

## **A Culinária Pantaneira**

**Sandro Menezes Silva**

**Faculdade de Ciências Biológicas e Ambientais - FCBA**

**Universidade Federal da Grande Dourados – UFGD**

Os hábitos alimentares de uma região dizem muito a respeito das suas influências históricas, tanto no que diz respeito aos principais ingredientes utilizados, como nas formas de preparação e consumo dos pratos, constituindo um importante traço cultural regional. No Pantanal as influências dos povos originários, dos ibéricos, dos bandeirantes que passaram pela região em busca de riquezas, dos países vizinhos, Bolívia e Paraguai, além da própria tradição construída na região, com base na pecuária e suas particularidades, moldaram uma culinária bastante rica e diferenciada. O isolamento da região de grandes centros urbanos fez com que tais conhecimentos e tradições ficassem desconhecidas do público em geral por muito tempo, porém nos últimos anos, com o Pantanal ganhando espaço na TV e nas mídias sociais, esse conhecimento vem sendo cada vez mais difundido e valorizado.

Os povos originários foram responsáveis por introduzir na culinária pantaneira os frutos, o pescado e a mandioca. A mandioca sempre foi um alimento muito importante para os povos originários, e faz parte da alimentação diária dos povos originários, consumida de várias formas, como beiju, farinha, bolo d'água ou *hi-hi*, que é servido principalmente em dias de festa, guisado, com carne, cozida, frita, pirão ou farofa. Há também o costume de fazer o caldo de mandioca, feito deixando a mandioca cozinhar até virar um caldo, que pode também ser feito com carne. Um bolo feito à base de mandioca fatiada, deixada para secar na sombra e amassada no pilão também faz parte do "livro de receitas" com influências dos povos originários que ocuparam o Pantanal. Dentre os peixes destacam-se o pacu, do qual faz-se a conhecida ventrecha ou costela de pacu frita, além do peixe inteiro, espalmado, assado na folha de bananeira, a piranha, base de um caldo bastante consumido no Pantanal, ao qual são atribuídas propriedades fortificantes, e o pintado, consumido tanto frito como ensopado, sendo um ingrediente importante de um prato criado na região de Corumbá e que se tornou bastante conhecido, o pintado ao molho de urucum. Relatos históricos mostram que os animais que eram mais caçados no Pantanal eram os porcos-do-mato (catitu e queixada), o jacaré e a capivara, além do porco-monteiro, uma versão asselvajada do porco europeu introduzido no Pantanal pelos espanhóis, cuja carne e banha são muito apreciados na região. Cabe ressaltar que a caça de espécies nativas da fauna é proibida no Brasil desde 1967, salvo quando feita sob condições específicas, como por caçadores esportivos em reservas privadas regulamentadas que mantêm espécies exóticas (javali e porco-europeu, por exemplo), para subsistência em comunidades tradicionais e povos originários dentro de seus respectivos territórios, e para controle de espécies domésticas nocivas, como é o caso de ratos domésticos e ratazanas.

Os bandeirantes, tropeiros, mineradores e vaqueiros que começaram a chegar ao Pantanal a partir do final do Séc. XVII, introduziram a carne seca, o milho, o feijão e a abóbora, além da mandioca na forma de farinha, itens que foram encontrando ao longo do percurso que fizeram até chegar na região. A crise da mineração em Minas Gerais ocasionou uma diáspora desses grupos, que se disseminaram para outras regiões, como o interior de Goiás, de onde trouxeram para o Pantanal receitas bastante conhecidas como o empadão de frango, a pamonha, a vaca atolada, e a cambuquira, feita a base de brotos e flores de abóbora, além dos doces de leite e de frutas. Trouxeram ainda o café, principalmente os tropeiros que vieram do sul do Brasil, além do churrasco e do arroz de carreteiro. Os exploradores que vieram de Cuiabá após a decadência da mineração na região trouxeram a farofa de banana, feita a base de farinha de mandioca e banan-da-terra, o pacu ensopado e o caribéu, um guisado bem temperado com tomate, pimentão e cheiro-verde, a base de carne de sol e mandioca, um exemplo de prato que combina a simplicidade no preparo com um sabor único na culinária pantaneira.

