

# CADERNO DE RECEITAS DE SANTO AMARO E CACHOEIRA



Juciara Maria Nogueira Barbosa

# **Caderno de Receitas de Santo Amaro e Cachoeira**

Cruz das Almas - BA  
2017

Este livro faz parte do Edital Interno SEAD/EDUFRB Nº 04/2016.

## FICHA CATALOGRÁFICA

B238c

Juciara Maria Nogueira Barbosa.

Caderno de receitas de Santo Amaro e Cachoeira /  
Juciara Maria Nogueira Barbosa.\_ Cruz das Almas,  
BA: UFRB, 2017.

158p.; il.

ISBN: 978-85-5971-031-1

1.Culinária – Comida típica. 2.Culinária – Aspectos  
culturais. 3.Recôncavo Baiano – Avaliação.  
I.Universidade Federal do Recôncavo da Bahia,  
Superintendência de Educação Aberta e a Distância.  
II.Título.

CDD: 641.598142

Ficha elaborada pela Biblioteca Universitária de Cruz das Almas - UFRB.





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RECÔNCAVO DA BAHIA - UFRB**

**Silvio Luiz de Oliveira Soglia**  
Reitor

**Georgina Gonçalves dos Santos**  
Vice-Reitora



**SUPERINTENDÊNCIA DE EDUCAÇÃO ABERTA E A DISTÂNCIA-SEAD**

**Ariston de Lima Cardoso**  
Superintendente – Coordenador UAB

**Adilson Gomes dos Santos**  
Coordenador Adjunto UAB



**SUPERINTENDENTE DA EDITORA UFRB**

**Sérgio Augusto Soares Mattos**

CONSELHO EDITORIAL

**Alexandre Américo Almassy Júnior**  
**Celso Luiz Borges de Oliveira**  
**Geovana da Paz Monteiro**  
**Jeanne Saskya Campos Tavares**  
**Léa Araujo de Carvalho**

**Nadja Vladi Cardoso Gumes**  
**Sérgio Augusto Soares Mattos**  
(presidente)  
**Silvana Lúcia da Silva Lima**  
**Wilson Rogério Penteado Júnior**

SUPLENTEs  
**Carlos Alfredo Lopes de Carvalho**  
**Robério Marcelo Ribeiro**  
**Rosineide Pereira Mubarak Garcia**



**EQUIPE DE PRODUÇÃO DA SEAD**

**Agessandro Azevedo Carvalho**  
Técnico em Assuntos Educacionais

**Sabrina Carvalho Machado**  
Assistente em Administração

**Dayane Sousa Alves**  
Assistente em Administração

**Jônatas de Freitas Santos**  
Técnico em Informática

**Karina Zanoti Fonseca**  
Chefe do Núcleo de Mídias

**Carlos André Lima de Matos**  
Diagramador - Estagiário

**Luiz Artur**  
Assistente em Administração

**Raimar Ramos de Macedo Filho**  
Diagramador - Estagiário

SEAD - UFRB

Casa N°1 - Campus Universitário. Telefone: (75) 3621-6922.

EDITORA - UFRB

Biblioteca do Campus de Cruz das Almas. Telefone: (75) 3621-7672. Rua Rui Barbosa, 710 - Centro. Cruz das Almas-BA.



# SUMÁRIO

	<b>APRESENTAÇÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>1</b>	<b>SUGESTÕES PARA O CAFÉ DA MANHÃ .....</b>	<b>19</b>
	ARROZ DOCE COM TIRAS DE COCO	21
	BANANAS FRITAS	22
	BOLINHO DE CARIMÃ NA PALHA	23
	BOLO DE AIPIM	24
	BÔLO DA BAHIA (RECEITA DE MANUEL QUERINO)	25
	BOLO DE MASSA PUBA	25
	BOLO DE TAPIOCA	27
	BOLO SALGADO DE PIMENTÃO	28
	CANJICA DE MILHO VERDE	29
	CUSCUZ DE TAPIOCA	31
	FATIAS DE PARIDA	32
	LELÊ	34
	MUNGUZÁ DE MILHO BRANCO	35
<b>2</b>	<b>SUGESTÕES PARA O ALMOÇO .....</b>	<b>39</b>
	ANDU	41
	ARROZ AO LEITE DE COCO	42
	BACALHAU COM MAXIXE	44
	CAMARÃO COM LEGUMES E ESCALDADO	46
	CARANGUEJADA	48
	CAROÇOS DE JACA COM CEBOLA	49
	CARURU	50

<b>CARURU DE TAIOBA</b>	<b>51</b>
<b>EFÓ</b>	<b>52</b>
<b>FAROFA DE CASTANHA DE CAJU</b>	<b>53</b>
<b>FAROFA DE BANANA DA TERRA</b>	<b>54</b>
<b>FAROFA DE CASCAS</b>	<b>55</b>
<b>FAROFA DE CATETÊ</b>	<b>56</b>
<b>FEIJÃO DE LEITE</b>	<b>57</b>
<b>FEIJÃO DOCE</b>	<b>58</b>
<b>FEIJOADA DE FEIJÃO MULATINHO COM MOCOTÓ FRESCO</b>	<b>59</b>
<b>FILÉ DE SARDINHA</b>	<b>60</b>
<b>FRIGIDEIRA DE REPOLHO BRANCO</b>	<b>61</b>
<b>GALINHA AO MOLHO PARDO</b>	<b>62</b>
<b>MANIÇOBA</b>	<b>64</b>
<b>MANIÇOBA</b>	<b>66</b>
<b>MANIÇOBA (RECEITA DE MANUEL QUERINO)</b>	<b>68</b>
<b>MAPÉ COM MAMÃO VERDE</b>	<b>70</b>
<b>MARISCADA</b>	<b>71</b>
<b>MATURÍ COM MAPÉ</b>	<b>72</b>
<b>MAXIXADA</b>	<b>73</b>
<b>MOQUECA DE ARATU</b>	<b>74</b>
<b>MOQUECA DE CAMARÃO</b>	<b>75</b>
<b>MOQUECA DE CARNE DE SERTÃO COM BERTALHA</b>	<b>76</b>
<b>MOQUECA DE CHUMBINHO</b>	<b>77</b>
<b>MOQUECA DE DOURADO COM PIRÃO</b>	<b>78</b>
<b>MOQUECA DE FATO</b>	<b>79</b>
<b>MOQUECA DE FRANGO</b>	<b>80</b>
<b>MOQUECA DE MAMÃO VERDE COM LÍNGUA DE VACA</b>	<b>81</b>
<b>MOQUECA DE MATURÍ</b>	<b>82</b>
<b>MOQUECA DE OSTRAS COM MAXIXE</b>	<b>83</b>
<b>MOQUECA DE PEIXE</b>	<b>84</b>
<b>MOQUECA DE CATADO DE SIRI</b>	<b>85</b>
<b>MOQUECA DE SURURU</b>	<b>86</b>
<b>MOQUECA DE VERMELHO COM CAMARÃO</b>	<b>87</b>
<b>PEIXE AO MOLHO ESCABECHE</b>	<b>88</b>
<b>PIRÃO AFRODISÍACO</b>	<b>89</b>
<b>QUIABADA</b>	<b>90</b>
<b>RABO ABERTO ACEBOLADO</b>	<b>91</b>



	RABOTÓ	92
	ROUPA VELHA	94
	SARAPATEL	95
	SARDINHA NA PANELA DE PRESSÃO	96
	VATAPÁ	97
	VATAPÁ DE GALINHA (RECEITA DE MANUEL QUERINO)	98
	VATAPÁ DE PÃO	99
	XIMXIM DE BOFE	100
<b>3</b>	<b>SUGESTÕES PARA SOBREMESAS E MERENDAS .....</b>	<b>105</b>
	ABAFABANCA DE ABACATE	106
	AMBROSIA	107
	BOLINHAS DE JENIPAPO	108
	COCADA MOLE DE TAPIOCA	109
	DOCE DE ABÓBORA	110
	DOCE DE ACEROLA EM CALDA	111
	DOCE DE BANANA DA PRATA	112
	DOCE DE BANANA DA TERRA EM CALDA	113
	DOCE DE CAJU CRISTALIZADO	114
	DOCE DE CAJU EM CALDA	115
	DOCE DE CAJU (RECEITA DE MANUEL QUERINO)	116
	DOCE DE JAMBO EM CALDA	118
	DOCE DE LARANJA DA TERRA EM CALDA	120
	DOCE DE MANGA VERDE	121
	DOCE DE TAMARINDO	122
	JENIPAPADA	124
	QUEBRA-QUEIXO	125
	TAPIOCA TORRADA COM AÇÚCAR E COCO	126
	SORVETE DE JACA MOLE	127
<b>4</b>	<b>SUGESTÕES PARA O JANTAR .....</b>	<b>131</b>
	ABARÁ DE FORNO	132
	FAROFA D'ÁGUA COM CARNE DE SERTÃO	133
	JARDINEIRA	134
	MOQUECA DE OVOS	135
	MOQUECA DE OVOS (RECEITA DE MANUEL QUERINO)	136
	MOQUECA DE PEIXE FRESCO (RECEITA DE MANUEL QUERINO)	136
	MOQUECA DE OVOS COM SOBRAS DE PEIXE	137



Azeite de dendê - Feira de Santo Amaro. **Foto:** Juciara Nogueira.

# APRESENTAÇÃO

**N**o final de 2013, como professora doutora a serviço da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), estava à frente do grupo de Estudos ARCCO, cuja linha de pesquisa é voltada para a promoção de estudos sobre os vínculos entre arte, cultura e comunicação no Recôncavo da Bahia em diferentes contextos históricos, além de visar o desenvolvimento de pesquisas multidisciplinares, privilegiando abordagens vinculadas à tradição e contemporaneidade. Em princípio, foi pensando em estreitar os laços entre integrantes do grupo – composto por estudantes dos cursos de Comunicação do Centro de Artes, Humanidades e Letras – e a comunidade, que registrei uma pesquisa cujo trabalho envolveu os participantes em atividades realizadas nos municípios de Santo Amaro e Cachoeira para o levantamento e apontamento de receitas culinárias que são consideradas tradicionais na região. Nesse processo, nos dedicamos a entrevistar pessoas que conhecem e/ou sabem preparar essas receitas que vêm sendo preservadas, sobretudo, pela tradição oral e, além disto, realizamos fotografias de variados pratos e ingredientes utilizados na elaboração das referidas receitas.

No início dos trabalhos, foi logo estabelecido que o resultado da pesquisa deveria ser publicado na forma de um Caderno de Receitas de Santo Amaro e Cachoeira. A ideia era reunir as receitas coletadas, acompanhadas por fotografias, em uma publicação de leitura rápida, fácil e atraente. As fotos deveriam ser sempre em plano de detalhe, pois, deste modo, consideramos que causariam maior impacto ao serem visualizadas através de aparelhos eletrônicos como

tablets e celulares. Isto porque, como a edição de um material com numerosas fotografias coloridas deveria ficar muito caro, já nestes primórdios almejávamos uma publicação digital. O motivo, entretanto, não se restringia às questões econômicas, mas vislumbrava a possibilidade de atingir um público bem mais numeroso, haja vista que uma publicação digital poderá facilitar o acesso de muito mais gente interessada neste tema, contribuindo largamente para difusão do conhecimento propiciado por este trabalho.

Foi pela internet que os participantes do grupo puderam acessar, de forma rápida, simples e cômoda, uma obra rara no formato impresso: o livro *A arte culinária na Bahia*, da autoria de Manuel Raimundo Querino (1851-1923). O autor nasceu no município de Santo Amaro e ainda na juventude passou a residir em Salvador, onde estudou Humanidades no Liceu de Artes e Ofícios da Bahia e foi aluno de Miguel Navarro y Cañizares. Posteriormente, frequentou o curso de Desenho e Arquitetura, na Academia de Belas-Artes. Ao longo da vida, atuou como pintor, professor e intelectual, dedicou-se ao jornalismo, tendo escrito uma série de artigos publicados em periódicos tratando da questão da escravidão e enfatizando a importância da abolição. Já na política, pode-se destacar sua participação na fundação da Liga Operária Baiana, considerada uma das primeiras cooperativas de trabalho fundadas no Brasil. Foi membro-fundador do Instituto Geográfico e Histórico da Bahia, através do qual também publicou numerosos artigos. Além disso, dedicou-se às pesquisas sobre manifestações culturais populares e é considerado o primeiro intelectual a reconhecer e divulgar as contribuições das culturas africanas à cultura brasileira. Em seus livros, tratou da história, artes e costumes da Bahia nas seguintes publicações: *Artistas Baianos* (1909), *A Bahia de outrora* (1916), *O Colono Preto como Fator da Civilização Brasileira* (1918), *A arte culinária na Bahia* (1928 – póstuma) e *Costumes Africanos no Brasil* (1938 – póstuma).

Ao longo da pesquisa, identificamos algumas receitas que aparecem no livro *A arte culinária na Bahia* e que são, ainda hoje, relativamente comuns em Santo Amaro e Cachoeira (não se restringindo, evidentemente, a estes municípios). Após reunião, optamos por apresentar em algumas breves páginas, a título de ilustração, algumas destas receitas, como modo de provocar reflexões sobre as questões da tradição e contemporaneidade. Não era objetivo da publicação abordar aspectos teóricos da pesquisa, até mesmo porque os estudos realizados sobre cultura foram tratados em seminário realizado em sete de abril de 2014, no Cecult –

Centro de Cultura, Linguagens e Tecnologias Aplicadas, em Santo Amaro, com apresentação de trabalhos de integrantes do grupo e participação de palestrante convidada. Na ocasião foi também apresentado um esboço da pesquisa, com seu objetivo e a síntese do que já havia sido realizado.

Neste momento, ao ponderar sobre o trabalho concluído, recordo que enfrentamos algumas dificuldades. A primeira delas foi quantificar. De fato, algumas pessoas entrevistadas sabem fazer suas receitas com perfeição, mas não estão habituadas a especificar as quantidades dos ingredientes do modo como hoje comumente encontramos em livros de receitas. Lembro que muitas delas aprenderam essas receitas oralmente, enquanto auxiliavam ou simplesmente viam outras pessoas mais velhas cozinhando. Testamos boa parte das receitas, mas não todas, e isto às vezes nos trouxe certa apreensão, mas a você que se dispuser a preparar as receitas, reproduzo aqui a advertência que Manuel Querino deixou registrada em seu livro e que, após quase 90 anos, serve perfeitamente para a publicação atual: “Fica subentendido que não se pode determinar a quantidade de cada tempero nas comidas. Depende do paladar de quem as prepara; o princípio geral é – tudo de mais é sobra”.

Digo advertência porque registramos os ingredientes e o modo de fazer como nos foi passado, mas na hora de preparar, é preciso lembrar desta informação a respeito das quantidades: ocasionalmente, procuramos traduzir (com a ajuda dos próprios entrevistados) “duas pitadas”, “um tanto assim de folha”, “uma ruma”, “um tiquinho”, “um açoite”, “meio maço” “uns punhados” e outras medidas tão lindas do Recôncavo para uma linguagem menos poética e – muito provavelmente – bem menos precisa. Caberá a quem for se aventurar no preparo das receitas aqui apresentadas, ter como norma a expressão contemporânea: “menos é mais”, buscando aos poucos adequar ao próprio gosto o que aqui se apresenta a título de sugestão. Na última revisão, contamos com a colaboração de Francisco de Assis Oliveira Santos, que diretamente de Santo Amaro, nos auxiliou na adequação do rendimento de muitas das receitas em relação à quantidade de porções. Agradecemos seu luxuoso auxílio.

Durante a pesquisa, outra dificuldade foi que nem todos os entrevistados quiseram fornecer todas as receitas que sabiam. Algumas pessoas chegaram a afirmar: “eu vou lhe dar esta e esta receita, mas tem outra que aprendi a fazer com minha mãe, mas é coisa de família e por isso prefiro não dizer”. Desse modo, podemos afirmar que compartilhamos um pouco do que

tão gentilmente nossos entrevistados escolheram para divulgar. Outras saborosas receitas continuam secretas, passadas de boca em boca, conservadas na memória junto com tantas lembranças que a gente do Recôncavo guarda com esmero, orgulho e capricho.

Este trabalho só foi possível porque contamos com a valiosa participação destes 13 estudantes: Amanda Borges Barreto de Jesus, Caíque Fialho (Caíque da Silva de Jesus), Camila Souza, Cristiane de Jesus Almeida, Driele Conceição dos Santos da Cruz, Elismara de Souza Pereira, Erica Cristina Oliveira Matos, Isabella Codognoto, Leomir Santana, Lorena Soares de Abreu, Maelí Silva Souza, Suzana Santos Sales e Thainá Dayube Salles Souza. Registro aqui a importância de Driele da Cruz ter recebido uma bolsa da PROPAAE (Pró-Reitoria de Políticas Afirmativas e Assuntos Estudantis – Programa de Permanência Qualificada), podendo assim se dedicar por mais tempo à pesquisa.

Por suas contribuições, agradecemos especialmente às seguintes pessoas entrevistadas em Santo Amaro: Anselmo Barreto de Jesus, Djalma Santos Júnior, Ednalva Silva Soares (dona Naná), Elísio Marques da Silva, Elizabete Arcanjo Ribeiro (dona Betinha), Francisco de Assis Oliveira Santos, Isabel Pinto Pereira, Laurita Leite, Marlene Borges, Maria das Dores Mendes de Souza, Roberto Mendes e Rodrigo Veloso.

Também por suas contribuições, agradecemos especialmente às seguintes pessoas entrevistadas em Cachoeira: Ana Cristina, Ângela Nascimento dos Santos (em memória), Bernardina de Oliveira Matos (Kikiu), Carolina Batista (tia Calu), Carolina Conceição, Celina (dona Florzinha), Dalila Brito, Dalva Damiana de Freitas (dona Dalva do Samba), dona Lurdes, Eliana Souza Rocha, Elizabete Bispo, Érica Cristina Oliveira Matos, Germano Conceição Barbosa, Geronildes (Géo), Ivonice Conceição (Vana), Lindinalva (Nalvinha), Lucidalva Brito, Lucimar Rodrigues (dona Lu), Maria de Bobó, Maria Gorda, Noêmia Conceição, Norberta Conceição, Rita de Cássia (Ritinha), Rita do Acupe, Rosália Oliveira, Rosângela Bárbara (Tida). Lembramos que, durante as entrevistas, algumas pessoas demonstraram não gostar de divulgar seus nomes completos e duas pessoas colaboraram de bom grado com receitas, mas pediram para não ter os nomes divulgados. Respeitamos suas escolhas.

Por fim, agradecemos a colaboração generosa de Lélia Maria Sampaio Santana, na revisão, aos docentes do CAHL que incentivaram e apoiaram esta iniciativa e aos técnicos da UFRB que cooperaram com o projeto em alguns importantes momentos. Graças à soma de múltiplos

esforços, foi possível reunir mais de 100 receitas, 100 fotos e diversos depoimentos neste resultado da pesquisa que, bem longe de esgotar tal trabalho, se apresenta como uma modesta contribuição para registrar um pouco dos saberes do Recôncavo em uma época especialmente marcada por bruscas mudanças nas mais diversas áreas.

Feita esta breve apresentação, já é mais que tempo de acessar estas páginas de sabores e histórias em forma de ingredientes, modos de fazer, depoimentos esparsos e imagens colhidas durante a lida, observando que as fotos são meramente ilustrativas.

Juciara Maria Nogueira Barbosa

Professora do Centro de Artes, Humanidades e Letras - Universidade Federal do Recôncavo  
da Bahia

Mestra em Artes Visuais - UFBA | Doutora em Cultura e Sociedade – UFBA







Cuscuz de tapioca. Foto: Juciara Nogueira.

*Antes*

*era uma coisa diferente, tinha rito pra tudo  
e não tinha medida de nada.*

*Era uma mão, um punhado, um açoite,  
um fazer que nasceu da necessidade.*

*Mas ainda assim fazer comida é um dom  
e esse fazer ficou na memória  
de pouquíssimos,*

*porque a modernidade destruiu muito  
a tradição do povo.*

*E mesmo do que ficou,  
é preciso que se diga que a comida,  
quando chega na mesa, ela não vem só.*

*Tem a história. Tem o labor.  
Mas o sabor está na feitura.*

Roberto Mendes (2015)

# 1 SUGESTÕES PARA O CAFÉ DA MANHÃ

**P**ara preparar um farto café da manhã é importante passar antes na feira livre para comprar: aipim, batata doce, inhame, fruta pão e banana da terra. O preparo desses produtos em princípio é simples: basta lavar, descascar (a banana da terra e a batata doce podem ser cozidas com cascas), cortar em pedaços e cozinhar (separadamente). Convém acrescentar um pouco de sal na panela do aipim (há quem também acrescente uma pitada de sal no inhame e fruta pão).

Após cozidos, podem ser servidos acompanhados com manteiga, ovos fritos, carne de sol frita ou carne seca e até tapioca com coco (que alguns gostam de espalhar por cima da banana da terra cozida e amassada). Muito fáceis de preparar, todos costumam ser igualmente servidos pela noite, no jantar.

Na feira livre também é interessante comprar frutas da época, ideais para sucos e para servir frescas. Além desses ingredientes, outros que constam nas receitas sugeridas a seguir para o café da manhã podem ser adquiridos com mais facilidade na feira. Anote tudo que pretende comprar antes de sair de casa, mas certamente sempre irá encontrar algo interessante que não estava na lista e que pode tornar o café da manhã ainda mais saboroso. Dois bons exemplos são os beijus de tapioca com coco e os bolinhos de carimã, comercializados tanto na feira de Santo Amaro quanto na de Cachoeira.




Cocos secos - Feira de Santo Amaro. **Foto:** Juciara Nogueira.

## ARROZ DOCE COM TIRAS DE COCO

### Ingredientes

- ▶ 1 copo de arroz
- ▶ 1 coco seco
- ▶ 1 caixa de leite condensado
- ▶ Cravo e açúcar a gosto
- ▶ Canela em pó (se gostar)
- ▶ Sal

 Rende em média 8 porções

### Modo de Preparar

Lavar o arroz e levar ao fogo em panela com água morna, em temperatura média. Descascar o coco e cortar em pequenas tiras.

Reservar algumas tiras e bater o restante no liquidificador com um pouco de água, retirando o leite a seguir (passar o leite batido em uma toalha e espremer bem, coletando o leite em um pequeno caldeirão ou tigela). Misturar o leite de coco ao arroz junto com as tiras de coco, acrescentar o açúcar e uma pitada de sal.

Quando estiver quase cozido, acrescentar o leite condensado e o cravo, deixar ferver por uns cinco minutos. Despejar o arroz doce em uma travessa de vidro. Esperar esfriar e já estará pronto para servir. Se gostar, polvilhar com canela em pó.

