

## OÁSIS -PROJETO DE UM EMPREENDIMENTO GASTRONÔMICO ÁRABE NA CIDADE DE AVARÉ

Giovanna Braite Chiavelli<sup>1</sup>

Mariana Morais Arantes<sup>2</sup>

Yara Lucas Brito<sup>3</sup>

Pércia Helena Sabbag<sup>4</sup>

### Resumo

O presente estudo propõe a criação de um estabelecimento de Alimentos e Bebidas (A&B) focado na valorização da culinária e cultura árabe como forma de preservar e homenagear a identidade desse povo, reconhecendo a forte ligação entre gastronomia e cultura local. O objetivo é oferecer pratos tradicionais autênticos da culinária árabe a toda a comunidade, partindo do pressuposto de que os costumes árabes já são familiares aos brasileiros, dada a histórica imigração, especialmente de sírios e libaneses, com grande concentração em São Paulo. A proposta visa promover uma experiência gastronômica e cultural enriquecedora, trazendo informações e significados dos pratos. A preservação da herança cultural árabe é destacada, visto que a cultura alimentar atua como marcador étnico e instrumento simbólico de resistência cultural e reconstrução identitária (Gracia, 2011; Lucena, 2021). O estabelecimento se insere no contexto das novas tendências gastronômicas, notadamente o movimento *Slow Food*, que surgiu como reação ao *fast food* e defende uma alimentação boa, limpa e justa (Slow Food, 2007). O *Slow Food* valoriza práticas tradicionais, o consumo local e a experiência consciente e integrada de comer (Santich, 2004; Kivela e Crotts, 2006). A pesquisa aponta a carência de um restaurante que siga os princípios do *Slow Food* com foco na cozinha árabe na cidade de Avaré, São Paulo, onde o único estabelecimento existente opera majoritariamente via delivery, gerando distanciamento do cliente. A criação deste A&B busca, portanto, suprir essa lacuna, oferecendo uma autêntica

---

<sup>1</sup> Discente do Curso de Tecnologia em Gastronomia -Instituto Federal de Educação, Ciência, e Tecnologia-Campus Avaré – Email giovanna12042006@gmail.com

<sup>2</sup> Discente do Curso de Tecnologia em Gastronomia -Instituto Federal de Educação, Ciência, e Tecnologia-Campus Avaré – Email arantes.mariana@aluno.ifsp.edu.br

<sup>3</sup> Discente do Curso de Tecnologia em Gastronomia -Instituto Federal de Educação, Ciência, e Tecnologia-Campus Avaré – Email yara.l@aluno.ifsp.edu.br

<sup>4</sup> Docente do Curso de Tecnologia em Gastronomia - Instituto Federal de Educação, Ciência, e Tecnologia-Campus Avaré – Email perciahelena@ifsp.edu.br

experiência árabe alinhada aos valores de prazer, cultura e sustentabilidade do movimento *Slow Food*.

**Palavras- chave:** Gastronomia árabe, Cultura alimentar, Restaurante temático, Costumes à mesa, *Slow food*.

## 1. Introdução

O presente estudo propõe a criação de um estabelecimento de Alimentos e Bebidas (A&B) baseado na valorização da culinária e cultura árabe, buscando prestar uma homenagem às tradições culturais que, preservadas ao longo do tempo, constituem elementos fundamentais da identidade desse povo. Garcia (1999) aponta a ligação da gastronomia com a identidade local, sendo a alimentação uma linguagem relacionada à cultura regional pelos costumes e comportamentos de um povo. Esse fato inclui suas preparações alimentares, pois, considerando a afirmativa anterior, o modo de cozinhar está ligado ao modo de vida de uma população.

O objetivo do estabelecimento é oferecer pratos tradicionais regionais autênticos da culinária árabe, acolhendo famílias e toda a comunidade interessada nessa cultura. Partindo do pressuposto firmado por Truzzi (2005), no qual os costumes árabes já eram familiares aos brasileiros antes do início da colonização no final do século XIX, devido a escravos africanos muçulmanos malê e a dominação árabe na península ibérica. Considerando a afirmação, entende-se que a culinária árabe está presente em muitas famílias brasileiras, sendo elas descendentes diretas ou não.

Abdalla (2019) defende que, a cozinha do Oriente Médio não é estranha a povos europeus que participaram em massa da colonização da América do Sul e, principalmente, Brasil, portanto portugueses responsáveis pelo descobrimento e colonização do país em questão, somados a italianos e espanhóis imigrados para esta terra, traziam e trazem na memória uma proximidade com a gastronomia árabe, afinal, ingredientes, pratos, sabores, gostos e aromas já estavam em seus cotidianos a séculos. Assim, a proposta é que o estabelecimento esteja aberto a todo público, buscando, ao máximo, trazer informações e significados relacionados aos

pratos e aos hábitos alimentares desse povo, promovendo, assim, uma experiência gastronômica e cultural enriquecedora para os clientes.

Segundo Truzzi (1991) a etnia, mais precisamente sírios e libaneses, começaram a chegar no Brasil a partir da década de setenta. Sendo a maior colônia constituída em São Paulo. Dado do blog da Genera (2022) certifica essa afirmação, indicando que aproximadamente 40% dos quase 60 mil árabes que chegaram ao Brasil, desembarcaram no estado de São Paulo. Além disso, segundo as estatísticas do ACNUR (2017), existem aproximadamente 22,5 milhões de refugiados no mundo. A principal nacionalidade é a síria, com cerca de 5,5 milhões de refugiados espalhados pelo mundo. Entre o início do conflito na Síria, em 2011, e o final de 2016, o Brasil recebeu 3.772 pedidos de sírios. Nos últimos anos, o Brasil se afirmou como o principal país de destino, na América Latina, para refugiados sírios (LUCENA, 2020).

Diante do exposto, nota-se a expressiva presença de descendentes árabes, não só em Avaré como em todo o estado paulista, refletindo intensamente na culinária brasileira. Segundo Lucena, (2021): “A comida do Oriente Médio trazida por essa leva migratória do início do sec. XXI, passa por forte aceitação na cidade de São Paulo e o facilitador para sua inserção foi a presença de alguns pratos da ‘culinária árabe’ fazendo parte do cardápio brasileiro.”

