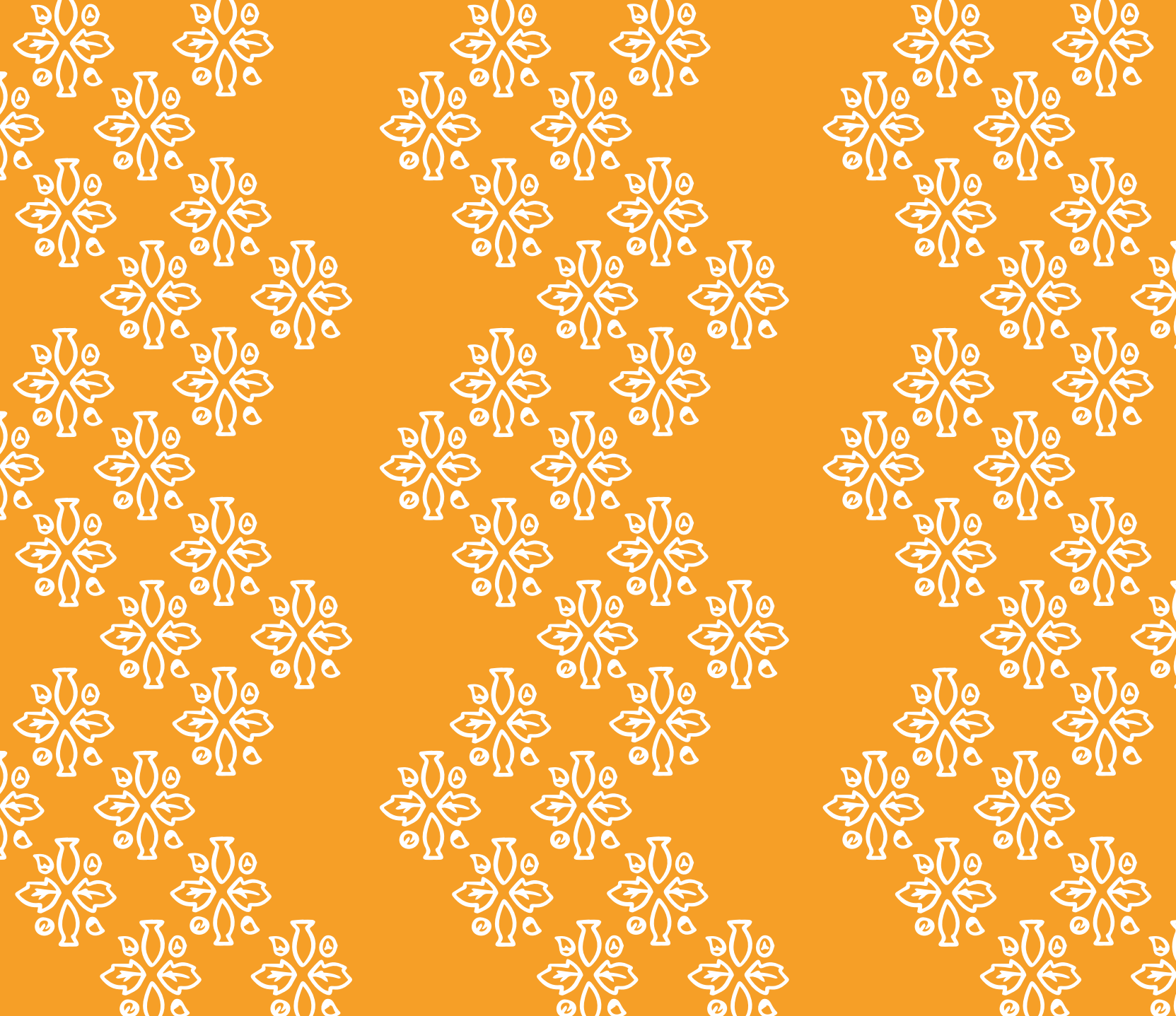




RECEITAS E HISTÓRIAS

DAS COLÔNIAS DE PESCADORES
E COMUNIDADES QUILOMBOLAS
DO NORTE FLUMINENSE
E SUL CAPIXABA



RECEITAS E HISTÓRIAS

DAS COLÔNIAS DE PESCADORES
E COMUNIDADES QUILOMBOLAS
DO NORTE FLUMINENSE
E SUL CAPIXABA

Ficha Técnica

CIEDS

Vandré Brilhante
Diretor Presidente

Fábio Muller
Diretor Executivo

Noemi Braga
Diretora Administrativa-Financeira

Rosane Santiago
Diretora Inovação e Novos Negócios

Roselene Souza
Diretora Gente e Cultura

Pessoas e Negócios Saudáveis

José Claudio Barros
Gerente de Engajamento Comunitário

Fernanda Colmenero
Coordenadora de Projetos

Paula Miranda
Coordenadora de Projetos

Jéssica Oggioni
Assistente de Projetos

Sthefany Castro
Analista de Projetos

Anderson Corrêa
Assistente de Projetos

Felipe Duval Ponce
Consultor

Natália Carvalhosa
Consultora

Receitas e Histórias

COORDENAÇÃO E PROJETO EDITORIAL

Fernanda Colmenero
Marina Rotenberg
Paula Miranda

PESQUISA, ENTREVISTAS & TEXTOS

Ariane Tavares
Débora Teixeira Queres
Humberto Santana Jr.

FOTOGRAFIAS

Adilson dos Santos – Mulato Velho e Sopa de Leite
Alan Faria - Ostra e Pirão de Goiás
André de Oliveira - Molho Rê
Alexandre Sampaio - Geleia de Pitanga e Mulato Velho
Angelita Ferreira – Negro Fugindo
Daniela Abreu – Cantão de Banana
Fabiana Henriques - Bagre com Abóbora e Bolinho de Tilápia
Frederico Oliveira - Cuca de Banana e Torta Capixaba
João Pedro Melo - Angu Praiano
Paulo Victor de Carvalho - Torta de Peixe com Banana
Ricardo Alvez - Sola

PROJETO GRÁFICO & DIAGRAMAÇÃO

Embuá Oficina de Design



A comida mata a fome. E também preenche a alma, alegra, dá significado, reúne, gera renda, conta histórias. A comida diz sobre pessoas e lugares.

Este livro nasce como fruto do projeto Pessoas e Negócios Saudáveis, uma ação de impacto coletivo idealizada e articulada pelo CIEDS - Centro Integrado de Estudos e Programas de Desenvolvimento Sustentável - que, em meio à pandemia, entregou comida pronta para quem mais precisava, ao mesmo tempo que fortaleceu organizações locais e empreendimentos do ramo alimentício, ambos extremamente afetados.

Com a Covid-19, as desigualdades se acirraram, a fome voltou a crescer no Brasil e entregar comida pronta era uma necessidade real. Mas, mais do que isso, levar comida articulando pessoas, instituições e empreendimentos locais era resgatar o senso de comunidade, estar junto em meio ao isolamento social e apoiar famílias em vulnerabilidade social e organizações comunitárias que, com muita luta, protagonizam ações de apoio e defesa de direitos de seus moradores. Era, sobretudo, fortalecer a confiança no futuro.

Para isso, nos conectamos à iniciativa privada e atuamos em diversos territórios em seis estados do Brasil. Uma rede que integrou e apoiou diferentes atores em favelas, periferias, áreas ru-

rais e comunidades tradicionais - pesqueiras e remanescentes de quilombo.

Reconhecendo e valorizando a importância dessas comunidades, trazemos aqui algumas de suas receitas tradicionais, que contam histórias de resistência, de um país diverso e resiliente, de um povo que não se furta em compartilhar e construir um dia a dia mais saboroso e melhor. Buscamos reunir sabores, saberes e memórias de comunidades quilombolas e pesqueiras do norte do Rio de Janeiro e do sul do Espírito Santo, a partir de seus pratos e preparos, memórias antigas de um tempo em que a criatividade e a necessidade fizeram surgir receitas que hoje são típicas das regiões.

Desejamos que essas receitas unam, alegrem e ofereçam sabor por onde passarem, desejamos dar luz às histórias que os alimentos de nossa terra carregam. Desejamos, ainda, que todas as pessoas tenham direito a uma alimentação adequada e que a fome não volte mais a assolar nosso país.

Desfrutem!



O CIEDS (Centro Integrado de Estudos e Programas de Desenvolvimento Sustentável) é uma organização da sociedade civil que há 23 anos promove soluções sociais que geram mais renda, mais saúde, melhor educação e maior confiança no futuro, articulando parcerias estratégicas que constroem redes para prosperidade.

CIEDS: parcerias estratégicas que constroem redes para a prosperidade

www.cieds.org.br



É das colônias de pescadores que vêm...

8 Angu praiano da Lucila

Caldo afrodisíaco feito com angu, cabeça de cação e sururu

12 Bolinho de tilápia da Verônica

Bolinho de peixe, muito comum pela pesca da tilápia nas lagoas de Campos

16 Bagre com abóbora da Verônica

Receita antiga na região, desde a época que usavam a salga para conservação

20 Cuca de banana da Dona Rô

Doce feito com banana, de origem italiana e alemã

23 Torta capixaba da Dona Rô

Receita Clássica do ES, de se apaixonar

27 Geleia de pitanga da Cleusa

Receita doce, feita com frutas silvestres colhidas na restinga

31 Molho Rê da Rosemery e do Daniel

Molho criado no Projeto Pessoas e Negócios Saudáveis para as refeições entregues

35 Moqueca capixaba do Seu Marcoli Luiz Marvila

Receita Clássica do Espírito Santo (bem melhor que a moqueca baiana!)

39 Mulato Velho da Cleusa

Peixe salgado feito com camadas de legumes ao molho e servido com arroz e pirão

43 Torta de peixe com banana da Vovó Ica

Receita secreta (vai deixar de ser) da avó, com tradição caiçara do peixe com banana



47 Cantão de banana verde com carne seca da Dona Dulce

Um prato originalmente feito com banana verde, como estratégia de se alimentar frente a períodos de escassez e que, com o tempo, pôde ter adaptações.

51 Mulato velho da Dona Elena

É uma herança dos negros escravizados em Quissamã. Proibidos de comer o que era servido na Casa Grande, os escravos pegavam o peixe escondido e o salgavam para preservar.

55 Negro fugindo da Dona Elisabeth

Na fuga dos engenhos para os quilombos, os negros faziam usando o que traziam e o que colhiam na mata.

59 Ostra e pirão de goiá da Dona Valdemira

Goiá é um crustáceo que tem a poã mais carnuda e mais grossa. A ostra é o marisco principal do Quilombo de Barrinha e um meio de vida das mulheres catadoras da comunidade.

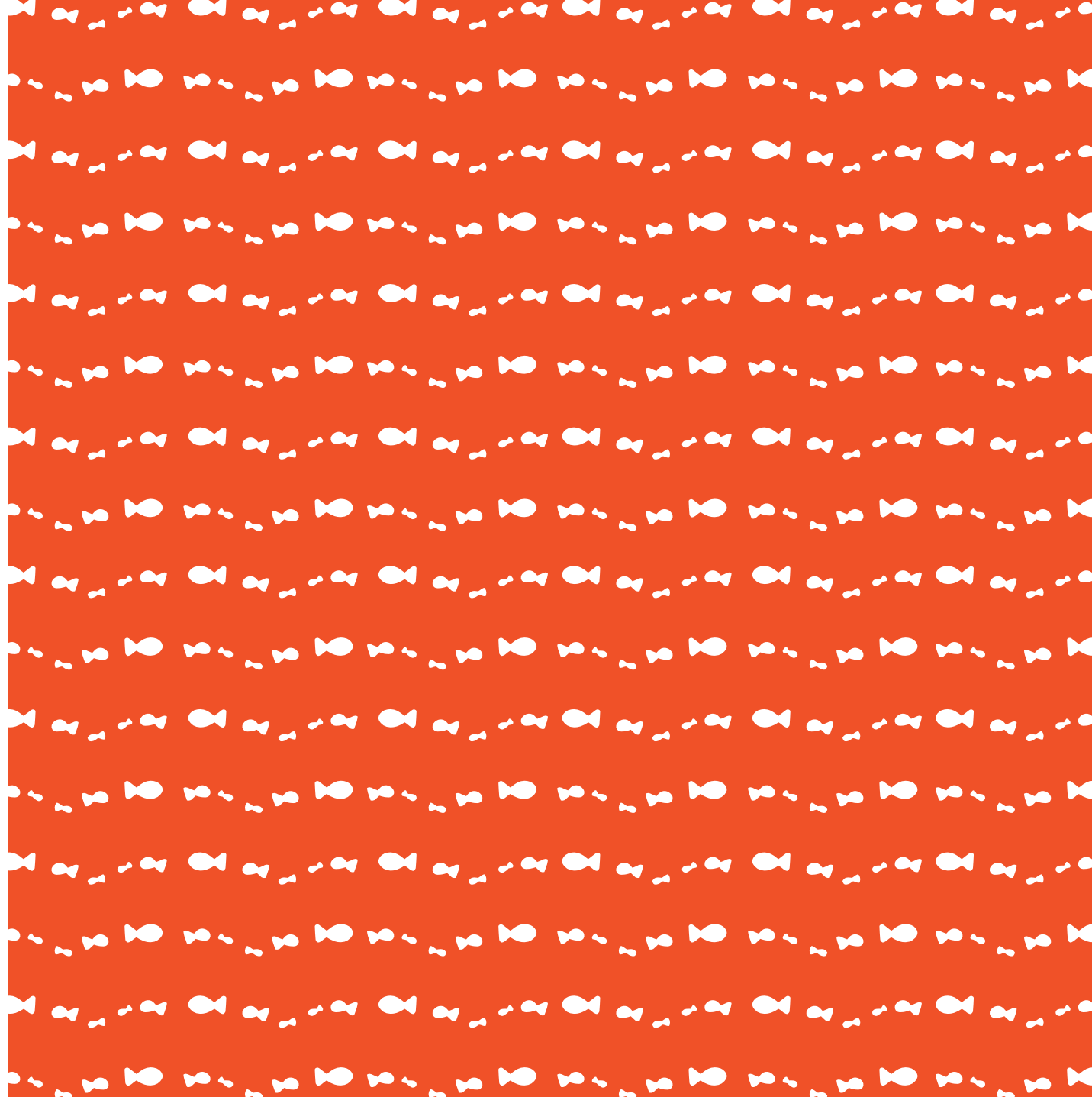
63 Sola do Seu Cornélio José da Silva

Receita típica da tradição da produção de farinha.

67 Sopa de leite da Mãe Preta

Também chamada de escondidinho porque com esse tipo de preparo os negros escravizados a escondiam para poderem comer.

