

Projeto

Ìyá Yónú



Mulheres Propagadoras de Ase

Guia de Receitas

Tuwa Ajeun
Nossa Comida

TUWA AJEUN – 'Nossa Comida'

1ª edição - 1000 exemplares

AFAIA – Associação dos Filhos e Amigos do Ilê Asê Iyá Omí Ofá Kare

Fundada em 17.07.1987 - CNPJ: 05.071.123/0001-37

Entidade de Utilidade pública Municipal Lei 8.545 13.09.2006

Conj. Maguari – Alameda 24, nº86 - Icoaraci – Belém-PA - CEP 66823-060 - Tel.: (91) 3248-5828

Email: afaia@afaia.org.br - ofacode@ig.com.br - Site: www.afaia.org.br

PROJETO

İYÄ YÖNÜ – Mulheres propagadoras de asê

ORGANIZADORES

Edson Silva Barbosa / Eneida Maria D'Albuquerque Santos

Mara Sílvia Jucá Acácio / Ruben Lima de Aragão

FOTOS / ARTE DESIGNER

Ronildo Carvalho / Bruno Costa

DIAGRAMAÇÃO E IMPRESSÃO

Gráfica Sustent

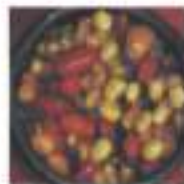
Este livro de receitas foi viabilizado através de recursos da

Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres - Convênio nº 730224/2009

Dados Internacionais de Catalogação

TUWA AJEUN 'Nossa comida'. (Orgs.) Acácio, M. S. J.;
Barbosa, E. S.; Santos, E. M. D.. 1ª Ed. Belém – PA: AFAIA
/ Projeto Iyá Yonú / Secretaria de Políticas para
Mulheres/Governo Federal, 2010.

TUWA AJEUN
'Nossa comida'





A Associação dos Filhos e Amigos Ilê Iyá Omi Axé Ofa Kare (AFAIA), foi fundada em 1987, desde então vem desenvolvendo atividades voltadas para a inclusão social da população negra e afro-religiosa, divulgando as Religiões de Matriz Africana não só como religião mais também como resistência cultural. Atua em parceria com organizações não governamentais e organizações governamentais, caracterizando-se por ser uma Associação sem finalidades econômicas e apartidária. Seguindo as características da raiz Nagô, a AFAIA está entrelaçada ao tecido social belemense desenvolvendo ações voltadas para a arte, assistência social, capacitação semi-profissionalizante, socializando assim a comunidade em busca da cidadania plena.

Ao longo de 25 (vinte e cinco) anos vem atuando nos assuntos que envolvem a população negra e afro religiosa: fomentando estudos e trabalhos de capacitação das raízes históricas; estimulando a participação de afro religiosos em organizações de caráter profissional, cultural e esportivo, articulando com outras associações de mesmo fim para proposição de políticas públicas. A educação, saúde e cultura são áreas de atuação que vem fortalecendo o trabalho da AFAIA e as levou a realização dos seguintes Projetos: Projeto Bairro a Bairro (com escolas da rede pública); Projeto Ita Lemi Sinavuru (Bloco de Afoxé caracterizado pela ideia de preservação e resistência do patrimônio afro), Projeto Melhor Idade (voltado às mulheres negras e afro religiosas); Projeto de



documentação memorial sobre Religiosidade de Matriz Africana em Belém; Projeto Ôgbin (oficinas produtivas e I Encontro de Afros Religiosos do Estado do Pará - preservando a história e cultura afro-brasileira); Projeto Aruanda (com o I Encontro Norte de Irmandades) e, recentemente foi premiada no edital do I Prêmio Nacional de Expressões Culturais afro brasileiras com a remontagem de "EMI - a Conceção Yorubana do Universo pelo grupo Bambarê arte e cultura negra da Entidade.

Atualmente desenvolve o Projeto "IYÁ YONÚ" Mulheres Propagadoras de Axé, que consiste em Contribuir para a redução da violência e melhoria das condições de vida das mulheres, em particular as mulheres negras e afro religiosas, para a tomada de consciência em relação às questões de gênero, raça, etnia, direitos humanos econômicos, sociais, culturais e ambientais. Visamos com isso, oferecer instrumentos que permitam a autonomia e independência financeira, gerando uma cultura de paz e solidariedade, através da difusão dos saberes constituídos por essas mulheres.

Nesta etapa O Projeto Capacitou cerca de 50 mulheres, para a produção de alimentos através de Oficina Práticas de Culinária Afro Brasileira e Paraense e Pães & Doces, além das oficinas temáticas em Direitos Humanos, Econômicos, Sociais e Ambientais (DESCA), e Empreendedorismo.



APRESENTAÇÃO

O livro de receitas TUWA AJEUN - 'Nossa comida' é uma publicação elaborada a partir dos resultados do Projeto IYÁ YÔNÙ - Mulheres propagadoras de asé, proposto pela AFAIA - Associação dos Filhos e Amigos do Ilê Asé Iyá Omi Ofá Kare, na oficina de culinária afro-brasileira e paraense.