Considerando o expressivo número de descendentes árabes no Brasil, a preservação de sua herança cultural torna-se uma pauta cada vez mais relevante. Segundo Gracia (2011) a cozinha e suas práticas são repletas de representações e significados e que, a cultura alimentar é um marcador étnico. No contexto dessas comunidades, a alimentação desempenha um papel central, sendo sustentada por costumes e práticas transmitidos intergeracionalmente. Partindo do pressuposto de Lucena (2021), de que a cultura alimentar constitui um meio de reconstrução identitária, é possível compreender a gastronomia como um instrumento simbólico de resistência cultural, capaz de manter vivas as memórias, os valores e os modos de vida de um povo, mesmo em contextos de deslocamento ou assimilação cultural.

A chamada "nova cozinha", ou *nouvelle cuisine*, emergiu como um movimento de ruptura com os padrões tradicionais da gastronomia clássica francesa, marcada por preparações elaboradas e pesadas. Para Rozin, (1998) e Ferguson, (2004) partir de 1970, esse movimento se fortaleceu, dando protagonismo a ingredientes frescos, apresentações mais sutis e leves,

além da criatividade do chef como forma de expressão artística. Com o passar do tempo, os fundamentos da *nouvelle cuisine* começaram a interagir com outras tendências contemporâneas da gastronomia, integrando questões mais abrangentes ligadas à sustentabilidade, à valorização da cultura alimentar local e à procedência dos alimentos (POLLAN, 2008; SANTICH, 2007).

Dentre as tendências emergentes após a construção da *nouvelle cuisine*, destaca-se o movimento *slow food*. Fenômeno desenvolvido na Itália em 1986 por Carlo Petrini, como uma reação crítica à globalização da alimentação e ao crescimento das cadeias de *fast food*, principalmente após a abertura de uma unidade da rede McDonald's na Piazza di Spagna, em Roma. O *slow food* defende uma alimentação baseada em três princípios essenciais: que seja boa, em sabor e qualidade, limpa, produzida de maneira ambientalmente sustentável, e justa, socialmente equitativa (SLOW FOOD, 2007). O *slow food* busca recuperar e valorizar os conhecimentos e práticas alimentares tradicionais, incentivando o consumo de alimentos locais e sazonais, preparados com cuidado e tempo, em contraste com a pressa e a padronização da alimentação contemporânea (SLOW FOOD FOUNDATION, 2014). Santich (2004) ressalta que, nesse modelo, o ato de comer transforma-se em uma experiência de aprendizado, identidade e pertencimento.

Levando em conta o contexto anterior, e ao longo do desenvolvimento da pesquisa para a criação do estabelecimento, observou-se a carência de um restaurante que sigam os princípios do movimento *slow food*, que ofereçam um cardápio voltado a cozinha árabe na cidade de Avaré, São Paulo. Onde atualmente existe apenas um estabelecimento focado na gastronomia árabe, a qual fornece seus produtos predominantemente por meio de plataforma digital de delivery, resultando em um distanciamento significativo entre o cliente e os profissionais envolvidos na elaboração dos alimentos. Entrando em contraponto com a teoria do *slow food*, já que, conforme Kivela e Crotts (2006) esse movimento se fundamenta não só na preservação da cultura alimentar, mas também no prazer de comer de maneira consciente e integrada ao ambiente e à comunidade.

Diante dessa necessidade identificada, o plano de negócios a ser apresentado tem como objetivo atender à crescente demanda por uma experiência gastronômica autêntica, que prioriza o contato humano, respeita o tempo de preparo e utiliza ingredientes de alta qualidade. Assim, o projeto se propõe a combinar tradição e sustentabilidade, criando um

espaço que incorpore os princípios do movimento *slow food* e da hospitalidade árabe, configurando-se como uma proposta inovadora e culturalmente relevante para a cena gastronômica de Avaré.

## 2. Plano de negócios

O estabelecimento é voltado para a culinária árabe, o público consumidor é composto pela comunidade árabe existente na cidade de Avaré e pelos interessados em conhecer e acompanhar essa cultura. Para o consumidor, a valorização da história e da cultura está consolidada em suas vidas, então o estabelecimento será um espaço onde elas se sentirão representadas e acolhidas.

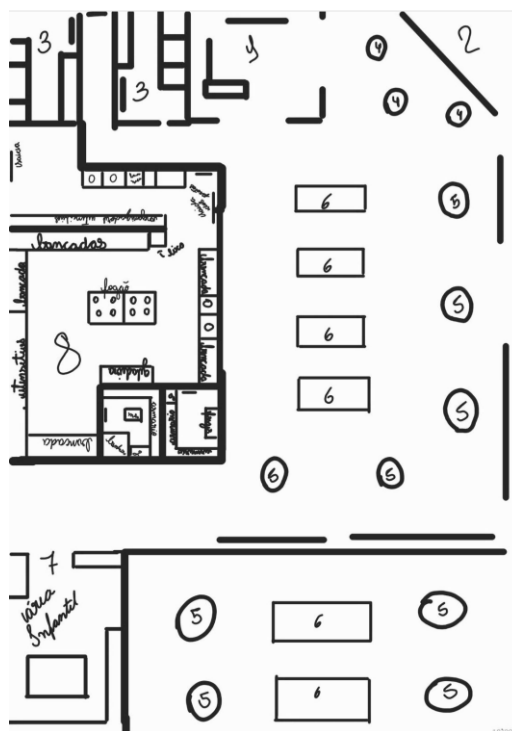
Sendo assim, o público-alvo do estabelecimento se encontra na faixa etária de 25 e 35 anos, sendo a maioria do sexo masculino, normalmente acompanhados por suas famílias e, frequentemente, em grupos maiores. São famílias com renda média de R\$ 4.000 a R\$ 7.000, que procuram experiências únicas e de alta qualidade nos finais de semana, principalmente em jantares. O valor médio por mesa é de cerca de R\$ 400, levando em conta famílias de quatro integrantes, com um gasto médio de R\$ 100 por pessoa. O que leva esses clientes a optarem pelo restaurante transcende a comida: é a chance de experimentar a cultura e as tradições arábicas, despertando curiosidade, interesse gastronômico e admiração pela qualidade e autenticidade dos pratos.

Conforme já, descrito na introdução desse trabalho, o público-alvo do estabelecimento se concentra, assim como acontece no Estado de São Paulo, entre comunidades de descendentes árabes e em turistas que desejam explorar a riqueza cultural e culinária da região, encontrando no restaurante em questão uma verdadeira experiência de resgate cultural.