COLÔNIAS DE PESCADORES





ANGU PRAIANO

Uma história da

~~~~~ **Dona Lucila**



ITAPEMIRIM - ES  
BAIRRO DE ITAIPAVA

Receita tradicional do município de Itapemirim, no Espírito Santo, aqui ela é representada por dona Lucila, do bairro de Itaipava. A receita inicialmente poderia ser resumida apenas a um caldo de peixe. O que já seria ótimo. Mas ainda tem um toque especial e uma história por trás. Há uma feira estadual de exposição turística no Espírito Santo, onde os municípios do estado se reúnem na capital – Vitória – para mostrar a cultura e o turismo de cada local. A feira, como tantas atividades, teve que ser interrompida pela pandemia, mas essa história aconteceu muito antes disso e já virou conhecida. Cada município serviria um prato típico de sua localidade. Para divulgação do município de Itapemirim, a proposta da Secretaria de Turismo da época foi a de apresentar o caldo de peixe, que é bem específico dali.





Dona Lucila aprendeu a receita vendo seu tio, que era pescador há 40 anos, prepará-la. Ao começar a cozinhar por prazer, passou a reproduzir a receita inúmeras vezes, sendo então Lucila a pessoa responsável pela produção para apresentação na feira turística. O sucesso na feira foi absoluto, e há aproximadamente seis anos o caldo é atração confirmada, representando Itapemirim.

Aí que começam as peculiaridades: a primeira é o uso da cabeça do cação, ao invés de qualquer outro peixe (que também pode ser usado). Normalmente, a cabeça é jogada fora e não é comercializada. Quem quer fazer o prato tem que estar atento: é bom ter o contato com os pescadores, para pedir, segundo dona Lucila, que arrumem um espacinho no barco e tragam as cabeças dos cações. Geralmente todo pedido é atendido por eles, sendo raro trazerem as cabeças no barco sem que alguém tenha pedido, mas quando o fazem dão para quem queira. Se fizer esse prato, vai ser sucesso na certa! Outro aspecto que faz o prato ser ainda mais especial é a cabeça do cação dar mais trabalho de limpar do que outros peixes, por isso ele acabou se tornando parte do cardápio de ocasiões especiais ou minimamente programadas.

A receita pode até ser usada com outros peixes, mas Lucila garante que o sabor não é o mesmo que a cabeça do cação: 'quem vê a cabeça do cação acha feia e estranha, mas não faz ideia do sabor que ela dá.'

Outra variação da receita é que entre os pescadores ele costuma ser feito com Angu, deixando-o mais grossinho e enriquecido para saciar quem come, mas a

opção de ser só o caldo do peixe funciona muito bem: 'é só acrescentar água e ir experimentando o sal.' Na feira, por exemplo, é servido como caldo em copinhos para degustação do público.

Mas, não para por aí. Pode ter gente que fique mais interessada ainda neste prato que também é conhecido como Viagra de Pescador. Este nome surgiu na feira, pois o caldo até então não tinha nome. A história contada na região, dizia que os pescadores comem muito esse caldo no mar, principalmente quando estão muito cansados da lida, do trabalho dia e noite, tomando-o para dar energia e para retornarem às suas casas. Diziam que chegavam em casa fortes e com disposição, como se não tivessem trabalhado tanto. A partir daí o caldo ganhou fama de Viagra dos Pescadores. A história ficou marcada na região de maneira que o nome atrai ainda mais os curiosos e o gosto conquista de vez quem experimenta. Se dá certo, só experimentando. Mas que o sabor é sucesso, isso é!





# ANGU PRAIANO

## INGREDIENTES

2 KG DE CABEÇA DO CAÇÃO  
6 TOMATES GRANDES  
2 PIMENTÕES  
4 CEBOLAS GRANDES  
CHEIRO VERDE, COLORAU, SAL, AZEITE A GOSTO



## PASSO A PASSO

O primeiro passo é conseguir o peixe. Se for a cabeça do cação tem que ferver. Assim que ferver, colocar o peixe embaixo da torneira e ir passando a mão devagar para tirar a lixa da pele aproveitando assim todo o peixe (sendo outro peixe, não precisa desse detalhe).

O tomate, pimentão, cebola picados em cubinhos. Na panela, óleo e colorau a gosto.

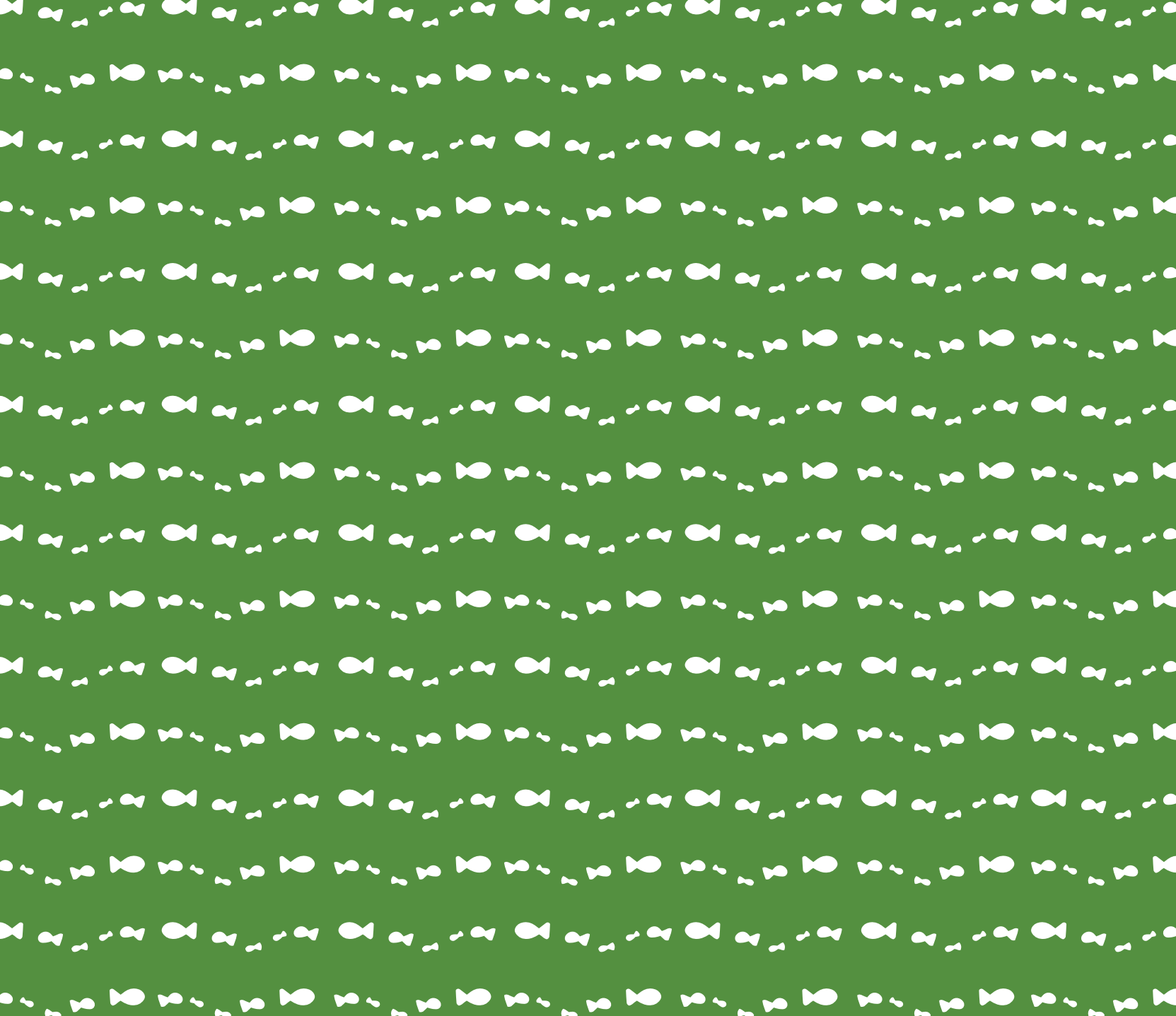
Dourando a cebola, coloque o colorau e depois o tomate e o pimentão, deixe refogar um pouco e coloque a cabeça de cação já picadinha em cubinhos também. Põe um pouco de cheiro verde e dois copos de água, deixe ferver.

Assim que estiver parecendo um molho de cachorro quente está pronto. Coloque mais um pouco de cheiro verde e aguarde para servi-lo.

Pode servir com arroz branco, angu ou até mesmo como caldo, é só acrescentar água que se tornará caldo de peixe.

SEMPRE É FEITO EM GRANDE QUANTIDADE,  
POIS APROVEITAMOS TODA A CABEÇA, MAS  
PODEMOS DIMINUIR AS QUANTIDADES.







## BOLINHO DE TILÁPIA

Uma história da

Verônica



CAMPOS DOS GOYTACAZES- RJ  
FAROL DE SÃO THOMÉ

Dona Verônica é de família de pescadores e moradora de Campos, mais especificamente de Farol de São Tomé, a única praia de Campos. Desde nova gosta de cozinhar, quando já acompanhava sua mãe “cozinhar para fora”, como se costuma falar. Criou gosto pela arte de preparar alimentos e hoje cozinha por prazer e para viver, tendo a atividade como sua fonte de renda. Além disso, é pedagoga, se formou aos 50 anos, e prestes a completar 60 fala o quanto se realizou com o feito. Sempre se encantou com educação, tinha muitas perguntas e inquietações e quando teve a oportunidade de realizar este sonho aproveitou e fez a faculdade, continuando a trabalhar com cozinha. Hoje não atua em pedagogia, mas segue com trabalhos de pesquisa na área.



A receita do bolinho de tilápia é fruto também da criatividade e persistência de Dona Verônica. Ele se deu a partir de uma feira anual do peixe, realizada pelo governo durante a Semana Santa no centro da cidade. Neste projeto, foi criada uma praça de alimentação, onde Verônica e uma amiga foram convidadas para expor, já que as duas de família de pescadores e cozinheiras, já comercializavam peixes - limpavam e preparavam os filés para venda.

Para a feira, já existiam algumas iguarias: linguíça de peixe, feijoada de peixe e outras variações. Para inovar ainda mais, Dona Verônica teve a ideia de fazer um bolinho de peixe usando a tilápia, que é um peixe de água doce, fácil de encontrar e que todos gostam. E inovou ainda mais: fazendo o bolinho em formato de peixe.



A repercussão foi grande, os frequentadores da feira, turistas e moradores ficaram curiosos, querendo saber se tratava-se de um peixe empanado. Pronto, a novidade que deu certo.

A criação já tem uns seis anos, e independente da feira, o bolinho segue sendo comercializado por dona Verônica, principalmente no verão, alta temporada de turistas na cidade. Originalmente foi criada com a tilápia, mas pode ser feita com outros peixes que o resultado também vai ser saboroso, uma vez que a massa leva caldo de peixe, o que realça o sabor.





# BOLINHO DE TILÁPIA

## INGREDIENTES

1K DE FILE DE TILÁPIA  
(OU OUTRO PEIXE)

FARINHA DE TRIGO  
MARGARINA

FARINHA DE ROSCA  
ÓLEO

ALHO, CEBOLA, COLORAU  
CHEIRO VERDE

SAL

CALDO DE PEIXE



## PASSO A PASSO

### O recheio:

Comece temperando o filé com sal, alho e limão. Cozinhe por aproximadamente 15 minutos. Escorra e desfie.

Depois faça um refogado com 4 dentes de alho, meia cebola ralada e uma colher de chá de colorau. Junte o peixe desfiado e refogue por 5 minutos e acrescente o cheiro verde. Pode colocar um pouco de pimenta do reino. Está pronto o recheio.



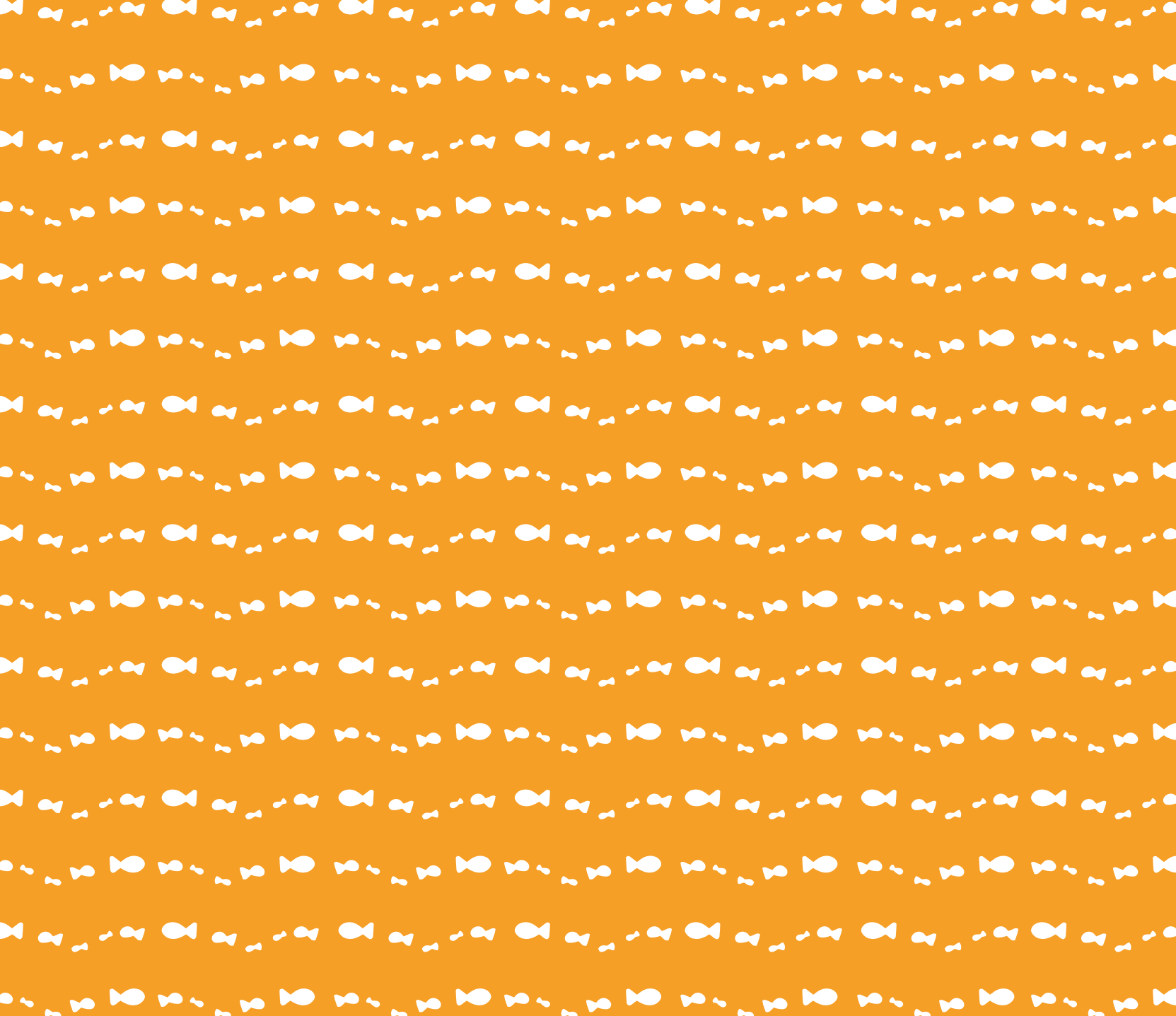
### Vamos para a massa:

Use uma panela grande. Refogue 2 dentes de alho, uma colher de sopa de cebola ralada em um pouco de azeite e uma colher de chá de colorau.

Adicione 1 litro de caldo de peixe e deixe ferver. Agora ponha 2 colheres de sopa de margarina. Abaixar o fogo e despeje o trigo mexendo com vigor até que solte do fundo da panela. Despeje essa massa em cima de uma superfície fria e vá trabalhando a massa até que ela fique leve para então modelar.

Pegue uma porção de massa como se fosse para coxinha, recheie e depois dê o formato de peixinho. Passe na farinha de rosca e frite em óleo quente.

OBS: MEÇA O TRIGO NA MESMA VASILHA QUE FOI MEDIDO O CALDO, POIS A MEDIDA DEVE SER A MESMA. POR EXEMPLO: SE DER DOIS COPOS DE CALDO VOCÊ VAI COLOCAR 2 COPOS DE TRIGO.







## BAGRE COM ABÓBORA

Uma história da

Verônica



CAMPOS DOS GOYTACAZES- RJ  
FAROL DE SÃO THOMÉ

O bagre com abóbora é uma receita muito antiga e muito comum em Campos. Quando não se tinha geladeira para conservar os alimentos, limpava-se o peixe e o salgava, pois fazendo a salga do peixe ele durava mais tempo, e o bagre era um dos peixes mais comuns, além da traíra, por exemplo. Hoje em dia a salga é algo especial, mais difícil de encontrar e um pouco mais caro, pois foi se perdendo essa cultura no passar dos anos, principalmente pelas praticidades na conservação dos alimentos em geladeiras, freezer e congeladores.



Não é um prato que se encontre fácil em restaurantes, mas Verônica conta que algumas pessoas mais antigas que frequentam a praia às vezes vão em busca dessa e outras receitas com a salga, como também o camarão torrado, outra receita antiga.

Ao perguntarmos sobre a possível origem deste prato, Verônica manifestou o interesse em pesquisar mais sobre isso (pedagoga e suas pesquisas), pois sabe-se que Campos tem muita influência dos africanos e indígenas, histórias que envolvem a herança de escravos, então se acredita que essa receita possa ter alguma destas influências.

De vez em quando se faz esse prato para comercializar nas feiras ou quando se vai receber uma visita em casa, e Verônica conta que algumas pessoas antigas que conhecem a salga de peixe se surpreendem ao encontrar este prato.

No Bagre com Abóbora, Verônica mostra seu já conhecido instinto de criação, pois sempre que o cozinha, gosta de inovar com algum ingrediente, como diz, dando uma 'cara nova' e fazendo, por exemplo, um pirão diferente para acompanhar. O sentimento de Verônica também envolve uma memória afetiva. Uma receita tão antiga, que seus avós faziam, hoje ela faz para os netos, conta a história pra eles e assim a tradição se mantém. E fazer isso aparecer, poder contar pra outras pessoas neste livro, lhe causa uma alegria imensa. A ideia do livro empolgou muito a dona Verônica, que está ansiosa para ver o resultado e aprender outras receitas e culturas: "Vai ser uma homenagem ao que a gente faz, estou muito feliz em estar nessa parceria."







# BAGRE COM ABÓBORA

## INGREDIENTES

2 BAGRES GRANDES E SALGADOS COMO BACALHAU  
1 ABÓBORA MÉDIA  
ALHO  
CEBOLA  
1 PIMENTÃO VERDE, 1 AMARELO E 1 VERMELHO  
3 TOMATES MÉDIOS  
FARINHA DE MESA  
AZEITE  
CHEIRO VERDE E PIMENTA DE SUA PREFERÊNCIA



## PASSO A PASSO

Deixe o bagre de molho em água fria para dessalgar. Vá trocando a água até que fique agradável ao seu paladar.

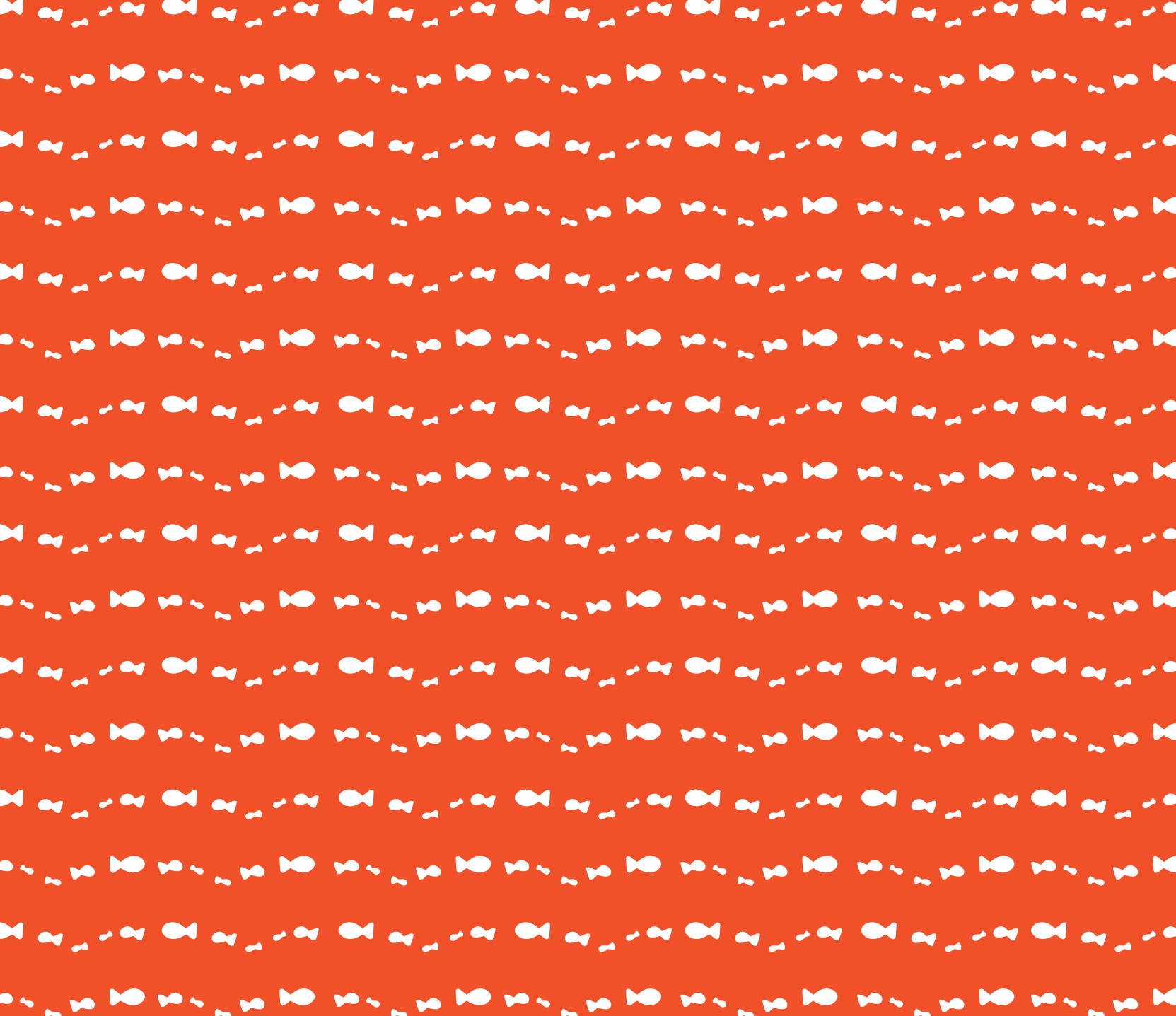
Descasque a abóbora e corte em pedaços pequenos. Corte os tomates, pimentões, cebola e o cheiro verde. Refogue o alho juntamente com a cebola em azeite. Coloque a abóbora e demais ingredientes nesse refogado e por cima o bagre já dessalgado.

Cubra com água fervendo o quanto for necessário. Tampe a panela e deixe cozinhar sem mexer por cerca de 25 a 30 minutos ou até que a abóbora esteja macia. É isso!

**Vamos fazer um pirão com o caldo deste cozido?**

Pegue o caldo e metade da abóbora leve ao fogo baixo e vá acrescentando a farinha para dar o ponto no pirão. Depois de pronto, adicione cheiro verde a gosto. Sirva com arroz.







## CUCA DE BANANA

Uma história da