**Dica:** colocar pouco açúcar pois o leite condensado ajudará a adoçar.

Arroz doce polvilhado com canela. **Foto:** Juciara Nogueira.



## BANANAS FRITAS

### Ingredientes

- ▶ 4 bananas da terra maduras
- ▶ Óleo
- ▶ Açúcar
- ▶ Canela em pó

 Rende cerca de 4 porções

### Modo de Preparar

Descascar todas as bananas e cortar em tiras. Colocar um pouco de óleo em uma

caçarola e levar ao fogo para aquecer. Colocar as tiras de banana para fritar em óleo quente, virando de lado quando estiverem coradas. Assim que estiverem fritas, retirar cada tira e colocar em uma bandeja aberta grande (que pode estar previamente forrada com papel toalha, para absorver parte do óleo. Antes de sobrepor as camadas de banana frita, também é bom forrar com papel toalha).

Em seguida, colocar outra quantidade de tiras de banana para fritar na caçarola com óleo quente e repetir o processo todo até terminar. Sempre que achar necessário, acrescentar um pouco mais de óleo à caçarola. Quando terminar de fritar, ir arrumando as bananas fritas em outra bandeja e cobrindo cada camada com um pouco de açúcar e canela, até cobrir a última. Servir de imediato.

O ideal é consumir logo após serem fritas. **Foto:** Camila Souza.



## BOLINHO DE CARIMÃ NA PALHA

### Ingredientes

- ▶ 3 kg de aipim
- ▶ 1 coco seco
- ▶ 600g de açúcar
- ▶ 200g de manteiga
- ▶ 1 pau de canela (a gosto)
- ▶ 4 dentes de cravo (a gosto)
- ▶ Sal
- ▶ Folhas de bananeira

### Modo de Preparar

Descascar e lavar o aipim. Colocar em vasilha com água e deixar por três ou quatro dias até azedar. Passar na peneira (para retirar a fibra, que fica na peneira). Colocar a massa em saco de pano e lavar bastante, até a água ficar límpida. Passar a massa para sacos de nylon e apertar na prensa para extrair todo líquido, até ficar bem seca. Depois peneirar. (Esta quantidade deve render cerca de três pacotes de puba, se for acondicionada em sacos plásticos para um kg).

🍳 Rende cerca de 30 unidades.

Ralar o coco seco ou cortá-lo em pedacinhos e bater no liquidificador com pouca água. Tirar algumas folhas da bananeira e cortar retângulos de mais ou menos 15cm x 25cm. Lavar e deixar secar. Em um caldeirão grande, colocar a massa, a manteiga, todo o açúcar, um pouco de sal, canela, cravo e o coco ralado. Misturar tudo e levar ao fogo. Mexer até cozinhar e endurecer um pouco. Tirar do fogo. Quando a massa estiver morna, despejar pequenas porções a comprido nas folhas e enrolar. Colocar para assar na chapa da casa de farinha.

Bolinhos de carimã enrolados na palha de banana comercializados na feira de Santo Amaro. **Foto:** Juciara Nogueira.



## BOLO DE AIPIM

### Ingredientes

- ▶ Algumas raízes de aipim
- ▶ 1 coco seco batido e coado com um pouco de água
- ▶ 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- ▶ 3 ovos inteiros
- ▶ Uma pitada de sal
- ▶ Açúcar (a gosto)

🍷 Rende cerca de 20 pedaços

### Modo de Preparar

Ralar o aipim e espremer para retirar o caldo. Misturar o aipim com os outros ingredientes em um recipiente, colocar a mistura em uma assadeira untada com manteiga. Levar ao forno (na temperatura máxima) e deixar assar até dourar.

Devido a fartura de aipim na região do Recôncavo, o bolo pode ser feito em qualquer época do ano. **Foto:** Juciara Nogueira.





## BÔLO DA BAHIA (RECEITA DE MANUEL QUERINO)

Tomam-se seis gemas de ovos, meio quilo de açúcar, cem gramas de manteiga, o leite de um coco grande ralado, e batem-se as gemas com o açúcar e depois com manteiga e uma mão cheia de massa de mandioca-puba. Distribui-se tudo isso por pequenas fôrmas untadas de manteiga, as quais são levadas ao forno, em fogo brando, até cozinhar.

Outra fôrma —

Batem-se meio quilo de açúcar e dezesseis gemas de ovos, como se fôra para o feitiço de pão de-ló. As claras dos mesmos ovos são batidas, em separado, como se foram para suspiros e adicionam-se à primeira composição, como também meio quilo de farinha do reino e igual quantidade de manteiga fina. Toda essa composição vai ao forno em vasos especiais.

Esta receita de bolo de massa puba ou “bôlo da Bahia” foi originalmente publicada em 1928 no livro *A arte culinária na Bahia*, da autoria de Manuel Querino.

A receita pode ser encontrada nas páginas 75-76 de uma edição de 1957, cuja reprodução está disponível em: (link externo)<sup>1</sup>

## BOLO DE MASSA PUBA

### Ingrediente

- ▶ 1 kg de massa puba
  - ▶ 2 xícaras de açúcar
  - ▶ 250 g de manteiga de lata
  - ▶ 3 ovos
  - ▶ 1 coco seco ralado
  - ▶ 2 copos de leite de coco grosso (quebrar
- ▶ um coco seco, descascar, bater no liquidificador com um pouco de água. Passar na peneira para retirar o leite).
  - ▶ 1 pacote de cravo
  - ▶ 1 pacote de canela em pau
  - ▶ 1 pacote de erva doce
  - ▶ Sal

<sup>1</sup>[http://www.brasiliana.usp.br/bitstream/handle/1918/03594400/035944\\_COMPLETO.pdf](http://www.brasiliana.usp.br/bitstream/handle/1918/03594400/035944_COMPLETO.pdf)

🍰 Rende cerca de 20 fatias

### Modo de Preparar

Colocar em uma panela o cravo, os paus de canela e a erva doce juntamente com duas xícaras de água. Tampar, levar ao fogo para ferver. Deixar ferver por uns três minutos, desligar o fogo e deixar o conteúdo esfriar. Coar e reservar (esta mistura é conhecida como o sumo do cravo, canela e erva doce). Untar uma forma ou assadeira com manteiga.

Em uma tigela, bater o açúcar, a manteiga

e os ovos. A seguir despejar a massa puba e uma pitada de sal e continuar batendo. Acrescentar o coco ralado. Acrescentar uma xícara do sumo do cravo, canela e erva doce com um copo de leite de coco e mexer tudo até dar o ponto (a mistura não deve ficar muito mole nem dura. Se ficar muito dura, acrescentar mais um pouco do sumo). Despejar a mistura na forma ou assadeira já untada com manteiga e levar ao forno para assar por cerca de uma hora. O forno deve estar previamente aquecido.

**Dica:** quando o bolo começar a corar retire do forno e vá borrifando de vez em quando com leite de coco, para formar uma gostosa crosta.

A puba é uma massa feita a partir da mandioca e comumente é vendida nas feiras livres. Além do bolo, a massa é utilizada em outras receitas. **Foto:** Juciara Nogueira.



## BOLO DE TAPIOCA

### Ingredientes

- ▶ 2 xícaras de farinha de trigo com fermento
- ▶ 1 xícara de tapioca
- ▶ 3 colheres de manteiga de lata
- ▶ 3 ovos
- ▶ 1 xícara de açúcar
- ▶ 1 coco para retirar o leite e aproveitar um pouco do bagaço
- ▶ 1 colher de chá de canela em pó (para dar mais sabor)

🍳 Rende cerca de 20 fatias

### Modo de Preparar

Untar uma forma ou assadeira com manteiga. Em uma tigela, bater o açúcar, a manteiga e os ovos (a clara e a gema). A seguir colocar o leite do coco seco e um pouco do bagaço do coco, misturar e acrescentar uma xícara de farinha de trigo, a tapioca e a canela em pó. Mexer tudo até dar o ponto (a mistura não deve ficar nem muito mole nem dura. Se precisar, ir acrescentando mais farinha de trigo aos poucos).

Colocar a mistura na forma ou assadeira já untada com manteiga e levar ao forno para assar por cerca de uma hora. O forno deve estar previamente aquecido. Olhar de vez em quando pois o tempo de assar varia de acordo com o forno.

A tapioca é a fécula da mandioca e é vendida a granel ou já ensacada. Ao adquirir, é importante observar se apresenta um bom aspecto e se está seca. **Foto:** Juciara Nogueira.



## BOLO SALGADO DE PIMENTÃO

### Ingredientes

- ▶ 1 copo de óleo
- ▶ 3 ovos inteiros
- ▶ 2 colheres bem cheias de leite em pó
- ▶ 2 caldos *Knorr*<sup>®</sup> (de camarão ou costela)
- ▶ 1 pimentão grande vermelho
- ▶ 1 tomate grande
- ▶ 1 cebola grande
- ▶ Coentro a gosto
- ▶ 2 xícaras de farinha de trigo com fermento

🍳 Rende cerca de 20 pedaços

### Modo de Preparar

Acender o forno para preaquecer. Untar uma assadeira com um pouco de óleo e polvilhar farinha de trigo. Bater todos os ingredientes no liquidificador, despejar na assadeira. Pode decorar com algumas rodellas de pimentão e cebola. Levar ao forno por cerca de 30 a 45 minutos.

O bolo salgado de pimentão também é uma boa opção para merenda. **Foto:** Juciara Nogueira.



## CANJICA DE MILHO VERDE

### Ingredientes

- ▶ 15 espigas de milho
- ▶ 2 cocos secos batidos com um pouco de água e coados
- ▶ Açúcar a gosto
- ▶ Uma pitada de sal

🍲 Rende cerca de 7 pratos rasos

### Modo de Preparar

**Dica:** enquanto estiver no fogo, acrescentar alguns dentes de cravo. Na hora de servir, polvilhar canela em pó.

Debulhar as espigas de milho e bater no processador. Em seguida bater o milho batido e colocar um pouco de sal. Levar a fogo alto e mexer sempre com uma colher de pau, sempre no mesmo sentido. Quando começar a engrossar, acrescentar aos poucos o leite de coco e o açúcar. Continuar mexendo sem parar até dar o ponto (quando começar a borbulhar). Despejar em pratos ou travessas rasas e deixar esfriar.

A canjica, assim como o mingau, a pamonha e o bolo de milho verde são amplamente consumidos, especialmente no mês de junho, quando ocorrem os festejos juninos. **Foto:** Juciara Nogueira.





O milho mais verde é o ideal para o preparo da canjica. **Foto:** Isabella Codognoto.

## CUSCUZ DE TAPIOCA

### Ingredientes

- ▶ 2 xícaras de tapioca pura
- ▶ 200 ml de leite de vaca
- ▶ Leite de um coco seco pequeno
- ▶ 1 colher de açúcar
- ▶ Sal

 Rende cerca de 8 pedaços

### Modo de Preparar

Colocar em um vaso de vidro redondo o leite de vaca, o de coco, o açúcar e uma pitada de sal. Adicionar a tapioca e mexer levemente. A mistura deve ficar consistente, porém não deve ficar dura. Após descansar por cerca de 20 minutos, é só virar o vaso sobre um prato raso e já pode servir.

**Dica:** para fazer o cuscuz, retirar a casca do coco seco, cortar em pequenos pedaços e bater no liquidificador com o leite de vaca e a colher de açúcar. Coar, mas depois misturar um pouco do bagaço junto com o leite.

É importante utilizar o coco seco ao preparar a receita e misturar um pouco do bagaço, para dar mais sabor.

**Foto:** Juciara Nogueira.



## FATIAS DE PARIDA

### Ingredientes

- ▶ 5 pães dormidos
- ▶ 3 ovos
- ▶ 1 copo de leite
- ▶ 1 prato de farinha de rosca
- ▶ Óleo
- ▶ Açúcar

🍽 Rende cerca de 25 fatias

### Modo de Preparar

Cortar os pães em fatias e reservar. Colo-

car o leite em um prato fundo e a farinha de rosca em outro. Também em um prato fundo, bater os ovos com um garfo. Levar ao fogo uma frigideira com óleo e deixar esquentar. Enquanto o óleo esquenta, pegar cada fatia de pão com um garfo e molhar no leite, em seguida passar na farinha de rosca e por último nos ovos batidos. Logo a seguir fritar estas fatias, tendo o cuidado para virar de lado sem deixar nenhum dos lados queimar. Após fritar, polvilhar com açúcar (e se quiser, canela em pó).

**Dica:** deixar um prato raso forrado com papel toalha e colocar as fatias de parida logo após fritarem, para que o papel absorva parte do óleo.

As fatias de parida são também conhecidas por rabanadas. **Foto:** Camila Souza.







**Edinalva Silva Soares, conhecida por dona Naná, é filha de Dario Veloso Góes, natural de Salvador e Maria de Lourdes Silva, natural de Santo Amaro.** “nasci em Amélia Rodrigues, em 1949, mas minha família se mudou para Santo Amaro quando ainda era bem pequena. Por alguns anos trabalhei em salão de beleza e quando me casei fui aprendendo a cozinhar. Aqui é costume fazer de tudo com fartura, em quantidade, principalmente nos períodos de festas e em que toda a família se reúne”.

**Foto:** Juciara Nogueira.

## LELÊ

### Ingredientes

- ▶ 1 pacote de xerém de milho (milho em pedacinhos)
- ▶ 1 coco seco
- ▶ Sal e açúcar a gosto
- ▶ Cravo e canela em paus
- ▶ Canela em pó a gosto

🍲 Rende cerca de 40 pedaços pequenos

### Modo de Preparar

Lavar o milho e colocar de molho por duas

horas. Enquanto isto, ralar o coco ou bater no liquidificador, retirar o leite e reservar. Levar o milho ao fogo brando com água, sal, alguns paus de canela e cravos (a gosto) e mexer até engrossar. Adicionar o leite de coco e o açúcar e mexer sempre. Provar para testar o cozimento e sabor. Quando estiver no ponto de um mingau, colocar em uma assadeira ou outro recipiente de vidro baixo e largo. Depois de frio cortar em cubos e servir com canela em pó (a gosto).


Por ter como base para seu preparo o milho seco quebrado, o lelê pode ser feito com facilidade em qualquer época do ano. **Foto:** Juciara Nogueira.



## MUNGUZÁ DE MILHO BRANCO

**Ingredientes** ▶ 1/2 kg de milho branco

- ▶ 1 l de leite de vaca
- ▶ Leite de um coco seco
- ▶ Canela em pau
- ▶ Cravo da Índia
- ▶ 2 colheres de manteiga
- ▶ Açúcar
- ▶ Sal

 Rende cerca de 10 porções

### Modo de Preparar

Lavar o milho branco em um escurridor e colocar só com água para cozinhar em uma panela de pressão. Enquanto isso, colocar em

uma panela pequena alguns paus de canela, alguns dentes de cravo da Índia e um pouco de água. Tampar, deixar ferver um pouco, desligar o fogo e reservar. Colocar em um caldeirão: o milho com a água do cozimento, o litro de leite de vaca, o leite de coco, duas colheres de manteiga, açúcar a gosto, um pouco de sal. Acrescentar o cravo e a canela em pau com a água em que foram fervidos. Cozinhar tudo em fogo baixo e mexer sempre com colher de pau, lembrando de passar a colher no fundo do caldeirão para não grudar. Deixar ferver um pouco - até ficar com caldo um pouco consistente - e desligar o fogo.

**Dica:** o cozimento será mais rápido se o milho branco ficar de molho por cerca de uma hora antes de cozinhar.

A canela em pau e o cravo da Índia são especiarias amplamente utilizadas para agregar às receitas mais aroma e sabor. Nas feiras livres é possível encontrar estes ingredientes sendo vendidos a granel. **Foto:** Juciara Nogueira.





Almoço. Foto: Juciara Nogueira.

*Minha mãe dizia  
que desde quando ela era menina,  
na casa de minha avó não se comia carne  
nem quarta nem sexta-feira.  
Assim a vida inteira em nossa casa,  
a gente respeitava as quartas e sextas feiras  
e não se comia carne nesses dias.  
“Guardava o dia”, era assim que ela dizia  
e eu até hoje tenho essa mania, até hoje.  
Como isso marca a gente.  
Minha mãe não admitia que fosse diferente.  
Isso é muito forte e eu não consigo mudar.*

Rodrigo Veloso (2015)



## 2 SUGESTÕES PARA O ALMOÇO

A hora do almoço ainda é a hora em que a família se reúne em torno da mesa. Enquanto são compartilhados momentos e histórias, o cheiro da comida escapa pelas portas, janelas e leva para longe a notícia do que ali se saboreia. Na hora do almoço não deve faltar farinha de mandioca e molho de pimenta. Presente no feitiço ou servindo para acompanhar diversos pratos, a farinha deve ser fina, enxuta e costuma ser adquirida na feira livre, onde também são comercializados variados tipos de pimenta.

Nas sugestões para o almoço há ingredientes que podem ser adquiridos com facilidade na feira, sendo de especial valor o azeite de dendê de primeira qualidade, preparado com o auxílio do pilão. Algumas pessoas entrevistadas atribuem elevado valor a este ingrediente de feitiço singular, considerado capaz de contribuir decisivamente para a qualidade de todas as receitas que levam azeite. Ao adquirir o azeite e outros produtos, não raro, quem encontra os mariscos já catados, as castanhas de caju habilidosamente selecionadas e acondicionadas, as bolas de folhas para preparar a maniçoba, o fato já lavado, limpo e por vezes cortado em miúdos, não imagina o trabalho que há por trás de cada tipo de produto ali exposto de modo tão atrativo.

A abundância é importante, pois a mesa farta é comum. Tanto, que durante as entrevistas para coletar as receitas um dos “problemas” encontrados estava associado à quantidade: receitas passadas com ingredientes dimensionados para 10, 40, 50 pessoas eram ditadas com naturalidade. E já pensando em como redimensionar isto, ao se solicitar a mesma receita, porém com quantidades menores, houve quem franzisse a sobrancelha e olhasse sério, como a perguntar “mas para que fazer pouca comida?”



Farinha de mandioca - Feira de Santo Amaro. **Foto:** Juciara Nogueira.




## ANDU

### Ingredientes

- ▶ 100 g de extrato de tomate
- ▶ 1 kg de andu
- ▶ 300 g de costelinha de porco salgada
- ▶ 200 g de bacon
- ▶ 300 g de charque
- ▶ 2 Linguiças calabresas
- ▶ 1/2 kg de peito de boi
- ▶ 500 g mocotó
- ▶ 2 tomates
- ▶ 2 cebolas
- ▶ 1 pimentão
- ▶ 1 limão
- ▶ Coentro
- ▶ Alho, pimenta e cominho
- ▶ 1 limão
- ▶ Sal

### Modo de Preparar

Deixar o andu de molho de um dia para o outro trocando a água três vezes ou até que a água fique clara. Colocar a costelinha e a charque de molho também (em outra vasilha) para diminuir a quantidade de sal. Lavar o mocotó com o limão e temperar o peito de boi com alho, pimenta, cominho e sal a gosto. Bater no liquidificador o tomate, a cebola, o coentro, pimentão e o extrato de tomate, cozinhar as carnes por mais ou menos 25 minutos e colocar o tempero batido no liquidificador. Acrescentar o andu e deixar cozinhar por cerca de 25 minutos na panela de pressão (este tempo pode variar muito, a depender do tamanho da panela e intensidade do fogo. Por este motivo, é aconselhável abrir a panela bem antes – tomando as devidas precauções – para verificar o cozimento). Depois de cozido, acrescentar folhas de coentro a gosto.

 Rende cerca de dez porções


Os vendedores costumam descascar o andu para facilitar o trabalho dos clientes, que adquirem este feijão verde com relativa facilidade nas feiras **Foto:** Caique Fialho.



## ARROZ AO LEITE DE COCO

### Ingredientes

- ▶ 1 xícara de arroz
- ▶ 100 ml de leite de coco
- ▶ Salsa e sal a gosto

 Rende cerca de duas porções

### Modo de Preparar

Em uma panela, cozinhar o arroz com pouca água e sal a gosto. Quando o arroz estiver quase cozido, acrescentar o leite de coco e algumas folhas de salsa. Deixar secar na panela. Após desligar o fogo, colocar mais algumas folhas de salsa e abafar, para dar mais sabor.

**Dica:** este arroz é um bom acompanhamento para ensopados e moquecas de peixe.


## ARROZ COM TALOS DE COUVE

### Ingredientes

- ▶ 1 xícara de arroz
- ▶ 3 xícaras de talos de couve
- ▶ 1 cebola
- ▶ 1 caldo de legumes
- ▶ 1 xícara de leite de coco
- ▶ 2 colheres de azeite doce
- ▶ Sal a gosto

### Modo de Preparar

Em uma panela, refogar a cebola picada no azeite doce, acrescentar o arroz e os talos de couve, adicionar um copo com água e dissolver o caldo de legumes. Mexer tudo para misturar bem. Deixar ferver por cerca de 5 minutos e logo depois acrescentar o leite de coco, mexer um pouco, abaixar o fogo e deixar ferver até que não tenha mais caldo na panela.

 Rende cerca de quatro porções


O arroz com talos de couve: para ser consumido puro ou acompanhar outros pratos no almoço ou jantar. **Foto:** Driele da Cruz.



## BACALHAU COM MAXIXE

### Ingredientes

- ▶ 1 Kg de bacalhau
- ▶ 50 maxixes
- ▶ 2 cebolas
- ▶ 3 tomates maduros
- ▶ 3 pimentões
- ▶ 1 molho de coentro pequeno
- ▶ 3 dentes de alho
- ▶ 3 folhas de hortelã fino
- ▶ 3 folhas de hortelã grosso
- ▶ 1 copo médio de leite de coco seco
- ▶ 125 ml de azeite de dendê

 Rende cerca de dez porções

### Modo de Preparar

Lavar o bacalhau, cortar em pedaços médios e deixar de molho com um pouco de far-

inha para tirar o sal. Lavar os temperos, cortar um tomate, um pimentão e uma cebola em rodela e separar com um pouco de folhas de coentro. Picar e machucar em um prato todos os demais temperos (não bater no liquidificador). Lavar os maxixes e cortar cada um em três partes. Colocar o bacalhau em uma panela, adicionar os temperos machucados e levar ao fogo por cerca de meia hora, virar suavemente. Acrescentar o azeite de dendê, os maxixes, deixar ferver mais um pouco em fogo baixo, depois, colocar por cima as rodela de pimentão, cebola, tomate e as folhas de coentro que ficaram reservadas. Por último, espalhar o leite de coco e deixar ferver só o tempo de cozinhar os ingredientes acrescentados no final.

O maxixe é encontrado em abundância e baixos preços nas feiras do Recôncavo. **Foto:** Juciara Nogueira.






