

# Farofa, Farinha ou Paçoca?

*“Onde Houver Farinha e Milho, cada um cria seu Filho”*

Ditado muito antigo que dá a real dimensão da importância da farinha no cardápio brasileiro – desde sempre!

Ora, em regiões remotas e de muita seca, a dieta dos escravos consistia apenas em farinha eventualmente em dupla com buchada de carne de bode e peixes secos. E, meio que de contrabando, nos fogareiros externos assavam-se carnes da mata: tatús, preás, camaleões, mocós – com acompanhamento de bananas verdes e mamões. Era uma forma de criar um complemento ao cardápio com um paladar diverso e exótico – mas não menos saboroso.



**Milagrosa Farinha** – polivalente, saborosa e variada! A farinha de mandioca usada pelos indígenas era usada de várias

maneiras, inclusive para fazer um “beiju de melhor digestão que a farinha” segundo um encantado comensal português do Brasil colonial .

Era degustada com mel, carne, peixe seco, e com caldos – os quais engrossava e agregava sabor e textura.

A farinha de milho encontrada aqui, embora relegada a comida secundária pelos europeus, era muito popular e o próprio milho era, um alimento importante dado aos escravos – e depois adaptado a mesa da Casa Grande com variações.

O conhecidíssimo e apreciado Fubá, é o nome angolês para o milho que entre outras delícias é a base dos nossos populares e coloridos bolos de fubá.



**“Se não é farofa, não é comida”** – a frase é de Daniela Narciso, autora do livro “Farofa,” elaborado em conjunto com o também chef Danilo Rolim. Ambos loucos por farofa conseguiram reunir nada menos do que 82 receitas de farofas e “assemelhados” para ninguém ficar triste ou sentir falta.

Pudera: a farofa, segundo eles, pode ser feita com farinha de pinhão, como no Sul, de pão torrado, de farinha de peixe seco como no Norte, de biscoito triturado... de quase tudo mesmo!

E, farofa tem que ser soltinha. Se ficar ligeiramente úmida já se transforma em um virado. Acrescente um pouco mais de caldo... e vira pirão! Sentiram a versatilidade?



Mais do que o feijão, a farofa é consumida em todas as regiões do Brasil, como acompanhamento de peixes, carnes, frutos do mar... e, claro, também como prato principal, no caso das “Paçocas” salgadas, que, no centro Oeste, compradas para consumir na rua, vem em um potinho com uma banana em cima que, ela sim, serve de acompanhamento a paçoca.

Some-se a isso o fato de ser razoavelmente acessível (por enquanto) e algumas bastante nutritivas e saudáveis... bingo! Temos um novo o alimento símbolo, até agora subvalorizado. Gostou da ideia? Eu amei!

Serviço: “Farofa” – Daniela Narciso e Danilo Rolim, 162 páginas

Editora Senac, valor: R\$ 68,00