~~~~~ **Dona Rô**



VILHA VELHA - ES
COLÔNIA Z2

Dona Rô aprendeu a receita com 07 anos de idade, no colégio de freiras que estudava, onde tinha uma matéria específica de cozinha na grade escolar. Conta que se tornou uma receita inesquecível pois ao aprender na escola, foi a primeira que reproduziu em casa e deu certo! É um prato guardado em sua memória afetiva.

Também é uma receita simples e leve, e o segredo revelado é deixar a massa bem fofinha na hora de bater. Não é uma receita capixaba, tendendo mais para as origens de sua avó - italiana e alemã - mas é uma receita certa de ficar gostosa, até para quem não tem experiência na cozinha, além de levar ingredientes fáceis de encontrar e acessíveis, como trigo, açúcar, leite e manteiga – além da banana e canela, é claro! Assim como a torta capixaba, a Cuca de Banana é um prato acessível para todas as classes sociais.



CUCA DE BANANA

INGREDIENTES

MASSA:

2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
1 XÍCARA DE AÇÚCAR
200G MARGARINA
2 XÍCARAS DE LEITE
1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO
6 BANANAS NÁNICAS

FAROFA:

1 XÍCARA DE TRIGO
1/2 XÍCARA DE AÇÚCAR
CANELA EM PÓ A GOSTO;



PASSO A PASSO

A massa:

Bata a margarina com o açúcar até virar um creme;

Acrescente o trigo e o leite aos poucos de forma alternada e, ao final, o fermento;

Unte uma forma média com margarina e farinha de trigo;

Acrescente a massa na forma e coloque a banana cortada em fatias finas;

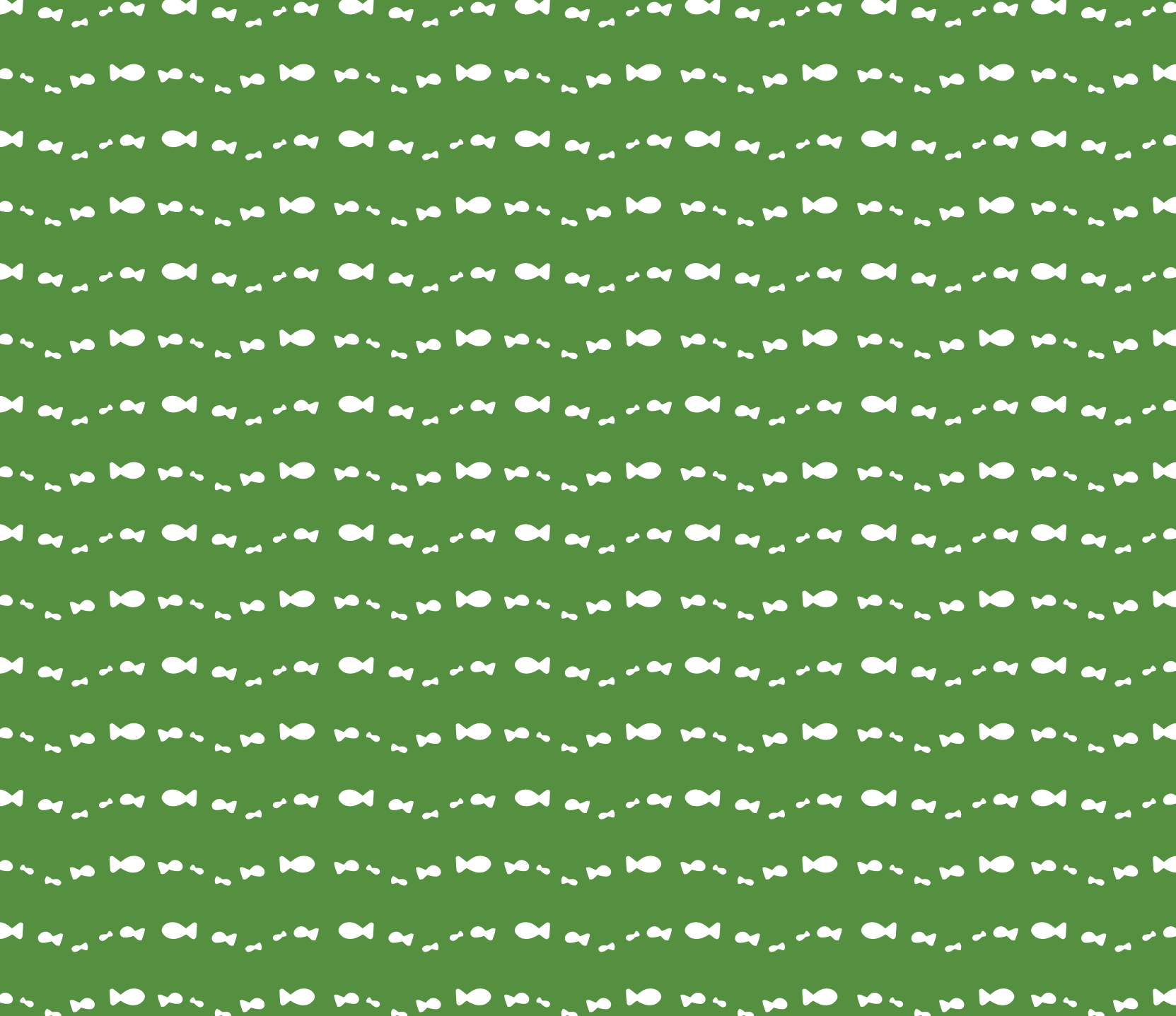
Reserve.

A farofa:

Em um recipiente coloque os ingredientes e misture com as pontas dos dedos até virar uma farofa;

Acrescente por cima da massa;

Leve ao forno a 180° por 30 minutos.





TORTA CAPIXABA

Uma história da

~~~~~ **Dona Rô**



VILA VELHA - ES

A origem da torta capixaba ultrapassa 400 anos. É fruto, principalmente, das tradições de comunidades litorâneas e das vilas de pescadores que viviam à beira das praias e dos manguezais. O prato foi criado ao receber influências da cultura portuguesa com o bacalhau e o azeite e da indígena e africana, que começaram a introduzir outros ingredientes que se encontravam na beira da praia (sururu, caranguejo, siri e peixes em geral), substituindo o bacalhau. Essa junção oriunda desses povos mais antigos do território capixaba deu origem à torta, que é preparada unicamente no Espírito Santo e é considerada o prato mais nobre do ES.

Quem nos conta essa história é a dona Rosane, que nasceu no ES e cresceu junto à comunidade pesqueira, e valoriza muito a cultura de sua região. Formada em Direito, começou a cozinhar depois





de adulta e casada, especificamente depois do seu primeiro filho, quando teve a necessidade de preparar os alimentos para ele. Sempre gostou e teve curiosidade com a cozinha, mas sua mãe nunca deixou que ela cozinhasse. Sempre que ia a um restaurante, fazia questão de degustar os pratos com calma, como se quisesse identificar cada ingrediente. Aliás, faz isso até hoje e quando não acerta chama o chef para desvendar o segredo do prato.

Cozinhar se tornou sua fonte de renda e, mais que isso, sua terapia. Cozinhar lhe dá prazer. Como sua filha diz: se estiver triste, cozinhar resolve e se estiver feliz também resolve. Adora cozinhar e mandar pratos para os vizinhos. Aliás, essa é uma das tradições da torta capixaba, que é prato certo na Semana Santa em todas as casas capixabas. Como se trata de uma receita versátil, uma nunca fica igual a outra, e a troca de tortas entre os vizinhos, amigos e familiares, é uma tradição que estreita os laços e relações “apesar da fama do capixaba de ter cara de bravo”, brinca dona Rosane, ela ainda aquece o coração e o estômago de todos, em qualquer classe social, desde o preparo até a hora de comer.

Dona Rosane aprendeu com sua mãe, que aprendeu com suas avós, mas ao longo da vida já encontrou receitas diferentes com a sogra, com vizinhos, claro, pois como a tradição é antiga e os ingredientes variados, existem muitas formas de fazer e passar a tradição adiante. A última vez que ela fez este prato foi na Semana Santa deste ano de 2021, quando ela divulgou em suas redes sociais “Torta da Dona Rô” e vendeu pouco mais de 200 kg de torta.

Este momento foi bastante significativo para ela, pois com a pausa de seu trabalho presencial na colônia de pescadores por causa da pandemia, ao se ver muito em casa decidiu retomar sua produção, e após dois anos, ter esses resultados lhe deixaram ainda mais realizada.

A Ilha das caieiras, região de pescadores e marisqueiros, tem o festival da torta, tradicional e cultural, que na semana santa tem muita variedade com as diferentes formas de preparo, o que agrada todos os gostos. A torta é um prato completamente capixaba, porque, além de conter os ingredientes nativos como, por exemplo, o sururu, que as marisqueiras pegam no período certo, a torta deve ser preparada na famosa panela de barro de Goiabeiras. O barro das panelas é oriundo exclusivamente de um mangue localizado em uma área de preservação ambiental. É estabelecida uma quantidade máxima diária de extração e somente pessoas registradas podem realizar esta atividade. O mesmo se aplica à tinta utilizada para tingir a panela, que é extraída de uma árvore específica também localizada neste mangue.

A torta e a panela têm um selo nacional de ‘reconhecimento’, e cozinhar nesta panela é um dos segredos do prato, pois não se faz necessário adicionar água, pois os ingredientes cozinham na própria água e vapor que a panela gera e o barro conserva a comida quente por muito mais tempo.

Na região litorânea praticamente toda casa tem uma panela de barro. E a mesma coisa com os restaurantes.





## TORTA CAPIXABA

### INGREDIENTES

500G DE PALMITO PUPUNHA

300G DE BACALHAU DESSALGADO E DESFIADO

300G DE CAMARÃO SEM CASCA

300G DE SIRI OU CARANGUEJO DESFIADO

300G DE SURURU OU MEXILHÃO COZIDO

7 OVOS

1 COLHER DE SOPA DE COLORAU

3 DENTES DE ALHO PICADOS

2 CEBOLAS MÉDIAS PICADAS

5 TOMATES SEM SEMENTES PICADO

1 MAÇO DE SALSA PICADA

1 MAÇO DE CEBOLINHA VERDE PICADA

2 MAÇOS DE COENTRO PICADO

AZEITE OLIVA

1 PIMENTA DEDO DE MOÇA

1 LIMÃO

### PASSO A PASSO

Dessalgue e desfie o bacalhau. Reserve;

Pique ou rale o palmito pupunha e cozinhe com sal por 5 minutos. Pique o tomate e a cebola de cabeça em pequenos pedaços e a pimenta dedo de moça bem fininha;

Em uma panela (de preferência de barro) acrescente o azeite e frite o alho picado;

Acrescente na panela o urucum, tomate, cebola e refogue sem acrescentar água;

Acrescente o sururu, camarão, siri ou caranguejo, sal a gosto, limão espremido e refogue por 5 minutos;

Acrescente o bacalhau, palmito e refogue por mais 5 min; Desligue o fogo e deixe esfriar;

Bata 4 claras em neve, acrescente as gemas, uma pitada de sal, deixe no ponto de suspiro;

Acrescente com leveza no refogado e misture (retire da panela e reserve);

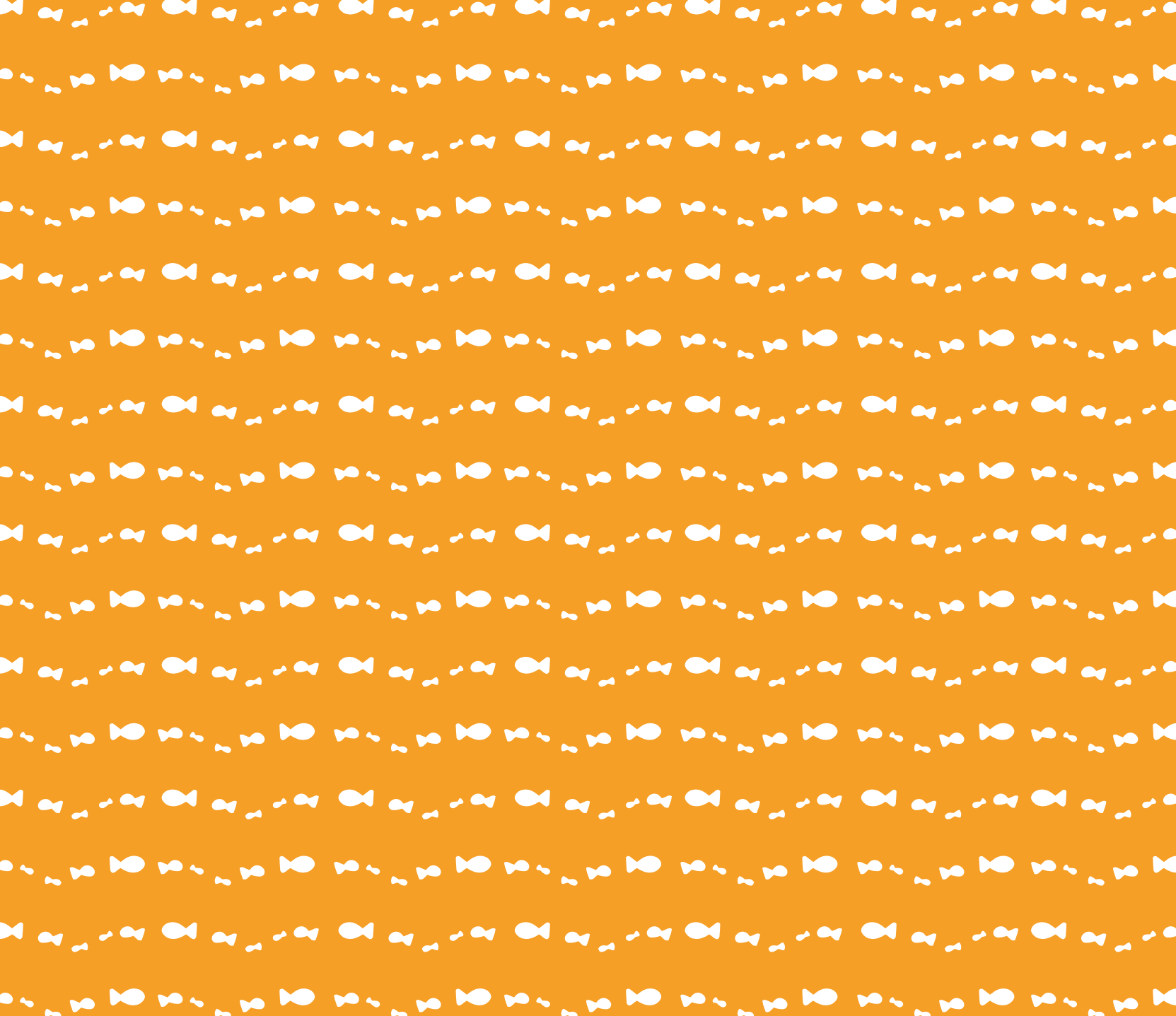
Unte a panela de barro (ou recipiente de sua preferência) com azeite e adicione o refogado;

Bata 3 claras em neve, acrescente as gemas, uma pitada de sal e coloque por cima da torta;

Decore com rodela de cebola;

Leve ao forno na temperatura de 200 graus por 30 a 40 min;

Sirva com arroz branco e salada.







## GELEIA DE PITANGA

Uma história da

~~~~~ Cleusa



ARRAIAL DO CABO - RJ
PRAIA DA GRAÇAINHA

Sobre a geleia de pitanga, também é super comum e tradicional na comunidade, herdada com os antigos, mas é mais conhecida como doce de pitanga, já que o nome 'geleia' foi adaptado recentemente.