As influências da Bolívia e do Paraguai, países que compartilham com o Brasil a planície pantaneira, também é marcante, assim como da Argentina, país com o qual a região mantinha relações pela navegação fluvial. Da Bolívia veio a saltenha, um salgado assado recheado de carne, porco ou frango, com ovo cozido, azeitonas e uvas passas, e o arroz boliviano, um arroz de forno, com camadas de carne moída refogada no tomate e pimenta, com ervilha e milho-verde, cobertos por nacos generosos de banana-da-terra, que pode ou não ser gratinado com queijo parmesão. O Paraguai contribuiu com a cozinha pantaneira com a chipa, um pão assado em formato de ferradura a base de polvilho, queijo, manteiga e ovos, e a sopa paraguaia, que de sopa só tem o nome, uma vez que é uma torta salgada de milho, com muitas histórias sobre sua suposta origem. Da Argentina vieram o locro, um ensopado a base de feijão, abóbora, milho e carnes, e o puchero, um ensopado

com carnes, legumes, verduras e ovos, que comumente é comido no desjejum dos pantaneiros, o conhecido “quebra-torto”.

Nas comunidades pantaneiras que vivem mais isoladas é comum a formação de roças e pequenas hortas, que produzem alimentos importantes na dieta dos pantaneiros. As espécies mais comumente plantadas nas roças são a mandioca, a batata-doce, a cana-de-açúcar, a banana, a abóbora, a melancia, o arroz, o milho e o maxixe, enquanto nas hortas é comum o cultivo de couve, pimentão, cebolinha, alho, alface, abobrinha, coentro, pepino, beterraba e tomate. A criação de gado também é comum nessas comunidades, que além de fornecer a carne, item alimentar bem presente na culinária pantaneira, ainda fornece o leite, consumido in natura ou então usado para a fabricação de queijo e doce de leite.

Quando os pantaneiros que atuam na pecuária deslocam os rebanhos da planície pantaneira para a venda ou para as terras mais altas durante o período de inundação, numa lida que é conhecida como “comitiva”, o “cuca”, como é chamado o cozinheiro, desempenha papel de destaque na hierarquia do grupo, pois dá o rumo para o grupo e escolhe o local em que será montada a cozinha que prepara a comida de todo o grupo nas refeições diárias. Uma tradição da culinária das comitivas, que mescla diversas influências em termos de ingredientes dentre as mencionadas acima, são os pratos de uma só panela, como o arroz-carreteiro, um arroz cozido com carnes e temperos, e o macarrão-de-comitiva, um espaguete cozido no molho da carne de sol refogada e temperada com alho e cheiro-verde. Essa prática é justificada pela rapidez e facilidade na preparação dos pratos, já que o grupo não para muito tempo em um mesmo lugar durante seu deslocamento. O cuca também é o responsável por servir o “quebra torto”, o desjejum feito com as sobras da refeição anterior, que pode ser um arroz ou uma farofa reforçados para dar sustentação à lida de mais um dia de trabalho.

Uma bebida bastante presente no dia a dia do pantaneiro, que tem um papel muito importante na sua socialização, é o Tereré. Trata-se de uma infusão fria de folhas secas de Erva-mate, uma espécie nativa do Brasil, da Argentina e do Paraguai, que geralmente é bebida em grupo de forma alternada entre seus membros, cabendo a um membro da roda alimentar a erva com a água. Há relatos que a tradição do consumo do Tereré veio do Paraguai, sendo uma marca registrada da convivência no Pantanal. Na sua forma mais tradicional, a erva é arranjada em um chifre bovino cortado e fechado em uma extremidade, conhecido como “guampa”, sobre a qual verte-se a água fria. A bebida também é digestiva e estimulante, sendo uma excelente combinação com o estilo de alimentação e de trabalho do pantaneiro.