Os principais produtos e serviços ofertados no empreendimento são comida árabe voltada para o conhecimento histórico e cultural da região. Para isso, as estratégias promocionais utilizadas se concentram por meio da internet, tendo um foco em especial nas redes sociais, rádios, participação de eventos e em fornecimento de brindes e sorteios.

O layout do estabelecimento (Figura 1) se apresenta a seguir, ilustrando o espaço físico e disposição de mobiliário.

Figura 1. Layout de salão



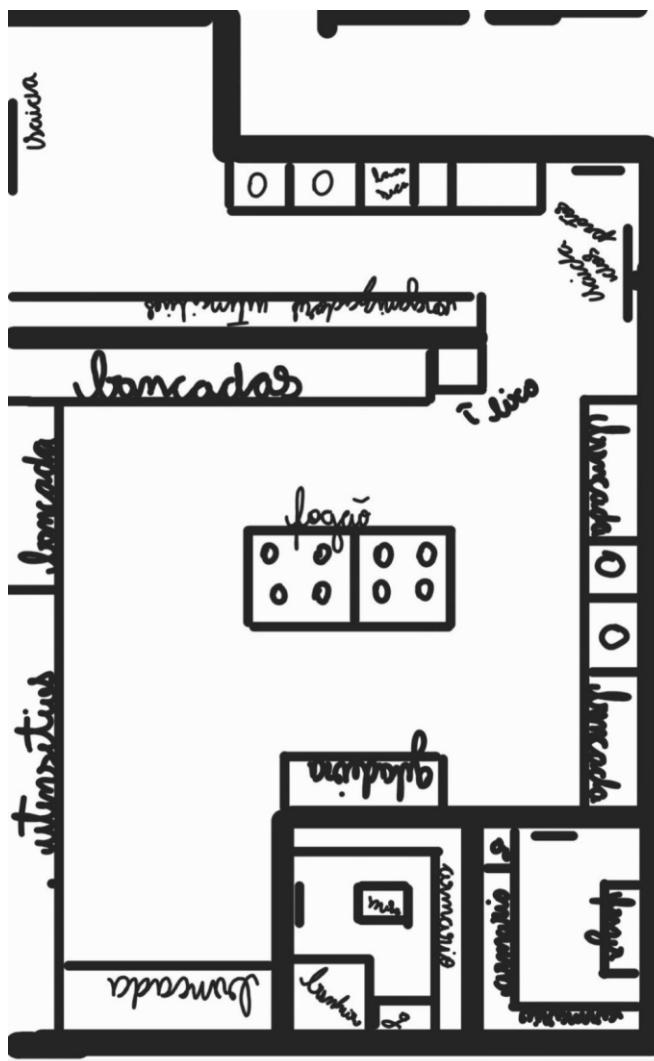
Fonte: Autores, 2025

Descrição:

- 1- Recepção
- 2- Palco
- 3- Banheiro
- 4- Mesa de 2 lugares
- 5- Mesa de 4 lugares
- 6- Mesa de 6 lugares
- 7- Área infantil
- 8- Cozinha

Para uma percepção maior de como se dá o fluxo de trabalho, a seguir, apresenta-se o layout da cozinha (Figura 2).

Figura 2. Layout da cozinha



Fonte: Autores, 2025

Observando-se as imagens apresentadas, é possível verificar que com o estabelecimento lotado, é possível atender 80 pessoas. Como o estabelecimento permanece aberto das 17h30 às 23h30, e que cada mesa fica ocupada em média 2 horas, a capacidade máxima de clientes atendidos na noite é de 240. Esse cálculo apresenta número com base em uma lotação utilizando a capacidade total do estabelecimento, contudo, em períodos com menor procura, o número plausível para o município de Avaré compreende 40 pessoas por rotatividade, o que resulta uma média de 100 a 150 pessoas por noite.

Para complementar a identidade visual do empreendimento, desenvolveu-se o logotipo do restaurante (Figura 3). Substituindo a letra “O” com o símbolo do sol para simbolizar o deserto, assim como a cor dos traços abaixo da escrita, traduzindo a areia do deserto.

**Figura 3. Logo**



Fonte: Autores, 2025

### **3. Desenvolvimento**

Levando em conta toda informação de negócio descrita até o presente momento, um menu de três tempos (Anexo 1) composto de entrada, prato principal e sobremesa, que seguem o perfil de negócio proposto.

#### **3.1. Entrada – Layali**

Para a criação da entrada (Figura 4), a equipe de desenvolvimento de menu buscou valorizar a tradição e a simbologia que envolvem a mesa árabe, onde o ato de compartilhar o alimento representa hospitalidade, união e respeito. A escolha dos elementos que compõem o prato teve como base ingredientes emblemáticos da cultura culinária do Oriente Médio, como o pão pita e a coalhada, ambos fortemente enraizados nas práticas alimentares da região.

A entrada se constitui em um figo caramelizado (Anexo 2) cortado ao meio disposto sobre uma porção de purê de beterraba (Anexo 3), tendo ao lado uma coalhada temperada com pimenta síria, curry e limão (Anexo 4) acompanhada com três unidades de pão pita assados no

forno e selado na frigideira (Anexo 5) ao lado, convidando o comensal a unir todos os elementos dentro do pão, em um gesto que representa partilha e comunhão.

A construção do prato Layali (Anexo 6) e a seleção dos ingredientes foram conduzidas a partir de uma análise da relevância cultural e gastronômica de cada insumo na culinária do Oriente Médio, buscando preservar suas tradições e significados, mas não esquecendo do sabor de modo a garantir harmonia e coerência sensorial na degustação.

**Figura 4. Entrada – Layali**



Fonte: Autores, 2025

### **3.2. Prato principal – Samak al sahra**

Para o desenvolvimento do prato principal (Figura 5), manteve-se o conceito central de compartilhar a refeição, prática profundamente enraizada na cultura árabe. No Oriente Médio, comer em conjunto é um ato simbólico que reforça os laços familiares e comunitários, refletindo a importância da mesa como espaço de convivência e celebração. Assim, o prato foi elaborado com o propósito de traduzir essa tradição de união e fartura.