Há alguns anos havia na Prainha muitos congros de areia (dunas de areia branca) que eram repletos de pés de pitanga e constantemente qualquer pessoa colhia pitanga no pé, e na casa de Cleusa não era diferente: sua mãe sempre colhia e fazia doce de pitanga para toda família. Com o avanço da construção de prédios na região, a comunidade perdeu bastante território de praia, e consequentemente as dunas e sua vegetação, de forma que atualmente só se encontram pés de pitanga na restinga, e pra colher as frutas as mulheres se juntam e vão, ou uma pessoa específica colhe e comercializa entre os moradores.

Além da pitanga existem outras frutas encontradas na Restinga de Massambaba: o cambaio e o coquinho do guriri, dos quais se fazia antigamente cachaça e atualmente se faz licor; a guapeba também indicada para produção de geleia, e o abajeru, conhecido como a maçã da restinga pela semelhança (vermelho por fora com seu interior branquinho), que também se faz geleia e faz novamente dona Cleusa lembrar da infância.

Com o trabalho de resgate da cultura local, a cooperativa está fazendo adequações em sua sede com a intenção de comercializar e difundir a gastronomia e artesanato locais, explorando o turismo, que é um ponto forte de Arraial do Cabo, através de parcerias com hotéis e pousadas. Inclusive, artesanato e culinária fazem parte do circuito dos mestres sabores, que contam

histórias da fundação da Prainha, da cooperativa e da gastronomia local. A ideia é que o Mulato Velho e a Geleia de Pitanga passem a ser comercializados, assim como demais receitas culturais.

Também existe um projeto em conjunto com a associação de moradores do Caiçara (distrito de Arraial) chamado Restingar-te – Restituindo a Restinga com Arte - cujo objetivo é criar e cultivar um viveiro com plantas da restinga, promovendo a preservação da restinga e o cultivo da pitanga e outras frutas.

Diante de tantas histórias por trás destas receitas, dona Cleusa conta tudo com muito sentimento nas palavras. Hoje em dia, seus filhos já adultos seguem a preferência da família e já chegam na casa da mãe pedindo o Mulato Velho, que prepara com



todo amor do mundo. Já os netos, preferem o peixe da avó com batata frita, afinal nem toda criança adora legumes, mas todas adoram doce, e a pedida certa é a geleia de pitanga da avó, para comer no pão ou no biscoito. Cleusa nos conta as receitas lembrando diversas vezes de sua mãe e de sua infância na Prainha, e encerra dizendo saudosa e com sorriso no rosto: 'Que vida. Que beleza.'





GELEIA DE PITANGA

INGREDIENTES

2 XÍCARAS DE CHÁ DE AÇÚCAR BEM CHEIAS
1 COPO DE 200ML DE ÁGUA
4 PORÇÕES DE PITANGA (SEM CAROÇO)
(A PORÇÃO EQUIVALE MAIS OU MENOS QUATRO COPOS DE 200ML)

PASSO A PASSO

Lave bem as pitangas e use uma peneira para separar o caroço da polpa.

Junte a polpa ao açúcar em uma panela e cozinhe em fogo brando, mexendo sempre para não secar.

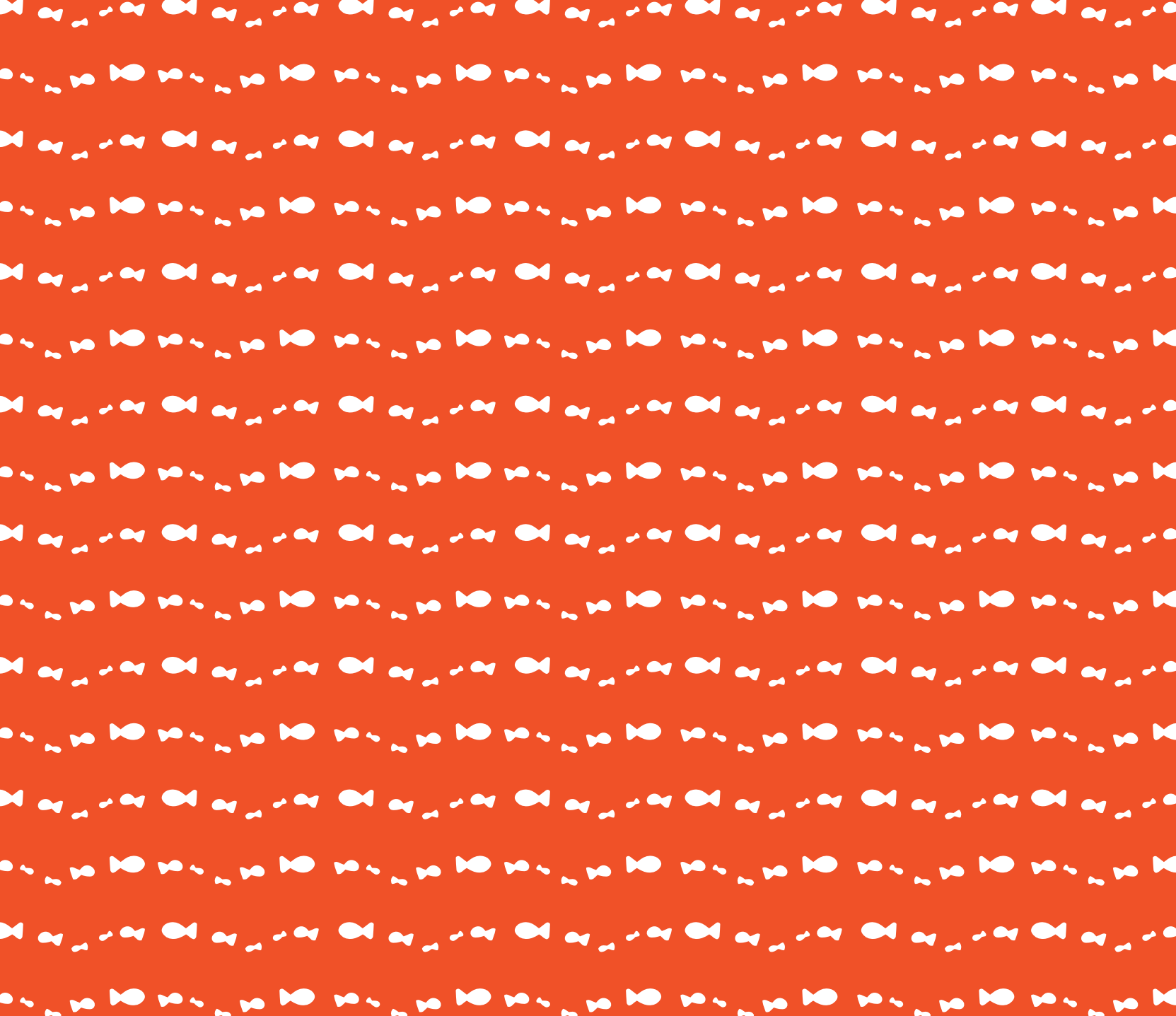
Adicione água aos poucos durante o cozimento.

Ficará pronto quando os ingredientes juntos estiverem em ponto de geleia.

Desligue o fogo e deixe esfriar.

Servir como sobremesa acompanhado de queijo minas, requeijão ou com torradas.







MOLHO RÊ

Uma história de

~ Rosemary e Daniel



PRESIDENTE KENNEDY - ES
COLÔNIA Z14

O molho Rê é uma invenção do Daniel e sua mãe, dona Rosemary. Os dois são de Cachoeira de Itapemirim, mas moram há dois anos em Presidente Kennedy, no Espírito Santo, onde têm uma cozinha industrial para fornecimento de alimentos para empresas.

O molho foi criado para acompanhar uma carne de porco - pernil assado. Mas, Rosemary não queria usar os molhos já conhecidos como molho madeira, por exemplo. Olhou para Daniel e disse: 'vamos inventar um molho pra essa carne?' Na mesma hora, Daniel tomou a frente da missão e foi olhando em volta vendo o que poderia ir adicionando ao molho. Criado há aproximadamente dois meses exclusivamente para o projeto Pessoas e Negócios Saudáveis, a receita é uma junção de vários ingredientes simples e fáceis de encontrar, exceto um tempero



segredo criado pelo pai de Daniel, há muitos anos e não revelado a ninguém - mas nessa receita ele vai acabar nos contando.

Logo na primeira tentativa o molho deu certo, combinando perfeitamente com a carne preparada para a distribuição de refeições naquela ocasião. Assim que as entregas foram feitas, o retorno positivo foi imediato com várias pessoas perguntando ao Daniel que molho era aquele e quem tinha feito. Sem ter pensado num nome, na hora lhe veio à cabeça chamar de Rê, pensando em sua mãe. O curioso é que Rosemary não é chamada de Rê, ou seja, o nome foi mais uma inspiração repentina de Daniel.

O molho é versátil, pode ser usado em várias carnes, mas combina mais com carnes brancas (porco e frango), além de ser usado também em lanches com torradas e sanduíches. Daniel dá um alerta importante: não pode mudar a fórmula que vai ser dada, caso contrário não se consegue fazer o molho igual. O segredo é seguir rigorosamente o passo a passo e cozinhar com muita calma, com um estado de espírito tranquilo.

Rosemary ama cozinhar, aprendeu o ofício com a mãe que era cozinheira de festas e casamentos, e seguindo a tradição da família seguiu a profissão, já tendo trabalhado em escolas e buffets. Daniel trabalhava numa empresa de Petróleo em São Paulo, sempre gostou de ajudar sua mãe na cozinha e após sofrer um acidente de trabalho e se afastar em definitivo de sua atividade laboral, passou a seguir os passos da mãe, auxiliando-a diretamente e tomando a frente também da cozinha

em alguns momentos, principalmente em ocasiões de alta demanda, quando sua mãe já está mais cansada.

“O meu prazer é estar na cozinha. Muito amor por cozinhar.” é o que Rosemary diz quando tenta definir o que sente ao cozinhar. Já Daniel define que cozinhar é amor, carinho, dedicação, atenção, uma arte que nem todo mundo sabe. ‘O tempero da nossa comida aqui é diferente de qualquer outra, porque vem de dentro, tem amor.’

O molho Rê significa para eles a concretização da possibilidade de fazer mais, de dar o melhor de si, reforçando o sentimento de que são capazes e que a inspiração para que tudo dê certo vem do amor ao que se faz.





MOLHO RÊ

INGREDIENTES

340G MOLHO DE TOMATE
200G MOSTARDA AMARELA
7 DENTES GRANDES DE ALHO
2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
2 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR
1 COLHER DE CHÁ DE SAL
1 COLHER DE CHÁ DE ORÉGANO
50ML MOLHO DE CHURRASCO
ÁGUA



PASSO A PASSO

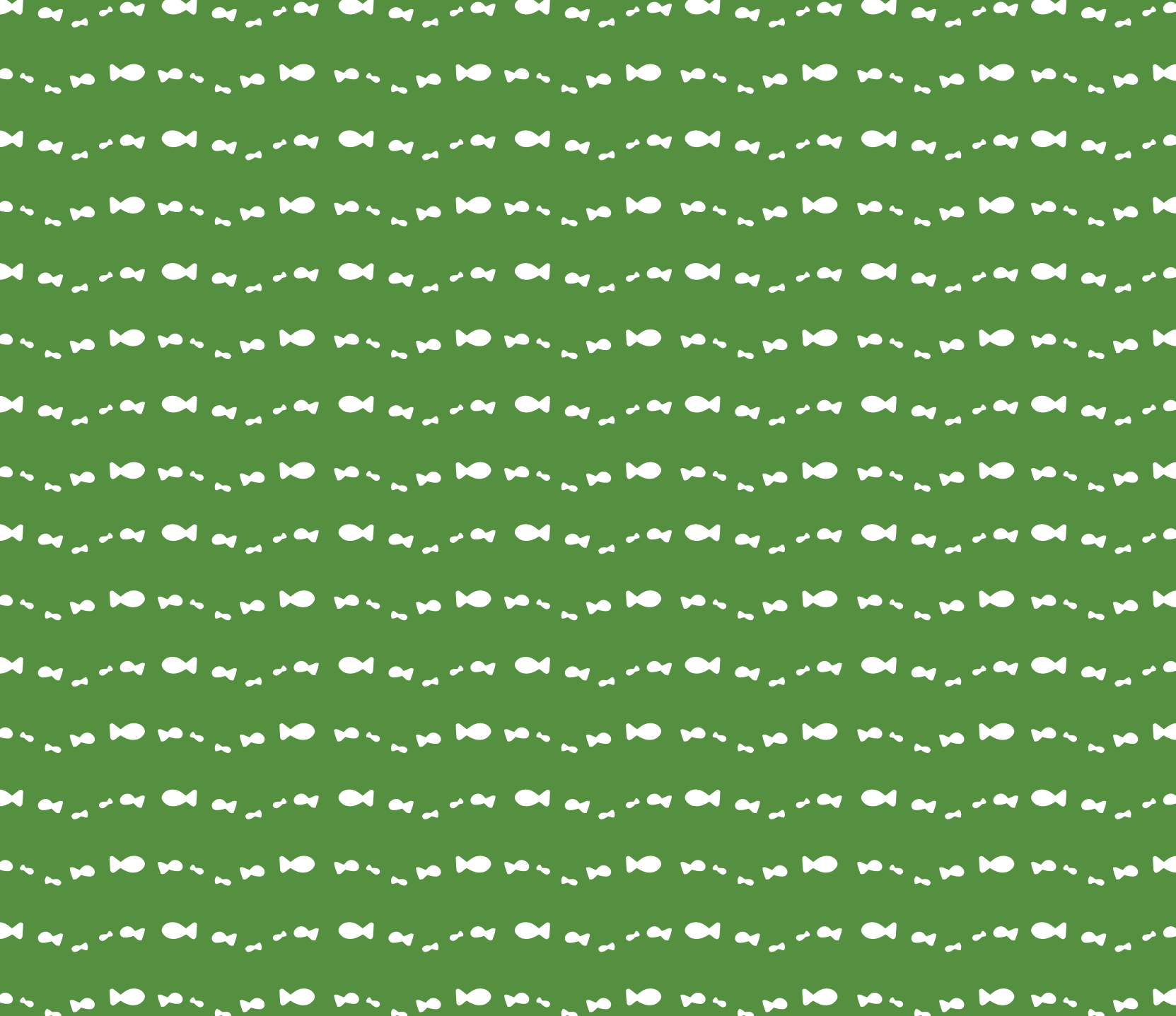
Coloque uma panela em fogo baixo e adicione o azeite até cobrir todo o fundo da panela e em seguida coloque o alho. Quando estiver dourando, coloque em outro recipiente a mostarda e o molho de churrasco e misture bem.

Quando o alho estiver dourado adicione o molho de tomate, misture bem até que o alho se misture ao molho. Adicione um pouco de água e continue misturando.

Adicione o molho de churrasco e a mostarda que foram preparados em outro recipiente e deixe ferver por cinco minutos em fogo baixo.

Está pronto o Molho Rê, indicado para acompanhar carne de porco.







MOQUECA CAPIXABA

Uma história do
Seu Marcoli Luiz Marvila



MARATAÍZES - ES
COLÔNIA DE PESCADORES Z-8
NOSSA SENHORA DOS NAVEGANTES

Na Colônia de Pescadores Z8, Nossa Senhora dos Navegantes, localizada no município de Marataízes, no Estado do Espírito Santo, a moqueca capixaba é o prato típico que nos foi apresentado por Seu Marcoli Luiz Marvila. Seu Marcoli, de 61 anos, aprendeu a cozinhar enquanto trabalhava embarcado, pois foi selecionado para ficar na cozinha e assim foi desenvolvendo sua relação com a culinária. Como passavam em média 8 dias na embarcação em alto mar, eles comiam bastante peixe, pois era o que estava disponível.

Marataízes é uma colônia de pescadores e, com seu crescimento, foi ganhando um circuito turístico. A moqueca já era um prato tradicional e com a chegada de turistas ficou cada vez mais frequente a comercialização em restaurantes. Seu Marcoli afirma que os turistas gostaram do sabor e a moqueca foi se estabelecendo.