**Elísio Marques da Silva, natural de Santo Amaro.** “aqui na feira tem verduras, temperos, azeite, coco seco e muito ingrediente de boa qualidade pra quem quiser preparar um bom prato. O segredo pra ficar bom é a qualidade. E também a experiência. Eu aprendi a cozinhar por mim mesmo”. **Foto:** Juciara Nogueira.

## CAMARÃO COM LEGUMES E ESCALDADO

### Ingredientes

- ▶ 3 ou 4 talos de coentro
- ▶ 2 tomates
- ▶ 2 cebolas
- ▶ 8 quiabos
- ▶ 1 kg de camarão fresco
- ▶ Uma talhada de abóbora
- ▶ Farinha (para o escaldado)
- ▶ Sal

 Para 4 pessoas

### Modo de Preparar

Lavar e limpar os camarões frescos sem tirar as cascas. Reservar. Descascar e cortar a abóbora em pedaços e cortar apenas as

pontas dos quiabos. Reservar. Cortar o coentro, tomates e cebolas. Amassar e refogar com o camarão, acrescentando os legumes logo a seguir. Adicionar sal (a gosto) e uma xícara de água. Deixar cozinhar por cerca de 10 minutos. Logo após, adicionar mais uma xícara de água para fazer o caldo do pirão e deixar ferver mais um pouco.

Para fazer o escaldado, separar a maior parte do caldo e deixar esfriar em uma caçarola. Acrescentar um pouco de farinha e mexer suavemente, até ficar homogêneo (mais para ralo). Logo depois levar ao fogo baixo, sempre mexendo, até ferver. Servir o camarão com legumes e o escaldado acompanhados com arroz.



O colorido exuberante é um dos atrativos da receita de camarão com legumes e escaldado.

Foto: Suzana Salles.

## CARANGUEJADA

### Ingredientes

- ▶ 1 corda de caranguejo (com 12 caranguejos)
- ▶ Uma dúzia de quiabos
- ▶ 6 maxixes
- ▶ 3 Jilós
- ▶ 1 chuchu
- ▶ 1 pedaço médio de abóbora
- ▶ 1/2 repolho
- ▶ 1 tomate
- ▶ 1 cebola
- ▶ 1 pimentão
- ▶ Folhas de couve
- ▶ Coentro e cebolinha

- ▶ Azeite de dendê
- ▶ Azeite doce
- ▶ Sal

👤 Para seis pessoas

### Modo de Preparar

Lavar os caranguejos em água abundante, em seguida, com ajuda de uma faca, limpar bem, voltar a lavar e reservar. Descascar as verduras, cortar e reservar. Picar o tomate, a cebola, o pimentão, o coentro e a cebolinha e levar para rechear em uma panela com um pouco de azeite doce. Logo após, adicionar o caranguejo, as verduras e um pouco de sal. Deixar cozinhar por uns 30 minutos e finalizar com um pouco de azeite de dendê, deixando ferver rapidamente.

Os caranguejos são vendidos vivos, normalmente amarrados uns aos outros por finas cordas. **Foto:** Juciara Nogueira.





## CAROÇOS DE JACA COM CEBOLA

### Ingredientes

- ▶ Caroços de uma jaca média ou grande
- ▶ 1 cebola grande
- ▶ Um pouco de azeite doce
- ▶ Coentro e cebolinha
- ▶ Sal

### Modo de Preparar

Lavar os caroços da jaca e colocar para cozinhar na panela de pressão durante 30 minutos, com um litro de água e uma pitada de

sal. Após cozidos escorrer e aguardar esfriar. Quando estiverem frios, retirar a fina cobertura que envolve os caroços e reservar. Picar a cebola em pedaços bem pequenos e reservar. Picar também a cebolinha e o coentro e reservar. Colocar um pouco de azeite doce em uma panela e deixar esquentar levemente. Colocar a cebola picada para rechear no azeite doce e, quando a cebola estiver ligeiramente dourada, adicionar os caroços de jaca, o coentro e a cebolinha. Rechear por alguns minutos e já pode servir.

**Dica:** o rendimento desta receita dependerá da quantidade de caroços e do tamanho médio dos mesmos.

A culinária no Recôncavo tem, em algumas práticas tradicionais, exemplos de enfrentamento da extrema pobreza através da criação de receitas que utilizam ingredientes pouco convencionais para o preparo das refeições diárias. Esta receita é representativa deste tipo de culinária. **Foto:** Juciara Nogueira.



## CARURU

### Ingredientes

- ▶ 100 quiabos
- ▶ 1/2 kg de cebola
- ▶ 200g de amendoim torrado
- ▶ 200g de castanha
- ▶ 300g de camarão seco
- ▶ 50g de camarão seco (inteiro, sem cabeça) ▶ Azeite de dendê
- ▶ 1 pedacinho de gengibre

 Para cerca de vinte e cinco pessoas

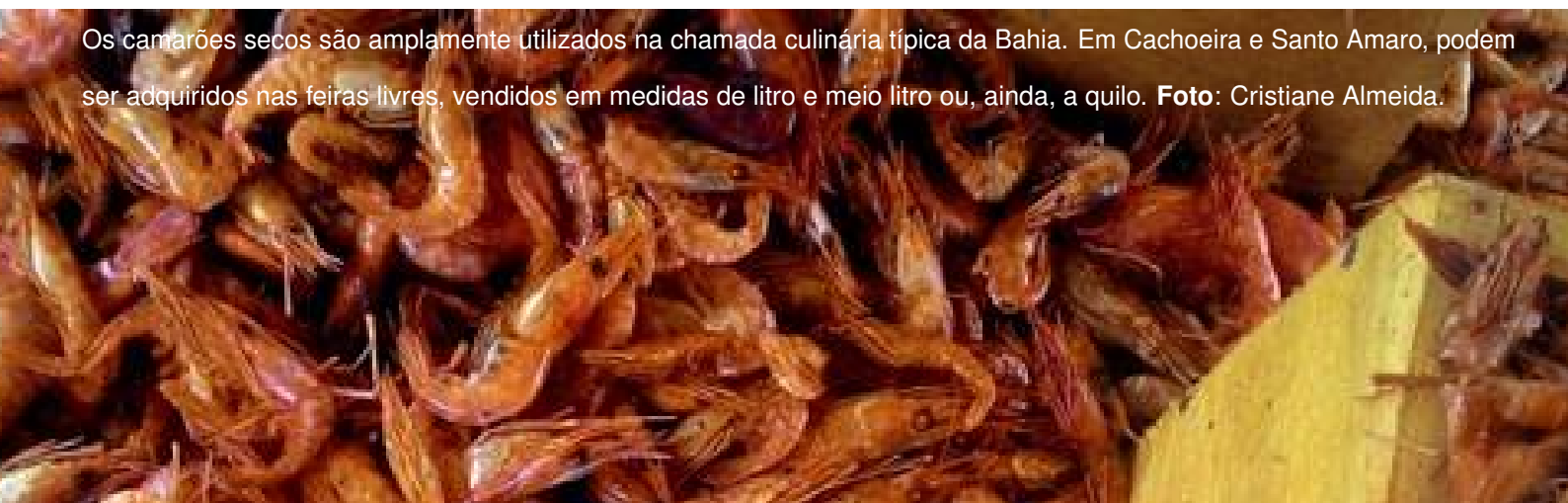
### Modo de Preparar

Cortar os quiabos em pedaços miúdos. Picar o pedacinho de gengibre e reservar.

Bater no liquidificador as cebolas com 400ml de água. Moer ou passar no liquidificador (sem acrescentar água) o camarão seco, amendoim e castanha, até que a mistura fique similar a uma farinha e reservar. Levar ao fogo em temperatura média as cebolas batidas com água, o gengibre picado e deixar ferver. Assim que ferver, adicionar o quiabo cortado, colocar as 50g de camarão seco (inteiro e sem cabeça) e mexer sempre. Quando o quiabo estiver cozido, juntar o camarão seco, amendoim e castanha já devidamente moídos ou triturados, colocar o azeite aos poucos e ir mexendo. Experimentar o sal. Deixar ferver mais um pouco e retirar do fogo.

**Dica:** não se coloca sal previamente pois o camarão seco já tem sal suficiente para a receita, porém se avaliar que tem pouco sal, acrescentar aos poucos e ir experimentando, pra não ficar demasiadamente salgado. O melhor azeite é o azeite preparado no pilão. Ele é encontrado nas feiras de Santo Amaro e Cachoeira. É mais caro, mas é melhor e rende mais, por isso não precisa colocar muito azeite (por volta de 200ml é suficiente, mas a quantidade é muito relativa: há quem prepare com menos, há quem prefira colocar mais).

Os camarões secos são amplamente utilizados na chamada culinária típica da Bahia. Em Cachoeira e Santo Amaro, podem ser adquiridos nas feiras livres, vendidos em medidas de litro e meio litro ou, ainda, a quilo. **Foto:** Cristiane Almeida.



## CARURU DE TAIOBA

### Ingredientes

- ▶ 5 kg de folha de taioba
- ▶ 250g de camarão seco
- ▶ 250ml de leite de coco
- ▶ 1/2 Molho de coentro de boi
- ▶ 1/2 Molho de semente de coentro verde
- ▶ 1 Molhos de cebolinha
- ▶ 3 Tomates
- ▶ 2 Pimentões médios
- ▶ 6 cebolas sortidas (brancas e roxas)
- ▶ 1 cabeças de alho
- ▶ Azeite de dendê
- ▶ 1 Colheres de sopa de azeite extra virgem
- ▶ 1 Pimentas de cheiro sem semente
- ▶ 1 galho de alfavaca
- ▶ 2 galhos de hortelã miúda
- ▶ 2 folhas de hortelã grossa
- ▶ 50 g de gengibre
- ▶ 250g de castanha de caju descascada
- ▶ 250g de amendoim torrado
- ▶ 1/2 colher de sopa de cominho

 Para cerca de vinte e cinco pessoa

### Modo de Preparar


Separar os rabos e as cabeças (sem os olhos) dos camarões e bater no liquidificador com metade do leite de coco. Lavar e cortar as folhas da taioba levando-as ao fogo junto com o leite de coco batido com as cabeças e rabos dos camarões, até que as folhas amoleçam. Bater no liquidificador cinco cebolas, meia cabeça de alho, a cebolinha, o coentro de boi, a semente de coentro verde, a pimenta, hortelã grossa e miúda, as folhas da alfavaca, cominho, amendoim torrado, gengibre descascado, os tomates, pimentões e sal.

Em uma panela, cortar em pequenos pedaços uma cebola e dois dentes de alho, acrescentar o azeite doce e leve ao fogo até dourar. A seguir, juntar os temperos batidos e após dois minutos, acrescentar as folhas de taioba pré-cozidas e o azeite de dendê. Mexer levemente. Esperar cozinhar por cerca de 20 minutos e despejar a outra metade do leite de coco, deixar cozinhar por mais dois minutos e servir.

## EFÓ

## Ingredientes

- ▶ 4 pacotes de taioba (mais ou menos 40 folhas)
- ▶ 300 g de camarão seco (lavar rapidamente e separar)
- ▶ 300 g de amendoim
- ▶ 1 coco seco
- ▶ 4 cebolas pequenas
- ▶ 2 dentes de alho
- ▶ 2 tomates grandes e maduros
- ▶ 2 pimentões pequenos
- ▶ 1 molho pequeno de coentro
- ▶ 1 pedaço pequeno de gengibre
- ▶ Azeite de dendê

 Rende cerca de oito porções

## Modo de Preparar

Colocar o coco seco no congelador por al-

gum tempo para facilitar tirar a casca. Após tirar a casca, cortar em pequenos pedaços e passar no processador ou bater no liquidificador, acrescentando meio litro de água. Coar e reservar o leite de coco e o bagaço do coco. Lavar bem as folhas de taioba e picar em tiras bem miúdas. Colocar em um caldeirão, acrescentar água até cobrir, levar ao fogo para ferver, retirar, escorrer e reservar.

Bater no liquidificador todos os temperos com o camarão seco, colocar em uma panela, acrescentar a taioba, um pouco de sal e o gengibre triturado bem miúdo. Deixar ferver, baixar o fogo, colocar um pouco de azeite (só para dar cor), deixar cozinhar por cerca de 15 a 20 minutos. Sempre mexer um pouco para não grudar na panela. Acrescentar o leite de coco e esperar ferver. Se achar que está grosso, acrescentar um pouco mais de água. Experimentar o sal. Servir com arroz branco.

Assim como o camarão seco e a castanha de caju, o amendoim torrado é um ingrediente que integra diversas receitas da cozinha tradicional de Santo Amaro e Cachoeira. **Foto:** Juciara Nogueira.



## FAROFA DE CASTANHA DE CAJU

### Ingredientes

- ▶ 1 kg de castanha
- ▶ 3 colheres de manteiga
- ▶ 2 cebolas
- ▶ 1 pimentão
- ▶ 3 dentes de alho
- ▶ Coentro
- ▶ Cebolinha
- ▶ 1 copo de farinha de mandioca
- ▶ Sal

🍲 Rende cerca de vinte porções

### Modo de Preparar

Triturar as castanhas no liquidificador ou comprar já moída (encontra na feira livre). Em uma panela, colocar a cebola para dourar junto com a manteiga, acrescentar a castanha e a farinha (o copo ou um pouco mais) e misturar bem até ficar corada. Acrescentar o pimentão picado, o coentro, a cebolinha e uma pitada de sal. Misturar tudo e já está pronta para servir.

Dos muitos cajueiros do Recôncavo costumam vir as castanhas, devidamente torradas, encontradas nas feiras.

**Foto:** Juciara Nogueira.



## FAROFA DE BANANA DA TERRA

### Ingredientes

- ▶ 3 bananas da terra maduras
- ▶ 1 cebola
- ▶ 200 g de carne de sertão
- ▶ 1 calabresa
- ▶ 1 copo de farinha de mandioca
- ▶ Óleo
- ▶ Sal a gosto

🍲 Rende cerca de seis porções

### Modo de Preparar

Cozinhar a banana da terra com uma

pitada de sal, após cozida amassar com um garfo e reservar. Escaldar a carne de sertão para retirar o sal. Cortar a calabresa e a carne de sertão em pequenos pedaços, levar para fritar em óleo quente (pouco óleo). Quando a calabresa e a carne de sertão estiverem quase fritas, acrescentar a cebola e esperar terminar de fritar tudo, mexendo um pouco sempre. A seguir, acrescentar a banana amassada, mexer tudo e ir adicionando a farinha de mandioca aos poucos, mexendo para misturar os ingredientes.

**Dica:** não deixar muito mole nem muito seca.

A banana da terra, de sabor adocicado, é utilizada em diversas receitas. **Foto:** Juciara Nogueira.



## FAROFA DE CASCAS

### Ingredientes

- ▶ Cascas de legumes que tiver (menos de abóbora) picadas
- ▶ 100 g de bacon
- ▶ 1 cebola ralada
- ▶ 1 pimentão amarelo picado
- ▶ Farinha de mandioca
- ▶ Sal

### Modo de Preparar

Cortar o bacon em pequenos cubos e levar ao fogo para dourar em uma caçarola. Acrescentar a cebola ralada, o pimentão picado e as cascas de verdura também picadas em pedaços miúdos. Colocar uma pitada de sal. Mexer sempre, para não grudar nem queimar. Assim que dourar um pouco acrescentar a farinha.

**Dica:** as porções variam de acordo com a quantidade de cascas. Colocar a farinha aos poucos, para ficar com boa textura e consistência.

É importante lavar bem os legumes antes de descascar e, após esta fase, cortar em pequenos pedaços. **Foto:** Juciara Nogueira.



## FAROFA DE CATETÊ

### Ingredientes

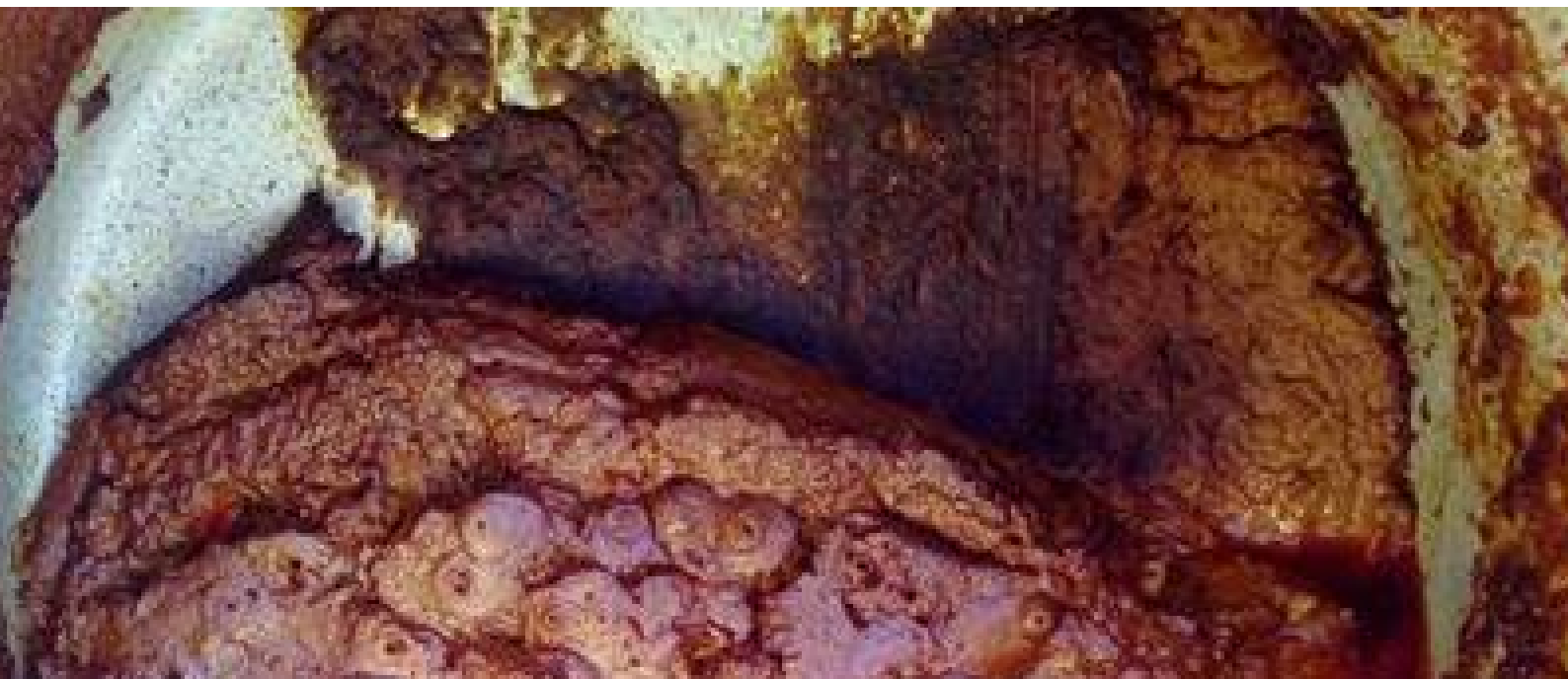
- ▶ Catetê (a borra do azeite de dendê)
- ▶ Folhas de aroeira
- ▶ Alfavaca
- ▶ Farinha de mandioca
- ▶ Sal

e alfavaca. Colocar um pouco de catetê na frigideira e levar ao fogo. Logo depois, acrescentar as folhas picadas, uma pitada de sal e mexer. Assim que soltar o cheiro das folhas, acrescentar a farinha aos poucos. Mexer bastante para misturar bem, retirar do fogo e já pode servir.

### Modo de Preparar

Lavar e cortar algumas folhas de aroeira e alfavaca. Adequar os ingredientes de acordo com a quantidade que pretender preparar.

O catetê é a borra do azeite de dendê, que se junta no processo de feitura do mesmo. **Foto:** Juciara Nogueira.






## FEIJÃO DE LEITE

### Ingredientes

- ▶ 1kg de feijão
- ▶ 2 cocos secos
- ▶ 3 colheres de açúcar
- ▶ Sal

 Rende cerca de quinze porções

### Modo de Preparar

Bater no liquidificador o coco seco já sem casca, cortado em pequenos pedaços e com

um pouco de água e retirar o leite, passando em uma toalha ou peneira fina. Reservar. Cozinhar o feijão com água e uma pitada de sal na panela de pressão. Após cozido, retirar o excesso da água e esperar esfriar um pouco. Em seguida, colocar o leite de coco e o açúcar no liquidificador e adicionar o feijão, batendo aos poucos. Passar o feijão batido para um caldeirão e levar ao fogo, mexendo até alcançar fervura. Esperar esfriar um pouco e servir.

Depois de pronto, o feijão fica cremoso mas não muito duro. Deve ser servido morno. **Foto:** Juciara Nogueira.




## FEIJÃO DOCE

### Ingredientes

- ▶ 1/2 kg de feijão mulatinho ou cari-quinha
- ▶ 1 cebola
- ▶ 1 pimentão
- ▶ 3 dentes de alho
- ▶ Uns galhos de hortelã miúdo
- ▶ Uns galhos de coentro
- ▶ Leite de um coco seco pequeno
- ▶ 2 colheres de sopa açúcar

▶ 2 colheres de sopa azeite doce

▶ Sal

 Rende cerca de dez porções

### Modo de Preparar

Cozinhar o feijão com um pouco de sal e pouca água. Cortar os temperos bem miúdos. Adicionar os temperos ao feijão, acrescentar o leite de coco e as duas colheres de açúcar no feijão já cozido. Deixar ferver mais um pouco e desligar o fogo.

Feijão comercializado na feira de Cachoeira. **Foto:** Juciara Nogueira.



## FEIJOADA DE FEIJÃO MULATINHO COM MOCOTÓ FRESCO

### Ingredientes

- ▶ 1 kg de feijão mulatinho
- ▶ 1 mocotó fresco (pedir para o açougueiro cortar)
- ▶ 1 kg de chupa molho
- ▶ 1/2 kg de carne de sertão ponta de agulha
- ▶ 300 g de carne de porco defumada
- ▶ 200 g linguiça de porco
- ▶ 100 g de toucinho
- ▶ 100 g de bacon
- ▶ 1 calabresa
- ▶ 4 tomates maduros
- ▶ 3 cebolas brancas
- ▶ 1 pimentão grande
- ▶ 3 dentes de alho
- ▶ 1/2 molho de hortelã
- ▶ 1/2 molho de salsa
- ▶ Extrato de tomate
- ▶ Corante
- ▶ Pimenta cominho
- ▶ Folhas de louro
- ▶ Sal

🍽️ Para cerca de doze pessoas

### Modo de Preparar

Lavar o mocotó e colocar para ferver durante 15 minutos. Cortar as carnes salgadas e escaldar duas vezes. Cortar a chupa molho. Macerar todos os temperos e colocar em um caldeirão. Acrescentar o extrato e levar ao fogo até ferver. Acrescentar a chupa molho e o mocotó e deixar recheiar por cerca de cinco minutos.

