amado Mar do Norte, a sonhada paz, a prezada liberdade.

Uma guia de turismo, certa vez, ao descrever os paranaenses, disse desconhecer se somos mais paulistas ou mais gaúchos, por toda nossa controversa história. A resposta é que nós, paranaenses, há muito já somos todos os povos, estamos entrelaçados de mãos dadas numa bonita, colorida e imensa ciranda formada por todas as raças.



*Sagú de leite com canela.*


foto | Paulo Leonhardt





Este livro foi impresso em dezembro de 2008,  
composto em tipos Gattineau, impresso sobre  
papel Couché Suzano® Gloss 115g/m, formato  
230x300mm e tiragem de 2.000 exemplares.





*“...há, em Curitiba e no Paraná, cozinha para todos os gostos, para todos os paladares. Através da prática de vida e da pesquisa, a chef Helena Menezes nos apresenta, neste trabalho, pratos da cozinha paranaense desde os indígenas até nossos dias, com receitas colhidas pelas informações ao longo de sua incursão pela cozinha do Paraná. Com uma linguagem acessível e interessante, dá um enfoque que é, em síntese, o relato do começo desta mescla de sabores que começou muito antes dos tropeiros.”*

Prof. Carlos Roberto Antunes dos Santos



*“Acredito que só o pinheiro tem o poder de representatividade como nosso símbolo mítico. Ele seria como um objeto de veneração, uma marca, uma insígnia. Só a Araucária é capaz de nos retratar como estado.”*

Eloi Zanetti



*“Aos índios tupis-guaranis, pois pesquisando suas receitas com o fruto da Araucária, vi brotar um puro orgulho autêntico e cristalino que até hoje me impulsiona para o resgate da linda história do nosso estado, que começou com a mágica força dos primeiros donos da terra. Cozinhando, descobri a grandeza desta história e percebi que nossa maior qualidade é a humildade perante esta grandeza, que está impressa no modo de ser e agir de todos os paranaenses.”*

Helena Menezes