Ela se tornou, então, o prato principal que não pode faltar nos restaurantes locais.

Se é verdade ou disputa não sabemos, mas segundo Seu Marcoli, o fato de as pessoas comerem e não passarem mal depois, como pode acontecer com quem come a moqueca baiana, contribuiu para o sucesso da moqueca capixaba.

A moqueca capixaba apresenta uma diferença em relação a outras moquecas: na Bahia a moqueca é feita com azeite de dendê e leite de coco, enquanto a moqueca capixaba não utiliza esses ingredientes. O que não pode faltar na moqueca capixaba é tempero verde: cebolinha, salsa e coentro. Para ele, a da Bahia, por utilizar azeite de dendê e leite de coco, se perde um pouco do sabor do peixe, enquanto a moqueca capixaba preserva o sabor da moqueca e o sabor do peixe.



Seu Marcoli nos afirma que existe um ditado local: “moqueca só a capixaba, o resto é peixada”.

Seu Marcoli nos contou que no cotidiano é sua esposa quem cozinha, mas quando chega com peixe em casa, é ele que tem que preparar a moqueca, pois é seu momento de cozinhar. Ele retrata que fazer a moqueca o deixa muito feliz, pois é uma forma de agradar sua esposa, e assim faz com todo carinho. Existem também momentos em que cozinha uma moqueca para os amigos e a felicidade de cozinhar vai se encontrar com a alegria de dividir esse momento juntos. Seu Marcoli gosta da alegria de cozinhar que se junta com a felicidade de ver seus amigos e seus filhos comendo a moqueca.

A moqueca capixaba pode ser feita com qualquer peixe, mas o tradicional é o peroá, conhecido no Rio de Janeiro como peixe porco.



PASSO A PASSO

Primeiro limpe os peixes, depois corte 1 limão e tempere o peixe com o limão, pimenta do reino e sal a gosto. Deixe 1 hora no tempero.

Para preparar o molho:

Coloque 1 colher de azeite de oliva na panela de barro. Refogue 3 dentes de alho cortado em fatia no azeite. Corte 5 tomates bem picados. Corte 1 cebola, ½ pimentão verde. ½ pimentão amarelo. ½ pimentão vermelho, 2 molhos de cebolinha verde, 2 molhos de salsa e 1 molho de coentro.

Para fazer o molho algumas pessoas utilizam molho de tomate, mas nessa receita é usada 1 colher colorau.

Acrescente a cebola, os pimentões, metade do tempero verde e o tomate cortados. Quando o molho ganhar consistência acrescente os 3 peroás cortados em dois pedaços, formando 6 postas. Acrescente pouca água e mexa o molho.

Cubra a moqueca com a outra metade do tempero verde. Depois é só tampar e deixar cozinhar por 20 a 22 minutos. É importante não deixar passar desse tempo para que o peixe não desmanche. Após o cozimento do peixe, retire as 6 postas e coloque em uma travessa. Cubra os peixes com um pouco do molho.

Para o pirão:

Acrescente um copo de água no molho e mexa, incluindo aos poucos quase um copo de farinha. O pirão não pode ficar nem mole e nem muito duro.



MOQUECA CAPIXABA

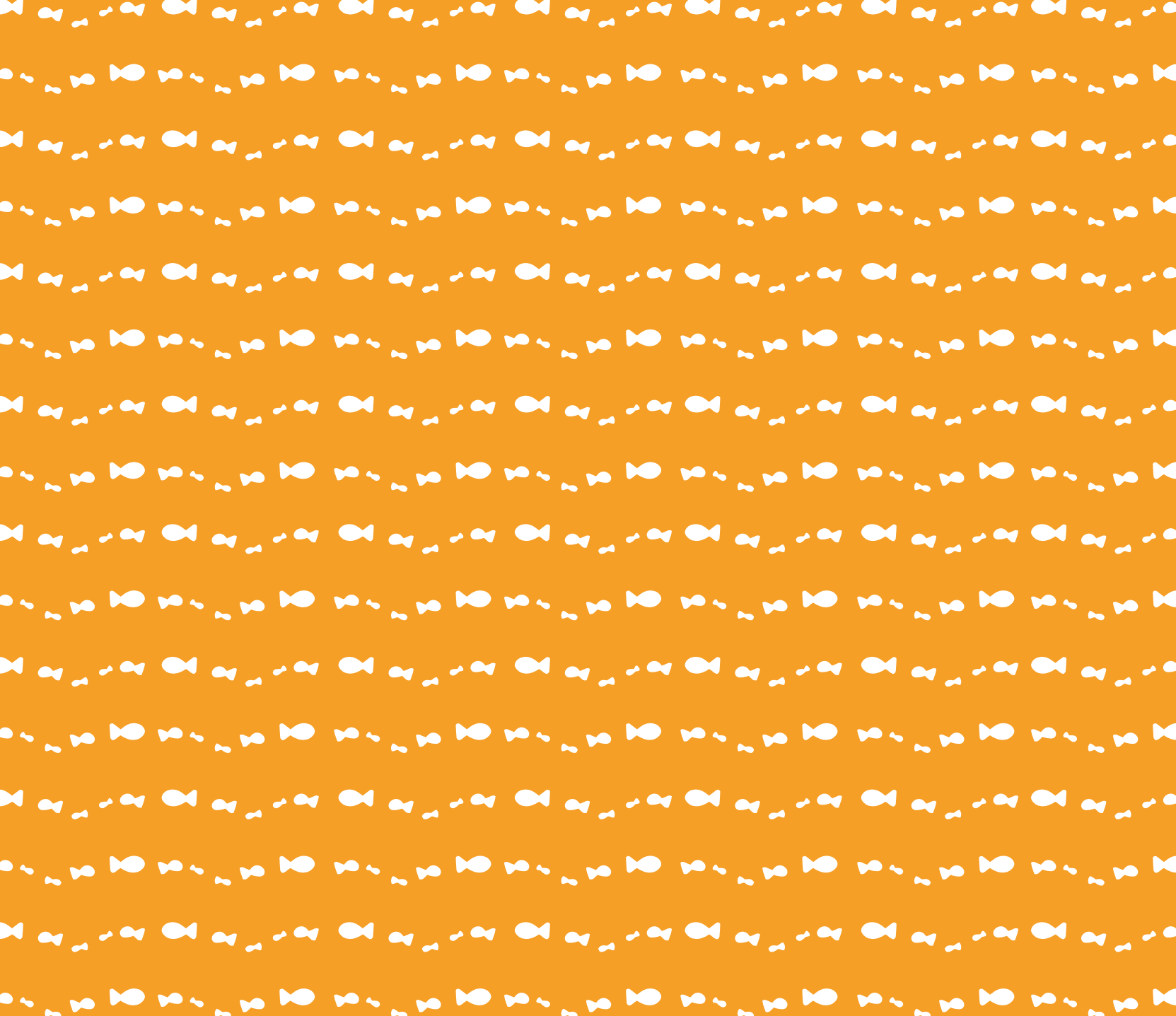
INGREDIENTES

| | |
|---------------------|------------------------------------|
| 3KG DE PEROÁ | 2 MOLHOS DE CEBOLINHA |
| 1 LIMÃO | 2 MOLHOS DE SALSA |
| 1 CEBOLA | 1 MOLHO DE COENTRO |
| 3 DENTES DE ALHO | MOLHO DE TOMATE OU COLORAU |
| 5 TOMATES | 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA |
| ½ PIMENTÃO VERDE | FARINHA PARA O PIRÃO |
| ½ PIMENTÃO AMARELO | PIMENTA DO REINO A GOSTO |
| ½ PIMENTÃO VERMELHO | SAL A GOSTO |

RECEITA BÔNUS

OUTRA RECEITA QUE TAMBÉM É COMUM EM MARATAÍZES É O PEROÁ FRITO SERVIDO COM CERVEJA. AQUI TÁ A RECEITA PÁ-PUM DE SEU MARCOLI:

TEMPERE O PEIXE COM LIMÃO, PIMENTA DO REINO E SAL E FRITE NUMA PANELA COM ÓLEO. FRITE AIPIM CORTADO EM CUBOS. CUBRA UMA TRAVESSA COM ALFACE E TOMATE CRU. COLOQUE O PEIXE FRITO, O AIPIM E FAÇA UMA FAROFA. SIRVA ACOMPANHADO DE UMA CERVEJA. E PRONTO!





MULATO VELHO

Uma história da

Cleusa



ARRAIAL DO CABO - RJ
PRAIA DA GRAÇAINHA

Cleusa trabalhou a vida inteira na praia, onde foi marisqueira, catando e vendendo mariscos, peixes, camarão, de cima pra baixo, andando a praia inteira. Há cinco anos parou com esta atividade e passou a se dedicar ao artesanato de bio-jóias, acessórios feitos com recursos naturais. Cleusa faz parte da Cooperativa de Mulheres catadoras de Marisco e beneficiadoras do pescado, e com a maricultura presente na região, recebe da cooperativa doações de coquilles que não vingam e escamas de peixe para produção das bio-jóias, que são comercializadas numa banca de artesanato doada pela prefeitura.

A cooperativa é composta 70% por mulheres e 30% homens, também pescadores. O objetivo é fazer o resgate da cultura local com gastronomia, artesanato, histórias e tradições. São remanescentes de quilombolas e tem gente que chama



a comunidade de quilombo urbano. Cleusa conta uma curiosidade: a pesca artesanal na região é considerada uma pesca de marretório = mar e território, pois além da pesca, a Restinga de Massambaba, localizada na região, também era a fonte de matéria prima para a produção das redes de pesca (de mato de cipó e tinta retirada de árvores para tingir as redes de pesca e confundir os peixes) e para as agulhas de bordado das mulheres da comunidade (espinhos de uma árvore específica).

Cleusa não trabalha com cozinha, mas aprendeu a cozinhar com sua mãe.

O Mulato Velho era uma receita que sua mãe fazia para os filhos, seguindo a tradição antiga de salga dos peixes como uma alternativa à época para conservá-los. Arraial do Cabo era muito rica em salinas, então o sal era um recurso próprio, mas hoje em dia só



existe uma em funcionamento. Como antigamente era muito comum a receita de pirão de peixe com banana, para variar um pouco, sua mãe fazia o peixe com legumes, cujos ingredientes eram facilmente encontrados na região: nas roças se plantavam alguns legumes como maxixe, quiabo, batata doce, aipim, abóbora, couve, e durante todo o ano o peixe Bonito era facilmente encontrado na praia Graçainha - onde se pode encontrar até hoje. Seus irmãos e ela, então, saíam de casa e voltavam com os ingredientes para a refeição. Diz que era o prato preferido das crianças.

O nome Mulato Velho tem origem da cor do peixe Bonito, chamado informalmente de mulatinho. Ele tem uma carne escura diferente da maioria dos peixes de carne branca

e por ser o prato preferido de pessoas antigas foi batizado com esse nome. O Bonito é um peixe de água salgada, muito fácil de ser pescado na região, e além do Mulato Velho existem várias receitas e variações de preparo como Cleusa nos conta.





MULATO VELHO

INGREDIENTES

2 KG DE PEIXE SALGADO (O PEIXE SERÁ AQUELE DE CADA REGIÃO)
3 TOMATES EM RODELAS
4 CEBOLAS PEQUENAS INTEIRAS
1 PIMENTÃO PICADO EM RODELAS
1 MOLHO DE CHEIRO-VERDE PICADO
1 COLHER DE SOPA DE COLORAU
AZEITE A GOSTO, DE PREFERÊNCIA DE BOA QUALIDADE

2 BATATAS MÉDIAS PARTIDA EM DOIS
2 CENOURAS MÉDIAS PICADAS EM RODELAS PEQUENAS
1 BATATA DOCE MÉDIA PARTIDA EM DOIS
1 INHAME GRANDE PARTIDO EM DOIS
1/2 ABÓBORA PEQUENA CORTADA EM CUBOS GRANDES
3 FOLHAS DE COUVE EM PEDAÇOS GRANDES
1/4 DE BRÓCOLIS EM GOMOS
3 FOLHAS DE REPOLHO EM PEDAÇOS GRANDES

PASSO A PASSO

Dessalgue o peixe de um dia para o outro e reserve.

Numa panela grande alterne as camadas do peixe, legumes e os temperos (tomate, cebola, pimentão e colorau). Tampe a panela e deixe cozinhar no vapor (vai criar o próprio caldo ao cozinhar), vigie para não grudar no fundo.

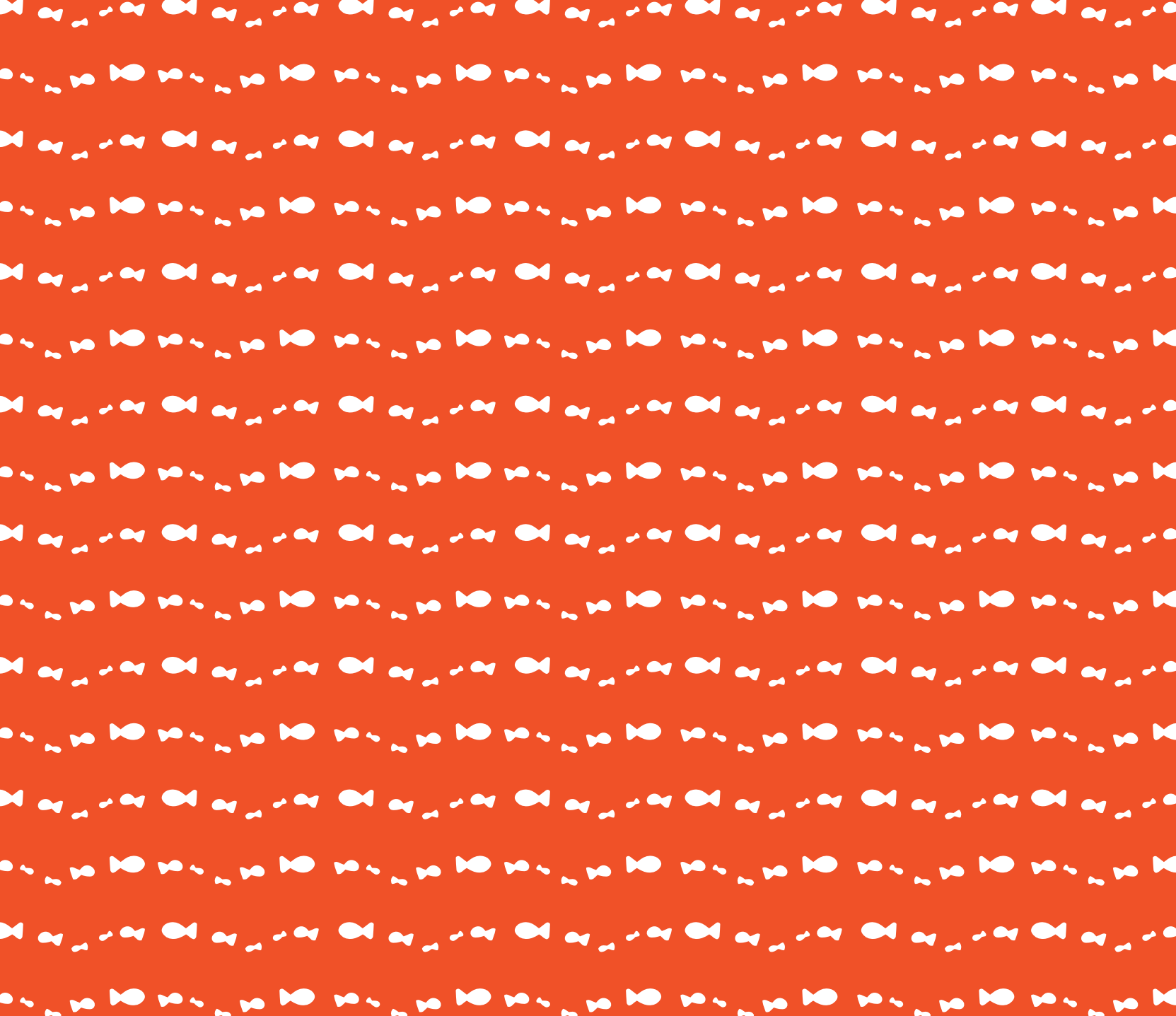
Quando a batata estiver mole, desligue o fogo, salpique o cheiro verde e tampe a panela.

Serve até 5 pessoas e vai muito bem com arroz branco.

Se criar uma boa quantidade de caldo pode usar para fazer pirão para servir junto.

Para o pirão: Ponha o caldo numa panela e vá colocando farinha de mandioca em quantidades bem pequenas para não embolar, vá mexendo até formar um creme.







TORTA DE PEIXE COM BANANA

Uma história da

Vovó Ica



BÚZIOS - RJ

COLÔNIA Z23

A torta de peixe com banana é uma receita inventada por dona Sueli, que é nascida e criada em Búzios. Num dia, anos atrás, a criação surgiu mesmo da inspiração, sem nenhuma motivação específica. Aprendeu a cozinhar com sua mãe e sempre gostou e trabalhou com cozinha. Fala com orgulho que a família tem o mesmo tempero, passado de geração em geração, e hoje compartilha a cozinha com filhos e netos, que a auxiliam no preparo deste prato sempre que necessário.