Cortar o bacon em cubinhos e colocar para fritar com um pouco de óleo em outra panela. Acrescentar as carnes salgadas para recheiar. Passar os ingredientes dessa panela para o caldeirão. Acrescentar 1/2 litro de água e deixar cozinhar por cerca de meia hora. Acrescentar o feijão e experimentar o sal (colocar sal se achar necessário). Deixar cozinhar mexendo levemente de vez em quando e observando sempre para que o feijão fique no ponto.


Feijoada de feijão mulatinho preparada em Santo Amaro. **Foto:** Juciara Nogueira.



## FILE DE SARDINHA

### Ingredientes

- ▶ 1 pacote de filé de sardinha
- ▶ Tempero seco (sal e alho)
- ▶ 3 ovos
- ▶ Farinha de rosca
- ▶ Óleo

 Rende cerca de cinco porções

### Modo de Preparar

Lavar os filés de sardinha e deixar escorrer

**Dica:** assim que for fritando, ir arrumando em um prato forrado com papel para absorver o excesso de óleo e depois arrumar em uma travessa. Na feira se encontra com facilidade o filé de sardinha fresca.

ou secar um pouco. Em seguida temperar com sal e alho e reservar. Separar em um prato fundo as três gemas de ovos e em outro prato colocar uma quantidade de farinha de rosca. Colocar um pouco de óleo em uma caçarola e levar ao fogo até ficar bem quente. Ir passando os filés de sardinha primeiro nas gemas de ovos e logo depois na farinha de rosca. Levar para fritar. Servir quente, acompanhado com pimenta.

Na feira de Santo Amaro é possível encontrar à venda o filé de sardinha fresco, já limpo e tratado.

**Foto:** Juciara Nogueira.



## FRIGIDEIRA DE REPOLHO BRANCO

### Ingredientes

- ▶ 1 repolho branco médio
- ▶ 200 g de camarão seco
- ▶ 1 cebola branca média
- ▶ 1 tomate
- ▶ 1 pimentão verde
- ▶ 1 maço de tempero verde
- ▶ 25 ml de azeite de oliva
- ▶ 1 coco pequeno ralado de costa
- ▶ 4 ovos
- ▶ 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- ▶ 1 xícara de azeitonas fatiadas
- ▶ 1 lata de ervilha escorrida
- ▶ Sal a gosto

🍳 Rende cerca de vinte pedaços

### Modo de Preparar

Picar o repolho e os temperos. Tirar a cabeça e rabo do camarão seco e triturar. Misturar o repolho, os temperos, o camarão triturado e o restante dos ingredientes e reservar. Bater as claras até ficarem firmes, acrescentar as gemas e bater mais um pouco, adicionar a farinha de trigo e mexer levemente, misturar parte dessa mistura com os ingredientes reservados e espalhar por igual em uma assadeira previamente untada com azeite doce. A seguir cobrir com o restante dos ovos batidos. Levar para assar em forno pré-aquecido até que solte levemente dos lados.

A frigideira pode ser servida acompanhando o caruru e vatapá, ou com feijão fradinho e arroz branco. **Foto:** Caique Fialho.



## GALINHA AO MOLHO PARDO

### Ingredientes

- ▶ 1 galinha
- ▶ Sangue da galinha (líquido, separado)
- ▶ Limão
- ▶ Temperos: cebola, pimentão, alho, tomate, coentro, cebolinha e hortelã
- ▶ Sal

 Para seis pessoas

### Modo de Preparar

Cortar a galinha, limpar, lavar bem com água e limão (cortar uns limões e espremer sobre os pedaços, espalhar e deixar por alguns minutos, depois passa água e colocar a galinha já tratada em uma vasilha). Bater todos os temperos no liquidificador. Temperar a galinha com sal e acrescentar os temperos que foram batidos, misturando homogeneamente. Deixar de molho por pelo menos uma hora.

Colocar um pouco de óleo em um caldeirão e deixar esquentar. Recheiar os pedaços da galinha (sem despejar o tempero), mexer um pouco e só aí acrescentar o caldo do tempero em que a galinha ficou de molho. Não colocar água.

Quando a galinha estiver cozinhando, colocar em uma panela menor umas duas conchas desse caldo e acrescentar o sangue da galinha. Mexer e deixar cozinhar um pouco. Assim que cozinhar, tirar um copo desse caldo, deixar esfriar e acrescentar nele uma colher de amido de milho, mexendo para dissolver. Após esta etapa, despejar esse copo do caldo com o amido de milho na panela pequena, onde ficou o restante do caldo com o sangue. Mexer tudo para ficar homogêneo e assim que ferver, colocar todo esse caldo no caldeirão em que a galinha está cozinhando. Deixar passar mais uns cinco minutos cozinhando para encorpar bem o caldo.




**Francisco de Assis Oliveira Santos, natural de Santo Amaro, atualmente dirige um restaurante em Salvador, cujo cardápio é prioritariamente composto por pratos típicos de sua cidade natal:** “aprendi a cozinhar observando minha mãe e as pessoas com quem convivi. Cozinho desde sempre. Adoro. É a minha terapia. Ao invés de pensar em problemas, minha mente fica direcionada aos temperos, não aos destemperados”. **Foto:** Juciara Nogueira.

## MANIÇOBA

### Ingredientes

- ▶ 3 pacotes de maniçoba (folhas da mandioca triturada e pré-cozida. Média de cada pacote: 900g).
- ▶ 2kg carne de sertão
- ▶ 2kg de peito de boi com osso
- ▶ 300g de costela de fumeiro
- ▶ 1kg de calabresa
- ▶ 1/2 chouriça de porco
- ▶ 300g de toucinho
- ▶ 300g de salpresa (carne de porco salgada)
- ▶ 1kg de fato misto
- ▶ Tomate, cebola roxa, pimentão maduro, alho.
- ▶ Hortelã, alfavaca, coentro.
- ▶ Limão
- ▶ Folhas de louro
- ▶ Pimenta do reino
- ▶ Pimenta de cheiro
- ▶ Azeite doce para rechear os temperos

- ▶ Vinagre
- ▶ Sal a gosto

 Para cerca de vinte pessoas

### Modo de Preparar

Lavar os bolos da maniçoba e retirar a primeira água, colocar em outra água e ferver até mudar de cor. Retirar da água e colocar para esfriar em uma peneira. Quando esfriar, lavar espremendo sempre, até retirar todo caldo esverdeado e ficar bem alvo. Reservar. Lavar o fato, cortar e passar bastante limão, retirar todo o sebo, temperar e colocar em uma panela junto com as folhas reservadas, adicionar as carnes e a calabresa previamente cortadas. Temperar com tomate, cebola e pimentão picados. Levar a panela ao fogo. Depois que estes ingredientes estiverem bem cozidos, adicionar o azeite doce e a carne de boi. Bater no liquidificador: tomate, cebola, pimentão, alho, coentro, alfavaca e hortelã. Adicionar esses temperos à panela e deixar cozinhando por uma noite, acrescentando água aos pou-



cos. No dia seguinte, refazer o mesmo tem- Além disso, adicionar uma pimenta de cheiro.  
pero batido e acrescentar, para dar mais sabor.

Maniçoba. **Foto:** Juciara Nogueira.



## MANIÇOBA

### Ingredientes

- ▶ 5 bolos de maniçoba (folhas da mandioca)
- ▶ Carnes de sertão, de porco, de fumeiro e de peito de boi.
- ▶ Ossos de porco e de patinho
- ▶ Calabresa. Chouriça de porco. Toucinho.
- ▶ Fato sortido
- ▶ Tomate, cebola roxa, pimentão maduro, alho.
- ▶ Hortelã, alfavaca, coentro.
- ▶ Limão
- ▶ Folhas de louro (quebradas) e em quantidade
- ▶ Pimenta do reino
- ▶ Pimenta de cheiro
- ▶ Azeite doce para rechear os temperos
- ▶ Vinagre
- ▶ Sal a gosto

### Modo de Preparar

Lavar os bolos da maniçoba e retirar a

primeira água, colocar em outra água e ferver até mudar de cor. Retirar da água e colocar para esfriar em uma peneira. Quando esfriar, lavar espremendo sempre, até retirar todo caldo esverdeado e ficar bem alvo. Reservar.

Lavar o fato, cortar e passar bastante limão, retirar todo o sebo, temperar e colocar em uma panela junto com as folhas reservadas, adicionar as carnes de porco, sertão e a calabresa cortada em rodela. Temperar com tomate, cebola e pimentão picados. Levar a panela ao fogo. Depois que estes ingredientes estiverem bem cozidos, adicionar o azeite doce e a carne de boi. Bater um no liquidificador: tomate, cebola, pimentão, alho, coentro, alfavaca e hortelã. Adicionar esse tempero a panela e deixar cozinhando por uma noite, adicionando água aos poucos. No dia seguinte, refazer o mesmo tempero batido e acrescentar, para dar mais sabor. Além disso, adicionar parte de uma pimenta de cheiro, para dar aquele ardor.

**Ingredientes especiais e dicas:** para dar não ficar muito forte. Retirar os talos do co-  
aquele toque particular, adiciono amendoim e entro, hortelã e alfavaca, usando só as folhas.  
camarão pisados. A melhor folha da maniçoba O rendimento dependerá da quantidade de  
é a pisada no pilão. Não uso mocotó para carne utilizada no preparo.

Maniçoba. **Foto:** Juciara Nogueira.



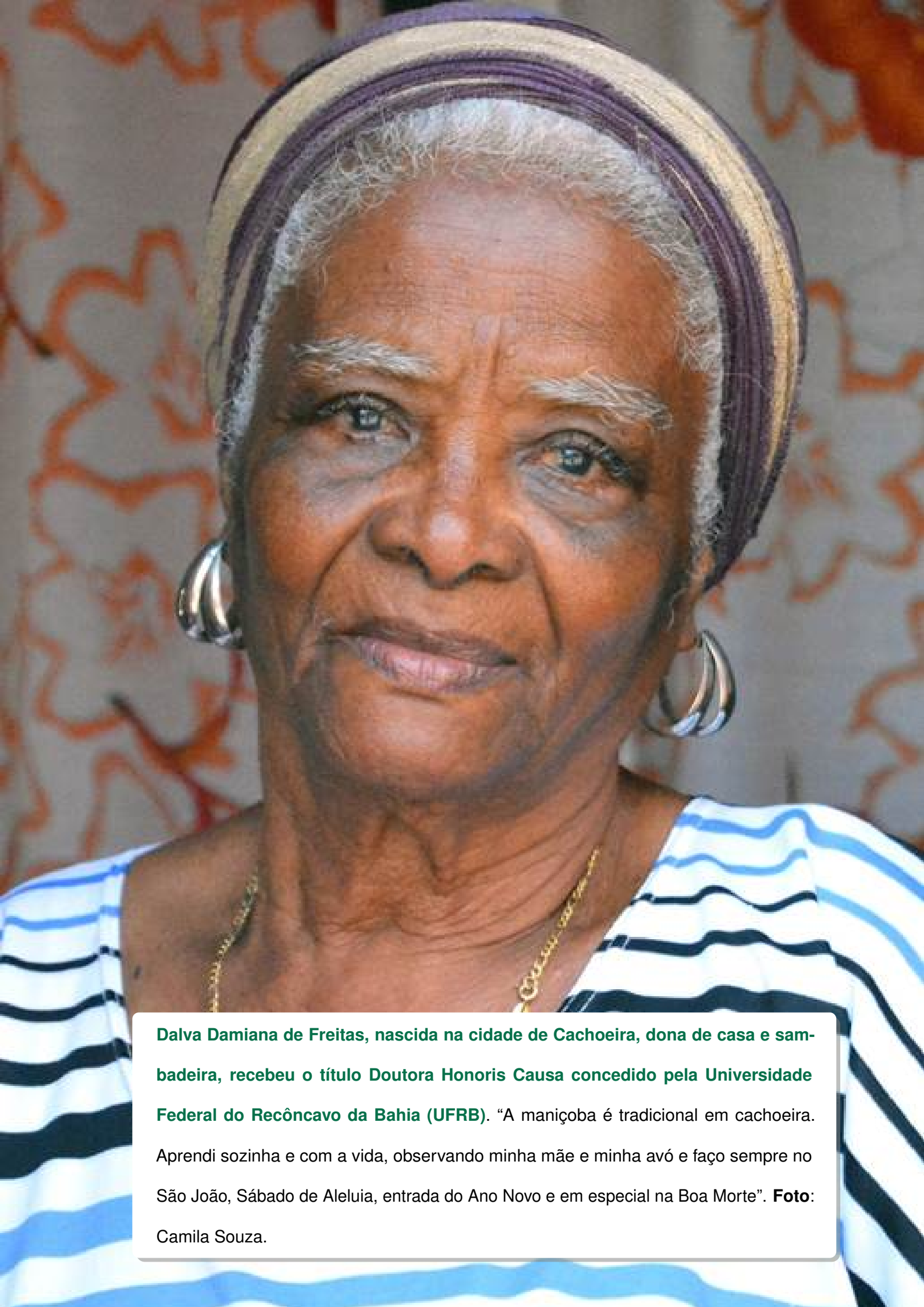
## MANIÇOBA (RECEITA DE MANUEL QUERINO)

Cólhe-se certa porção das folhas tenras de aipim; convenientemente lavadas e livres dos talos, trituram-se no pilão, ou em máquinas comuns, usadas para moer milho, coco, carne, etc. Espreme-se o sumo que é desprezado ou deitado fora. As folhas assim pisadas vão ao fogo com pouca água até ferver de modo que fiquem delidas. A carne de charque, cabeça de porco partida, mocotó moqueado de gado bovino, toucinho em quantidade suficiente, sal, alho, folha de louro e de hortelã, pimenta e tudo isso quando estiver a ferver recebe as folhas pisadas do aipim, e deixa-se cozinhar bem. Fica subentendido que não se pode determinar a quantidade de cada tempero nas comidas. Depende do paladar de quem as prepara; o princípio geral é - tudo demais é sobra.

Esta receita de maniçoba foi originalmente publicada em 1928 no livro *A arte culinária na Bahia*, da autoria de Manuel Querino. A receita pode ser encontrada nas páginas 64-65 de uma edição de 1957, cuja reprodução está disponível em:(link externo)<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup>[http://www.brasiliana.usp.br/bitstream/handle/1918/03594400/035944\\_COMPLETO.pdf](http://www.brasiliana.usp.br/bitstream/handle/1918/03594400/035944_COMPLETO.pdf)



**Dalva Damiana de Freitas, nascida na cidade de Cachoeira, dona de casa e sambadeira, recebeu o título Doutora Honoris Causa concedido pela Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB). “A maniçoba é tradicional em cachoeira. Aprendi sozinha e com a vida, observando minha mãe e minha avó e faço sempre no São João, Sábado de Aleluia, entrada do Ano Novo e em especial na Boa Morte”. Foto: Camila Souza.**

## MAPÉ COM MAMÃO VERDE

### Ingredientes

1/2 kg de mapé

- ▶ 1 cebola branca
- ▶ 2 tomates
- ▶ 2 dentes de alho pisados
- ▶ 1 pimentão verde
- ▶ 1 maço de tempero verde
- ▶ 25 ml de azeite de oliva
- ▶ 25 ml de azeite de dendê
- ▶ 1 coco pequeno ralado de costa
- ▶ 1 mamão verde pequeno descascado e cortado em cubos
- ▶ 1 banda de limão
- ▶ Sal e cominho a gosto

🍲 Rende cerca de quatro porções

### Modo de Preparar

Lavar o mapé até sair toda a areia. Cortar os temperos, colocar na panela junto com o alho e o mamão e levar ao fogo. Quando o mamão estiver quase cozido, acrescentar o azeite doce, leite de coco, suco do limão, azeite de dendê e o mapé. Cozinhar por mais cinco minutos.

O mapé é um tipo de marisco muito apreciado no Recôncavo e pode ser encontrado nas feiras de Santo Amaro e Cachoeira. **Foto:** Camila Souza.



## MARISCADA

### Ingredientes

- ▶ 250 g de sururu
- ▶ 250 g de filé de camarão fresco
- ▶ 250 g de ostra
- ▶ 250 g de siri catado
- ▶ 250 g de sarambi
- ▶ 1 xícara de azeite de dendê
- ▶ 1 xícara de leite de coco
- ▶ 5 pimentas de cheiro doce
- ▶ 2 tomates
- ▶ 1 cebola
- ▶ 1 limão ▶ Coentro
- ▶ Sal

👤 Para seis pessoas

### Modo de Preparar

Lavar os mariscos e reservar o camarão. Colocar todos os mariscos (exceto o camarão) na frigideira, temperar com sal. Cortar a cebola e tomates em rodela e picar o coentro. Arrumar os temperos por cima dos mariscos, colocar um pouco de água, o azeite, o leite de coco e uma colher de suco de limão e levar ao fogo normal por cerca de dez minutos, acrescentar o camarão e deixar ferver por mais cerca de cinco minutos. Servir com arroz branco e molho de pimenta.

**Dica:** comprar mariscos frescos. Deixar a panela tampada. Mexer com colher de pau.

Mariscos comercializados na feira de Santo Amaro. **Foto:** Juciara Nogueira.



## MATURÍ COM MAPÉ

### Ingredientes

- ▶ 1 pacote (1 kg) de maturí
- ▶ 2 kg de mapé (marisco sem casca)
- ▶ 1/2 kg de camarão seco (deixar sem casca e sem cabeça)
- ▶ 1/2 litro de leite de coco
- ▶ Azeite de dendê (a gosto)
- ▶ Azeite doce (duas colheres)
- ▶ 6 limões legítimos (galegos ou verdadeiros)
- ▶ 5 cebolas grandes
- ▶ 6 tomates maduros
- ▶ 1 molho de coentro
- ▶ 1 molho de cebolinha
- ▶ Sal

🍽️ Rende cerca de doze porções

### Modo de Preparar

Lavar o mapé várias vezes em água corrente, trocando de uma vasilha para outra, até ficar bem limpo. Lavar o maturí e colocar em uma panela junto com o mapé. Picar os temperos, misturar com o suco dos limões e um pouco de sal. Misturar levemente os temperos ao maturí com mapé, acrescentar o azeite e o leite de coco. Colocar para cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 a 15 minutos, mexer pouco e suavemente. Antes de encerrar o cozimento, acrescentar as duas colheres de azeite doce. Esfriar um pouco e servir com arroz branco e/ou feijão fradinho.

Maturí é a castanha de caju ainda verde. Os pacotes de maturí já prontos para o uso na culinária podem ser encontrados nas feiras. **Foto:** Caique Fialho.






## MAXIXADA

### Ingredientes

- ▶ 2 dúzias de maxixe
- ▶ 2 tomates
- ▶ 2 cebolas
- ▶ 1 pimentão
- ▶ 4 dentes de alho
- ▶ 2 limões
- ▶ 1 coco seco
- ▶ 1 litro de água
- ▶ 1 colher de azeite doce
- ▶ Extrato de tomate, coentro e cebolinha a gosto
- ▶ Sal

 Rende cerca de quatro porções

### Modo de Preparar

Lavar os maxixes, raspar, tirar os talos, cortar em rodela e reservar. Cortar os tomates, cebolas e o pimentão em cubos, picar o alho e levar ao fogo uma panela com um pouco de azeite doce para recheiar esses ingredientes junto com os maxixes. Deixar ferver por uns cinco minutos. Acrescentar o coentro e a cebolinha já lavados e picados e o extrato. Acrescentar também o suco dos dois limões. Tampar a panela e deixar ferver por mais uns cinco minutos. Tirar a casca do coco, lavar e cortar em pequenos pedaços. Bater o coco no liquidificador (com um pouco de água), retirar todo o caldo (espremer em uma toalha ou passar por uma peneira fina) e juntar aos outros ingredientes. Deixar ferver só mais um pouco e está pronta a maxixada.

Maxixes. **Foto:** Juciara Nogueira.



## MOQUECA DE ARATU

### Ingredientes

- ▶ 1 kg de aratu (catado, podendo ser congelado ou fresco)
- ▶ 2 cebolas
- ▶ 2 tomates
- ▶ 1 pimentão
- ▶ 1/2 maço de cheiro verde (coentro e cebolinha)
- ▶ Suco de dois limões
- ▶ 1 colher de pimenta do reino
- ▶ 1 xícara de chá de azeite de dendê
- ▶ 250 ml de leite de coco
- ▶ Sal e pimenta a gosto

🍲 Para quatro pessoas

### Modo de Preparar

Lavar e cortar todos os temperos em pedaços pequenos. Colocar em uma frigideira com o aratu, sal, pimenta do reino, pimenta cortada e suco dos limões. Deixar descansar por 20 minutos. Levar ao fogo. Assim que ferver, acrescentar o azeite de dendê e o leite de coco. Ao ferver novamente, desligar o fogo. Servir com arroz branco, pirão, farofa e molho de pimenta.

O modo de preparar diversas moquecas de mariscos pode ser basicamente o mesmo. **Foto:** Juciara Nogueira.



## MOQUECA DE CAMARÃO

### Ingredientes

- ▶ 1 kg de camarão (catado, congelado ou fresco)
- ▶ 2 cebolas
- ▶ 2 tomates
- ▶ 1 pimentão
- ▶ 1/2 maço de cheiro verde (coentro e cebolinha)
- ▶ Suco de dois limões
- ▶ 1 colher de pimenta do reino
- ▶ 1 xícara de chá de azeite de dendê
- ▶ 250 ml de leite de coco
- ▶ Pimenta do reino a gosto
- ▶ Sal

👤 Para quatro pessoas

### Modo de Preparar

Lavar e cortar todos os temperos em pedaços pequenos. Colocar em uma frigideira com o camarão, sal, pimenta do reino, pimenta cortada e suco dos limões. Deixar descansar por uns 20 minutos. Levar ao fogo e esperar abrir fervura. Assim que ferver, acrescentar o azeite de dendê e o leite de coco. Logo que ferver novamente, desligar o fogo. Para servir, pode acompanhar arroz branco, pirão e/ou farofa, além de molho de pimenta.

Comumente as moquecas são servidas com arroz branco, pirão e/ ou farofa e molho de pimenta.

**Foto:** Juciara Nogueira.




## MOQUECA DE CARNE DE SERTÃO COM BERTALHA

### Ingredientes

- ▶ 250 g de carne de sertão
- ▶ Certa quantidade de bertalha (língua de vaca)
- ▶ 100 g de camarão seco
- ▶ 1 garrafa de leite de coco
- ▶ 100 ml azeite de dendê

Todos os temperos

 Para duas pessoas

### Modo de Preparar

Lavar e cortar todos os temperos em

pedaços pequenos e separar. Cortar a carne de sertão em pedaços e ferver (duas ou três vezes, para retirar o excesso de sal e cozinhar). Lavar a bertalha e deixar escorrer em uma peneira. Colocar a carne de sertão em uma frigideira com o camarão seco, todos os temperos, a bertalha e um pouco de azeite.