Optou-se pelo arroz libanês, também conhecido como arroz com aletria (Anexo 7) feito a partir do macarrão tostado acrescido do arroz junto com os temperos, acompanhado de um filé de tilápia grelhada na sauteuse (Anexo 8). Essa combinação busca equilibrar a representação da terra e do mar, elementos essenciais para a subsistência e a identidade culinária dos povos do Oriente Médio. O arroz, embora não seja originário da região, foi introduzido a partir das antigas rotas comerciais entre a Ásia e o Mediterrâneo, tornando-se um alimento amplamente difundido na dieta árabe. No Líbano, o preparo do arroz com macarrão tostado em manteiga é símbolo de simplicidade e aconchego, geralmente servido como base para pratos de carne, aves ou peixes.

A presença do peixe remete diretamente à geografia do Oriente Médio, marcada por sua proximidade com o Mar Mediterrâneo e o Golfo Pérsico, que historicamente garantiram o sustento de diversas civilizações da região. O pescado representa não apenas a riqueza natural dos mares, mas também a harmonia entre os elementos da natureza, a terra fértil e o mar abundante, conceitos valorizados nas cozinhas tradicionais árabes. Dessa forma, o prato principal (Anexo 9) sintetiza os valores da hospitalidade árabe, unindo história, geografia e tradição culinária em uma proposta que convida à partilha e à celebração da comida como expressão cultural.

**Figura 5. Prato principal – Samak al sahra**



Fonte: Autores, 2025

### 3.3. Sobremesa – Shams al Hilwa

Para o desenvolvimento da sobremesa (Figura 6), a equipe buscou unir técnicas tradicionais da confeitaria árabe com um toque de contemporaneidade, valorizando ingredientes simbólicos e amplamente utilizados na doçaria do Oriente Médio. A proposta consistiu em reinterpretar elementos clássicos da região dentro de uma composição visual moderna e equilibrada em texturas e sabores.

A preparação é composta por uma massa filo frita (Anexo 10) moldada em formato de cesta, que abriga camadas intercaladas de geleia de laranja e pêssego (Anexo 11), creme *mousseline* de *praliné* (Anexos 12 e 13) e pistache triturado.

A sobremesa (Anexo 14) inclui aspectos que representam a tradição cultural e gastronômica do Oriente Médio. As frutas cítricas, como a laranja, remetem à influência mediterrânea e à busca por equilíbrio de sabores, o pêssego representa o intercâmbio cultural das antigas rotas comerciais asiáticas, e o *praliné juntamente* com o pistache evoca a tradição das oleaginosas nas sobremesas árabes, associadas à prosperidade e à celebração.

Ademais, massa filo é um dos elementos mais característicos da confeitaria do Oriente Médio, datando de períodos anteriores ao Império Otomano. Tendo como principal particularidade a finíssima espessura das folhas, obtidas manualmente, que quando assadas resultam em crocância e leveza qualidades. Essa massa é a base de preparações emblemáticas como o *baklava*, símbolo de refinamento e celebração nas mesas árabes.

Dessa forma, a sobremesa estabelece um diálogo entre raízes históricas e inovação culinária, preservando os princípios fundamentais da confeitaria árabe enquanto propõe uma releitura contemporânea, tanto visual quanto sensorial. O resultado é uma experiência gastronômica que expressa a essência da mesa oriental, marcada pela delicadeza, pelo equilíbrio e pelo prazer de compartilhar.

**Figura 6. Sobremesa – Shams al hilwa**



Fonte: Autores, 2025

#### **4. Considerações finais**

Diante desse contexto, a abertura de um estabelecimento voltado para a culinária árabe, e seguindo a filosofia do *slow food*, mostra-se de grande relevância, com possibilidade de conquistar a aceitação da população local, ao passo que valoriza e preserva as tradições culturais e gastronômicas que sempre estiveram presentes no país. A proposta desse empreendimento corrobora com um movimento contemporâneo de valorização da comida como expressão cultural, social e histórica.

A proposta em questão auxilia educar o paladar, expandindo repertórios sensoriais e culturais, ao passo que resgata sabores e tradições culinárias trazidas pelas comunidades árabes, que tiveram um impacto significativo na cozinha nacional ao longo da história.

Nesse contexto, o estabelecimento pode ganhar a aprovação da comunidade local não só pela sua oferta gastronômica única, mas também pela sua abordagem de hospitalidade,

acolhimento e dedicação à cultura alimentar. Ao combinar tradição e modernidade, a iniciativa reforça o patrimônio gastronômico árabe no Brasil, incentiva o turismo gastronômico na região e se estabelece como um local para preservação, experimentação e celebração da memória coletiva.

Portanto, a ideia de investir em um restaurante com essa proposta tratou-se de uma oportunidade única de fomentar o crescimento econômico ligado à valorização cultural, reforçando a função da gastronomia como instrumento de identidade, convivência e transformação social.

## 5. Referências

ABDALLA, A. R. **O imigrante árabe e sua cozinha como instrumento de afirmação e identidade na atualidade.** In: SIMPÓSIO NACIONAL DE HISTÓRIA, 19., 2019, São Paulo. Anais [...]. São Paulo: ANPUH, 2019. Disponível em: [https://www.snh2019.anpuh.org/resources/anais/8/1552772135\\_ARQUIVO\\_abdallaanpuh2019.pdf](https://www.snh2019.anpuh.org/resources/anais/8/1552772135_ARQUIVO_abdallaanpuh2019.pdf). Acesso em: 11 set. 2025.

ABDALLA, A. R. **O imigrante árabe e sua cozinha como instrumento de afirmação e identidade na atualidade.** São Paulo, 2024. Anais do Simpósio da ANPUH. Disponível em: [https://anpuh.org.br/uploads/anais-simposios/pdf/2024-04/1713931200\\_4366dc94e60a92dd85f7b03cc3192670.pdf](https://anpuh.org.br/uploads/anais-simposios/pdf/2024-04/1713931200_4366dc94e60a92dd85f7b03cc3192670.pdf). Acesso em: 11 set. 2025.

ABDALLA, A. Ricardo; BASTOS, Sênia Regina. **Alimentação e memória árabe na área central da cidade de São Paulo.** *Contextos da Alimentação*, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 28-45, maio 2015. Disponível em: [https://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/wp-content/uploads/2015/05/44\\_artigo\\_Contextos\\_ed-vol-3-n-2-ano-14.pdf](https://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/wp-content/uploads/2015/05/44_artigo_Contextos_ed-vol-3-n-2-ano-14.pdf). Acesso em: 11 set. 2025.