Este material didático básico fora produzido para embasar as Oficinas práticas de Culinária Afro Brasileira, realizada na AFAIA com Mulheres Negras e Afro Religiosas, que poderá ser utilizado como um pequeno "Guia Prático" de Culinário e como fonte de pesquisa para os interessados em conhecer um pouco desta Identidade Africana tão presente no dia a dia do povo brasileiro.

O leitor terá a oportunidade de conhecer algumas técnicas de manipulação dos alimentos regulamentadas pelo Ministério da Saúde como os cuidados necessários e as diretrizes que devem seguidas de como lidar com os ingredientes para se obter uma alimentação saudável. A importância do "Saber Africano" na construção da identidade cultural da Culinária Afro Brasileira e a sua relação histórica com as religiões de matriz africana praticadas no Brasil.

Ajeun Omo
Bom apetite filho!



SUMÁRIO

• Das práticas de manipulação de alimentos	07
• A Culinária Brasileira, identidade e Cidadania.....	11
• Breve histórico sobre a Introdução dos Costumes Africanos na Culinária Brasileira	12
• Influência africana na culinária brasileira	13
• Culinária Afro-Brasileira e as Religiões de Matriz Africana..	16
• Receitas	19
• Referencial bibliográfico	37



DAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

Boas práticas de alimentação e nutrição são um conjunto de procedimentos higiênico-sanitários instituídos pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA, do Ministério da Saúde, órgão fiscalizador e regulador das atividades realizadas em estabelecimentos que trabalham com os alimentos.

Com o objetivo de orientar conceitos e técnicas para manipuladores de alimentos atuantes no Projeto Iyá Yonú, na oficina de culinária afro-brasileira reunimos aqui alguns conhecimentos essenciais sobre manipulação de alimentos, a fim de que os interessados na prática desta arte possam desenvolver com clareza e segurança as atividades de armazenamento, preparo e distribuição dos alimentos.

LEGISLAÇÃO SANITÁRIA VIGENTE

O Ministério da Saúde, por meio da portaria 1428/MS, de 26 de novembro de 1993 estabelece diretrizes para as boas práticas de produção e prestação de serviços na área de alimentos. Pela portaria 326/MS de 30 de junho de 1997 estabelece os requisitos gerais de higiene e boas práticas de fabricação de alimentos produzidos/fabricados para o consumo humano. E ainda, pela resolução RDC216/ANVISA, de 15 de setembro de 2004 estabelece procedimentos de boas práticas para serviços de alimentação a fim de garantir as condições higiênico-sanitárias do alimento preparado.

Perigos que afetam os alimentos

Os perigos físicos, químicos e biológicos são contaminantes para os alimentos e podem causar dano ou mal estar ao consumidor, por meio de uma lesão ou doença, de maneira imediata ou tardia.

Perigos Físicos: São corpos estranhos aos alimentos, como: pedaços de vidro, plástico ou metal, fragmentos de insetos, pregos, entre outros.

Perigos Químicos: São substâncias de natureza química estranhas ao alimento, como: cobre alumínio, desinfetantes e outros.

Perigos Biológicos: São os microorganismos, como: bactérias, vírus, fungos, parasitos e suas toxinas.

Estes microorganismos se encontram na terra, no ar, no chão/piso, na água. Podem estar ainda, nos cabelos, no nariz, na boca, na garganta, nos intestinos, e nas mãos das pessoas que manipulam os alimentos; nas superfícies de plantas e animais utilizados na culinária; nas matérias primas cruas; nas superfícies de utensílios e de equipamentos.

Contaminação alimentar (O que é e como evitar)

A Contaminação alimentar nada mais é do que a entrada de microorganismos nos alimentos que pode acontecer por meio do ambiente, do manipulador de alimentos, da superfície suja de utensílios e equipamentos para o alimento, do alimento cru para o pronto.

Evitando a contaminação conseguiremos eliminar os perigos





provenientes dos alimentos. Assim, deve-se evitar que os alimentos fiquem juntos, sem a devida proteção. Esta proteção se dá por meio da utilização de equipamentos e utensílios como luvas e toucas, para manipular alimentos crus e prontos; além da higienização frequente, das mãos entre as atividades.

O cuidado com as mãos é importante, deve-se criar o hábito de lavar as mãos diversas vezes ao dia, quando chegar ao local de trabalho, quando houver troca de função ou quando iniciar um novo serviço; quando usar o sanitário, tossir, espirar ou assuar o nariz, dentre outras atividades que podem ser passíveis de contaminação dos alimentos. Para a higienização das mãos deve-se umedecer as mãos e antebraços com água; lavar com sabão ou detergente líquido, neutro, esfregando durante 15 a 20 segundos. Se o sabão líquido for anti-séptico, obedecer às recomendações do fabricante; lavar a torneira (quando a abertura for manual); enxugar bem as mãos e ante-braços, com papel toalha descartável ou ar quente; aplicar anti-séptico, o álcool a 70%, quando não utilizar o sabonete anti-séptico, que pode ser aplicado com as mãos úmidas, deixando secar naturalmente ao ar.