Tampar e levar ao fogo brando. Assim que ferver, acrescentar o restante do azeite de dendê e o leite de coco. Logo que ferver novamente, desligar o fogo (Se achar necessário, acrescentar um pouco de água na etapa inicial).


Bertalha, é o nome pelo qual algumas pessoas do Recôncavo tratam a língua de vaca. **Foto:** Juciara Nogueira.



## MOQUECA DE CHUMBINHO

### Ingredientes

- ▶ 1 kg de Chumbinho
- ▶ 1 tomate
- ▶ 1 cebola
- ▶ 1 pimentão
- ▶ 1 coco seco
- ▶ 1 Chuchu
- ▶ Coentro e cebolinha
- ▶ Cominho
- ▶ Limão
- ▶ Tempero de alho de sal
- ▶ Sal e pimenta a gosto
- ▶ Azeite de dendê
- ▶ Óleo ou azeite doce
- ▶ Sal

 Para quatro pessoas

### Modo de Preparar

Bater o coco seco já sem casca, cortado em pequenos pedaços e com um pouco de


água no liquidificador e retirar o leite, passando em uma toalha ou peneira fina. Reservar. Picar o coentro e cebolinha e reservar. Colocar o chumbinho de molho em uma vasilha para retirar a areia e trocar a água duas ou três vezes, ir retirando a areia. Após bem lavado, adicionar ao chumbinho bastante cominho e sal a gosto. Reservar. Cortar o tomate, cebola e pimentão e levar ao fogo em uma panela para recheiar em um pouco de óleo ou azeite doce. Assim que os temperos estiverem recheados, colocar o chumbinho e mexer.

Acrescentar o chuchu cortado em cubos, uma xícara de água e o suco de um limão para dar aquele azedinho. Deixar ferver por 20 minutos. Por fim, colocar o coentro a cebolinha picados, o azeite de dendê e o leite de coco. Mexer um pouco, deixar ferver por mais cinco minutos e está pronto para servir. Acompanha arroz branco e/ou farofa e molho de pimenta.

## MOQUECA DE DOURADO COM PIRÃO

### Ingredientes

- ▶ 1 Kg de peixe dourado em postas
- ▶ Coentro
- ▶ 1 cebola
- ▶ 2 tomates
- ▶ 1 limão
- ▶ 1 xícara de azeite de dendê
- ▶ 1 xícara de leite de coco
- ▶ Farinha de mandioca
- ▶ Sal

 Para duas pessoas

### Modo de Preparar

Lavar com limão e limpar bem o peixe em postas. Passar um pouco de sal, arrumar em uma frigideira. Cobrir com os temperos todos previamente cortados, acrescentar metade do

azeite, metade do leite de coco, um pouco de água e espremer uma banda de limão. Cozinhar em fogo normal por cerca de 10 a 15 minutos, no máximo. Neste meio tempo virar as postas com cuidado. Por volta dos 10 minutos de cozimento, acrescentar o restante do azeite e do leite de coco.


Assim que estiver cozido, desligar o fogo, transferir a maior parte do caldo para outra panela (com uma concha ou colher grande) e deixar esfriar, para preparar o pirão. Após esfriar, colocar a farinha aos poucos, mexendo sempre com uma colher de pau (esta mistura do caldo do peixe com a farinha deve ficar bem rala, pois quando for ao fogo irá engrossar). Levar esta panela ao fogo, mexendo sempre até ferver e o pirão começar a soltar da panela. Servir com arroz branco.

**Dica:** usar sempre colher de pau. Deixar a panela tampada durante o cozimento.

## MOQUECA DE FATO

### Ingredientes

- ▶ 1kg e meio de bucho bovino
- ▶ 1kg de charque ponta de agulha
- ▶ 250g de camarão seco sem cabeça e sem rabo
- ▶ 200ml de leite de coco
- ▶ ½ molho de coentro
- ▶ ½ molho de cebolinha
- ▶ 3 Tomates
- ▶ 2 Pimentões médios
- ▶ 1/2kg de cebola
- ▶ 1/2 cabeça de alho grande
- ▶ Azeite de dendê
- ▶ 2 Limões grandes (para lavar o bucho)
- ▶ 2 Colheres de sopa de azeite extra virgem

 Para cerca de vinte pessoas

### Modo de Preparar

Cortar a charque em cubos com cerca de


2cm e colocar para ferventar três vezes. Escorrer e reservar. Cortar o bucho em cubos com cerca de 2cm. Espremer os limões e misturar com água. Lavar bem o bucho cortado nesta água com limão, escorrer, colocar na panela de pressão junto com a carne do sertão e acrescentar água até cobrir.

Cozinhar por cerca de 30 a 40 minutos. Tempero: machucar quatro dentes de alho, picar bem todo o coentro e a cebolinha, cortar em cubinhos os tomates, pimentões e cebolas. Acrescentar o camarão seco (sem cabeça e sem rabo) e misturar tudo. Quando o fato com charque estiverem cozidos, escorrer o caldo. Depois, já em fogo baixo, acrescentar ao fato com charque os temperos com o camarão seco, o leite de coco e três colheres de sopa de azeite doce. Misturar delicadamente e deixar ferver um pouco. Acrescentar o azeite de dendê (a gosto) e mexer aos poucos, para ficar homogêneo. Deixar ferver por cerca de cinco minutos e retirar do fogo.

## MOQUECA DE FRANGO

### Ingredientes

- ▶ 1 peito de frango
- ▶ 1 tomate
- ▶ 1 cebola
- ▶ 1 pimentão
- ▶ 1 garrafa de leite de coco
- ▶ Coentro e cebolinha
- ▶ Tempero de alho de sal
- ▶ Vinagre
- ▶ Azeite de dendê

 Para duas pessoas

### Modo de Preparar

Lavar o peito de frango, cortar em bifés e


deixar de molho no vinagre por 5 minutos. Depois, lavar e colocar o tempero de alho e sal para pegar sabor. Deixar descansar por uns 10 minutos. Cortar o tomate, a cebola e o pimentão em rodela. Em uma panela, colocar o óleo para esquentar e rechear o frango. Logo após, colocar o tempero cortado em rodela e a garrafa do leite de coco, deixar ferver. Picar o coentro e a cebolinha e acrescentar à panela, juntamente com meio copo com água. Tampar e esperar cozinhar por uns 15 minutos. A seguir colocar o azeite de dendê, mexer com cuidado e deixar ferver até que fique com um caldo bem grosso.



## MOQUECA DE MAMÃO VERDE COM LÍNGUA DE VACA

### Ingredientes

- ▶ 1 molho de língua de vaca
- ▶ 1/2 mamão verde
- ▶ 1 cebola
- ▶ 1 tomate
- ▶ Alguns talos de coentro
- ▶ Azeite de dendê
- ▶ 100 g de camarão seco
- ▶ 20 g de castanha
- ▶ 20 g de amendoim
- ▶ Sal

 Para 2 pessoas

### Modo de Preparar

Limpar os camarões. Separar em duas porções. Tirar as cabeças de uma das porções

e reservar. Triturar no liquidificador (com um pouco de água) metade do camarão seco com cabeça, a castanha e o amendoim. Reservar. Tirar os talos e lavar as folhas de língua de vaca. Reservar. Retirar a casca e cortar o mamão verde em pequenos cubos. Macerar em um prato de temperos o tomate, o coentro e um pouco de sal.

Colocar em uma panela: o mamão, a língua de vaca, 50g de camarão seco (sem cabeça), acrescentar os temperos macerados e os ingredientes triturados no liquidificador. Levar ao fogo. Assim que ferver colocar três colheres (ou um pouco mais) de azeite de dendê. Cozinhar por cerca de 10 minutos. Servir com arroz branco e farofa de azeite de dendê.

## MOQUECA DE MATURÍ

### Ingredientes

- ▶ 1 kg de maturí (castanha de caju verde e pré-cozida)
- ▶ 1/2 molho de coentro
- ▶ 2 cebolas: 1 roxas e 1 brancas
- ▶ 1/2 molho de cebolinha
- ▶ 2 dentes de alho
- ▶ 3 tomates
- ▶ 1 pimentão
- ▶ 100 ml de leite de coco
- ▶ 1/4 molho de salsa
- ▶ 1/4 xícara de azeite de oliva
- ▶ 100 ml de azeite de dendê
- ▶ 50 g de extrato de tomate
- ▶ 100 g de camarão seco (sem rabo e sem cabeça)

👤 Para cerca de dez pessoas

### Modo de Preparar

Bater no liquidificador o tomate, cebola, coentro, salsa, cebolinha, cebola branca, cebola roxa, extrato, um dente de alho, pimentão e camarão seco. A seguir, refogar no azeite doce o outro dente de alho picado e acrescentar o maturí, o tempero batido e o azeite de dendê. Deixar cozinhar por 20 minutos e acrescentar o leite de coco. Cozinhar por mais cinco minutos e servir.

O maturí já embalado e pronto para ser comercializado na feira de Cachoeira. **Foto:** Juciara Nogueira.



## MOQUECA DE OSTRAS COM MAXIXE

### Ingredientes

- ▶ 1 Kg de ostras limpas e sem cascas
- ▶ 12 maxixes
- ▶ 1 cebola
- ▶ Coentro
- ▶ 1 limão
- ▶ 1/2 xícara de azeite de dendê
- ▶ 1 xícara de leite de coco
- ▶ Algumas folhas de alfavaca fina
- ▶ Pimenta do reino moída
- ▶ Sal

 Para seis pessoas

### Modo de Preparar

Cortar os temperos bem pequenos e reservar. Limpar os maxixes, cortar em pequenos cubos e cozinhar à parte, com uma pitada de sal. Reservar com o caldo. Lavar rapidamente as ostras, escorrer e arrumar em uma frigideira. Colocar um pouco de sal e de pimenta do reino. Distribuir harmoniosamente o maxixe com o caldo, os temperos picados e regar com o azeite de dendê e o leite de coco. Tampar, levar ao fogo e deixar ferver. Experimentar o sal. Entre 10 a 15 minutos estará pronta. Servir com arroz branco.

**Dica:** a quantidade de azeite de dendê varia de acordo com a qualidade do mesmo.

Ostras prontas para o preparo da moqueca. **Foto:** Camila Souza.




## MOQUECA DE PEIXE

### Ingredientes

- ▶ 1kg peixe de sua preferência (em posta ou inteiro)
- ▶ 100 ml de azeite
- ▶ 1 garrafa de leite de coco
- ▶ Temperos: cebola, tomate, pimentão e coentro
- ▶ Limão
- ▶ Sal

### Modo de Preparar

Limpar o peixe, cortar em postas. Cortar os temperos como preferir. Colocar as postas do peixe em uma frigideira, passar um pouco de sal e cobrir com todos os temperos, acrescentando o suco de um limão e o azeite de dendê. Após ferver por cerca de cinco minutos, virar as postas com cuidado e deixar ferver mais alguns minutos. Acrescentar o leite de coco e assim que tornar a ferver, apagar o fogo.

 Para duas pessoas

**Dica:** para fazer um pirão basta separar a maior parte do caldo, deixar esfriar e colocar em uma panela. Acrescentar um pouco de farinha de mandioca (não deve ser muita, pois o pirão ficará duro), mexer com uma colher de pau até dissolver bem e levar ao fogo, sempre mexendo. Quando estiver borbulhando estará pronto. Servir com o peixe, arroz branco e molho de pimenta.

Os temperos frescos e de boa qualidade contribuem para que a moqueca de peixe fique mais saborosa. **Foto:** Juciara Nogueira.



## MOQUECA DE CATADO DE SIRI

### Ingredientes

- ▶ 1 kg de siri catado (pode ser congelado ou fresco)
- ▶ 2 cebolas
- ▶ 2 tomates
- ▶ 1 pimentão
- ▶ 1/2 maço de cheiro verde (coentro e cebolinha)
- ▶ Suco de dois limões
- ▶ 1 colher de pimenta do reino
- ▶ Pimenta a gosto
- ▶ 1 xícara de chá de azeite de dendê
- ▶ 250 ml de leite de coco
- ▶ Sal

🍲 Para quatro pessoas

### Modo de Preparar

Lavar e cortar todos os temperos em pedaços pequenos. Colocar em uma frigideira com o siri catado, sal, pimenta do reino, pimenta cortada e o suco dos limões. Deixar descansar por uns 20 minutos. Levar ao fogo e esperar ferver. Assim que ferver, acrescentar o azeite de dendê e o leite de coco. Após ferver novamente, apagar o fogo.


Nas moquecas, a quantidade de azeite varia muito, de acordo com o gosto de quem prepara. **Foto:** Juciara Nogueira.



## MOQUECA DE SURURU

### Ingredientes

- ▶ 1 kg de sururu
- ▶ 2 cebolas
- ▶ 2 tomates
- ▶ 1 pimentão
- ▶ 1/2 maço de cheiro verde
- ▶ Suco de dois limões
- ▶ 1 colher de pimenta do reino
- ▶ Pimenta a gosto
- ▶ 1 xícara de chá de azeite de dendê
- ▶ 250 ml de leite de coco
- ▶ Sal

 Para quatro pessoas


### Modo de Preparar

Lavar o sururu e deixar escorrer em uma peneira. Cortar todos os temperos. Em uma panela, colocar o sururu, um pouco de sal, a pimenta do reino, todos os temperos cortados, o suco dos limões e – se gostar – algumas pimentas. Levar ao fogo e deixar ferver por cerca de cinco a sete minutos. Acrescentar o azeite de dendê e o leite de coco. Mexer e experimentar o sal. Deixar ferver só mais um pouco e apagar o fogo. Está pronta para ser servida.

## MOQUECA DE VERMELHO COM CAMARÃO

### Ingredientes

- ▶ 1 Kg de peixe vermelho (postas)
- ▶ 300 g de filé de camarão fresco
- ▶ Coentro
- ▶ 1 cebola
- ▶ 2 tomates
- ▶ 1 limão
- ▶ 1 xícara de azeite de dendê
- ▶ 1 xícara de leite de coco
- ▶ Sal

 Para até quatro pessoas

### Modo de Preparar

Lavar o peixe com limão e limpar bem. Passar um pouco de sal, arrumar em uma frigideira. Cobrir com todos os temperos (previamente cortados), acrescentar metade do azeite, metade do leite de coco, um pouco de água e espremer uma banda de limão. Cozinhar em fogo normal com a frigideira tampada por cerca de 10 minutos. Neste meio tempo, virar o peixe com cuidado. Por volta dos 10 minutos de cozimento, acrescentar o camarão fresco já devidamente lavado, o restante do azeite e do leite de coco. Tornar a tampar a frigideira e deixar por mais cerca de cinco minutos. Servir com arroz branco.

**Dica:** usar sempre colher de pau. Deixar a panela tampada durante o cozimento.

Comumente o peixe é pesado inteiro e na hora da compra pode ser limpo e cortado em postas.

Este é o modo ideal para o preparo de moqueca e ensopados. **Foto:** Juciara Nogueira.




## PEIXE AO MOLHO ESCABECHE

### Ingredientes

- ▶ 1 Kg de corvina em posta
- ▶ Alho, sal e cominho a gosto
- ▶ 2 tomates
- ▶ 2 cebolas
- ▶ 2 pimentões
- ▶ 1 coco seco
- ▶ 4 limões
- ▶ Coentro
- ▶ Azeite de dendê (meio copo)
- ▶ 1 parto de farinha de guerra ou de tapioca

### Modo de Preparar

Lavar o peixe com bastante limão em água corrente, temperar com alho, sal e cominho, deixar repousando por vinte minutos, acrescentar umas gotas de limão. Passar o peixe na farinha, fritar com óleo bem quente e deixar reservado. Cortar o tomate, a cebola e o pimentão em rodela, colocar em um tacho ou caçarola junto com o peixe já frito. Bater o coco no liquidificador com um pouco de água e coar para retirar o leite. Acrescentar ao tacho, aos poucos, o leite de coco e o azeite de dendê. Ferver durante no máximo 15 minutos para pegar o gosto dos temperos.

 Para duas pessoas

**Dica:** adicionar o coentro já perto de apagar o fogo, para dar mais sabor.



## PIRÃO AFRODISÍACO

### Ingredientes

- ▶ 1 kg de camarão fresco
- ▶ 1 copo de amendoim torrado
- ▶ 1/2 litro de camarão seco
- ▶ 1/2 xícara de azeite de dendê
- ▶ 1 a 2 copos de leite de coco grosso
- ▶ 1 cebola picada
- ▶ 1 tomate
- ▶ 1 pimentão
- ▶ 1/2 maço de cheiro verde (coentro e cebolinha)
- ▶ Farinha de mandioca
- ▶ Azeite doce
- ▶ Sal

 Para seis pessoas

### Modo de Preparar

Lavar e limpar o camarão fresco. Reservar. Em um caldeirão, colocar uma colher de azeite doce e rechear com metade dos temperos, to-

dos previamente cortados em pedaços bem pequenos. Logo em seguida colocar o camarão fresco e um pouco de sal. Tampar e esperar cozinhar (de cinco a sete minutos). Assim que cozinhar, retirar o camarão e despejar no caldeirão dois copos de água fria. Bater no liquidificador esse caldo com um a dois copos de leite de coco grosso, 1/2 litro de camarão seco e um copo de amendoim. Colocar tudo novamente no caldeirão e deixar esfriar. Acrescentar meia xícara de azeite de dendê.

Ir colocando a farinha de mandioca aos poucos e mexendo (não colocar muita farinha para não endurecer demais). Assim que a mistura estiver homogênea levar ao fogo, mexendo sempre. Assim que ferver um pouco (formando bolhas), já pode apagar. Servir acompanhado do camarão cozido (que ficou reservado), arroz branco e molho de pimenta.


## QUIABADA

### Ingredientes

- ▶ 100 quiabos
- ▶ 250 g de carne de sertão
- ▶ 250 g de calabresa
- ▶ 250 g de carne de boi
- ▶ 300 g de camarão seco
- ▶ Temperos: cebola, tomate, coentro, pimentão, coentro, cheiro verde
- ▶ Pimenta cominho
- ▶ Sal

### Modo de Preparar

Lavar os quiabos, cortar fora as cabeças e pontas, depois cortar todos em rodinhas e reservar. Cortar todas as carnes e reservar. Picar todos os temperos e reservar. Colocar a carne de sertão para ferventar por duas vezes para tirar um pouco do sal. Colocar os temperos para rechear já com o sal e o cominho e acrescentar o camarão seco e as carnes. Deixar ferver um pouco e acrescentar os quiabos cortados. Mexer e deixar cozinhar.

 Para cerca de oito a dez pessoas

Diante dos quiabos na feira, é comum que quem está comprando quebre as pontas de alguns. Se as pontas se partirem com facilidade é porque o quiabo é mole e ideal para a quiabada, o cozido, caruru ou qualquer outra receita. **Foto:** Juciara Nogueira.



## RABO ABERTO ACEBOLADO

### Ingredientes

- ▶ 1 kg de rabo aberto
- ▶ 6 cebolas
- ▶ 1 tomate
- ▶ 1 pimentão
- ▶ 1 limão
- ▶ Alho
- ▶ Cominho

 Para duas pessoas

### Modo de Preparar

Lavar e tratar o rabo aberto, retirando a

espinha do meio e deixando só o filé. Temperar com alho, sal e cominho e reservar. Em uma vasilha, cortar em rodellas as cebolas, o tomate e o pimentão. Na panela de pressão, fazer uma camada com as rodellas de cebola e usar metade do peixe para fazer a segunda camada, em seguida fazer outra camada com o tomate e o pimentão, cobrir com o restante do peixe e fazer um nova camada com cebola. Levar ao fogo baixo por uns 15 a 20 minutos sem adicionar água, pois irá cozinhar normalmente no caldo dos temperos e do próprio rabo aberto.

Após escolher os peixes, o ideal é solicitar, logo após a pesagem, a retirada das escamas e das vísceras. **Foto:** Juciara Nogueira.



## RABOTÓ

### Ingredientes

- ▶ 1 rabada bovina inteira
- ▶ 2 kg de mocotó de boi
- ▶ 1 xícara de chá de azeite de oliva
- ▶ 1 kg de charque
- ▶ 200 g de chouriça de porco defumada
- ▶ 2 linguiças Calabresa
- ▶ 100 g de bacon
- ▶ 1 kg de carne de peito bovino
- ▶ 1 paio
- ▶ 1/2 molho de coentro
- ▶ 1/2 molho de cebolinha
- ▶ 4 tomates maduros
- ▶ 1 pimentão verde
- ▶ 3 cebolas médias
- ▶ 2 cubos de caldo de costela (tempero pronto)

- ▶ 100 g de extrato de tomate
- ▶ 9 dentes de alho grandes
- ▶ 6 folhas de couve
- ▶ 1 fatia de abóbora
- ▶ 6 quiabos
- ▶ 1/2 kg de farinha de mandioca
- ▶ Hortelã grosso, hortelã miúdo e folha de louro à gosto
- ▶ 1 colher de chá de sal

 Para cerca de dez a doze pessoas

### Modo de Preparar

Bater no liquidificador: cebola, tomate, pimentão, hortelã grosso, hortelã miúdo, coentro, extrato de tomate, pimenta do reino, cinco dos nove dentes de alho e os dois cubos de caldo de costela.

Assim como ocorre com outros pratos, o molho de pimenta deve ser servido à parte, porém não deve faltar na mesa. **Foto:** Amanda Barretto.



Colocar o mocotó em um recipiente e a rabada junto com a carne de peito bovino em outro, adicionar o tempero batido no liquidificador a eles e reservar. Cozinhar o charque por três vezes, para tirar o excesso de sal. Reservar.

Adicionar a uma panela de pressão meia xícara de chá do azeite de oliva, dois dos quatro dentes de alho restantes picados, o mocotó já temperado, três folhas de louro e cozinhar por cinco minutos com a panela aberta, após este tempo, adicionar água até a metade da panela, tampar para pegar pressão e deixar cozinhar por 20 minutos. Em uma panela de barro, adicionar meia xícara de azeite de oliva, dois dentes de alho restantes picados, a carne de peito e a rabada já temperadas, charque, paio e a chouriça de porco e cozinhar por 30 minutos. Em seguida, adicionar o mocotó cozido e completar com água quente até submergir completamente as carnes.