O bovino pantaneiro, o gado criado em um sistema extensivo tradicional no Pantanal há quase 300 anos, tem forte identidade com a cultura pantaneira e relaciona-se histórica e ecologicamente à região. Aparece na música, nas histórias, na poesia, na memória das pessoas e nos hábitos alimentares, sendo um dos principais elementos culturais vinculadas ao dia a dia do pantaneiro, desde o churrasco em fogo de chão, passando pelas preparações feitas com a carne “soleada” e pelos doces e queijos feitos com o leite, e chegando até o uso dos chifres dos animais para fazer a guampa do tereré e o berrante das comitivas. A pele dos animais dá origem a um couro resistente e flexível, que depois de curtido com cascas de angico, é usado para fazer diversos artefatos, como o laço, as calças de couro, os alforjes e as tralhas usadas na montaria.

Algumas espécies nativas do Pantanal têm um grande potencial não só na culinária regional, mas também na geração de produtos alimentícios, como é o caso do arroz do Pantanal e de algumas espécies de palmeiras nativas. Há relatos na literatura científica de três espécies de arroz-nativo do Pantanal, com potencial para serem empregadas na culinária, mas que ainda são pouco utilizados. Dentre as palmeiras, destacam-se a guariroba, que fornece palmito apreciado em algumas preparações regionais, como o arroz com guariroba, e a bocaiuva, que produz frutos com polpa muito usada na preparação de doces e geleias. Os frutos existentes nas fazendas pantaneiras, alguns nativos e outros introduzidos há muitos anos na região, também têm um papel importante na definição da culinária pantaneiras, sejam consumidos in natura ou na forma de doces, compotas, licores e geleias.

A culinária pantaneira tem sido cada vez mais valorizada em estabelecimentos de restauração, bares e restaurantes, e de hospedagem, pousadas e hotéis, não só no Pantanal, mas também em cidades no Mato Grosso e Mato Grosso do Sul fora da região. Vários pratos com preparações, ingredientes e receitas regionais são servidos aos visitantes, propiciando experiências relacionadas aos modos de vida pantaneiros. Em muitas pousadas a culinária é combinada às práticas relacionadas à lida no campo do pantaneiro, como as comitivas, a cavalgada, a carneada e as rodas de tereré, quando a comensalidade exerce forte influência na integração do visitante com a cultura pantaneira, além de promover seu reconhecimento e valorização. Além disso, essa troca ainda fortalece a identidade regional e promove a autoestima e o empoderamento das populações locais,

numa relação em que todas as partes envolvidas são beneficiadas. Os principais pratos da culinária regional oferecidos aos visitantes são aqueles que têm como base a carne, a mandioca e o peixe. Em alguns locais, o visitante já inicia o dia com uma versão adaptada do “quebra-torto”, num café da manhã servido com alguns pratos regionais, como a sopa paraguaia, o arroz de carreiro e a chipa, que mesmo preparados de forma atual, mantém alguns elementos de referência da gastronomia pantaneira. Nas refeições principais, o visitante pode saborear diferentes preparações a base de carne, assada ou de panela, como o caribéu, o arroz carreiro, a paçoca de carne, o locro e o macarrão de comitiva, além de chipa, sopa Paraguai e peixes de água doce de diferentes formas, tanto no almoço como no jantar. Os peixes também têm um papel importante na composição dos cardápios de pousadas e restaurantes pantaneiros, com vários pratos bastante conhecidos como a Mojica de Pintado, um ensopado bem temperado de peixe com mandioca, a Ventrecha de Pacu, já mencionada anteriormente, o Pintado ao Urucum, um peixe com molho vermelho gratinado ao forno que tem várias receitas conhecidas regionalmente, e a Piraputanga assada, em geral espalmada e com tempero de sal, pimenta e limão somente.

A comensalidade é um traço muito forte da cultura pantaneira, seja no dia a dia das fazendas de gado, seja nas pousadas que recebem os visitantes que desejam conhecer de perto a vida pantaneira. Valorizar modos de preparo e ingredientes tradicionais da cultura pantaneira pode ser um caminho para a sensibilização das pessoas que não vivem e não conhecem o Pantanal para as suas questões de conservação, não só da biodiversidade, mas também da sociodiversidade que faz do Pantanal uma região única no planeta, com uma mistura de influências e histórias que precisam ser mais difundidas e vivenciadas.