A contaminação também deve ser evitada a partir da proteção dos alimentos, do controle das pragas e realizando a higiene adequada do local de trabalho, o que impede a multiplicação de microorganismos; evitando que os alimentos fiquem expostos muito tempo em temperatura ambiente, usando práticas adequadas de descongelamento e dessalgue.

Os hábitos de higiene pessoal são imprescindíveis para evitar a contaminação. Logo, o manipulador de alimentos deve tomar banho

diariamente e enxugar-se com toalha limpa; secar bem os pés, a fim de evitar micoses; manter os cabelos limpos, escovados e protegidos; a barba deve ser feita diariamente, não devem usar bigodes; as unhas devem ser mantidas aparadas (curtas), limpas e livres de qualquer tipo de esmalte devem ser lavadas com escova específica; os dentes devem ser escovados diariamente após as refeições; os desodorantes devem ser inodoros ou suaves, recomenda-se não usar perfume; usar maquiagem leve; e principalmente, não usar adornos (colares, amuletos, pulseiras, fitas, brincos, piercing, relógios, anéis, entre outros adornos).

O manipulador de alimentos deve fazer do uso do uniforme um hábito saudável. Este deve ser completo, bem conservado e limpo; de cor clara, com mangas e utilizado somente nas dependências do serviço; deve ser trocado diariamente. O avental plástico deve ser restrito às atividades onde há grande manuseio de água, não devendo ser utilizado próximo ao calor; não utilizar panos ou sacos plásticos para a proteção do uniforme. Os calçados devem ser fechados e estar em boas condições de limpeza e conservação, e as meias de algodão. Não carregar no uniforme objeto (canetas, batons, celulares, isqueiros, cigarros, relógios e outros adornos). Nenhuma peça do uniforme deve ser lavada dentro da cozinha. As roupas e os objetos pessoais devem ser guardados em local específico e reservados para esse fim.

peças que afetam os alimentos



A Culinária Brasileira, identidade e Cidadania.

A cozinha brasileira não só foi influenciada pelos povos africanos que aportaram nas diversas regiões do país no início do século XVI por conta da política escravocrata que dominava o mundo, mas a caracterizaram e determinaram parâmetros essenciais para a sua identificação e reconhecimento mundial. Se não fosse o conhecimento ancestral trazidas por essas mulheres negras que compartilharam de maneira contundente na estruturação da culinária brasileira, esta, por certo, não teria o reconhecimento e respeito que ostenta em todas as regiões do Brasil e em grande parte do Continente.

Talvez alguém pergunte qual a necessidade, qual a importância de ensinar a Culinária Brasileira, Afro Brasileira e Regional para essas mulheres? Partindo do pressuposto que só através do conhecimento de suas essências, de suas raízes, de sua cultura é que o Sujeito de Direito passa a perceber a sua importância, a necessidade de interagir com o espaço, com as pessoas em seu entorno. É a consolidação de sua identidade como pessoa, como ente capaz de exercer de fato a sua função social no ambiente onde vive e labora. Quando se tem acesso as respostas que comumente aflige todas as pessoas como: Quem Sou eu? De onde Vim? Quais as minhas referências? Logo se localiza, refletindo na identificação que o referencia, influenciando assim, na maioria das vezes, na quebra das amarras que o deixava estático frente às adversidades que surgem nos caminhos do cotidiano. Aí é quem vem à importância das buscas desses conhecimentos que servem de sustentáculo basilar para aprimorar a compreensão do significado do termo "Cidadania" e as ações que devem ser desenvolvidas para a sua efetiva consecução. As culturas africanas e dos povos tradicionais são verdadeiros anteparos e a Culinária é um destes, que resistem e permanecem vivas no cotidiano do povo brasileiro. Cada um com as suas características próprias alicerçadas nas fontes dos saberes ancestrais.

Breve histórico sobre a introdução dos costumes africanos na culinária brasileira

O processo de sistematização da introdução dos costumes africanos na Culinária Brasileira teve um caráter também Político-Econômico quando historicamente, comprovamos a participação das ditas "Escravas de Ganho" que vendiam: carurus, vatopás, mingaus, pamonhas, canjicas, isto é, papas de milho, acaçás, acarajés, abarás, arroz de coco, feijão de coco, angus, pão-de-ló de arroz, o mesmo de milho, roletes de cana, queimados, etc., pelos mercados e beira de portos do Brasil e parte do lucro que arrecadavam, contribuía para certos grupos organizados em juntar capital para compra de cartas de alforrias. Percebiam o papel dessas mulheres na construção das lutas por libertação.

No final do século XVIII, começava a se organizar de forma estruturada as primeiras casas de Culto de Matriz Africana na Bahia, de origem Fon e Iorubá, denominados pelos pesquisadores e estudiosos da antropologia de Jejés e Nagôs - que fizeram parte das últimas etnias que aqui chegaram, pelo processo brutal do tráfico de negros africanos para o Brasil.

Nesse período foram adaptadas e recriadas muitas das comidas cotidianas dos homens e das divindades do panteão africano (ORIXÁS, INKICES, VODUNS). Pois que as divindades comem o que os homens e as mulheres também comem.