Deixar em fogo médio até que as carnes estejam amolecidas e 20 minutos antes de tirar do fogo acrescentar a linguiça calabresa, a couve, a abóbora e o quiabo. Manter a panela sempre fechada durante o cozimento e supervisionar para que as carnes não grudem no fundo da panela. Após o cozimento, está na hora de fazer o pirão. Colocar farinha de mandioca em um recipiente, adicionar o caldo ainda fervendo e misturar bem para escaldar o pirão.

O rabotó já no prato, pronto para ser degustado. **Foto:** Amanda Barretto.



## ROUPA VELHA

### Ingredientes

- ▶ 1 cebola
- ▶ 1 pimentão
- ▶ 1 colher de manteiga
- ▶ Um pouco de leite
- ▶ 5 ovos
- ▶ Sobras de carne assada
- ▶ Sal a gosto

### Modo de Preparar

Reservar em uma vasilha as sobras de carne e desfiar. Picar a cebola e o pimentão.

Em uma panela, recheiar a cebola na manteiga, logo depois, colocar o pimentão e a pimenta do reino. Mexer um pouco e, nesse recheio, colocar as sobras de carne previamente desfiadas. Mexer para misturar tudo. Bater as claras em neve e em seguida adicionar as gemas, acrescentar uma pitada de sal e duas ou três colheres de leite. Misturar suavemente, até ficar homogêneo. Em seguida, colocar esta mistura na panela com a carne recheada, mexer um pouco e deixar no fogo até que os ovos batidos estejam cozidos.

**Dica:** as porções dependem da quantidade de carne disponível para o preparo.

## SARAPATEL

### Ingredientes

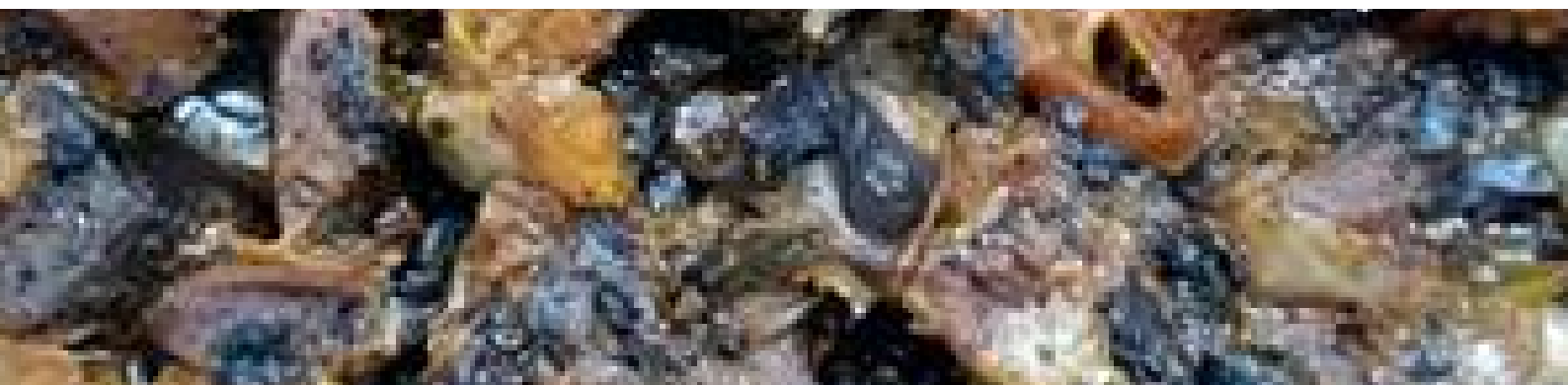
- ▶ 2 colheres de azeite de oliva
- ▶ 2 kg vísceras de porco
- ▶ 2 cebola grande picada
- ▶ 1 pimentão pequeno
- ▶ 2 tomate sem pele e sem sementes picado
- ▶ 4 dentes de alho amassado
- ▶ 1 molho de coentro
- ▶ 2 folhas de louro
- ▶ 1 colher de sopa de cominho
- ▶ 1 colher de sopa de pimenta do reino
- ▶ 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- ▶ 4 limões (para lavar) e Suco de 1 limão
- ▶ 2 colheres de vinagre
- ▶ Sal a gosto

🍲 Para cerca de dez pessoas

### Modo de Preparar

Lavar as vísceras com água e limão, cortar em cubos pequenos, colocar na panela e levar ao fogo para cozinhar por cerca de 15 minutos, junto com o suco do limão e o vinagre. Bater no liquidificador o tomate, o extrato, cebola, pimentão, coentro e pimenta do reino. Em seguida refogar o alho com o azeite de oliva e adicionar as vísceras já cozidas, as folhas de louro e o tempero batido no liquidificador. Levar ao fogo para refogar por 15 minutos e acrescentar o sal e 400ml de água. Cozinhar por 30 minutos. Servir com farinha, arroz e molho de pimenta.

É comum já encontrar as vísceras bem limpas no momento da compra, mas ainda assim é ideal lavar bem em água com limão antes de iniciar o preparo. **Foto:** Juciara Nogueira.



## SARDINHA NA PANELA DE PRESSÃO

### Ingredientes

- ▶ 1 kg de sardinhas inteiras
- ▶ 2 tomates
- ▶ 2 cebolas
- ▶ 2 pimentões
- ▶ Coentro, cebolinha, salsa
- ▶ 1/2 copo de vinagre
- ▶ 1/2 copo de água
- ▶ 1/2 copo de óleo
- ▶ 1/2 copo de molho de tomate Tempero de alho e sal
- ▶ Uma pitada de pimenta do reino
- ▶ Limão

### Modo de Preparar

Retirar a cabeça e o rabo da sardinha e tratar de modo que não fique aberta. Passar o tempero de alho e sal. Espremer o limão por cima e deixar descansando por meia hora. Cortar os tomates, cebolas e pimentões em rodelas e picar o coentro, cebolinha e salsa. Na panela de pressão, arrumar camadas de cebola, tomate e pimentão cortados em rodelas e o coentro, cebolinha e salsa picados. Adicionar uma camada de sardinhas. Repetir o processo até terminar os ingredientes. Para finalizar colocar o vinagre, óleo e o molho de tomate e cobrir com água. Tampar a panela e levar ao fogo. Após pegar pressão, deixar cozinhar por alguns minutos.

 Para quatro pessoas

A depender da panela de pressão, as sardinhas levam de cerca de 5 a 15 minutos para cozinhar.

**Foto:** Caique Fialho.






## VATAPÁ

### Ingredientes

- ▶ 1/2kg de cebola
- ▶ 1/2kg de camarão seco
- ▶ 1/2kg de farinha de mandioca (pedir no mercado de Santo Amaro farinha para vatapá)
- ▶ 200g de amendoim
- ▶ 200g de castanha
- ▶ Azeite de dendê (até 150ml)
- ▶ 2 cocos secos médios

 Para cerca de dez pessoas

### Modo de Preparar

Descascar o coco (deixar apenas a parte branca) cortar em pequenos pedaços, bater no liquidificador e tirar o leite com a peneira. Descascar as cebolas, cortar e passar no liq-

uidificador com a castanha, o amendoim, o camarão seco e o leite de coco. Colocar esses ingredientes no caldeirão e (com o fogo desligado) acrescentar a farinha de mandioca aos poucos, misturando com a mão para não embolar. Deixar descansar por cerca de meia hora. Levar ao fogo alto, mexendo até cozinhar e engrossar. Caso engrosse muito, colocar mais um pouco de leite de coco, previamente reservado. Experimentar o sal (não se coloca sal, por causa do camarão seco. Mas se durante o cozimento achar que tem pouco sal, acrescentar mais um pouco). Colocar o azeite aos poucos, apenas na etapa final, quando já estiver quase pronto. Mexer bem, para ficar homogêneo, por cerca de cinco minutos e apagar o fogo.

**Dica:** colocar um pedaço pequeno de gengibre para dar um sabor especial. Reservar alguns camarões secos para decorar o prato final.

É comum servir o vatapá com caruru, arroz branco, feijão fradinho e moqueca ou ensopado de peixe ou de frango. Sempre com molho de pimenta no acompanhamento. **Foto:** Juciara Nogueira.



## VATAPÁ DE GALINHA (RECEITA DE MANUEL QUERINO)

Morta a galinha, depenada, lavada com limão e água, é partida em pequenos pedaços que são depositados na panela e temperados logo com vinagre, alho, cebola, e sal, tudo moído com o machucador de madeira, em prato fundo. Põe-se a panela ao fogo e quando o conteúdo estiver seco adiciona-se pouca água, afim de continuar o cozimento. Enquanto a galinha está a cozer, rala-se o coco, retira-se o leite grosso com muito pouca água e reserva-se. Novamente, deitasse mais água no coco para se ter o leite mais delgado, que é bem misturado com o pó do arroz, principalmente, e derramada essa mistura na panela, revolve-se ou mexe-se constantemente com uma colher grande, de madeira.

O processo é de fácil desempenho: ralado o coco, a massa é depositada numa urupema e espremido à mão com muito pouca água; tem-se, pois, o leite grosso ou puro. Os resíduos são postos a um lado da urupema e aí recebendo maior quantidade d'água são novamente espremidas para se ter o leite fino ou delgado. Ato contínuo, moem-se os camarões em porção, cebola, pimenta malagueta em pequeno pilão, ou por outro qualquer processo, junta-se diminuta quantidade de água, enquanto se dissolvem essas substâncias e despejam-se na panela, continuando a mexê-la com a colher. Quando a panela estiver a ferver deitam-se o azeite de cheiro e o leite grosso, que ficou de reserva.

Tem-se pronto o vatapá de galinha, privativo das mesas elegantes.

O vatapá de garoupa é o mais comum, pois é considerado de maior sabor que o de galinha. Bem lavada a garoupa com limão é levada ao fogo com pouca água. O mais como ficou exposto acima. A quantidade de garoupa não deverá exceder de meio quilo. Outras formas há de vatapá: de carne verde, bacalhau, peixe assado ou salgado etc. Este último é levado ao fogo juntamente com todos os temperos do vatapá de galinha, exceto o leite grosso é o azeite de cheiro que são deitados na panela, em último lugar.

Esta receita de vatapá de galinha foi originalmente publicada em 1928 no livro *A arte culinária na Bahia*, da autoria de Manuel Querino. A receita pode ser encontrada nas páginas 63-64 de uma edição de 1957, cuja reprodução está disponível em:(link externo)<sup>3</sup>

<sup>3</sup>[http://www.brasiliana.usp.br/bitstream/handle/1918/03594400/035944\\_COMPLETO.pdf](http://www.brasiliana.usp.br/bitstream/handle/1918/03594400/035944_COMPLETO.pdf)

## VATAPÁ DE PÃO

### Ingredientes

- ▶ 10 pães de sal (dormidos)
- ▶ 1 coco seco
- ▶ 1/2 camarão
- ▶ 2 cebolas roxa
- ▶ 1 pimentão
- ▶ Azeite de dendê
- ▶ Gengibre
- ▶ Manuscaba (noz moscada)
- ▶ Coentro

👤 Para cerca de quinze pessoas

### Modo de Preparar

Colocar os pães de molho em pouca água. Cortar os temperos em pedaços miúdos. Triturar o amendoim, a castanha e o camarão seco. Bater o coco seco no liquidificador e coar. Colocar em um caldeirão o leite de coco, o pão já úmido, os temperos, o amendoim, castanha e o camarão seco triturados. Mexer. Quando a mistura estiver bem pastosa levar ao fogo mexendo sempre. Em seguida colocar o azeite de dendê e deixar ferver em fogo brando, adicionando a manuscaba e o gengibre ralados. Misturar bem. Quando estiver bem soltinho está pronto.

A manuscaba e o gengibre são opcionais. Ao utilizá-los pela primeira vez, é melhor colocar pouca quantidade e, com o tempo, ir ajustando ao gosto. **Foto:** Juciara Nogueira.




## XIMXIM DE BOFE

### Ingredientes

- ▶ 2 kg de Bofe
- ▶ 100 g de extrato de tomate
- ▶ 1/2 kg de camarão seco
- ▶ 50 g de gengibre ralado
- ▶ 200 g de amendoim
- ▶ 1 molho de coentro
- ▶ 1/2 molho de hortelã miúdo
- ▶ 1 pimentão
- ▶ 5 cebolas médias
- ▶ 1/2 litro de leite de coco
- ▶ 200 ml de azeite de dendê
- ▶ 1 colher de chá de pimenta do reino
- ▶ 1 pimenta de cheiro
- ▶ 4 dentes de alho grandes
- ▶ 1/2 xícara de azeite de oliva
- ▶ 1 colher de chá de sal
- ▶ 4 limões

### Modo de Preparar

Lavar bem o bofe, colocar para cozinhar, cortar em pedaços pequenos, retirar uma cobertura branca que reveste o bofe, moer e reservar deixando de molho em água com suco dos limões. Em seguida, bater no liquidificador o camarão seco, gengibre, amendoim, cebola, dois dos quatro dentes de alho, pimentão, coentro, hortelã, extrato de tomate e pimenta do reino. Lavar novamente o bofe e escorrer bem. Colocar em uma panela e deixar descansar por cerca de 30 minutos junto com os ingredientes batidos no liquidificador. Após este processo, refogar os dois dentes de alho picados restantes no azeite de oliva e adicionar o bofe temperado, a pimenta de cheiro e o azeite de dendê e deixe cozinhar até amolecer. Aproximadamente 10 minutos antes de retirar do fogo, acrescentar o leite de coco.

 Para cerca de dez pessoas



O gengibre é uma raiz de aroma forte, sabor marcante e um pouco picante. É utilizado em diversas receitas, porém em pequenas quantidades. Além de agregar mais sabor e aroma aos pratos, o gengibre também possui propriedades medicinais e pode ser consumido em chás e acrescentado em sucos, por exemplo. Foto: Juciara Nogueira.

*Nos municípios de Cachoeira e Santo Amaro.*

*a culinária tem, predominante,*

*influência africana*

*e os pratos são tradicionalmente apimentados,*

*em sua maioria recheados com muito dendê*

*e leite de coco.*

*As receitas são passadas em meio aos afazeres*

*à beira do fogão, onde as pessoas mais velhas*

*vão dividindo o que sabem com filhos, netos,*

*sobrinhos, afilhados, parentes próximos...*

*Comumente é também pela tradição oral*

*que são passados segredos e toques para*

*preparar uma receita com sabor especial.*

*Na questão da tradição, cabe pontuar*

*que ainda é comum o uso do pilão*

*para triturar grãos e sementes menores.*

*Também, em lugar do liquidificador,*

*há a preferência pelo machucador*

*para amassar os temperos,*

*pois há um consenso de que o tempero*

*machucado dá mais sabor às receitas.*

*Para depois do almoço ou para fazer*

*uma merenda, não podem faltar os doces.*

*Muitos são feitos com frutas de época e a fartura*

*destas às vezes determina o que será servido.*

Drielle da Cruz (2016)



Sobremesas e merendas.

Foto: Juciara Nogueira.





# 3 SUGESTÕES PARA SOBREMESAS E MERENDAS

**E**m determinadas épocas do ano, frutas como banana, jambo, tamarindo, manga, jenipapo e abacate, podem ser encontradas em abundância na feira, mas também podem ser colhidas em alguns quintais ou trazidas de algum sítio da família. Ainda é comum o preparo de doces em grande quantidade para serem consumidos como sobremesa e servidos como merendas no decorrer do dia - sendo que uma merenda não é, necessariamente, doce.

Após uma boa prosa, quem recebe uma visita costuma oferecer um doce ou convidar o visitante para fazer uma merenda. Esta é a hora de generosamente servir o produto daquela receita apreciada pela família. Entre uma porção saboreada e outra, o momento é de dividir sabores em meio a histórias, casos tristes e alegres, lembranças e planos, confidências e saberes. De vez em quando gargalhadas, de vez em quando um suspiro: “isto aqui tá muito bom”.

A mesma receita pode variar um pouco de uma família para outra, pois os modos de fazer atendem aos caprichos de quem prepara e ao paladar das pessoas queridas para quem as mesmas são feitas. Aí açúcar e afeto de fato se misturam e saborear envolve, também, cuidar, zelar, adoçar a própria vida.

## ABAFABANCA DE ABACATE

### Ingredientes

- ▶ 1 abacate
- ▶ 1/2 litro de leite (ou água)
- ▶ Açúcar a gosto

Descascar o abacate, retirar a polpa e bater no liquidificador com leite e açúcar. Em uma forma para cubos de gelo (ou mais de uma, a depender do rendimento), colocar o abacate batido. Antes que congele, espetar com palitos. Depois é só retirar da forma e servir.

### Modo de Preparar

**Dica:** pode trocar o abacate por outras frutas e preparar a abafabanca do mesmo modo. O leite, no caso do abacate, dá mais sabor e deixa cremoso, mas tanto a abafabanca de abacate quanto a de outras frutas podem ser preparadas apenas com água.


A abafabanca pode ser feita nas formas de gelo, pois ficam em tamanho adequado para espetar com palito, trazendo mais comodidade na hora de consumir. **Foto:** Juciara Nogueira.



## AMBROSIA

### Ingredientes

- ▶ 1 l de leite
- ▶ 6 ovos
- ▶ 3 xícaras de açúcar
- ▶ Suco de um limão
- ▶ Cravo da Índia e canela em pau

 Rende cerca de quinze porções

### Modo de Preparar

Bater os ovos em batedeira ou liquidifi-

cador por um ou dois minutos. Colocar em um caldeirão e adicionar o leite, o suco do limão, as três xícaras de açúcar, um pouco de cravo e alguns paus de canela. Mexer bem até dissolver o açúcar. Levar ao fogo bem baixo. Não precisa mexer. Após cerca de uma hora e meia a duas horas, quando o doce já estiver dourado e com bem pouco caldo, apagar o fogo, deixar o doce esfriar e transferir para um vaso de vidro com tampa. Para maior quantidade, dobrar ou triplicar a receita.

A ambrosia deve ser servida natural ou gelada. **Foto:** Juciara Nogueira.



## BOLINHAS DE JENIPAPO

### Ingredientes

- ▶ 12 jenipapos
- ▶ 4 copos de açúcar
- ▶ Cravo da Índia

🍪 Rende cerca de cinquenta bolinhas

### Modo de Preparar

Lavar e descascar os jenipapos, retirar os caroços e deixar só a massa, que deve ser

amassada com um garfo. Em uma panela, colocar o açúcar para dourar e acrescentar o jenipapo já amassado. Mexer e deixar ferver por volta de uns 30 minutos, adicionar alguns dentes de cravo e esperar secar, sempre mexendo, até ficar no ponto em que esteja soltando da panela. Apagar o fogo e aguardar esfriar. Passar um pouco de manteiga nas mãos e fazer as bolinhas, que devem ser polvilhadas com açúcar.

As bolinhas de jenipapo são muito consumidas no período dos festejos juninos e costumam ser encontradas à venda acondicionadas em sacos ou potes plásticos nas feiras, mercadinhos, padarias e nas janelas de algumas casas. **Foto:** Juciara Nogueira.



## COCADA MOLE DE TAPIOCA

### Ingredientes

- ▶ 500 g de tapioca
- ▶ 2 xícaras de açúcar
- ▶ 1/2 l de leite
- ▶ 1 coco ralado

🍽 Rende cerca de vinte e cinco copinhos

### Modo de Preparar

Em uma vasilha, misturar a tapioca, uma xícara de açúcar e o leite. Deixar descansar por meia hora e adicionar o coco ralado. Em uma panela, levar a outra xícara de açúcar ao fogo para dourar e logo após, adicionar a mistura. Deixar ferver por 15 minutos só para pegar uma cor, mas não deixar secar muito. Assim que esfriar, já pode servir em copinhos acompanhados de colher.

A tapioca pura é comercializada em quantidade nos mercados e na feira livre e é utilizada em diversas receitas. **Foto:** Juciara Nogueira.



## DOCE DE ABÓBORA

### Ingredientes

- ▶ 1 abóbora média
- ▶ 1 copo de água
- ▶ Cravo
- ▶ Canela em pau
- ▶ 1/2 coco seco ralado
- ▶ 1/2 kg açúcar

### Modo de Preparar

Descascar a abóbora e colocar para cozinhar com água. Quando estiver cozida, amas-

sar com um garfo e reservar. Em uma panela, colocar o açúcar e levar ao fogo para dourar, mexendo com a colher para não queimar. Assim que o açúcar dourar, acrescentar rapidamente a abóbora, água, o cravo e a canela em pau. Mexer sem parar por aproximadamente cinco minutos. Esperar a massa ficar consistente para desligar o fogo. Pegar o coco seco, descascar e ralar. Após ralado, adicionar o coco ao doce, mexendo até misturar bem. Depois de frio pode servir.

**Dica:** o rendimento deste doce varia muito em função do tipo de abóbora (se é mais seca ou “molhada”, mais grossa ou fina).

Nas feiras é possível encontrar abóboras de variados formatos e tamanhos. As mais enxutas e de cor mais viva são mais apropriadas para preparar o doce. **Foto:** Cristiane Almeida.



## DOCE DE ACEROLA EM CALDA

### Ingredientes

- ▶ 2,5 kg de acerolas maduras
- ▶ 1,5 kg de açúcar
- ▶ 1 pacote de cravo da Índia
- ▶ 1 pacote de canela

### Modo de Preparar

Lavar as acerolas. Colocar em um caldeirão junto com o cravo e a canela e levar ao fogo sem adicionar água até o momento em que ferver. Depois ir despejando o açúcar aos poucos e mexendo sempre, de leve, com uma colher de pau. Mexer até dar o ponto de calda, lembrando que após esfriar o doce sempre encorpa mais um pouco.

**Dica:** melhor cozinhar no fogão a lenha. O rendimento desta receita pode variar muito, a depender da quantidade de açúcar e do ponto da calda.

Além do doce, o suco de acerola também é muito apreciado. **Foto:** Juciara Nogueira.



## DOCE DE BANANA DA PRATA

### Ingredientes

- ▶ 1 penca de bananas da prata madura
- ▶ Açúcar a gosto
- ▶ Cravo da Índia e canela em pau

Descascar as bananas, amassar bem com um garfo, acrescentar açúcar, alguns paus de canela e alguns dentes de cravo. Colocar em um caldeirão, levar ao fogo e mexer, com uma colher de pau, até dar o ponto, que deve ser um pouco mole.

### Modo de Preparar

**Dica:** lembrar que após esfriar o doce sempre endurece mais um pouco. O rendimento desta receita pode variar muito, a depender do tamanho das bananas e da quantidade de açúcar.

As bananas da prata são encontradas com facilidade nas feiras livres em qualquer época do ano.