BLOGGENERA. **Quem é a população árabe do Brasil?** São Paulo: Genera, 25 mar. 2022. Disponível em: <https://www.genera.com.br/blog/quem-e-a-populacao-arabe-do-brasil/>. Acesso em: 9 set. 2025.

BRUM, Pedro Gabriel de Azevedo. **O reflexo do conflito árabe-israelense na formação e atuação dos grupos terroristas.** 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em CIÊNCIAS MILITARES – Academia Militar das Agulhas Negras, Resende, 2019. Disponível em: <https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/5704/1/6133.pdf>. Acesso em: 11 set. 2025.

FERGUSON, Priscilla Parkhurst. **Accounting for taste: the triumph of French cuisine.** Chicago: University of Chicago Press, 2004.

KIVELA, Jakša; CROTTS, John C. **Tourism and gastronomy: gastronomy's influence on how tourists experience a destination.** *Journal of Hospitality & Tourism Research*, Thousand Oaks, v. 30, n. 3, p. 354–377, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1177/1096348006286797>.

KUCZYNSKI, Thomas Twiaschor. **Análise de expansão em uma rede de restaurantes de comida árabe.** 2016. 123 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Engenharia de Produção) – Escola Politécnica da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016. Orientador: Prof. Dr. Fernando José Barbin Laurindo. Disponível em: <https://bdta.abcd.usp.br/directbitstream/1fb261b1-d8fd-409c-9d67-33abe6dd7398/ThomasTwiaschorKuczynski%20TCCPRO16.pdf>. Acesso em: 11 set. 2025.

LUCENA, Célia Toledo. **Comida de refugiado como recurso identitário e de identificação.** *Cadernos CERU*, São Paulo.

MARANHÃO. (2009). **Árabes no Brasil: história e sabor.** São Paulo: Gaia.

MARTINS, Uiara Maria Oliveira; GURGEL, Lorena Ibiapina; MARTINS, José Clerton de Oliveira. **Experiências com a gastronomia local: um estudo de caso sobre movimento Slow Food e o turismo gastronômico na cidade de Recife – Brasil.** *PASOS. Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, v. 14, n. 1, p. 229–241, jan. 2016. Disponível em: [https://www.pasosonline.org/Publicados/14116/PS116\\_15.pdf](https://www.pasosonline.org/Publicados/14116/PS116_15.pdf). Acesso em: 9 set. 2025.

MULLER, Silvana Graudenz; AMARAL, Fabiana Mortimer; REMOR, Carlos Augusto. **Alimentação e Cultura: Preservação da Gastronomia Tradicional.** *Seminário Semintur*, 6., Resende, 2019? Universidade de Caxias do Sul – UCS. Disponível em: [https://www.ucs.br/ucs/eventos/seminarios\\_semintur/semin\\_tur\\_6/arquivos/13/Alimentacao%](https://www.ucs.br/ucs/eventos/seminarios_semintur/semin_tur_6/arquivos/13/Alimentacao%20e%20Cultura.pdf)

20e%20Cultura%20Preservacao%20da%20Gastronomia%20Tradicional.pdf. Acesso em: 11 set. 2025.

PETRINI, Carlo. **Slow food: princípios da nova gastronomia**. Tradução de D. M. Fernandes. São Paulo: SENAC, 2003.

POLLAN, Michael. **O dilema do onívoro: a história natural de quatro refeições**. Tradução de Beth Vieira. 2. ed. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2008.

PRODANOV, Cleber Cristiano; METZ, Rogério de Vargas. **A comida como manifestação da cultura quando preparada / *Food as a manifestation of culture when prepared***. *Estudios Históricos*, nº 24, Año XII, dezembro de 2020, ISSN 1688-5317. Disponível em: <https://estudioshistoricos.org/24/eh2402.pdf>. Acesso em: 11 set. 2025.

ROZIN, Elizabeth. **The primal cheeseburger: a generous helping of food history**. New York: Penguin Books, 1998.

SANTICH, Barbara. **The study of gastronomy and its relevance to hospitality education and training**. *International Journal of Hospitality Management*, Amsterdam, v. 23, n. 1, p. 15–24, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2003.10.003>.

SLOW FOOD. **Manifesto Slow Food para a Qualidade**. 2007. Disponível em: <https://slowfoodbrasil.org.br/2007/07/manifesto-bom-limpo-e-justo/>. Acesso em: 15 set. 2025.

SLOW FOOD FOUNDATION. **Slow Food Manifesto**. 2014. Disponível em: <https://www.slowfood.com/about-us/our-philosophy/>. Acesso em: 15 set. 2025.

TRUZZI, O. (1991). **De Mascates A Doutores: Sírios E Libaneses Em São Paulo**. São Paulo: Editora Sumaré: Fapesp.

TRUZZI, O. M. (2005). **Sírios e libaneses narrativos de história e cultura**. São Paulo: Companhia editora nacional.

## 6. NA'EXOS

### 6.1 Anexo 1- MENU



 **ÁSIS**

*Entrada*

**Layali** R\$30,00

Pure de beterraba, coalhada com especiarias  
. figo caramelizado e pão sírio

*Prato Principal*

**Samak al sahra** R\$35,00

Arroz libanês acompanhado de filé de tilápia  
grelhada

*Sobremesa*

**Sahms al hilwa** R\$15,00

Cesta de massa filo recheada com creme estilo  
frangipane acompanhado de uma geleia de  
laranja e pêssego

## 6.2 Anexo 2- Ficha técnica- Figo Caramelizado

FIGO CARMELIZADO						
Tempo de preparo:				23 min	Data :	25/11/202
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Figo	-	40g	1,27	50,8g	R\$ 115,59	R\$ 4,62
Azeite	-	10g	1	10g	R\$ 43,99	R\$ 0,90
Manteiga	-	25g	1	25g	R\$ 13,79	R\$ 1,72
Açúcar	-	10g	1	10g	R\$ 5,99	R\$ 0,06
Balsâmico	-	20g	1	20g	R\$ 29,99	R\$ 1,20
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$ 8,50
<b>Modo de preparo:</b>						
1,	Separe os ingredientes.					
2,	Em uma panela, adicione a manteiga e o azeite.					
3,	Deixe-a derreter e ficar quase no ponto <i>noisette</i> .					
4,	Adicione os figos e depois de 1 minuto e meio adicione o açúcar e o balsâmico.					
5,	Estará no ponto quando o "molho" estiver caramelado.					
<b>Equipamentos e Utensílios:</b>						
Fogão	Faca	Panela		Bowl		
Colher						
<b>VENDA</b>	Nº de Porções :	1	Custo Unit. \$	R\$ 8,50	Margem de Contr \$	
	Peso da Porção :	40g	Preço Venda \$	R\$ 14,16	Margem de Contr.%	60%