Pratos típicos inspirados na culinária pantaneira, com ingredientes como peixes, mandioca, banana, arroz, milho e carne bovina. Fonte: <https://www.protagonismodigital.sed.ms.gov.br/roteiro-de-estudo/culinaria-pantaneira-57278> e <https://www.topmidianews.com.br/cultura/cozinha-pantaneira-conheca-e-aprenda-receitas-com-os-sabores/70880/>

## Fontes consultadas

- Araujo, A. P. C., & Vargas, I. A. (2018). Turismo nas fazendas de criação de gado do Pantanal. *Entre-Lugar*, 9(18), 106-125. Disponível em <https://ojs.ufgd.edu.br/index.php/entre-lugar/article/download/8927/5057>
- Bertazzoni, E. C., & Damasceno-Júnior, G. A. (2011). Aspectos da biologia e fenologia de *Oryza latifolia* Desv.(Poaceae) no Pantanal sul-mato-grossense. *Acta Botanica Brasílica*, 25, 476-786. Disponível em <https://www.scielo.br/j/abb/a/zgwH9ctCFsDH4vnJSKgdDjH/?format=pdf&lang=pt>
- Juliano, R. S., Egito, A. A., Araujo, F. A. S., & Ruiz, M. A. (2022). Bovino Pantaneiro: o melhor do Pantanal traduzido em pecuária, cultura, tradição e biodiversidade. *Revista RG News*, 8(1), 22-28. Disponível em <http://www.recursosgeneticos.org/Recursos/Arquivos/5. Bovino Pantaneiro o melhor do Pantanal.pdf>
- Machado-Neto, P. C. (2020) Cozinha Pantaneira – comitiva dos sabores. 1ª. ed. São Paulo: BEI Editora. 180 p. Disponível em <https://documentapantanal.com.br/download/LibroCozinhaPantaneira.pdf>
- Machado-Neto, P. C., Thomé, P., & Sobral, M. (2018). Utensílios e comensalidade no Pantanal Sul-mato-grossense. *Encontro de Gastronomia, Cultura e Memória*, 26. Disponível em <http://gcm.gastronomia.ufrj.br/arquivos-anais/Anais II EGCM 2017.pdf#page=27>
- Neto, P. C. M., de Albuquerque Maranhão, R. F., & do Nascimento, R. C. (2011). A gastronomia pantaneira na Fazenda Santa Maria e seu entorno (Mato Grosso do Sul/Brasil). *Revista Hospitalidade*, 147-157. Disponível em <https://www.rev Hosp.org/ojs/index.php/hospitalidade/article/download/485/515>
- Silva, E. B., & Guerra, N. C. (2023) A Cozinha da Filó: manifestações culinárias da região centro-oeste e reflexões sobre a alimentação na novela “Pantanal”. *Revista Farinha e Rapadura*, 2 (1): 35-50. Disponível em [https://www.farinhaerapadura.com.br/docs/FR-V2N1\\_05\\_COZINHA.pdf](https://www.farinhaerapadura.com.br/docs/FR-V2N1_05_COZINHA.pdf)
- Tomazoni, A. M. R. (2022). Gastronomia Brasileira: olhares para origem e contexto histórico. In: Guilherme, F.S.; Silva, C.S.; Ferraz, C.L.G.; Brambilla, A. Turismo & Gastronomia ‘sem fronteiras’. João Pessoa: Editora do CCTA. 217 p. Disponível em <https://www.ccta.ufpb.br/editoraccta/contents/titulos/hotelaria/turismo-gastronomia-2018sem-fronteiras2019/turismo-e-gastronomia.pdf>
- Trevisani, B. (2004). *Sabores da cozinha Brasileira: Amazônica, Baiana, Gaúcha, Mineira, Nordestina, Pantaneira, Paulista*. Editora Melhoramentos. 208 p. Disponível em [https://books.google.com.br/books/about/Sabores\\_da\\_cozinha\\_Brasileira.html?id=9dr2IDDIL34C&redir\\_esc=y](https://books.google.com.br/books/about/Sabores_da_cozinha_Brasileira.html?id=9dr2IDDIL34C&redir_esc=y)