Em sua casa, dona Sueli cozinha para em média 12 a 15 pessoas, e por algumas limitações, passou a contar com a ajuda da família, em especial de suas netas. Uma de suas exigências é que todos os ingredientes da salada de acompanhamento sejam cortados bem pequenos, para que ela fique bem bonita, e para essa função, Sueli nos confia que tem uma neta preferida para executar muito bem esta tarefa. O preparo do prato vira uma alegre reunião de família, cada um em uma responsabilidade: cortar, montar o prato, levar ao forno, etc.

A primeira vez que a torta de peixe com banana foi comercializada foi há uns anos, num festival em Búzios. Embora dona Sueli não goste muito de passar sua receita, há uns anos atrás ele já foi comercializado em um restaurante; já foi serviço em um cruzeiro, onde foi sucesso; também houve quem provasse o prato em Búzios e pedido a receita para fazer o prato em seu aniversário em outra ocasião em Vitória - ES, e de tanto sucesso a delícia passou a ser reproduzida por um chef do restaurante local.

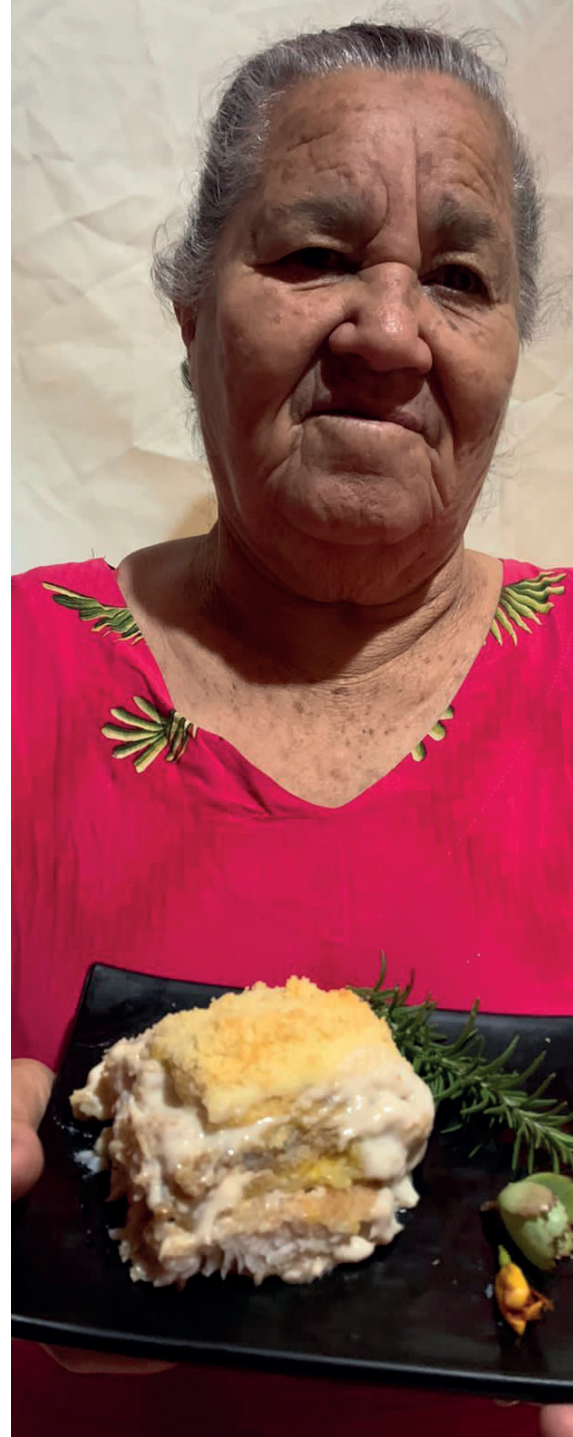
Por ser conhecida por todos em Búzios como 'Vovó Ica', a torta passou a ser batizada de Peixe com Banana da Vovó Ica, fazendo sucesso com qualquer um que prove o prato. Vovó Ica fala com carinho que já cozinhou sua receita para políticos e 'casas de rico' onde trabalhou, quando cozinhou para 40, 50 pessoas.

Certa ocasião, um primo que é marinho teve contato com a tripulação de um cruzeiro, onde um dos tripulantes que comeu a torta de peixe com banana lhe disse o quanto gostou do prato, sem saber

que estava conversando com o primo da criadora. Tal coincidência serviu para reforçar o sucesso que esta delícia tem.

A receita original é feita há anos sem necessidade de mudança ou adaptação, mas algumas variações já foram feitas, por exemplo, com camarão ou sardinha no lugar do peixe. Vovó Ica pretende testar algum dia com frango, mas garante que não tem segredo para o sucesso do prato. Aliás, o único segredo é fazer com carinho. O carinho faz ficar bom.

Quando falam na receita dona Sueli se sente feliz e fala orgulhosa: 'É como você plantar uma planta e você tirar aquela primeira fruta. Você se sente feliz com aquilo. A mesma coisa quando vai fazer uma coisa que todo mundo aprova e fala bem. É tudo.'





TORTA DE PEIXE COM BANANA

INGREDIENTES

3KG DE FILÉ DE PEIXE (CAÇÃO, PEIXADA OU BAIACU)
3KG DE BANANA DÁGUA
1 LEITE
3 PACOTES DE CREMES DE LEITE
1 PACOTE DE MAISENA
1 PACOTE DE QUEIJO RALADO
FARINHA DE TRIGO
MANTEIGA
SAL, LIMÃO E ALHO



PASSO A PASSO

Tempere os filés de peixe com alho, sal e limão. Passe na farinha de trigo e frite.

Fatie a banana e frite-a na manteiga.

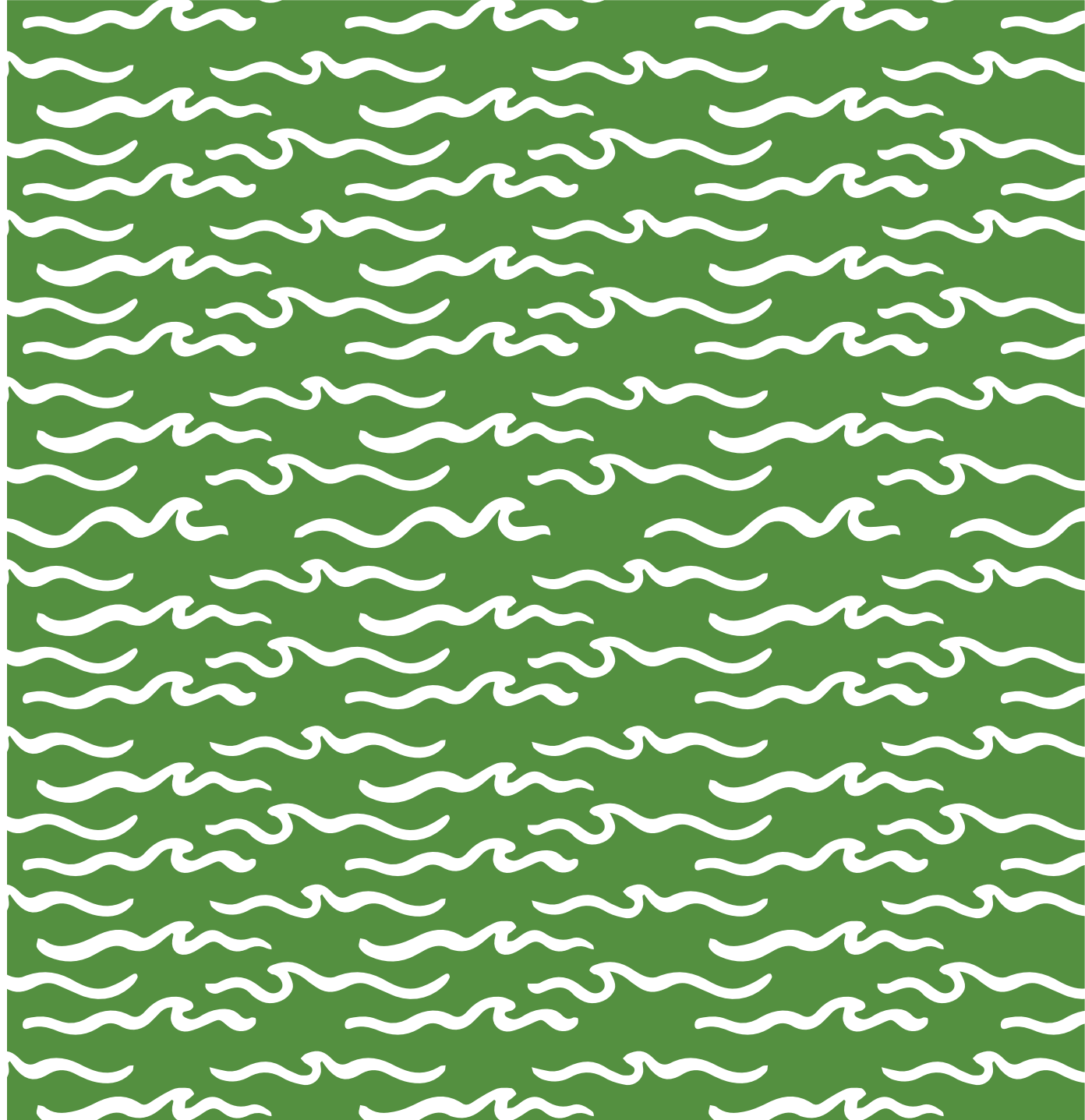
Prepare um molho branco com o leite, cremes de leite, maisena, alho e sal a gosto.

Para montar o prato, intercale o peixe e a banana em camadas, sendo a última camada de banana. Ao finalizar a montagem coloque por cima o molho branco e por último o queijo ralado.

Leve ao forno para gratinar por 30 minutos e pode servir.

SUGESTÕES DE ACOMPANHAMENTO:
ARROZ BRANCO OU UMA SALADA DE ALFACE,
TOMATE E PIMENTÃO.

COMUNIDADES REMANESCENTES DE QUILOMBOS





CANTÃO DE BANANA COM CARNE SECA

Uma história da

Dona Dulce



CAMPOS DOS GOYTACAZES-RJ
QUILOMBO CONCEIÇÃO DO IMBÉ

Houve um tempo em que o principal tempero dessa receita era a fome. Dona Dulce conta que quando a usina faliu, ela e seus filhos “quase padeceram”. Certa vez, motivadas pela fome, ela, sua cunhada e sua irmã saíram com um cavalo e dois jacás para buscar banana no topo da serra, um lugar bem distante e de difícil acesso. A subida era dura e se tornava ainda pior pela fraqueza de seus corpos não alimentados. Com muita dificuldade, finalmente chegaram ao seu destino, encheram os jacás de bananas e iniciaram a descida. O peso era tanto que o cavalo não aguentou e deitou. Com muito esforço e a ajuda de um estranho, elas levantaram o cavalo e partiram de volta para casa. A saga que as levou a exaustão durou o dia todo, mas as bananas supriram a necessidade dessas famílias por uma semana.

Dona Dulce conta que “desde que se entende por gente” vive em Conceição do Imbé e desde a sua infância, a banana sempre esteve presente na mesa de sua casa, por ser o que tinham à mão. Era servida em todas as refeições, às vezes acompanhada de farinha ou de açúcar, quando tinham, mas de carne, nunca. A receita mudou com o tempo, quando as coisas melhoraram. O prato criado pela necessidade, hoje é um prato importante, “fino”, como ela diz, com novos ingredientes e novos sabores.





CANTÃO DE BANANA COM CARNE SECA

INGREDIENTES

1KG DE CARNE SECA
2 DÚZIAS DE BANANA CATU VERDE
(TAMBÉM CHAMADA DE NANICA OU D'ÁGUA)
1 TOMATE
1 PIMENTÃO VERDE
ALHO A GOSTO
PIMENTA DO REINO A GOSTO
PIMENTA CALABRESA A GOSTO



PASSO A PASSO

Descasque a banana na água, depois pique e a mantenha em uma vasilha com água. Reserve. O objetivo desse processo é retirar a cica da banana.

Coloque a carne seca desfiada em uma panela com água e leve ao fogo até ferver. Assim que levantar a fervura, despeje a água e repita o processo quantas vezes forem necessárias até que seja retirado todo o excesso de sal da carne.

Em seguida, cozinhe a carne até que ela fique bem molinha.

Retire a carne e guarde a água em que ela foi cozida.

Refogue a carne seca no alho e um pouco de azeite. Acrescente o pimentão e o tomate; Reserve.

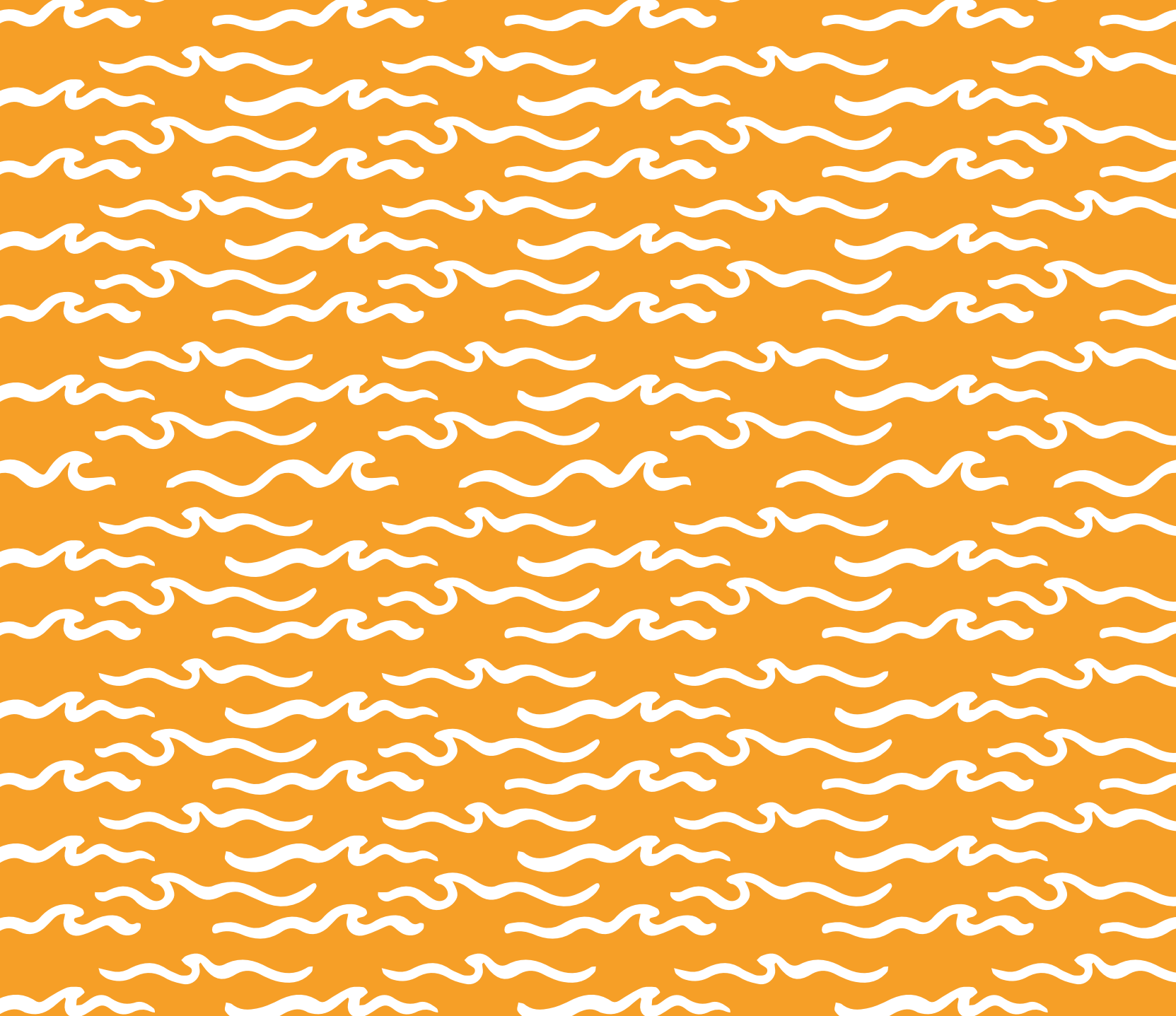
Despeje a banana picada na água em que foi cozida a carne seca e cozinhe até que ela fique bem molinha.

Bata a banana com um pouco dessa água no liquidificador. Se preferir, pode amassar no garfo também.

Depois despeje a carne seca sobre essa massa pastosa de banana, misture e acrescente a pimenta do reino, a pimenta calabresa e os temperos que desejar.

Não é necessário acrescentar sal, pois a carne seca já é salgada. Se preferir, a carne seca também pode ser substituída por peito de frango desfiado.

O prato pode ser acompanhado com arroz branco.