## 6.3 Anexo 3- Ficha técnica -Purê de beterraba

PURÊ DE BETERRABA						
Tempo de preparo:				35 min	Data :	25/11/2025
Ingredientes	Unid.	Qtde Liquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Beterraba	-	400g	1,64	656g	R\$ 3,99	R\$ 2,56
Dente de alho	1 und		1	1g	R\$ 22,90	R\$ 0,12
Pimenta síria	-	1g	1	1g	R\$ 8,99	R\$ 0,30
Sal	-	4g	1	4g	R\$ 2,29	R\$ 0,10
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$ 3,08
<b>Modo de preparo:</b>						
1,	Separe os ingredientes.					
2,	Cozinhe a beterraba cortada em pedaços pequenos até ficar bem macia.					
3,	Escorra a água e processe as beterrabas.					
4,	Volte o purê ao fogo até apurar bem, e a água evaporar.					
5,	Adicione o alho, pimenta e o sal.					
<b>Equipamentos e Utensílios:</b>						
Fogão	Bowl		Escorredor		Colher	
Panela	Faca					
<b>VENDA</b>	Nº de Porções :	6	Custo Unit. \$	R\$ 0,51	Margem de Contr \$	
	Peso da Porção :	30g	Preço Venda \$	R\$ 1,73	Margem de Contr.%	30%


## 6.4 Anexo 4- Ficha técnica- Coalhada

COALHADA						
Tempo de preparo:				8 horas	Data :	25/11/2025
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Iogurte natural	-	160g	1	160g	R\$ 3,69	R\$ 3,69
Suco de limão	¼	-	1	¼	R\$ 0,40	R\$ 0,10
Pimenta síria	-	1g	1	1g	R\$ 8,99	R\$ 0,30
Curry	-	1g	1	1g	R\$ 3,69	R\$ 0,20
Dente de alho	1und	-	1	1g	R\$ 22,90	R\$ 0,12
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					<b>Custo Total:</b>	<b>R\$ 4,41</b>
<b>Modo de preparo:</b>						
1,	Separe os ingredientes.					
2,	Dessore o iogurte por uma noite na geladeira em um filtro de café.					
3,	No dia seguinte, passe o iogurte dessorado para um recipiente e adicione o limão, a pimenta síria, o curry e o dente de alho assado.					
4,	Misture tudo muito bem.					
<b>Equipamentos e Utensílios:</b>						
filtro de café	Bowl		Colher			
<b>VENDA</b>	Nº de Porções :	4	Custo Unit. \$	R\$ 1,10	Margem de Contr \$	
	Peso da Porção :	20g	Preço Venda \$	R\$ 3,68	Margem de Contr. %	30%

## 6.5 Anexo 5- Ficha técnica- Pão pita

PÃO PITA						
Tempo de preparo:				1h30	Data :	25/11/2025
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Farinha de trigo	-	500g	1	500g	R\$ 3,00	R\$ 1,50
Sal	-	10g	1	10g	R\$ 2,29	R\$ 0,10
Fermento biológico	-	5g	1	5g	R\$ 1,19	R\$ 0,60
Azeite	-	40g	1	40g	R\$ 43,99	R\$ 3,50
Água	-	300ml	1	300ml	R\$ 10	R\$ 0,10
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$ 5,80
<b>Modo de preparo:</b>						
1,	Separe todos os ingredientes.					
2,	Misture todos os ingredientes até virar uma massa uniforme.					
3,	Passe um pouco de azeite em cima da massa e deixe-a descansar por 1 hora.					
4,	Corte a massa em pedaços de 10g e faça bolinhas. Deixe descansar por mais 10 minutos.					
5,	Use um rolo para abrir a massa em discos.					
6,	Disponha esses discos em um papel de silicone e leve para o forno preaquecido a 170g por 12 minutos.					
<b>Equipamentos e Utensílios:</b>						
Bowl	Balança		Espátula		Forno	
Tapete de silicone	Forma		Rolo de abrir massa			
<b>VENDA</b>	Nº de Porções :	30	Custo Unit. \$	R\$ 0,19	Margem de Contr \$	
	Peso da Porção :	30g	Preço Venda \$	R\$ 0,63	Margem de Contr.%	30%

## 6.6 Anexo 6- Ficha técnica- Entrada- Layali

	<b>LAYALI</b>					
	Tempo de preparo:			10 min	Data :	25/11/2025
Ingredientes	Unid.	Qtde Liquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Pão pita	3und	30g	1	30g	R\$0,21	R\$ 0,63
Purê de beterraba	-	30g	1	30g	R\$ 3,73	R\$ 3,73
Coalhada	-	20g	1	20g	R\$ 3,68	R\$ 3,68
Figo caramelizado	-	40g	1	40g	R\$ 14,16	R\$ 14,16
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					<b>Custo Total:</b>	<b>R\$ 22,20</b>
<b>Sequência da Montagem:</b>						
1,	Disponha o purê de beterraba no centro do prato trazendo com a colher formando um caminho.					
2,	Faça uma <i>quenelle</i> com a coalhada e coloque ao lado do purê.					
3,	Disponha os figos entre o caminho do purê e coloque os três pães ao lado.					
4,	Finalize com pistache triturado continuando o caminho formado no prato.					
<b>VENDA</b>	N de porções:	1	Custo unit. \$		Margem de contr\$	R\$28,00
	Peso da porção:	112g	Preço venda \$	R\$30,00	Margem de contr %	37,5%
<b>Interpretação do prato</b>						
O prato em questão, foi pensado para representar a partilha na mesa e os ingredientes predominantemente encontrado nas mesas de famílias árabes						