**Foto:** Juciara Nogueira.





## DOCE DE BANANA DA TERRA EM CALDA

### Ingredientes

- ▶ 12 bananas da terra
- ▶ 2 colheres de manteiga
- ▶ 1 Limão
- ▶ 2 Xicaras de açúcar
- ▶ Cravo e canela

### Modo de Preparar

Ralar o limão e reservar as raspas. Espremer para retirar o caldo e também reservar. Descascar as bananas da terra e cortar em

rodela. Em uma panela, colocar as duas colheres de manteiga, levar ao fogo para esquentar levemente e ir adicionando as bananas para dourar. Adicionar as raspas do limão e o suco, mexer suavemente e acrescentar o açúcar. Deixar cozinhar por alguns minutos até formar uma calda. Logo em seguida acrescentar a canela e o cravo, abafar e deixar ferver rapidamente, apagar o fogo e esperar esfriar totalmente para servir. A quantidade final irá variar de acordo com o tamanho das bananas e o ponto de calda.

É importante deixar um pouco de calda neste doce. Há uma variante muito apreciada, que é o doce de caju com banana da terra e também deve ter um pouco de calda. **Foto:** Juciara Nogueira.



## DOCE DE CAJU CRISTALIZADO

### Ingredientes

- ▶ 30 cajus
- ▶ 1/2 kg de açúcar
- ▶ 1 pacote de cravo da Índia
- ▶ 1 pacote de canela
- ▶ 1 pacote de erva doce
- ▶ Canela em pó

🍽 Rende trinta porções

### Modo de Preparar

Lavar os cajus e retirar as castanhas. Depois espremer cada caju, coletando o caldo em

uma panela e reservando os cajus espremidos à parte. Na panela onde ficou o caldo dos cajus, colocar cravo, canela em pau e erva doce, o açúcar e os cajus que foram espremidos. Levar ao fogo para cozinhar mexendo de vez em quando, até secar bastante. Depois de cozido, deixar esfriar e espalhar em uma peneira grande ou secador, levando ao sol por quatro dias seguidos. Depois de bem secos, passar cada caju em uma mistura de açúcar com canela em pó e arrumar em um recipiente já para servir.

**Dica:** melhor cozinhar no fogão a lenha.

O doce de caju cristalizado. **Foto:** Caique Fialho.




## DOCE DE CAJU EM CALDA

**Ingredientes** ▶ 25 maduros (vermelhos, de preferência)

▶ 4 copos de açúcar

▶ 1/2 litro de água

▶ Cravo a gosto

 Rende vinte e cinco porções

### Modo de Preparar

Lavar os cajus e retirar as castanhas. Furar

os cajus com um garfo e depois espremer para tirar um pouco do suco. Em uma panela, colocar o açúcar para dourar e acrescentar água até formar uma calda. Logo depois, acrescentar os cajus e continuar mexendo bem. Colocar mais água aos poucos. Cozinhar por cerca de uma hora e trinta minutos e quando a cor estiver douradinha, acrescentar os cravos e deixar o caldo engrossar.

Para que o doce fique com a coloração mais escura é preciso deixar por mais tempo no fogo baixo.

Observar sempre, para que a calda não seque em demasia. **Foto:** Caique Fialho.



## DOCE DE CAJU (RECEITA DE MANUEL QUERINO)

Toma-se de uma porcelana ou outro vaso vidrado, com água até o meio. Sobre o líquido espreme-se metade de um limão. Isto feito, descasca-se o caju, que deverá ser maduro, empregando-se nessa operação uma faca bem amolada, de modo que esta apenas levante a película que envolve o fruto e seja a mesma retirada com o auxílio dos dedos polegar e indicador. À proporção que o caju é despido da película exterior é mergulhado ou depositado dentro da porcelana.

Depois disto, tomam-se os caju, um a um, introduz-se-lhe um palito de madeira<sup>4</sup> e espreme-se, sem que se retire todo o líquido. Antes disso, secciona-se ou corta-se com a faca o orifício superior, para retirar a parte escura de contacto com a castanha e ò mesmo se pratica na parte inferior. Tem-se, pois, o caju preparado para ser deitado na calda, que deverá ser preparada em panela vidrada<sup>5</sup>. O fruto é aí cozido e aguarda-se que a calda tome ponto.

Como se vê, o processo é muito simples. Retirada a panela do fogo, põe-se a esfriar, e depois é que o doce é distribuído pelas compoteiras.

Esta receita foi originalmente publicada em 1928 no livro *A arte culinária na Bahia*, da autoria de Manuel Querino.

A receita pode ser encontrada nas páginas 74-75 de uma edição de 1957, cuja reprodução está disponível em: (link externo)<sup>6</sup>

<sup>4</sup>O emprego do palito é preferível, pois o garfo modifica a côr natural do caju.

<sup>5</sup>É vaso muito conhecido na Bahia.

<sup>6</sup>[http://www.brasiliana.usp.br/bitstream/handle/1918/03594400/035944\\_COMPLETO.pdf](http://www.brasiliana.usp.br/bitstream/handle/1918/03594400/035944_COMPLETO.pdf)



O caju, encontrado em abundância no Recôncavo, é muito utilizado na preparação de doces e suco. **Foto:** Juciara Nogueira.

## DOCE DE JAMBO EM CALDA

### Ingredientes

- ▶ 30 jambos
- ▶ 1 kg de açúcar
- ▶ Cravo e canela em pedaços (a gosto)

🍽 Rende trinta porções

### Modo de Preparar

Lavar os jambos, abrir em bandas na vertical, retirar os caroços, reservar. Colocar

o açúcar em uma panela, acrescentar um litro de água, o cravo e a canela (se quiser), deixar ferver até começar a dar cor e encorpar. Adicionar os jambos e deixar cozinhar em fogo normal, mexendo suavemente de vez em quando, para não grudar. Apagar o fogo quando estiver no ponto (não deixar endurecer, se ficar muito espesso, acrescentar um pouco de água e deixar ferver um pouco antes de apagar o fogo).

O doce de jambo demora um bom tempo no fogo para ficar com a cor avermelhada. **Foto:** Lorena Soares de Abreu.






O jambo-vermelho, de sabor adocicado e levemente ácido, tem polpa macia, consistente e muito branca. É comum avistar um jambeiro à frente das casas da zona rural ou, ainda, em quintais. Foto: Juciara Nogueira.

## DOCE DE LARANJA DA TERRA EM CALDA

### Ingredientes

- ▶ 12 laranjas da terra
- ▶ 800 g de açúcar
- ▶ Cravo e canela em pedaços

 Rende doze porções

### Modo de Preparar

Lavar as laranjas. Ralar levemente a superfície de cada uma até retirar a casca e ficar visível apenas aquela camada branca que fica entre a casca e os gomos. Abrir a laranja em cruz (em quatro partes a partir de cima). Retirar delicadamente a polpa, para preservar a parte branca. Colocar todas as partes brancas em um caldeirão, cobrir com água e levar ao fogo até ferver. Após a fervura, escorrer, lavar um pouco, colocar no caldeirão, acrescentar água até cobrir, tampar e deixar descansar por um dia.

No segundo dia, escorrer a água, lavar ligeiramente, colocar novamente no caldeirão, acrescentar água até cobrir, tampar e deixar descansar por mais um dia. No terceiro dia, repetir o processo. No quarto dia, após escorrer e lavar, colocar cerca de 800 g de açúcar no caldeirão, acrescentar as partes brancas das laranjas, um pouco de cravo, alguns pedaços de canela e cerca de três litros de água. Cozinhar em fogo normal, mexendo de vez em quando. Quando a calda estiver grossa, o doce estará pronto.


Não deixar engrossar demais para não ficar excessivamente duro quando esfriar. Por este motivo, se achar que a calda está muito espessa, deve acrescentar um pouco de água para afinar, deixar ferver sempre mexendo suavemente e quando estiver em um ponto uniforme, desligar o fogo.



## DOCE DE MANGA VERDE

### Ingredientes

- ▶ 10 mangas verdes
- ▶ 1 kg de açúcar
- ▶ 1 caixa de leite condensado
- ▶ 2 pacotes de cravo da Índia
- ▶ 2 pacotes de canela em pau

 Rende dez porções

### Modo de Preparar

Lavar as mangas, retirar as cascas e cortar em pedaços. Depois colocar as mangas cortadas em um caldeirão com os demais ingredientes e levar ao fogo, mexendo sempre até o ponto em que ficar cremoso.

Assim como o caju, o jambo e outras frutas, a manga é encontrada em abundância no Recôncavo.


**Foto:** Juciara Nogueira.



## DOCE DE TAMARINDO

### Ingredientes

- ▶ 1 kg de tamarindo
- ▶ Açúcar

 Rende cerca de quinze porções

### Modo de Preparar

Descascar os tamarindos, deixar de molho de um dia para outro em dois litros de água. No outro dia, colocar esses tamarindos com a mesma água em um caldeirão e adicionar

meio quilo de açúcar. Levar ao fogo baixo mexendo sempre até começar a encorpar. Ir provando e colocando mais açúcar aos poucos. Normalmente precisa de muito mais açúcar (no total, de um quilo ou mais). Mexer sempre até começar a desgrudar da panela e ficar com um aspecto dourado. Normalmente não precisa colocar mais água. A consistência fica ao gosto de cada um, lembrando que ao esfriar sempre endurece mais um pouco.

Embora contenha muitos caroços, o sabor é marcante pois conserva o agridoce acentuado da polpa do fruto. **Foto:** Juciara Nogueira.






A vagem do tamarindo maduro tem a casca quebradiça e frágil. Este é o fruto em estado ideal para o preparo do doce. **Foto:** Juciara Nogueira.

## JENIPAPADA

### Ingredientes

- ▶ 3 jenipapos grandes
- ▶ 2 xícaras de açúcar

 Rende cerca de seis porções

### Modo de Preparar

Colocar as duas xícaras de açúcar em uma tigela (de preferência de vidro e com tampa). Lavar os jenipapos, retirar as cascas e sementes. Cortar em pequenos cubos, misturar todos no açúcar e a jenipapada já está pronta para ser servida.


Além de ingredientes para o preparo de doces, os jenipapos também são muito utilizados no fabrico do licor. **Foto:** Juciara Nogueira.



## QUEBRA-QUEIXO

### Ingredientes

- ▶ 2 kg de açúcar
- ▶ 6 cocos grandes

 Rende em média sessenta pedaços

### Modo de Preparar

Cortar o coco e passar na máquina para triturar, mistura com o açúcar e colocar em um tacho de cobre. Cozinhar por cerca de 40 minutos, mexendo sempre até dar o ponto. Em seguida colocar na bandeja e esperar esfriar para cortar.


Diariamente ainda é comum encontrar alguns vendedores com seus tabuleiros de quebra-queixo nas ruas de Cachoeira e Santo Amaro. **Foto:** Juciara Nogueira.



## TAPIOCA TORRADA COM AÇÚCAR E COCO

### Ingredientes

- ▶ 500 g de tapioca
- ▶ 5 colheres de sopa de açúcar
- ▶ 1 coco seco ralado

 Rende cerca de dez porções

### Modo de Preparar

Em uma assadeira grande, espalhar a tapioca, acrescentar o açúcar e mexer bastante.

Logo após, ir colocando o coco seco ralado e mexendo sempre para misturar bem (não deve tirar o leite do coco). Levar ao forno brando por cerca de 45 minutos. Mais ou menos de cinco em cinco minutos, tirar, mexer, espalhar e retornar ao forno. Quando uma pequena parte da mistura começar a ficar um pouco torrada (com um tom marrom claro), pode retirar. Deixar esfriar totalmente.

**Dica:** além de simplesmente comê-la pura, a tapioca torrada com coco pode ser consumida de várias formas. Por exemplo: encher uma caneca com tapioca torrada até a metade, completar com leite morno, polvilhar com canela e saborear com o auxílio de uma colher; acrescentar algumas colheres de tapioca torrada por cima da banana cozida ou do ovo frito, na hora de servir. Estas são algumas maneiras muito comuns.

Após esfriar totalmente, guardar a tapioca em um recipiente de vidro com tampa. **Foto:** Juciara Nogueira.



## SORVETE DE JACA MOLE

### Ingredientes

- ▶ 1 jaca média, mole e madura
- ▶ 1 caixa de leite condensado
- ▶ 1 caixa de creme de leite

### Modo de Preparar

Abrir a jaca, separar os bagos todos e de-

pois retirar os caroços. Colocar no liquidificador e bater juntamente com o leite condensado e o creme de leite. Levar ao congelador. Quando estiver começando a endurecer, retirar e bater novamente no liquidificador. Congelar por mais um tempo e servir. A quantidade pode variar muito, pois dependerá da jaca escolhida para o preparo.

*No estilo de cozinhar mais antigo  
não se devia usar muito tempero,  
encher demais de tempero.*

*Não é o excesso que vai dar gosto,  
mas o tempero suave.*

*Cozinhar é o conjunto, o equilíbrio.*

*É isso que faz a comida ficar gostosa.*

Ângela Nascimento dos Santos (2015. Em memória)





Pirão, arroz branco e farofa de azeite servem de acompanhamento para diversos pratos no almoço ou jantar.

Foto: Juciara Nogueira.



## 4 SUGESTÕES PARA O JANTAR

**J**antar: a comida que constitui esta refeição noturna costuma ser mais leve que a do almoço. Assim como no café da manhã, é comum servir no jantar aipim, batata doce, inhame, fruta pão e/ou banana da terra. Tudo cozido. Mas no jantar ainda é costume servir farofa, carne seca frita para acompanhar e alguns pratos que levam azeite de dendê.

A depender da época, é comum que haja variações significativas no que é servido. Vejamos dois exemplos. Para os católicos, durante a quaresma é observado o costume de consumir peixes e mariscos, principalmente às quartas e sextas-feiras. Já entre os meses de maio e julho, quando há abundância de milho verde, é comum servir durante o jantar (bem como no café da manhã), milho cozido, canjica, pamonha, bolo e mingau de milho. Naturalmente, não todos estes itens de uma só vez, porém, a fartura do milho na feira pela manhã é sinal de que iguarias diversas serão preparadas com estes grãos.

A farinha de mandioca tem relevante importância no preparo de alguns pratos servidos também durante o jantar, a exemplo do pirão, da farofa e do escaldado. A farinha costuma ficar em uma farinheira sobre a mesa ou alguma peça da cozinha, onde também é comum a presença da molheira, que acondiciona o molho de pimenta não raro preparado em casa. Saborear “a janta” ali mesmo na mesa da cozinha, perto do fogão, no aconchego do lar é uma prática ainda comum, apesar das mudanças culturais que atingem, também, simples hábitos como este.

## ABARÁ DE FORNO

### Ingredientes

- ▶ 3 ovos
- ▶ 2 tomates maduros
- ▶ 2 pimentões maduros
- ▶ 2 cebolas
- ▶ 1 xícara de óleo
- ▶ 1 xícara de leite
- ▶ 3 xícaras de farinha de trigo com fermento
- ▶ 150g de camarão seco (lavar rapidamente)
- ▶ 1 colher de azeite de dendê
- ▶ 1 pitada de sal

🍳 Rende cerca de quarenta pedaços pequenos

### Modo de Preparar

Acender o forno para preaquecer. Untar uma assadeira com um pouco de óleo e polvilhar farinha de trigo. Bater todos os ingredientes no liquidificador, despejar na assadeira e levar ao forno por cerca de 30 a 45 minutos.


De preparo simples e rápido, o abará de forno também pode ser servido como merenda. **Foto:** Juciara Nogueira.



## FAROFA D'ÁGUA COM CARNE DE SERTÃO

### Ingredientes

- ▶ 1 xícara de farinha
- ▶ 200 g de carne de sertão
- ▶ Óleo

 Para duas pessoas

### Modo de Preparar

Cortar a carne de sertão em pedaços miúdos e levar para escaldar de duas a três vezes para retirar o sal, reservar a segunda água. Fritar a carne de sertão. Colocar a farinha em um prato fundo, adicionar aos poucos a água em que a carne de sertão foi fervida pela segunda vez mexer bem para preparar a farofa. Acrescentar a carne de sertão frita.


A farofa d'água, assim como o pirão, são práticos e fáceis de fazer. **Foto:** Juciara Nogueira.



## JARDINEIRA

### Ingredientes

- ▶ 500 g de carne moída
- ▶ 1 dente de alho
- ▶ 1 tomate
- ▶ 1 cebola
- ▶ 1 pimentão
- ▶ 2 cenouras
- ▶ 2 chuchus
- ▶ 2 batatinhas
- ▶ Azeite doce
- ▶ Coentro e cebolinha
- ▶ Sal a gosto

 Rende cerca de duas porções

### Modo de Preparar


Cortar as batatinhas, a cenoura e o chuchu

e colocar para cozinhar com um pouco de água. Picar o tomate, a cebola o pimentão e reservar. Cozinhar a carne moída com um pouco de água e sal. Em uma panela, colocar um pouco de azeite doce e levar ao fogo. Logo após, rechear aí os temperos picados (menos o coentro e a cebolinha), as verduras e a carne moída cozida. Ir mexendo para não grudar e para misturar tudo. Logo depois, adicionar um copo de água e deixar ferver por uns cinco minutos, para pegar o sabor. Quando estiver sequinho pode desligar. Picar o coentro e a cebolinha e colocar por cima da carne moída, refogar com um pouco de azeite doce e abafar por cinco minutos. Assim, além do sabor, a jardineira também vai ficar com o cheirinho dos temperos verdes.

## MOQUECA DE OVOS

### Ingredientes

- ▶ 6 ovos
- ▶ 2 tomates
- ▶ 2 cebolas
- ▶ 1 pimentão médio
- ▶ 1/2 maço de coentro
- ▶ 2 limões
- ▶ 100g de camarão seco
- ▶ 250 ml de leite de coco
- ▶ Azeite de dendê
- ▶ Azeite doce
- ▶ Sal

 Rende cerca de três porções

### Modo de Preparar

Limpar e retirar as cabeças dos camarões

e reservar. Espremer os limões e reservar. Picar os tomates, cebolas pimentão. Picar o coentro à parte. Levar uma frigideira ao fogo e colocar um pouco de azeite doce para esquentar. Adicionar todos os temperos (menos o coentro). Quando começar a soltar água, acrescentar as 100 gramas de camarão seco e o coentro picado. Mexer, deixar recheiar um pouco e acrescentar o leite de coco, o suco dos limões e uma quatro colheres de sopa de azeite de dendê. Depois que ferver um pouco, estalar os seis ovos, baixar o fogo, colocar uma pitada de sal e tampar a frigideira enquanto os ovos cozinham. Verificar se estão cozidos, mas não mexer. Tirar do fogo. Servir com farinha de mandioca.

Dizem que em qualquer cozinha não deve faltar ovos nem farinha. **Foto:** Juciara Nogueira.



## MOQUECA DE OVOS (RECEITA DE MANUEL QUERINO)

Prepara-se primeiramente o molho como se fora para a moqueca de peixe fresco e junta-se pouca quantidade de água, a fim de que sejam fervidos os temperos na frigideira. Manifestada a ebulição partem-se os ovos sobre o molho e cobre-se a frigideira para apressar o cozimento da moqueca.

## MOQUECA DE PEIXE FRESCO (RECEITA DE MANUEL QUERINO)

Escama-se o peixe, retiram-se os intestinos e depois de bem lavado com bastante limão e água vão-se depositando as postas em frigideira. Prepara-se depois o molho, composto de sal, pimenta malagueta, coentro, limão (de preferência ao vinagre), tomate e cebola, moído tudo em um prato, molho este derramado sobre as postas do peixe. Antes de levar a frigideira ao fogo para cozer o peixe, deita-se o azeite de oliveira ou o azeite de cheiro, conforme o paladar ou o gosto de cada domicílio, sendo preferido o emprego de ambos estes óleos.

A receita de moqueca de ovos e a de moqueca de peixe fresco foram originalmente publicadas em 1928 no livro *A arte culinária na Bahia*, da autoria de Manuel Querino. Na receita da moqueca de peixe fresco se encontram os ingredientes do molho que foi indicado para a moqueca de ovos.

A primeira receita pode ser encontrada na página 49 e a segunda, nas páginas 46-47 de uma edição de 1957, cuja reprodução está disponível em: (link externo)<sup>7</sup>

<sup>7</sup>[http://www.brasiliana.usp.br/bitstream/handle/1918/03594400/035944\\_COMPLETO.pdf](http://www.brasiliana.usp.br/bitstream/handle/1918/03594400/035944_COMPLETO.pdf)



## MOQUECA DE OVOS COM SOBRAS DE PEIXE

### Ingredientes

- ▶ De 3 a 5 ovos
- ▶ Sobras de moqueca ou ensopado de peixe

### Modo de Preparar

Catar as espinhas daquelas sobras de moqueca ou ensopado de peixe e levar ao fogo.

Assim que começar a esquentar, estalar os ovos dentro, tampar a panela e deixar ferver sem mexer durante cerca de três minutos. Abrir a panela e observar se a consistência das gemas está a gosto. Apagar o fogo e está pronta uma saborosa moqueca, sem desperdícios. A quantidade de porções dependerá do tanto de sobras aproveitadas.

A moqueca deve ser servida com farinha de mandioca e molho de pimenta. **Foto:** Juciara Nogueira.






**Djalma Santana Júnior, natural do distrito de São Brás – Santo Amaro:** “Quem mora na beira do mar aprende a cozinhar no dia a dia, é uma questão de cultura”. **Foto:** Juciara Nogueira.

## OMELETE DE VERDURAS

### Ingredientes

- ▶ 4 ovos
- ▶ 4 colheres de farinha de trigo
- ▶ 2 cenouras
- ▶ 2 batatinhas
- ▶ 1 tomate
- ▶ 1 cebola
- ▶ 1 pimentão
- ▶ Coentro
- ▶ Sal e orégano a gosto

 Rende quatro porções

### Modo de Preparar

Cortar as cenouras e batatinhas em pequenos cubos e colocar para cozinhar com um pouco de sal. Após cozidas, escorrer e reservar. Picar o tomate, a cebola e o pimentão. Picar o coentro à parte e reservar. Colocar um


pouco de óleo em uma frigideira, levar ao fogo e assim que aquecer recheiar os temperos, acrescentando as verduras a seguir. Apagar o fogo. Ir quebrando os ovos, separando as gemas em uma xícara e colocando as claras em uma tigela. Bater as claras em neve, adicionar logo após um pouco de sal e as gemas. Bater mais um pouco, acrescentar a farinha de trigo e misturar tudo levemente.

Em uma frigideira média, colocar um pouco de óleo e levar ao fogo para esquentar bem. Logo após, colocar os ovos batidos com a farinha de trigo até tomar toda frigideira com uma camada fina. Deixe fritar só um pouco e adicionar as verduras recheadas, uma pitada de orégano e um pouco do coentro picado por cima dessa camada. Fechar o omelete com cuidado para não partir e virar o lado terminar de fritar. Está pronto para servir.