MULATO VELHO

Uma história da

~~~~~ **Dona Elena**



QUISSAMÃ - RJ

QUILOMBO SANTA LUZIA

Também conhecido como feijoada africana, esse ensopado de peixe é uma herança dos negros escravizados em Quissamã. Proibidos de comer o que era servido na Casa Grande, os escravos pegavam o peixe escondido e o salgavam para preservar. Depois o cozinhavam com feijão e abóbora, alimentos que tinham à mão nas plantações. Por não dispor de muitas panelas, cozinhavam todos os alimentos juntos, assim podiam comer um pouco de tudo e ter uma refeição mais completa.

O Mulato Velho leva esse nome por causa do processo de salgamento do peixe: ele fica tão ressecado que parece uma roupa velha. Dona Elena conta que desde pequena via seu pai preparando esse prato, mas só adulta descobriu que se tratava de um prato da culinária ancestral.





A receita original é feita com o peixe bagre salgado por ter menos espinha, mas como o processo de salgamento é demorado, ele pode ser substituído pelo bacalhau. Mas para Dona Elena, o segredo do prato é fazer com amor, sem ele, independente do ingrediente, a comida não fica boa.





# MULATO VELHO

## INGREDIENTES

500G DE PEIXE BAGRE SALGADO OU DE BACALHAU

500G DE FEIJÃO PRETO

1KG DE ABÓBORA

1 TOMATE GRANDE

1 CEBOLA MÉDIA

1 COLHER DE PIMENTÃO VERDE

1 MOLHO DE SALSA

1 MOLHO DE CEBOLINHA

1 MOLHO DE COENTRO

PIMENTA BIQUINHO

ALHO A GOSTO

SAL A GOSTO



## PASSO A PASSO

O primeiro passo é salgar o peixe (com sal grosso ou sal refinado) e deixar salgando por cerca de 4 dias. Depois deste período, deixe-o de molho de um dia para o outro. No dia seguinte, coloque-o numa panela com água, leve ao fogo e deixe ferver para dessalgar. Depois de encerrado esse processo, reserve;

Na panela de pressão, cozinhe o feijão preto apenas com água e sal;

Em outra panela, refogue com azeite o alho e a cebola e depois despeje feijão cozido. Deixe ferver; Corte a abóbora em pedaços grandes e coloque na panela do feijão;

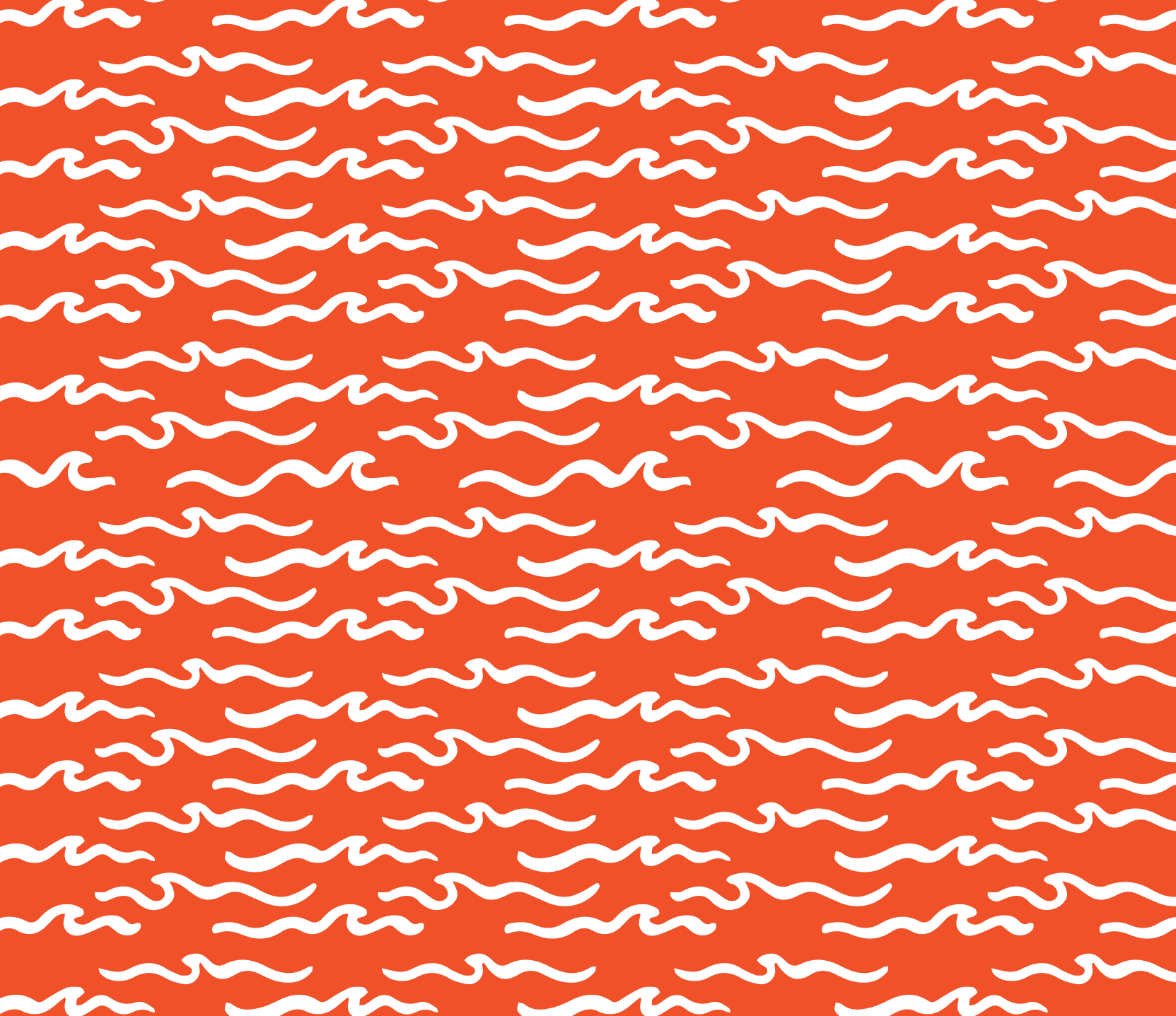
Acrescente o peixe e os demais ingredientes picados;

Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo. É importante ficar de olho na panela durante o cozimento.

De tempos em tempos, com uma colher de pau, mexa com cuidado para não deixar grudar no fundo. O tempo de cozimento é o tempo da abóbora ficar macia. O caldo vai engrossar e pode servir.









## NEGRO FUGINDO

Uma história da  
**Elisabeth Fernandes**



BÚZIOS - RJ



QUILOMBO DA ILHA DA MARAMBAIA

A receita original do prato Negro Fugindo vem do Quilombo da Ilha da Marambaia. Há alguns anos, em visita ao local, Elisabeth provou o prato e se encantou com sua história. Segundo lhe contaram, ao se prepararem para a fuga dos engenhos para os quilombos, os negros guardavam numa bolsa utensílios e alimentos que podiam ser úteis no trajeto. Pegavam uma panela, fósforo, um pedacinho de carne, um pouco de feijão e sal. Os legumes e folhas eram pegos no caminho, na mata. Quando chegavam a um abrigo, colocavam tudo o que tinham na panela para cozinhar.



De volta ao seu quilombo, Elizabeth resolveu fazer uma releitura da receita com características da culinária local. Acrescentou pimenta rosa, pimentões, alfavaca e urucum para destacar a cor vermelha do feijão. O alimento, preparado em fogão a lenha, é um dos pratos que compõem o cardápio da “Cozinha Quilombola”, que em breve será um restaurante na rota do turismo étnico ambiental, que Elizabeth ajuda a fomentar: “O município não tem coisas pra negro nem pra quilombola. Então, nós estamos nessa construção. (...) Queremos que as pessoas possam se sentir inseridas na cozinha, se sentir parte da cozinha.”

O prato é versátil e Elizabeth brinca com os ingredientes aproveitando o que tem disponível no momento. Estes descritores aqui são apenas a base da receita... Bom, esses e outros que ela faz segredo. A versão completa, só mesmo visitando sua cozinha.







## NEGRO FUGINDO

### INGREDIENTES

500G FEIJÃO VERMELHO CRU

250G DE CARNE SECA

250G DE CARNE FRESCA (MÚSCULO BOVINO)

100G LINGUIÇA DE PORCO FINA

100G DE LOMBO

1 AIPIM

1 BATATA DOCE

1 CENOURA GRANDE

1 PUNHADO DE ORA PRO NOBIS

1 MAÇO DE FOLHA DE COUVE

1 MOLHO DE CEBOLINHA VERDE

1 MOLHO DE SALSINHA

1 MOLHO DE COENTRO

1 PIMENTÃO VERDE

1 PIMENTÃO VERMELHO

1 PIMENTÃO AMARELO

2 CEBOLAS CORTADA EM PEDAÇOS GRANDES

1 CABEÇA DE ALHO

PIMENTA ROSA (AROEIRA) A GOSTO

1 PUNHADO DE ALFAVACA

1 PITADA DE URUCUM PARA DA COR

SAL A GOSTO

### PASSO A PASSO

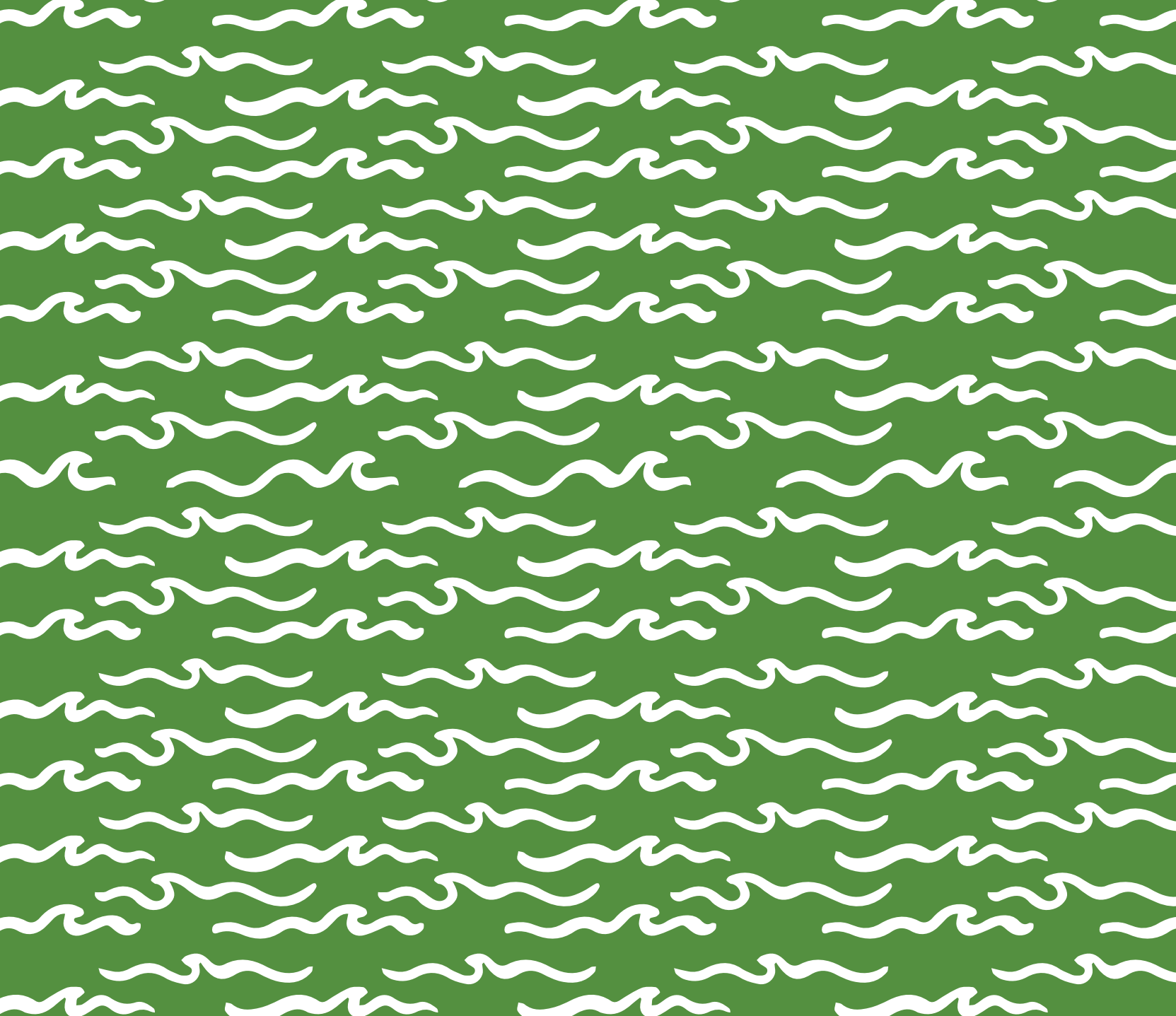
Pique a carne fresca e refogue com alho. Reserve.

Na panela de pressão, refogue o feijão vermelho com alho, cebola, pimenta rosa (também chamada de aroeira) e os pimentões.

Em seguida, acrescente os demais ingredientes, a água, o sal, o urucum e deixe cozinhar.

Os legumes devem ser cozidos à parte e acrescentados ao feijão depois de cozido. Assim como a cebola, eles devem ser cortados em tamanhos grandes.

PARA QUEM PREFERIR UMA RECEITA VEGANA, PODE PREPARAR O PRATO DA MESMA FORMA, APENAS RETIRANDO AS CARNES. OS LEGUMES, OS VEGETAIS E TEMPEROS TAMBÉM PODEM VARIAR DE ACORDO COM O GOSTO DE QUEM PREPARA O ALIMENTO. ENTRETANTO, ELIZABETH DÁ UMA DICA: NÃO USE FOLHA DE LOURO, POIS ELE PODE MATIZAR OS DEMAIS SABORES.





## OSTRAS, GOIÁ E PIRÃO DE GOIÁ

Uma história da

— **Dona Valdemira**



SÃO FRANCISCO DE ITABAPOANA - RJ  
QUILOMBO DE BARRINHA

A ostra é o marisco principal do Quilombo de Barrinha, é o meio de vida das mulheres catadoras da comunidade. É também um alimento muito popular na comunidade pelo fácil acesso ao mar. “Aqui a gente costuma dizer que quando a gente mora na cidade, se a gente quer um mamão, a gente tem que comprar, se a gente quer um aipim a gente tem que comprar. E aqui não, a gente tem no pé. E como alimento para servir de carne, nós temos a ostra”, afirma Dona Valdemira. Ela conta que quando seu pai não tinha dinheiro para comprar carne, sua mãe não perdia tempo: passava a mão num facão e ia para as pedras buscar ostras.



O goiá só pode ser encontrado na época de lua cheia, que é quando a maré fica baixa e é possível encontrá-lo embaixo das pedras das ostras. Ele é um crustáceo que lembra o caranguejo, mas tem a poã mais carnuda e mais grossa. Também muito popular na Comunidade de Barrinha, é usado apenas para consumo próprio, não é vendido.

Para Dona Valdemira, o melhor momento no preparo deste prato é quando a água ferve com o goiá e sobe um aroma de maresia que toma o ambiente. Esse cheiro a transporta para a infância, para a lembrança de sua mãe, agachada no chão cozinhando num fogãozinho de lenha. É essa memória afetiva que ela tenta provocar quando cozinha para sua família. Cozinha de forma exagerada, em muita quantidade, mas com muito amor.



## OSTRAS

1KG DE OSTRA  
1 CEBOLA MÉDIA  
3 DENTES DE ALHO  
1 TOMATE EM PEDAÇOS SEM PELE  
1 PIMENTÃO VERDE  
1 MOLHO DE SALSINHA  
1 MOLHO DE CEBOLINHA  
1 PITADA DE COLORAU  
1 PITADA DE PIMENTA DO REINO À GOSTO  
SAL A GOSTO

## GOIÁ

1 KG DE GOIÁ  
3 DENTES DE ALHO  
1 CEBOLA MÉDIA  
1 PITADA DE COLORAU  
1 MOLHO DE SALSINHA  
1 MOLHO DE CEBOLINHA  
1 MOLHO DE COENTRO (OPCIONAL)  
1 POUQUINHO DE PIMENTA MALAGUETA  
PICADINHA  
SAL A GOSTO

## PIRÃO DE GOIÁ

500G DE FARINHA DE MANDIOCA (FARINHA BRANCA TORRADA)  