## 6.7 Anexo 7- Ficha técnica- Arroz libanês

ARROZ LIBANÊS						
Tempo de preparo:				40 minutos	Data :	25/11/2025
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Manteiga	-	20g	1	20g	R\$ 13,79	R\$ 1,40
<u>Arroz</u>	-	200g	1	200g	R\$ 7,29	R\$ 1,45
Macarrão cabelo de anjo	-	80g	1	80g	R\$ 3,89	R\$ 0,62
Páprica	-	2g	1	2g	R\$ 4,39	R\$ 0,43
Pimenta síria		2g	1	2g	R\$ 8,99	R\$ 0,60
Sal		5g	1	5g	R\$ 2,29	R\$ 0,10
Água		600g	1	600g	R\$ 0,20	R\$ 0,20
Cebola		20g	1	20g	R\$ 7,99	R\$ 0,16
Dente de alho	1 und		1	1 und	R\$ 22,90	R\$ 0,12
Amêndoa		40g		40g	R\$ 64,40	R\$ 5,15
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					<b>Custo Total:</b>	<b>R\$ 10,23</b>
<b>Modo de preparo:</b>						
1,	Separe os ingredientes.					
2,	Separe o arroz e lave bem, separe o macarrão quebrando em pedaços bem pequenos.					
3,	Em uma panela, adicione o azeite e o alho, deixe o alho dourar e em seguida adicione o macarrão.					
4,	Frite ele até ficar bem dourado e aromático. Adicione o arroz, a páprica, a pimenta síria, e o sal, frite por 30 segundos e adicione água					
5,	Deixe cozinhar até chegar no ponto.					
6,	Depois de pronto deixe ele descansar por 20 minutos dentro da panela enrolada em um pano.					
7,	Passando o tempo, adicionar a manteiga no arroz e mexer bem.					
8,	Finalize no prato com cebola caramelizada e as amêndoas.					
<b>Equipamentos e Utensílios:</b>						
Fogão	colher de silicone		Caçarola		Colher	
Bowl	Pano grande					
<b>VENDA</b>	Nº de Porções :	6	Custo Unit. \$	R\$ 1,71	Margem de Contr \$	
	Peso da Porção :	150g	Preço Venda \$	R\$ 5,70	Margem de Contr. %	30%

## 6.8 Anexo 8- Ficha técnica- Tilápia grelhada

TILÁPIA GRELHADA						
Tempo de preparo:				30 minutos	Data :	25/11/2025
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Tilápia	-	100g	1,28	128g	R\$ 27,99	R\$ 3,60
Sal	-	2g	1	2g	R\$ 2,29	R\$ 0,10
Pimenta síria	-	1g	1	1g	R\$ 8,99	R\$ 0,30
Açafrão	-	1g	1	1g	R\$ 4,39	R\$ 0,21
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$ 4,23
<b>Modo de preparo:</b>						
1,	Separe os ingredientes.					
2,	Corte os filés em postas quadradas e tempere com sal, açafrão e a pimenta síria.					
3,	Em uma sauteuse bem quente, coloque os pedaços.					
4,	Doure bem os dois lados.					
<b>Equipamentos e Utensílios:</b>						
Fogão	Pegador de silicone		Sauteuse		Colher	
Bowl						
<b>VENDA</b>	Nº de Porções :	1	Custo Unit. \$	R\$ 4,23	Margem de Contr \$	
	Peso da Porção :	100g	Preço Venda \$	R\$ 10,58	Margem de Contr.%	40%

## 6.9 Anexo 9- Ficha técnica Prato principal- Samak al sahra

<b>SAMAK AL SAHRA</b>						
	<b>Tempo de preparo:</b>		10 min	<b>Data :</b>		25/11/2025
	<b>Ingredientes</b>	<b>Unid.</b>	<b>Qtde Liquida</b>	<b>Fator de Correção</b>	<b>Qtde Bruta</b>	<b>Custo Unit.</b>
Cebola caramelizada		4g	1	4g	R\$ 5,73	R\$ 5,73
Tilápia grelhada	1 filé	100g	1	100g	R\$ 10,58	R\$ 10,58
Arroz libanês		150g	1	150g	R\$ 5,71	R\$ 5,71
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					<b>Custo Total:</b>	R\$ 22,02
<b>Sequência da Montagem:</b>						
1,	Disponha o arroz no centro do prato fazendo uma meia lua seguindo o desenho do prato.					
2,	Coloque o file do peixe seguindo o desenho do arroz.					
3,	Acrescente a cebola caramelizada por cima do arroz e finalize com as amêndoas e sirva.					
<b>VENDA</b>	<b>Nº de Porções :</b>	1	<b>Custo Unit. \$</b>		<b>Margem de Contr \$</b>	R\$35,00
	<b>Peso da Porção :</b>		<b>Preço Venda \$</b>	R\$ 35,00	<b>Margem de Contr.%</b>	43,75%
<b>Interpretação do prato</b>						
O pensamento para o prato principal se firmou na ideia do ato de compartilhar e incorporando insumos para simbolizar a terra com o grão do arroz e o mar com o peixe. Trazendo a subsistência dos indivíduos desde os primórdios da humanidade						

## 6.10 Anexo 10- Ficha técnica- Massa filo

MASSA FILO						
<b>Tempo de preparo:</b>				1 hora	<b>Data :</b>	25/11/2025
<b>Ingredientes</b>	<b>Unid.</b>	<b>Qtde Liquida</b>	<b>Fator de Correção</b>	<b>Qtde Bruta</b>	<b>Custo Unit.</b>	<b>Custo Bruto</b>
Farinha de trigo	-	190g	1	190g	R\$ 3,00	R\$ 0,57
<u>Sal</u>	-	3g	1	3g	R\$ 2,29	R\$ 0,10
Vinagre de maçã	-	5g	1	5g	R\$ 8,99	R\$ 0,06
Água	-	100g	1	100g	R\$ 0,20	R\$ 0,20
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					<b>Custo Total:</b>	R\$ 0,93
<b>Modo de preparo:</b>						
1,	Separe os ingredientes.					
2,	Em um Bowl, adicionar a farinha, o sal, o vinagre e a água.					
3,	Misture bem todos os ingredientes. Sove a massa por aproximadamente 10 minutos, até ela ficar bem lisa.					
4,	Após a sova, deixe ela descansar por 30 minutos. Passado o tempo, separe em porções de 40g. Estará pronta para abrir.					
5,	Abra em discos bem finos, e entre as camadas, passe com um pincel uma camada bem fina de manteiga.					
6,	Feito isso, poderá fazer os moldes desejados.					
<b>Equipamentos e Utensílios:</b>						
Rolo de abrir massa	Bowl		Colher			
<b>VENDA</b>	<b>Nº de Porções :</b>	11	<b>Custo Unit. \$</b>	R\$ 0,07	<b>Margem de Contr \$</b>	
	<b>Peso da Porção :</b>	40g	<b>Preço Venda \$</b>	R\$ 0,23	<b>Margem de Contr.%</b>	30%

## 6.11 Anexo 11- Ficha técnica- Geleia de laranja e pêssego

GELEIA DE LARANJA E PÊSSEGO						
Tempo de preparo:				30 hora	Data :	25/11/2025
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Laranja	-	200g	1,26	250g	R\$ 3,69	R\$ 0,92
<u>Pêssego</u>	-	100g	1,25	125g	R\$ 21,99	R\$ 2,64
Açúcar	-	50g	1	18,5g	R\$ 5,99	R\$ 0,30
Canela	-	1g	1	187,5g	R\$ 7,79	R\$ 0,25
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto basta					<b>Custo Total:</b>	<b>R\$ 4,11</b>
Modo de preparo:						
1,	Separe os ingredientes.					
2,	Com um mixer, processe o suco da laranja e os pedaços de pêssego até ficar bem liso.					
3,	Passe para uma panela e adicione o açúcar e a canela.					
4,	Apure bem e com o auxílio de um pincel e água, vá limpando as bordas da panela para que não haja perigo de queimar o conteúdo.					
5,	Após chegar no ponto de geleia, estará pronto para uso.					
Equipamentos e Utensílios:						
Bowl	Colher		Mixer		Panela	
Pincel						
<b>VENDA</b>	Nº de Porções :	20	Custo Unit. \$	R\$ 0,21	Margem de Contr \$	
	Peso da Porção :	8g	Preço Venda \$	R\$ 0,70	Margem de Contr.%	30%


## 6.12 Anexo 12- Ficha técnica- creme de confeiteiro

CREME DE CONFEITEIRO						
Tempo de preparo:				2 horas	Data :	25/11/2025
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Gema de ovo	-	26g	1	26g	R\$ 27,45	R\$ 1,83
<u>Açúcar</u>	-	52,5g	1	52,5g	R\$ 5,99	R\$ 0,31
Amido de milho	-	18,75g	1	18,5g	R\$ 8,99	R\$ 0,34
Leite	-	187,5g	1	187,5g	R\$ 4,49	R\$ 0,84
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					<b>Custo Total:</b>	<b>R\$ 3,32</b>
Modo de preparo:						
1,	Separe os ingredientes.					
2,	Em um Bowl, adicione as gemas, o amido e metade do açúcar, misture muito bem e reserve.					
3,	Em uma panela, coloque para ferver o leite e a outra metade do açúcar.					
4,	Quando estiver começando a ferver, com uma concha, pegue o líquido e coloque aos poucos na mistura de gemas.					
5,	Após isso, adicione a mistura do leite com as gemas para a panela e misture em fogo médio até o creme de confeiteiro atingir um ponto firme.					
6,	Depois de ter atingido o ponto, disponha-o em um Bowl e leve para a geladeira para esfriar.					
7,	Quando estiver em temperatura ambiente, com um mixer, mixe muito bem o creme, até ficar liso. Após feito isso, estará pronto para uso.					
Equipamentos e Utensílios:						
Fogão	Espatula de silicone		Panela		Colher	
Bowl						
VENDA	Nº de Porções :	8	Custo Unit. \$	R\$ 0,42	Margem de Contr \$	
	Peso da Porção :	35g	Preço Venda \$	R\$ 1,40	Margem de Contr.%	30%

## 6.13 Anexo 13- Ficha técnica- Praliné

PRALINÉ						
Tempo de preparo:				20 minutos	Data :	25/11/2025
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Açúcar	-	28g	1	28g	R\$ 5,99	R\$ 0,16
Amêndoa	-	40g	1	40g	R\$ 64,40	R\$ 5,17
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto basta					Custo Total:	R\$ 5,33
<b>Modo de preparo:</b>						
1,	Separe os ingredientes.					
2,	Em uma sautese bem quente, adicione as amêndoas laminadas. Doure-as bem.					
3,	Em seguida entre com o açúcar até derreter por completo.					
4,	Disponha as amêndoas caramelizadas em um silpat e espere esfriar.					
5,	Depois de frio, coloque tudo em um processador. Processe muito bem, até virar uma farofa fina, quase uma pasta.					
<b>Equipamentos e Utensílios:</b>						
Mixer	Espátula de silicone		Tapete de silicone		Colher	
Bowl						
VENDA	Nº de Porções :	8	Custo Unit. \$	R\$ 0,67	Margem de Contr \$	-
	Peso da Porção :	8g	Preço Venda \$	R\$ 2,23	Margem de Contr.%	30%

## 6.14 Anexo 14- Ficha técnica Sobremesa- Shams al hilwa

SHAMS AL HILWA						
	Tempo de preparo			10m	Data :	25/11/2025
	Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.
Massa filo	-	40g	1	40g	R\$ 0,23	R\$ 0,23
Praliné	-	8g	1	8g	R\$ 2,23	R\$ 2,23
Creme de confeitiro	-	35g	1	35g	R\$ 1,40	R\$ 1,40
Geleia	-	8g	1	8g	R\$ 0,70	R\$ 0,70
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					<b>Custo Total:</b>	<b>R\$ 3,86</b>
<b>Sequência da Montagem:</b>						
1,	Misture o praliné com o creme de confeitiro.					
2,	Disponha a massa fio no centro do prato, em seguida forre a base da massa com a geleia, em seguida cubra com o creme de confeitiro misturado com o praliné					
<b>VENDA</b>	Nº de Porções :	1	Custo Unit. \$		Margem de Contr \$	R\$24,4
	Peso da Porção :		Preço Venda \$	R\$15,00	Margem de Contr.%	30,5%
<b>Interpretação do prato</b>						
<p>A elaboração da sobremesa pautou-se na utilização de insumos tradicionalmente consolidados na culinária árabe, os quais foram submetidos a processos de releitura e reinterpretção, de modo a conferir ao preparo um caráter contemporâneo sem desvinculá-lo de suas referências culturais originárias.</p>						