## PIRÃO D'ÁGUA COM CARNE DE SERTÃO

### Ingredientes

- ▶ 200 g de carne de sertão
- ▶ 1 cebola pequena
- ▶ 2 copos de farinha de mandioca (em média)

 Para duas pessoas

### Modo de Preparar

Cortar a carne de sertão em pequenos cu-

bos, colocar em uma panela com quatro copos de água e levar ao fogo para esquentar. Após ferver um pouco, retirar a carne e aproveitar a água para fazer o pirão. Abaixar o fogo e colocar a farinha aos poucos, para não embolar. Mexer devagar e apagar o fogo quando o pirão estiver soltando da panela. Aproveitar a carne esquentada e fritar com cebola cortada em rodela, para comer junto com o pirão.

## PIRÃO DE BACALHAU

### Ingredientes

- ▶ 2 bandejas de bacalhau desfiado
- ▶ 1 garrafa de leite coco
- ▶ 3 copos de farinha de mandioca (em média)
- ▶ 1 tomate
- ▶ 1 cebola
- ▶ 1 pimentão
- ▶ 1 limão
- ▶ Coentro
- ▶ Pimenta
- ▶ Azeite doce
- ▶ Azeite de dendê
- ▶ Sal

### Modo de Preparar

Colocar o bacalhau desfiado em água gelada durante algum tempo e trocar a água por duas ou três vezes, para retirar o sal. Picar os temperos, colocar em uma frigideira e rechear com um pouco de azeite doce. Assim que rechear, adicionar um pouco de água e deixar o tempero cozinhar por cerca de cinco minutos. Adicionar o bacalhau e deixar ferver por cerca de 10 minutos. Acrescentar o azeite de dendê, deixar ferver até engrossar um pouco e em seguida acrescentar o leite de coco, mexendo sempre para não pegar na panela. Ir colocando a farinha aos poucos e sempre mexendo. Estará no ponto quando estiver soltando da panela. Servir acompanhado de arroz branco.

 Rende em média oito porções

## SARDINHA AO MOLHO ESCABECHE

### Ingredientes

- ▶ 1 Kg de filé de sardinha fresca
- ▶ 1 cebola
- ▶ 2 tomates
- ▶ 1 limão
- ▶ Azeite de dendê
- ▶ 1 garrafa de leite de coco (200 ml)
- ▶ 1 prato com farinha de trigo
- ▶ 1/2 xícara de água
- ▶ Óleo
- ▶ Sal

### Modo de Preparar

Lavar os filés de sardinha com limão e deixar escorrer bem. Temperar com um pouco de sal e deixar descansar por cerca de 30 minutos. Colocar um pouco de óleo em uma caçarola e deixar esquentar bem. Passar cada filé na farinha de trigo e colocar para fritar. Após a fritura, arrumar em uma frigideira e acrescentar os tomates e a cebola previamente lavados e cortados em rodelas, 1/2 xícara de água, o leite de coco, um pouco de azeite de dendê. Tampar a frigideira, levar ao fogo normal. Após ferver deixar por mais cerca de cinco minutos e estará pronta.

 Para quatro pessoas

O azeite de dendê e o leite de coco conferem um sabor especial a esta receita de sardinha ao molho escabeche. **Foto:** Caíque Fialho.



*No Iguape, logo de manhã  
algumas mulheres saem em grupo  
para catar os mariscos,  
mas cada uma trabalha independente.  
Ao retornar para casa, cada qual cuida de colocar o que catou para cozinhar.  
Enquanto isso, podemos tomar banho  
e almoçar pra logo depois começar a catar.  
Feito isso a produção pode ser ensacada e vendida no comércio local,  
mas às vezes já tem encomendas.  
Aqui os caldos são muito consumidos  
nos finais de semana, feriados  
e dias de festa.  
Acho que os preferidos são o de sururu  
e o de camarão.*

Érica Cristina Oliveira Matos (2016)



Mariscos diversos. Foto: Juciara Nogueira.



## 5 CALDOS

O manguezal da região do Recôncavo já foi mais exuberante e, conforme depoimento de uma moradora do Iguape, daí pescadores e marisqueiras retiravam em abundância o siri, sururu, ostra, aratu, caranguejo, mirim, amoréia, lambreta, mapé, aribi, chumbinho, sarnambis, camarão, tainha, pititinga, bagre, robalo, redondo e merete - entre outros peixes e mariscos que permitiam, sobretudo às famílias menos favorecidas, garantirem o alimento do dia a dia.

Atualmente não há mais tanta fartura, principalmente por causa do desequilíbrio ambiental. Ainda assim, são muitas as mulheres que passam a vida se dedicando ao trabalho de catar mariscos, tanto para vender quanto para alimentar a família. A atividade tem relação direta com a natureza e depende de sua preservação.

Muitos dos que compram os mariscos fresquinhos nas feiras ou na beira da estrada não fazem ideia do árduo trabalho por trás de cada pacote. Mas é daí que vem os principais ingredientes para o preparo dos caldos tão famosos no Recôncavo.

(Adaptado da matéria de Érica Cristina Oliveira Matos publicada em: [\(link externo\)](#))<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup><http://www3.ufrb.edu.br/reverso/2015/05/13/marisqueiras-do-iguape-sofrem-com-a-falta-dos-crustaceos/> 2015



Camarões frescos. Feira de Santo Amaro. Foto: Juciara Nogueira.

## CALDO DE CAMARÃO

### Ingredientes

- ▶ 1/2 kg de aipim
- ▶ 1/2 kg de camarão fresco
- ▶ Gengibre (pedaço pequeno)
- ▶ Leite de um coco seco (cerca de 500 ml)
- ▶ 300 g de camarão seco
- ▶ 50 g de castanha e amendoim
- ▶ 2 tomates
- ▶ 2 cebolas
- ▶ 2 pimentões.
- ▶ Coentro

### Modo de Preparar

Cozinhar o aipim até que fique bastante mole. Bater no liquidificador 500ml leite de leite de coco e acrescentar o aipim, castanha, amendoim, gengibre, um tomate, uma cebola, um pimentão e o camarão seco. Cortar o outro tomate, a cebola e o pimentão e reservar. Levar ao fogo o camarão fresco e adicionar a mistura batida no liquidificador em fogo médio, mexendo sempre. Quando o caldo engrossar, acrescentar o tempero que foi reservado, deixar ferver de 10 a 15 minutos, mexendo sempre. Apagar o fogo e já pode servir.

 Para oito pessoas

Assim como os demais, o caldo de camarão deve ser servido quente. O molho de pimenta vai como acompanhamento pois há quem prefira o caldo sem ser apimentado para apreciar melhor o sabor. **Foto:** Juciara Nogueira.



## CALDO AFRODISÍACO DE CARANGODÉ

### Ingredientes

- ▶ 1 kg de aipim
- ▶ 400 g de carangodé
- ▶ 250 g a 300 g de camarão seco
- ▶ Castanha
- ▶ Amendoim
- ▶ 1 cebola grande
- ▶ 1 pimentão
- ▶ 2 tomates
- ▶ 2 dentes de alho
- ▶ Coentro
- ▶ 200 ml de leite de coco seco
- ▶ 1/2 copo de azeite de dendê
- ▶ Sal

 Rende cerca de quinze porções

### Modo de Preparar

Retirar a casca do aipim, lavar, cortar em pedaços, cozinhar com água e um pouco de sal. Depois que esfriar, cortar em pequenos pedaços e bater no liquidificador com um pouco do caldo em que foi cozido, para for-

mar uma massa (é recomendável ir batendo aos poucos, para não forçar o liquidificador). Reservar. Ralar ou bater o coco seco no liquidificador (previamente cortado em pequenos pedaços e com um pouco de água) e retirar o leite, coando em um pano. Reservar. Limpar o camarão seco e reservar uma pequena quantidade. Lavar todos os temperos e bater no liquidificador com a castanha, o amendoim, o camarão seco (menos o reservado) e o leite de coco seco. Despejar essa mistura batida em um caldeirão e acrescentar o azeite de dendê.

Levar ao fogo. Após cinco minutos, colocar o carangodé junto. Deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, mexendo de vez em quando. Acrescentar aos poucos o aipim batido, mexendo sempre para checar a consistência. A quantidade da massa de aipim fica de acordo com a consistência que se quer dar ao caldo, mas o caldo sempre endurece um pouco quando esfria, então assim que encorpar é possível que já esteja no ponto. Logo

depois que acrescentar a massa do aipim e fogo por mais uns 15 minutos, mexendo sem-mexer um pouco, colocar também o camarão pre-seco inteiro que ficou reservado. Deixar no

**Dica:** comprar o carangodé na feira de Santo Amaro. A quantidade de castanha e amendoim pode ser uma mão de cada ou um pouco mais.

Há quem aprecie acrescentar umas gotas de limão no caldo de carangodé, que é tido como afrodisíaco. **Foto:** Juciara Nogueira.



## CALDO DE SURURU

### Ingredientes

- ▶ 3 l de sururu na casca
- ▶ 1 xícara de farinha de mandioca
- ▶ 2 cebolas
- ▶ 1 maço de coentro
- ▶ 2 tomates
- ▶ 1 pimentão
- ▶ Sal

🍲 Rende cerca de dez porções

### Modo de Preparar

Lavar e limpar (com uma escovinha) o sururu em água corrente. Colocar para cozinhar em uma panela grande com um pouco de água e sal. Deixar ferver. Quando as cascas abrirem, retirar a panela do fogo. Deixar previamente organizado um caldeirão com um escorredor. Passar o conteúdo da panela grande

pelo escorredor, separando assim os sururus do caldo. Reservar o caldo. Retirar todos os sururus das cascas. Dividir os sururus catados em duas partes iguais e deixar reservada uma parte.

Colocar a outra metade desses sururus catados no liquidificador com as duas cebolas, dois tomates, o pimentão e o coentro – tudo já lavado e picado. Acrescentar o caldo que ficou separado e uma xícara de farinha de mandioca. Bater tudo no liquidificador.

Colocar em um caldeirão todo o conteúdo batido no liquidificador e acrescentar a parte dos sururus catados que ficou reservada. Levar ao fogo mexendo até ferver. Acrescentar uma colher de azeite doce pouco antes de desligar o fogo e mexer para ficar uniforme. Servir acompanhado com molho de pimenta.

Sururu comercializado na feira de Cachoeira. **Foto:** Camila Souza.



## CALDO DE SURURU DO IGUAPE

### Ingredientes

- ▶ 1 kg de sururu
- ▶ 300 g de amendoim torrado
- ▶ 1/2 litro de camarão seco
- ▶ Azeite a gosto
- ▶ 2 cocos secos
- ▶ 2 cebolas
- ▶ 2 tomates
- ▶ 1 pimentão
- ▶ 1 maço de cheiro verde
- ▶ 4 batatinhas cozidas e amassadas
- ▶ Sal

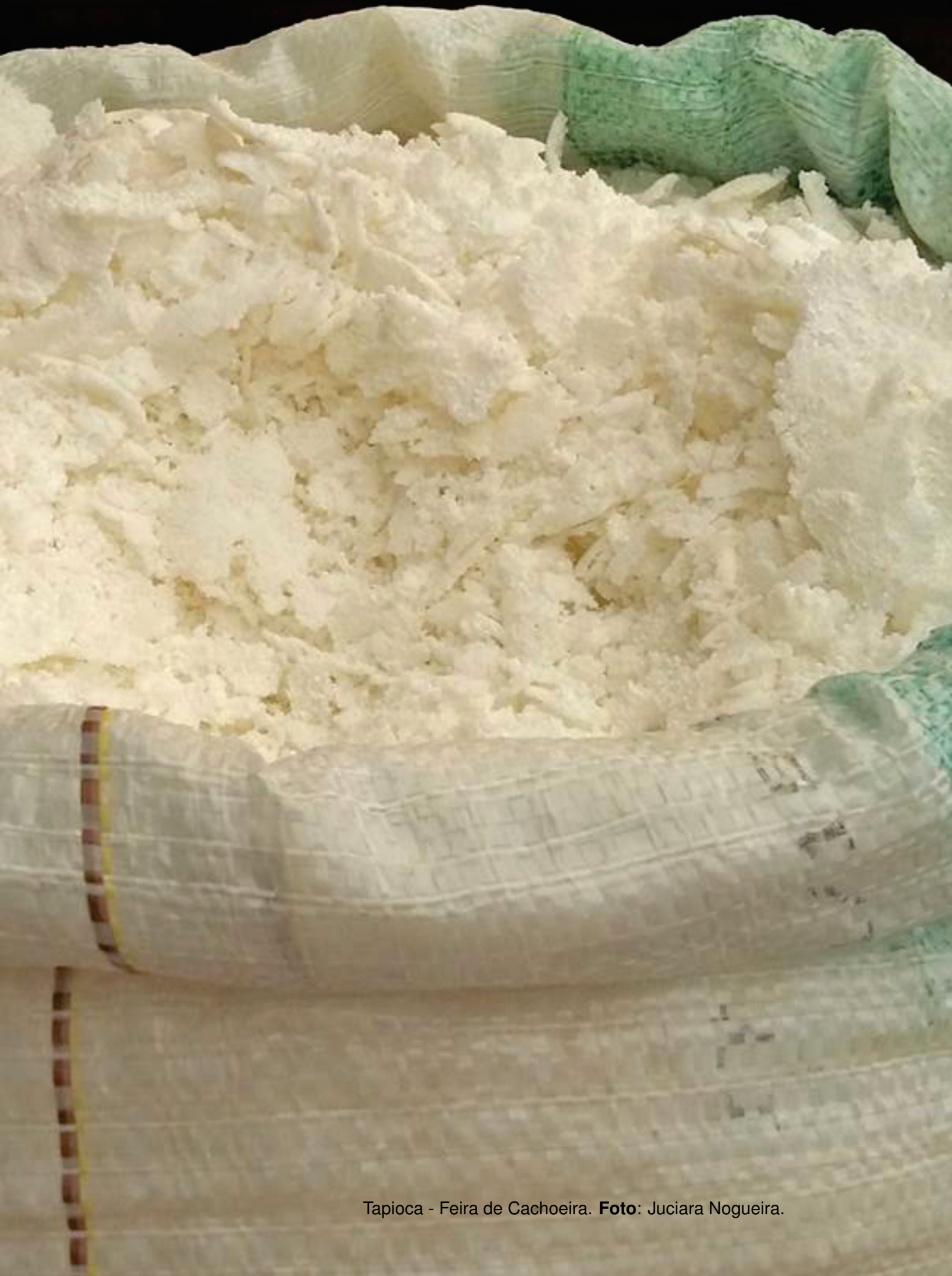
🍲 Rende cerca de dez porções

### Modo de Preparar

Bater no liquidificador todos os ingredientes, com um quarto da quantidade de sururu. Colocar tudo em um caldeirão, acrescentar o sururu que restou e levar ao fogo para cozinhar até dar o ponto. Não deve ficar muito grosso.

O caldo de sururu, assim como os demais, traz alguns mariscos em cada porção. **Foto:** Juciara Nogueira.





Tapioca - Feira de Cachoeira. **Foto:** Juciara Nogueira.



# 6 MINGAUS

## MINGAU DE ARARUTA

### Ingredientes

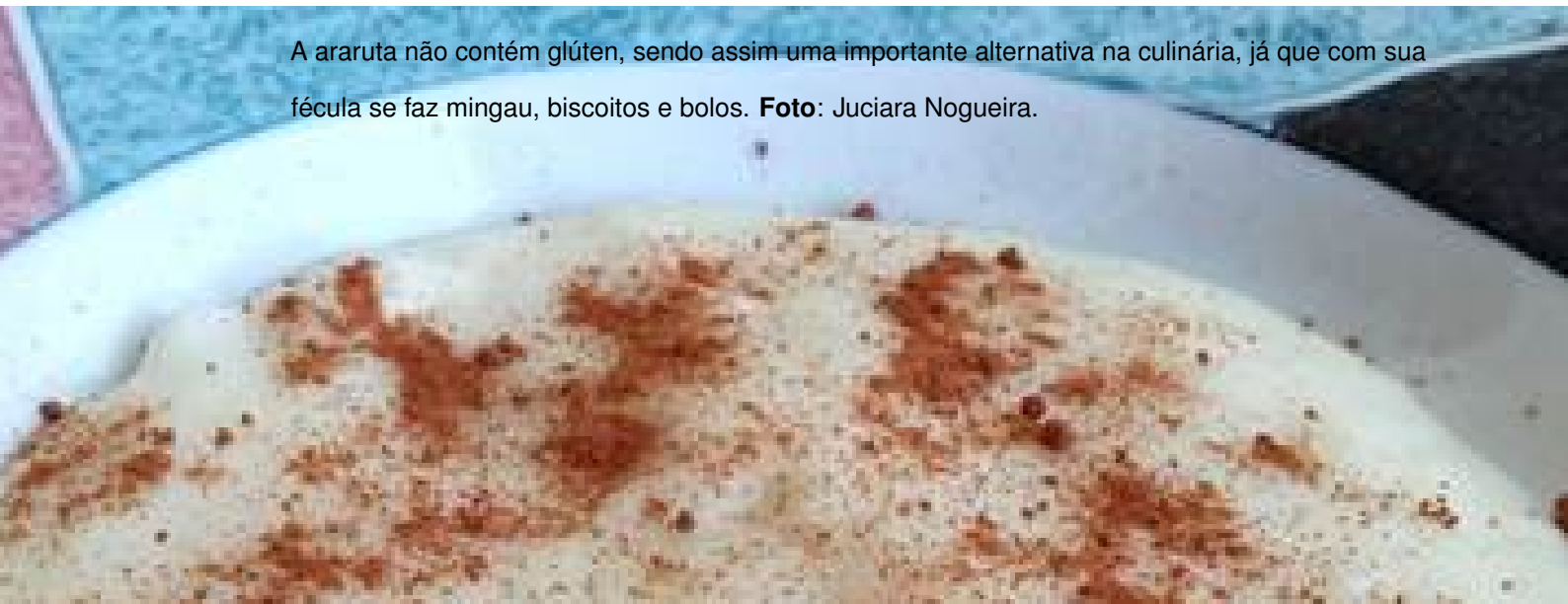
- ▶ 2 copos médios de leite de vaca
- ▶ 2 colheres de araruta
- ▶ 2 colheres de açúcar
- ▶ Canela em pau
- ▶ Canela em pó
- ▶ Cravo da Índia
- ▶ Sal

### Modo de Preparar

Colocar em uma panela o leite de vaca, a araruta, o açúcar e uma pitada de sal. Acrescentar a canela em pau e alguns dentes de cravo da Índia (a gosto, mas não é necessário colocar muito). Levar ao fogo e mexer com colher de pau até ferver um pouco. A quantidade é ideal para servir em um prato. Assim que estiver morno, polvilhar com canela em pó.

 Para duas pessoas

A araruta não contém glúten, sendo assim uma importante alternativa na culinária, já que com sua fécula se faz mingau, biscoitos e bolos. **Foto:** Juciara Nogueira.



## MINGAU DE ARROZ DOCE E ARROZ DOCE DE PRATO

### Ingredientes

- ▶ 2 cocos secos
- ▶ 1 kg de arroz branco
- ▶ Açúcar
- ▶ Canela em pau
- ▶ Canela em pó
- ▶ Cravo da Índia
- ▶ Sal

 Rende cerca de vinte porções de mingau

### Modo de Preparar

Descascar os cocos, cortar em pequenos pedaços, bater no liquidificador com água. Já deixar duas vasilhas para dividir esse leite de coco. Na primeira vasilha (que pode ser menor) passar na peneira o líquido mais grosso do coco. Na segunda vasilha (que já deve ser o caldeirão onde irá preparar o mingau), peneirar o restante e reservar (se preciso acrescentar mais água, até formar a quantidade total de cerca de três litros). Colocar o quilo de arroz em um escorredor e lavar em água corrente.

Colocar o arroz no caldeirão, acrescentar


alguns paus de canela, um pouco de cravo da Índia e uma pitada de sal. Mexer tudo suavemente com uma colher de pau. Colocar para cozinhar em fogo baixo, mexendo sempre. Assim que cozinhar, acrescentar o leite de coco mais grosso (que ficou reservado) e o açúcar (a gosto, mas pega cerca de  $\frac{1}{2}$  kg). Misturar suavemente enquanto ferve. O mingau deve ficar um pouco ralo, pois se ficar grosso poderá endurecer muito quando esfriar. Servir morno acompanhado de canela em pó para polvilhar.

Para o arroz doce de prato, deixar cozinhar até ficar mais grosso, soltando da panela (mas lembrar que depois que esfriar ele fica mais duro). Caso tenha ficado ralo mesmo depois de todo preparado, dissolver uma colher de sopa de Maizena em meia xícara de água e despejar no caldeirão. Mexer até misturar bem e ferver. Continuar mexendo até dar o ponto. Já deixar alguns pratos e travessas sobre a mesa. Assim que engrossar, desligar o fogo e já ir colocando o arroz doce nos pratos e travessas. Polvilhar com canela em pó. Servir frio.

## MINGAU DE SANTO ANTÔNIO

### Ingredientes

- ▶ 1 dente de alho
- ▶ 1 colher de farinha
- ▶ 1/2 copo de água

 Uma porção

### Modo de Preparar

Cessar a farinha, machucar o dente de alho. Em uma pequena panela colocar a água, acrescentar a farinha e o alho. Levar ao fogo mexendo sempre para não embolar. É importante não ficar grosso. Deixar esfriar e servir.

Este mingau tão simples é considerado por algumas pessoas como vigoroso restaurador da saúde.

**Foto:** Juciara Nogueira.



## MINGAU DE TAPIOCA

### Ingredientes

- ▶ Tapioca pura
- ▶ Leite de vaca
- ▶ Leite de um coco
- ▶ Açúcar
- ▶ Canela em pau
- ▶ Canela em pó
- ▶ Cravo da Índia
- ▶ Sal

leite de coco, açúcar e uma pitada de sal. Acrescentar a tapioca e mexer com colher de pau. Esta mistura deve ficar bem rala. Acrescentar a canela em pau e alguns dentes de cravo da Índia (a gosto, mas não precisa colocar muito). Levar ao fogo e mexer. Se engrossar muito, acrescentar leite aos poucos, sempre mexendo para não embolar e não pegar na panela. Assim que ferver um pouco já pode apagar o fogo. É bom deixar um pouco ralo, porque quando esfria ele engrossa. Servir morno acompanhado de canela em pó para polvilhar. A quantidade final dependerá do tanto de ingredientes utilizados.

### Modo de Preparar

Colocar em uma panela o leite de vaca,

A tapioca pura é ingrediente muito versátil, mas de todas as receitas que se pode preparar com ela, a do mingau é a mais rápida e fácil. **Foto:** Juciara Nogueira.





MINISTÉRIO DA  
**EDUCAÇÃO**



ISBN 978-855971031-1



9

788559

710311