1L DE ÁGUA  
1 COLHER DE AZEITE  
1 MOLHO DE SALSINHA  
1 MOLHO DE COENTRO  
1 MOLHO DE CEBOLINHA  
SAL A GOSTO

## PASSO A PASSO

### Ostras:

Coloque as ostras numa panela com água e leve ao fogo até que as cascas abram;

Retire as ostras de dentro das cascas e lave em água corrente para retirar todo o resíduo do mar.

Em uma panela, coloque uma colher de azeite e refogue a ostra com a cebola, o alho, o pimentão e o tomate.

Acrescente os temperos verdes, o colorau, a pimenta do reino e o sal. E está pronto!

### Goiá:

Depois de pego, o goiá precisa ser lavado para retirar todo resíduo do mar (você pode contar com o auxílio de uma escova).

Em seguida, coloque-o numa panela com água e leve ao fogo.

Acrescente à água os temperos verdes, a cebola, o colorau, a pimenta picadinha, o sal e deixe cozinhar;

Depois de cozido, retire o goiá da água e reserve-a.

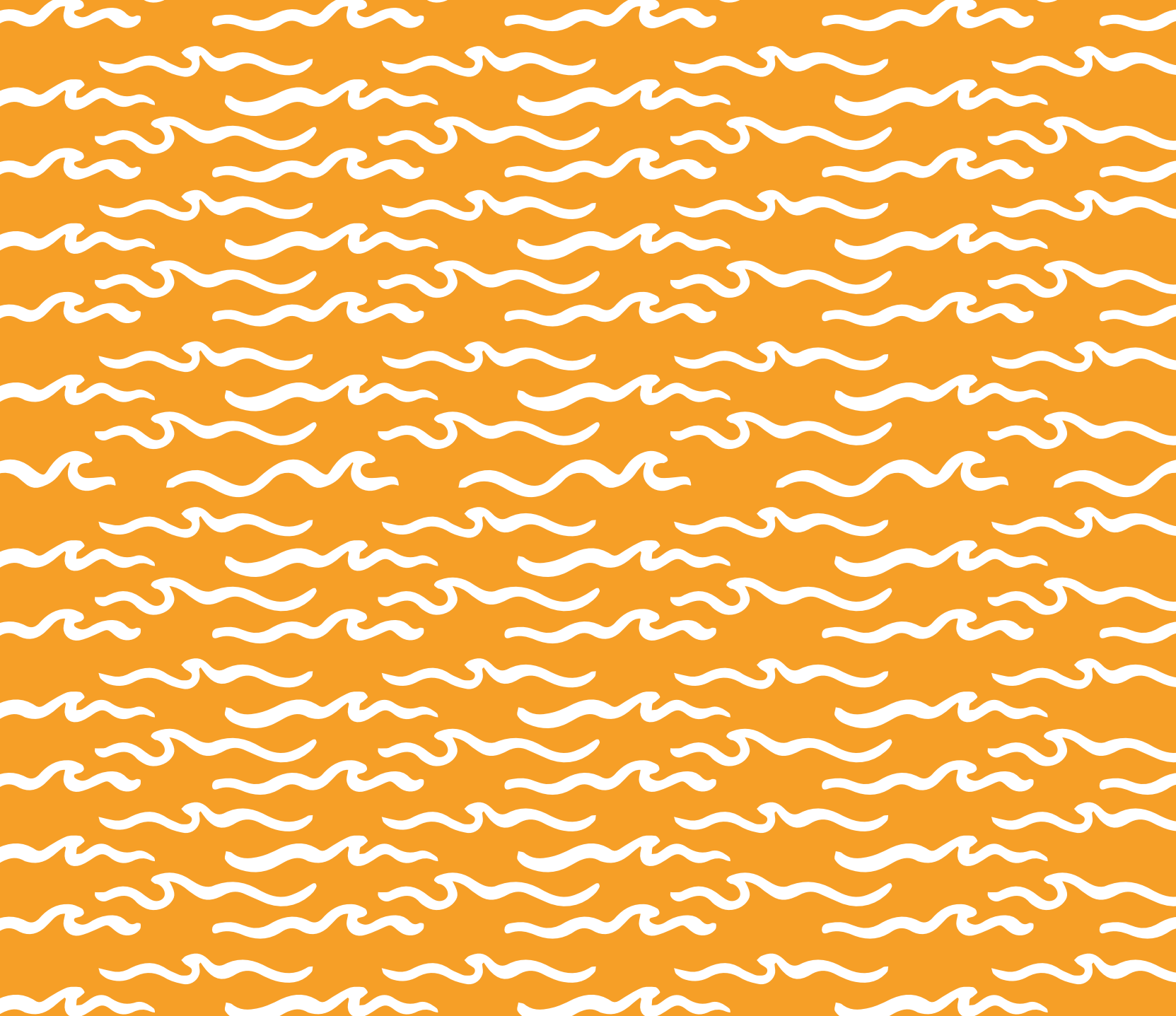
### Pirão de goiá:

Para o pirão pegue a água que foi utilizada para cozinhar o goiá, coloque um fio de azeite, mais temperos verdes e leve ao fogo.

Vá acrescentando a farinha de mandioca aos poucos. Mexa sem parar até ferver.

Depois de pronto, sirva com goiá.

PODE SER ACOMPANHADA  
DE UM ANGU MOLINHO OU  
ARROZ BRANCO.







## SOLA

Uma história de

### **Seu Cornélio José da Silva e Dona Julita**



ARARUAMA - RJ  
QUILOMBO SOBARA

Na Comunidade Remanescente de Quilombo Sobara existe uma comida típica que foi passada de geração em geração, denominada de Sola. Esta receita nos foi apresentada a partir da generosidade de Seu Cornélio José da Silva, de 59 anos, e sua esposa, Dona Julita Vasconcelos da Silva, de 60 anos. Conhecer esta receita foi conhecer um pouco da história familiar, da afetividade e memória que envolve o ato de fazer a Sola.



Dona Julita aprendeu a cozinhar com sua mãe, que fazia a Sola e ensinava como fazer. A relação com a cozinha começou desde pequena. A Sola não é feita com frequência, mas sim quando se faz a farinha. Os ingredientes são: açúcar, amendoim, sal, tapioca e a massa da farinha. O único ingrediente produzido no quilombo é o aipim, os outros são comprados.

Fazer a Sola não é tarefa simples, mas também é prazeroso. A relação de Seu Cornélio com a Sola vem desde a infância vendo os pais fazerem e pedindo para fazer junto. Aos poucos os pais começaram a ensinar. No início não se consegue fazer direito, mas com o tempo vai aprendendo. É uma relação de afeto e memória, em que Seu Cornélio aprendeu aos poucos, crescendo naquele ritmo próprio da retirada da mandioca e com o tempo foi melhorando.



Segundo Seu Cornélio, não é qualquer um que vai conseguir fazer. É preciso tempo e paciência para aprender. Não existe uma quantidade exata para os ingredientes. É um processo artesanal que durante a mistura é preciso compreender o ponto ideal.

A Sola é mais que uma receita, é uma composição de afetos, lembranças e sensações que complementam o ato de cozinhar. Segundo Seu Cornélio, ativa a lembrança dos pais, dos tempos antigos. Ele pensa em parar de fazer farinha e não consegue, pois começa a sentir um desejo de fazer. É uma relação coletiva, pois chega um e come uma Sola, e logo vem uma felicidade por este momento. Esta felicidade que impede de que ele deixe de fazer.

Seu Cornélio nos explica com entusiasmo que assim como ele e a esposa aprenderam com seus pais e sentem esta felicidade ao fazer a Sola, hoje é possível sentir outra felicidade, que é a de ver seus filhos aprendendo e fazendo também. Segundo ele, é um grande orgulho, pois enquanto vai ficando velho, alguma coisa dele vai ficando nos filhos, assim como, muitas coisas dos seus pais também ficaram com ele através da Sola. Dessa forma, os filhos também vão ter as boas lembranças depois.



## PASSO A PASSO

Primeiro arranque o aipim. Raspe ele todo e depois lave.

Após lavado, rale o aipim para tirar a goma. Coloque a goma ralada numa vasilha com água e esprema.

Ponha a goma em um pano fino e coe para assentar.

Depois tire a água e coloque a farinha torrada para absorver o restante da água.

Tire a farinha de cima e só deixe a goma.

Coe a goma por duas ou três vezes para sair a goma bem fina.

Pegue a massa da farinha já seque na prensa, separando um pouco para fazer a sola.

Coloque uma parte da goma com a massa da farinha e misture. Adicione um pouco de sal. Torre o amendoim e rale. Em seguida, misture com a massa.

Após misturar, coloque o açúcar. Ao colocar o açúcar, ele vai fazer a Sola ficar com a cor do amendoim torrado. É preciso esperar que o açúcar modifique a cor.

Corte a folha de banana, tirando o talo do meio, coloque a Sola na folha da bananeira, vá dobrando e coloque no forno. Com o tempo ela vai secando, e é preciso virar o lado para cozinhar por completo.

Deixe assar bem e depois é só comer.



# SOLA

## INGREDIENTES

AMENDOIM

TAPIOCA

MASSA DA FARINHA

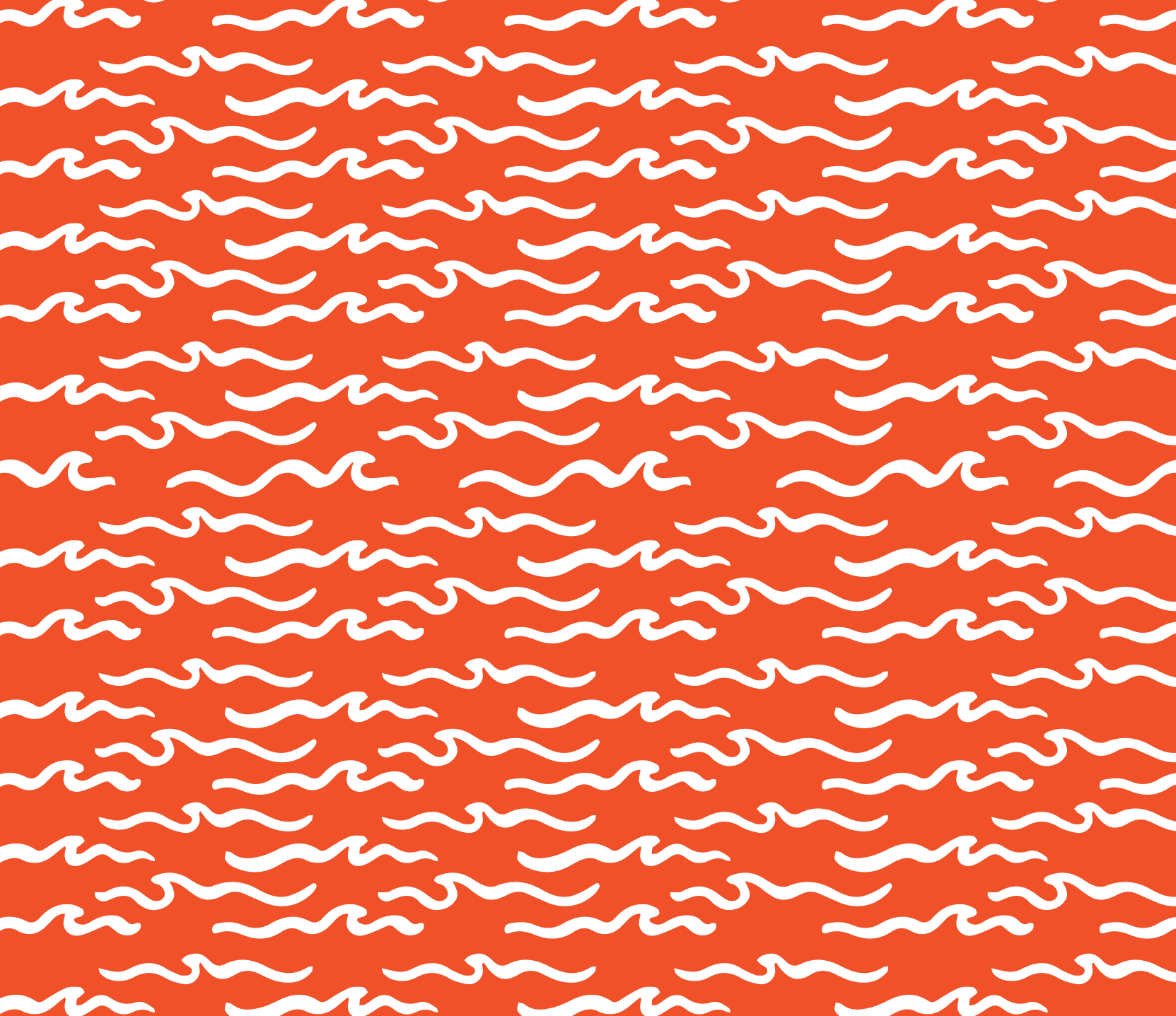
AÇÚCAR

SAL

FOLHA DA BANANEIRA É UTILIZADA PARA ASSAR A SOLA.

A ÚNICA MUDANÇA REALIZADA NA RECEITA FOI O ACRÉSCIMO DO COCO, PARA FAZER A SOLA DE COCO. MAS NÃO PODE SER UM COCO TIRADO NA HORA, TEM QUE TIRAR O LEITE E DEIXAR O COCO SEQUINHO. SE FALTAR ALGUM INGREDIENTE, OU FOR SUBSTITUÍDO, JÁ DEIXA DE SER SOLA, NEM ADIANTA, AFIRMA SEU CORNÉLIO.







## SOPA DE LEITE

Uma história da

**Mãe Preta**



QUISSAMÃ - RJ

QUILOMBO SANTA LUZIA

A sopa de leite, também chamada de escondidinho, é uma receita da época da escravidão. Segundo relatos, como não lhes era permitido comer carne, os escravos faziam esse tipo de pirão bem líquido para esconder a carne seca. "Os senhores achavam que eles estavam só tomando sopa de leite, mas eles estavam comendo carne escondida", conta Mãe Preta.

A receita simples, enriquecida com a proteína animal, reunia os nutrientes básicos para suportar a vida.

Foi seu avô, o cozinheiro Jacinto Pacheco, quem ensinou à Mãe Preta essa receita, que ela chama de "a sopa da minha vida". Aprendeu com ele o ofício da cozinha e trabalhou por muitos anos no Restaurante de Machadinha. Tem orgulho de contar que foi ela quem incluiu o prato no cardápio do restaurante e que vinha até gente de fora para provar. "É sucesso! Faça para sua família e depois me conte o que achou".



# SOPA DE LEITE

## INGREDIENTES

500G DE CARNE SECA  
1 LITRO DE ÁGUA  
200G FARINHA DE MESA  
1 LITRO DE LEITE INTEGRAL  
1 CABEÇA DE ALHO  
ÓLEO



## PASSO A PASSO

### Carne seca:

Para começar, é importante dessalgar a carne seca. Em uma panela, coloque a água e a carne seca. Leve ao fogo até que ferva. Escorra e reserve a carne até que ela tenha perdido toda a água;

Em seguida, desfie a carne “bem desfiadinha”;

Refogue a carne seca com um tiquinho de alho e óleo. Reserve numa cumbuca.

### Sopa de leite:

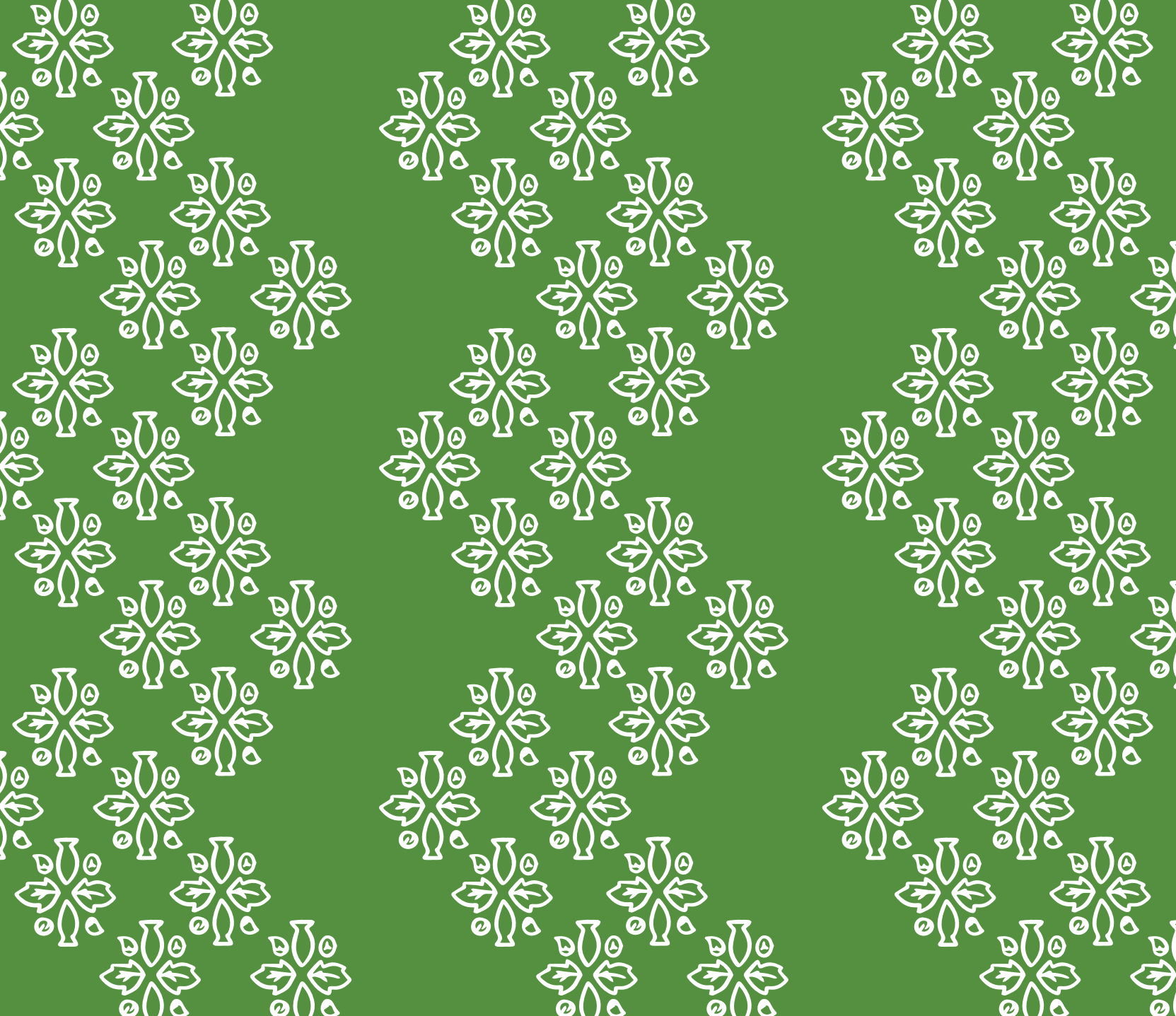
Em outra panela, coloque o leite e leve ao fogo baixo;

Acrescente a farinha de mesa aos poucos e mexa sempre, este é o segredo para não empelotar;

Apague o fogo quando a sopa estiver homogênea. Cuidado para não deixar endurecer ou engrossar demais. A sopa precisa ser líquida para cobrir bem a carne seca;

Despeje a sopa de leite ainda quente sobre a carne seca até que ela fique escondida e pode servir.





Realizador:



Parceiro Apoiador:

