

O USO DO ABACATE NA COZINHA DAS AMÉRICAS

X Encontro de Experiências Estudantis

Thaís Amanda Ribeiro de Oliveira Lemos, Arthuro Magno Moreira Cavalcante, Rafael Queiroz Gurgel do Amaral

Conhecer a cultura alimentar de uma região ou país, não significa apenas conhecer as preparações ou ingredientes tradicionais, mas também conhecer de forma sociológica, antropológica, psicológica, histórica e geográfica a cultura de um povo. A cozinha das Américas, que engloba as do Norte, Sul e Central, tem como característica a adaptação das técnicas europeias aos ingredientes nativos das Américas, como em Cuba, em que há influência da culinária espanhola, e como na Jamaica, que apresenta traços da culinária inglesa, em que o chá serve como acompanhamento de bolo de frutas secas. Mas dentre todos os países da América, o México conseguiu manter-se fiel à sua cozinha milenar, que é baseada nas civilizações maia e asteca. A culinária mexicana é baseada nos produtos locais, dentre eles está o abacate. Fruto de polpa cremosa verde-amarelada, que apresenta apenas 70% de água em sua composição, o que é considerado pouco em relação com outras frutas, tem mais de 30% de gorduras, é rico em açúcares e vitaminas e possui um dos mais elevados teores de proteínas e vitamina A entre as frutas. Fruta completa, o abacate é incomparável fonte energética e tem alto valor calórico e alimentício. Na culinária mexicana, o abacate é utilizado em preparações como molhos, saladas, pães, sopas e sanduíches. Mas quando pensamos em México e abacate, a primeira preparação que lembramos é a guacamole, que tem a base feita de abacate e é temperada com alho, cebola e pimenta. O presente trabalho é fruto de uma experiência na disciplina de Cozinha das Américas, na qual os alunos pesquisaram sobre fatores culturais dos países americanos e fatores nutricionais e preparações com alguma fruta originalmente americana.

Palavras-chave: Abacate. Américas. México. Cozinha.