As comidas preparadas para oferendas às divindades têm as suas peculiaridades e requerem certo apuro na ordem de adição, forma de fazer e arrumação final, devendo obedecer aos ritos prescritos pelas práticas divinatórias, para que a Divindade receba e aceite a Oferenda, compartilhando com o ofertante "o





Breve histórico sobre a introdução das
costumes africanas na culinária brasileira

Axé", para que este tenha êxito nos objetivos que deseja alcançar. As comidas falam ao Orixá, por isso são chamadas de votivas. Por exemplo, o Caruru, também conhecido como Amalá é uma comida votiva do Orixá Xangô e a sua base votiva se chama "Justiça", é preparada com quiabo, camarão, azeite de dendê e cebola. Devendo obedecer a ordem de adição e a forma de arrumação do prato, geralmente servido em uma gamela, respeitando as orientações dadas por um sacerdote ou Sacerdotisa da Religião. Uma das festas onde pode ser apreciada uma infinidade de comidas é o "OLUBAJÉ" Oferendas ofertadas ao Senhor da Terra, conhecido com o nome de OMOLU, cuja força votiva esta em pedir saúde para todos da comunidade. As comidas depois de ofertadas no Peji (Local Sagrado Onde fica as Simbologias da Divindade) são distribuídas para todos os presentes na Festa em folhas de Imbaúba ou Mamona e que devem ser degustadas com o uso das mãos.

Além do Espaço Religioso, essa cozinha marcadamente africana - tanto nos elementos constitutivos como nas técnicas do preparo e na terminologia correspondente - está presente não só na comida cotidiana do povo - por alguns de seus pratos mais 'ligeiros', ou 'secos' -, mas também nas celebrações e nas festas populares, na hospitalidade ocasional a visitantes 'de fora', nos almoços e jantares comemorativos e nos restaurantes turísticos da comida chamada curiosamente de "típica".

Essa cozinha tão marcadamente africana é pautada na ideologia de um sistema religioso de matriz africana fincada nos saberes e poderes dos nossos ancestrais, que transformou as comidas das Divindades nas comidas de homens e mulheres, espalhadas por todo o canto deste país.

Culinária Afro Brasileira

Quando falamos em Culinária Afro Brasileira, geralmente as pessoas reportam logo a Bahia, como se a Bahia fosse a única região desse imenso Brasil, onde as culturas africanas se desenvolveram. Engano de todos e todas, pois este país que hoje é um dos grandes gigantes da Economia Mundial se sustentou por décadas e séculos da mão de obra escrava de Negros Africanos seqüestrados da África e posteriormente de Afros descendentes que aqui nasceram. É esta cultura, tomando como ênfase a gastronomia esta presente inegavelmente em todas as mesas dos brasileiros e é apreciada nos grandes restaurantes deste país.

E o Azeite de dendê e os diversos tipos de pimentas, são ingredientes importantes da Culinária Afro Brasileira, no entanto existe uma diversidade de comidas que não se utiliza estes elementos. A também chamada de "comida de azeite", numa referência ao azeite-de-dendê, o óleo extraído da polpa do fruto da palmácea *Elaeis guineensis* de origem africana foi introduzido no Brasil, nos começos do século XVII - foi quem deu a cor e o gosto às comidas afro-brasileiras e definiu, iconicamente, a participação africana no sistema alimentar brasileiro.

Categoricamente, então, podemos afirmar que a "cozinha de azeite" - ou "comida de azeite", ou "de dendê" - faz parte de um conjunto de pratos ou é uma referência a toda uma série de comidas, de uma segura origem "africana", pelo elemento tipificador, identificador de suas origens.

Certo não será apenas o dendê que define a comida afro-brasileira. Não apenas um ingrediente básico identifica a origem de uma comida num país pluriétnico como o Brasil, mas também as técnicas do preparo; as situações sociais,





portanto, culturais, em que a comida é servida; a frequência e outras circunstâncias indicadoras de sua proveniência; e a gama auxiliar dos condimentos, do uso prescritivo dos temperos, e, naturalmente, a nomenclatura dos ingredientes e dos pratos elaborados.

Embora as pimentas, utilizadas no preparo das comida de origem africana no Brasil não são comprovadamente originárias do continente africano, esta mais do que cristalizado que o uso dessas especiarias em receitas traz a codificação das cozinhas africanas e ameríndias as empregavam largamente em suas comidas.

CULINÁRIA PARAENSE

A culinária paraense possui suas especificidades, tem as suas bases plantadas nas culturas dos Povos Tradicionais da Amazônia e dos Povos Africanos. Embora a forma de fazer seja diferente, alguns pratos servidos na região do Pará possuem os mesmos nomes de pratos servidos no restante do país como: Caruru, Vatapá, Moquecas de Peixe etc. Por exemplo: a Maniçoba no Pará traz como ingrediente principal a folha da Maniva, folha da Mandioca que deve ser cozida por cerca de sete dias, na região nordeste o mesmo prato traz a folha de Taioba ou Língua de Vaca (Cariru) como ingrediente básico. Os outros ingredientes praticamente são os mesmos. Percebe-se a influência dos povos da região. O Tucupi esta para o Azeite de Dendê como elementos diferenciador das características de algumas destas comidas. A mandioca e seus componentes sempre foram utilizados por esses povos não só no preparo de comidas como também na fabricação da farinha, bebidas e outras iguarias. A culinária paraense, como toda a culinária brasileira é marcadamente

sistematizada pelos saberes dos povos africanos, apesar de os elementos encontrados na região formarem a base de seus pratos típicos, que utilizam produtos naturais, colhidos das fontes mais puras encontradas na flora e na fauna amazônicas, similar aos encontrados na África e em outras regiões do Brasil.

As frutas regionais podem ser encontradas no Mercado Ver-o-Peso, feiras livres, mercados e supermercados da cidade de Belém, o que facilita a construção de uma quantidade diferenciada de guloseimas, requintado e, muitas vezes, exótico sabor das deliciosas sobremesas que enriquecem a mesa paraense. Podemos destacar entre elas: açaí, bacaba, taperebá, cupuaçu, muruci, castanha-do-pará, bacuri, pupunha, tucumã e piquiá.

UM BREVE HISTÓRICO SOBRE O PÃO

O pão é um alimento que resulta do cozimento de uma massa feita com farinha de certos cereais, principalmente trigo, água e sal.

Seu uso na alimentação humana é antiquíssimo. Pelas informações que se têm, a história mais remota do pão se origina em milhares de anos a.C., quando era feito com gandes de carvalho e faia trituradas, sendo depois lavado com água fervente para tirar o amargor. Em seguida, essa massa secava-se ao sol, e se faziam broas com farinha.

Conta ainda a história que, antes de servirem para fazer pão, as farinhas, de diversos cereais, eram usadas em sopas e mingaus. Posteriormente se passou a misturar nas farinhas mel, azeite doce, mosto de uva, tâmaras esmagadas, ovos e carne moída, formando-se espécie de bolas, que teriam precedido o pão propriamente dito.

Esses bolos eram cozidos sobre pedras quentes ou sob cinzas.



Culinária Afro-Brasileira e as Religiões de Matriz Africana

As Religiões de Matriz africanas tiveram e têm um papel relevante como difusora dos saberes da arte culinária africana, além de constituírem um espaço de resistência e preservação dessas culturas. Os alimentos antes de serem oferecidos aos homens são ofertados às Divindades para que estas os recebam e os abençoe, permitindo que as mesas dos homens se tornem fartas e prosperas. Estas relações da Oferta de pratos especiais dos praticantes das Religiões de Matriz Africana aos seus Deuses se fundamentam na fortificação das energias e dos laços de integração entre Homem-Deus-Natureza, na busca de soluções de problemas no campo afetivo, material e espiritual, ou seja, o restabelecimento do equilíbrio vital.

É relevante frisar que O uso de ingredientes provenientes da Cozinha de origem africana para a confecção das comidas que são ofertadas aos Orixás, Inkices, Voduns e Caboclos e posteriormente oferecidos aos presentes nas Festas realizadas nos Templos Religiosos é notório e dão sabores exóticos e aromas incomparáveis que deixa todos de "água na boca". Assim as Comidas dos Deuses passam a ser também as comidas dos homens no Brasil e no Mundo.

O Abará bolinho de origem afro-brasileira feito com massa de feijão-fradinho temperada com pimenta, sal, cebola e azeite-de-dendê, algumas vezes com camarão seco, inteiro ou moído e misturado à massa, que é embrulhada em folha de bananeira e cozida em água, que no candomblé é oferecido à Iansã, Obá e Ibeji.

Outra iguaria é o Aberém bolinho de origem afro-brasileira, feito de milho ou de arroz moído na pedra, macerado em água, salgado e cozido em folhas de bananeira secas, que é ofertado em homenagem ao orixá Omulú e Oxumaré.

O Abrazê é um bolinho também da culinária afro-brasileira feito de farinha de milho ou de mandioca, apimentado, frito em azeite-de-dendê.

O Acaçá é bolinho da culinária afro-brasileira, feito de milho macerado em água fria e depois moído, cozido e envolvido, ainda morno, em folhas verdes de bananeira. Acompanha o vatapá ou caruru, se preparado com leite de coco e açúcar, é chamado de acaçá de leite e, no candomblé, sem estes acompanhamentos é comida de oferecida a Oxalá, Nanã, Ibeji, Iemanjá e Exu.

Já o Ado é um doce de origem afro-brasileira feito de milho torrado e moído, misturado com azeite-de-dendê e mel, que é comida do Orixá Oxum.

Dessa maneira, cabe ressaltar que a associação das "Comidas de Divindades" com a "Culinária africana" deve ser entendida como um conjunto de técnicas, formas e maneiras de preparar, trazidas pelas diversas etnias africanas para o Brasil; aqui estas foram conservadas e reelaboradas, ao lado de outras inventadas e/ou adequadas de acordo com os costumes do lugar. Assim, preservação da "comida de Santo" não se trata de querer voltar à África, mas fazer com que tal cozinha se torne africana no sentido de expressar, de trazer para o presente, experiências longínquas de reinos, civilizações, histórias de grupos, somadas a tantas outras. As "comidas de divindades" são, assim, uma "comida brasileira" em que tantos motivos afros se fazem presentes. Ao mesmo tempo, é uma "comida africana" onde inúmeras experiências do Novo Mundo foram acrescentadas à ela.





RECEITAS



ARRUMADINHO TRADICIONAL



Ingredientes

3kg de charque magro	200ml de vinagre
2,5kg de feijão (calônia ou fradinho)	200ml de água
1kg de bacon magro	2kg de cebola picada
1,5kg de lingüiça calabresa	03 maços de coentro picado
2kg de farinha de mandioca (surufi)	02 maços de cebolinha verde
02 cabeças de alho bem picadinho	1,5kg de tomate
200ml de óleo comum	300g de pimentinha
200g de manteiga	200g de pimentão verde
200ml de azeite de oliva	100g de pimenta dedo de moça
	sal a gosto

MODO DE FAZER

Cozinhe até o feijão ficar com uma consistência mediana. Escorra. Não deixe embolar. Corte a charque em cubos e coloque para ferver por 3 vezes. A água deve ser trocada após cada fervura, divida a porção de charque em duas. Frite uns 5 minutos uma das porções do charque e acrescente $\frac{1}{2}$ kg de cebola picada até dourar, retire do fogo e reserve. Repita a com a segunda porção do charque, coloque a calabresa em 4 partes de rodela, corte o bacon em cubos e frite em 50 ml de óleo comum e reserve. Quando o óleo estiver reduzido, adicione todo o charque reservado e toda a calabresa. Acrescente 200g de manteiga, doure as 2 cabeças de alho picado, acrescente a farinha e mexa. Deixe ficar em ponto de torrada. Reserve. Corte o

restante dos ingredientes que deverão compor o molho vinagrete após serem misturados adicione a água, o azeite de oliva e sal a gosto.

MONTAGEM

Não esqueça que o nome de arrumadinho vem da forma de acomodação dos produtos recém preparados, por isso, arrume os ingredientes cobrindo todas as porções:

Uma porção do feijão cozido;

Uma porção de farofa;

Uma porção da mistura do charque, calabresa e bacon;

Uma porção do vinagrete cobrindo toda a porção da mistura de carnes, de modo que se forme em média três camadas, repetindo as porções.

Enfeite o prato com a pimenta dedo de moça.

ACARAJÉ, ABARÁ E SEUS MOLHOS



ACARAJÉ

Ingredientes

1kg de feijão fradinho
04 cebolas médias
sal a gosto
azeite de dendê

MODO DE FAZER

Quebre em uma máquina de moer feijão ou num liquidificador o feijão de preferência em bandas. Deixe o feijão de molho em água de um dia para o outro, até que fique bem inchado. Tire a pele. Depois passe na máquina de moer junto com as cebolas picadas e o sal. Bata a massa até que levante bolhas.

ABARÁ

Ingredientes

1kg de feijão fradinho
06 cebolas médias
Sal a gosto
200g de camarões defumados com cabeça
1/2 xícara de azeite de dendê
Azeite de oliva a gosto
Pimenta malagueta a gosto

MODO DE FAZER

Coloque de molho o feijão fradinho de um dia para o outro. Esfregue para soltar as cascas e lave para eliminá-las. Passe num moedor junto com a cebola e, depois bata até ficar uma massa leve. Tempere com sal, camarão seco moído, pimenta, azeite de oliva e azeite de dendê. Ponha folhas de bananeira na chapa, em pedaços de 20x30 centímetros e embrulhe porções da massa. Cozinhe no vapor do cuzuzeiro.

OS MOLHOS SÃO: Pimenta Malagueta, camarão, caruru e vatapá
Molho de Pimenta Malagueta

Pegue cerca de 100g de pimenta malagueta, $\frac{3}{4}$ cebola picada, sal e 20g de gengibre ralado e frite por alguns minutos em 2 colheres de sopa de azeite de dendê.

Molho de camarão

Doise 1 cebola picada em uma xícara de flor de azeite de dendê, adicione 200g de camarão defumado descascado sem cabeça, 1 tomate picado, pimentinha cortada média, 1 colher de salsa picada e 1 xícara de água morna. Cozinhe por cerca de 6 minutos.

CARURU E VATAPÁ PARA O MOLHO DO ACARAJÉ



Ingredientes CARURU

- 24 quiabos
- 20g de castanha de caju triturada
- 30g de amendoim torrado e moído sem casca
- 50g de camarões defumados, descascados e moídos
- 01 cebola média
- 50 ml de azeite de dendê
- Sal a gosto
- 02 xícaras de água
- 10g de gengibre

CARURU

Modo de fazer

Depois de limpos, corte os quiabos na vertical em quatro e em seguida em rodela. Segundo a tradição, os quiabos devem ser cortados em cruz e depois em rodelinhas bem finas. Para tirar a baba do quiabo, coloque-os em água quente e adicione o suco de limão e depois escorra. Esquente o azeite de dendê na panela, adicione os camarões secos e moídos, cebola ralada, sal, castanha e amendoim para rechear. Ponha os quiabos partidos, as xícaras de água. Cozinhe tudo até ficar pastoso. Quando aos caroços dos quiabos estiverem bem rosados, retire do fogo.

VATAPÁ

Modo de fazer

Coloque cinco miolos de pães de molho para dormir em 100 ml do leite de côco. Depois de amolecido, passe o pão na máquina de moer. Moa, também, os amendoins torrados, os camarões secos, as castanhas, a pimenta e o gengibre. Junte esta massa ao molho, alho e coentro. Leve tudo ao fogo para engrossar. A seguir, junte o restante do leite de duas xícaras de água e finalmente, junte duas xícaras de azeite de dendê. Deve ser colocado no acarajé quando estiver frio.

MOQUECA DE PEIXE



Ingredientes

- 1 kg de pescada amarela cortada em pedaços médios.
- 2 cebolas de tamanho média cortadas em fatias circulares.
- 2 pimentões (verde e vermelho) cortados em fatias circulares.
- 1 dente de alho amassado
- 4 tomates maduros picados
- 4 coentros com folhas bem picadas
- 12 colheres de sopa de azeite de dendê
- Sal e Pimenta

Modo de preparo

Deixar o peixe num molho feito com suco de limão e pimenta por pelo menos 1 hora. Colocar peixe, cebola, pepino, alho, tomate e coentro em várias camadas dentro de um caldeirão. Jogar o azeite de dendê e leite de coco sobre tudo e deixar ferver por pelo menos 20 minutos. De tempo em tempo levar o líquido da parte de baixo do caldeirão para a de cima. Tomar cuidado para não quebrar o peixe. Servir com arroz branco.

Curiosidades sobre a moqueca de peixe

A moqueca de peixe é de origem indígena, sendo originalmente preparada numa grelha de varas ou com apenas folhas de árvores cobertas por cinzas quentes (o que era chamado moquéem). A primeira menção da moqueca num documento histórico foi numa carta do padre português Luís de Grã, datada de 1554. Em 1584, outro padre, Fernão de Cardim, comenta que eram "moqueadas" peixes, batata, mangará, entre outros alimentos.

KIXILUANDA DE CARNE



Ingredientes

$\frac{1}{2}$ kilo de carne de sol - 04 cebolas grandes - 100g de castanha de caju
100g de amendoim torrado - 01 molho de cheiro verde - Sal a gosto
02 xícaras de azeite de oliva - 1 kg de quiabo - 1 fava de puxuri

MODO DE PREPARO

Esquente o azeite de oliva e adicione a carne de sol cortada em cubos e desfiada. Acrescente 02 cebolas cortadas em tiras e frite-as até dourar. Adicione a castanha, o cheiro verde, uma porção pequena de puxuri ralado e deixe cozinhar por 05 minutos. Reserve. Corte o quiabo em rodela e adicione em uma panela contendo $\frac{1}{2}$ litro de água fervente. Escorra.

Coloque 1 xícara de azeite doce em frigideira e doure 02 cebolas cortadas em rodela. Adicione o quiabo escorrido, amendoim e cheiro verde. Acrescente meio copo de água, deixando quase secar ao forno

ARROZ DE COCO



Ingredientes

04 xícaras de arroz
08 xícaras de água
01 xícara de leite de coco
Sal a gosto

MODO DE FAZER

Prepare o arroz com água e sal e, quando estiver pronto, coloque numa forma de bolo furada ao centro e desenforme sobre uma travessa. Enfeite com raminhos de coentro

MANIÇOBA



INGREDIENTES

3 kg de folha de maniwa moída (mandioca brava) - 1/2 kg de toucinho -
- 1/2 kg de charque(carne seca) - 1/2 kg de linguiça portuguesa
1/2 kg de paio - 1/2 kg de lombo de porco - 1/2 kg de orelha de porco
1/2 kg de reba de porco - Alho picado a gosto - Pimenta de cheiro a gosto.

MODO DE FAZER

No 1o.dia coloque a folha da maniwa moída numa panela grande com bastante água. Deixe ferver durante todo o dia em fogo brando, sem deixar secar. No dia seguinte, coloque o toucinho e deixe ferver novamente. No 3o.dia, escale todas as carnes e coloque na panela da maniwa para ferver. Mexa de vez em quando. No dia seguinte, acrescente o alho e a pimenta e deixe ferver por mais 6 horas, mexendo de vez em quando. Sirva com arroz branco e farinha de mandioca crua.

TACACÁ



Ingredientes: 2 litros de tucupí - 4 dentes de alho - 1 colher de chá de sal
4 pimentas de cheiro - 2 maçãs de jambu - 1/2 kg de camarão salgado (seco)
1/2 xícara de goma de mandioca - Pimenta de cheiro

Modo de preparo: Coloque em uma panela a tucupí, tempere com alho, chicória, alfavaca e sal, leve ao fogo até levantar a fervura. A seguir baixe o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar por 30 minutos. Cozinhe o jambu até as talas ficarem macias, escorra e reserve. Deixe de molho o camarão sem cabeça para tirar o sal. Ferva 4 xícaras de água com sal a gosto, dissolva a goma em uma vasilha com água fria, acrescente ao poucos na água fervendo, até ficar um mingau grosso, ou, ao ponto de sua preferência. Sirva em uma cuia: 2 conchas de tucupí, 1 de goma, 1 tucupí, folhas de jambu e camarões, sal e pimenta a gosto.

CARNE DE SOL DESFIADA COM FAROFA DE CUSCUZ E MANDIOCA FRITA



Ingredientes para a carne de sol

- 01 kg de carne-de-sol dessalgada cozida e desfiada
- 01 xícara (chá) de manteiga de garrafa ou manteiga derretida
- 01 maço de coentro a gosto
- $\frac{1}{2}$ cebola em rodelas finas

Para a farofa de cuscuz

- 250g de feijão verde cozido - Sal a gosto - 01 cebola picada
- 02 colheres (sopa) de coentro picado - 01 dente de alho picado
- 01 colher de (sopa) de banha - 240 ml de leite
- 200g de bacon picado - 01 tomate sem pele picado
- 250g de farinha de milho para cuscuz

Para a mandioca frita

- 01 tablete de caldo de galinha - 01 dente de alho - Óleo para fritar
- $\frac{1}{2}$ cebola - 500g de mandioca

MODO DE PREPARO

Numa panela, aqueça a manteiga de junte a carne e a cebola. Frite por 3 minutos, adicione o coentro e misture. Retire do fogo e sirva com a farofa de cuscuz e mandioca frita. Farofa de cuscuz: umedeça a farinha de milho com o leite, peneire e prepare o cuscuz numa cuzcuzeira. Leve ao fogo numa panela com a banha, junte o bacon e frite. Acrescente o alho e deixe dourar. Junte a cebola, o tomate e o feijão e deixe refogar. Desmanche o cuscuz junte-o ao refogado de feijão e misture bem. Adicione o coentro, acerte o sal. Mandioca frita: descasque a mandioca e cozinhe numa panela com a cebola, o alho e o tablete de caldo de galinha, até ficar macia. Em seguida, corte-a em tiras grossas. Numa panela, aqueça bem o óleo e frite a mandioca. Retire do fogo e sirva.

FEIJOADA



Ingredientes

1 kg de feijão preto - $\frac{1}{2}$ kg de carne de porco salgada
 $\frac{1}{2}$ kg de carne-seca - 1 pé, 1 orelha, 1 facinho, 1 rabinho
1 * $\frac{1}{2}$ kg de carne bovina fresca (ponta de agulha ou braço)
 $\frac{1}{2}$ kg de linguiça - 1 kg de paio
100 g de toucinho defumado
 $\frac{1}{2}$ kg de lombo de porco fresco (ou costeletas de porco)
Cebola, Óleo, 5 folhas de louro, Alho, Cheiro-verde, Couve
Laranjas

Modo de preparo

No véspera, colocar de molho a carne de porco salgada, a carne-seca, o pé, a orelha, o rabinho e o facinho de porco salgados. No dia seguinte, de manhã, levar ao fogo o feijão preto em caldeirão com bastante água. Em outra panela, ferver os ingredientes postos de molho. Depois de cozer o feijão uma hora, juntar as carnes fervidas, o louro e acrescentar a carne bovina, a linguiça, o paio, o toucinho (bacon), as costeletas de porco (ou o meio quilo de lombo de porco fresco). Quando tudo já estiver cozido, juntar o refogado, feito à parte, com cebola picada, uma colher (sopa) de óleo, alho pisado e cheiro-verde. Provar o sal e deixar ferver, até bem cozido, em fogo brando, para não grudar no fundo do caldeirão. Para servir, colocar os ingredientes numa travessa, arrumando com jeito (o feijão será levado à mesa numa sopeira ou grande tigela de barro).

Guarnição:

Servir com couve frita em alho e óleo, e arroz ou com farinha de mandioca, torresmo, mandioca frita. Pode ser condimentada com pimenta malagueta.

VATAPÁ PARAENSE



Ingredientes

500g camarão - 500g leite de côco - 500g farinha de trigo
02 cebolas médias picadas - 01 pimenta de cheiro a gosto
03 dentes de alho - 01 moça de cheiro verde, pimentinha a gosto.

MODO DE FAZER

Lave as cascas do camarão, coloque em uma panela para ferver, escorra e reserve o caldo na panela grande, onde será feito o vatapá. Acrescente o trigo batido na liquidificador com um pouco do caldo de camarão, deixe encorpar e vá acrescentando o leite de côco aos poucos, sempre mexendo para não empalar.

Refogue o camarão com azeite, e os ingredientes até dourar. Cozinhe por mais ou menos 30 minutos.

CARURU



Ingredientes

500g de quiabos picados - 300g de farinha de mandioca fina
500g de água - 02 cebolas médias - 03 dentes de alho
01 moço de cheiro verde - pimentinhas verdes e de cheiro a gosto

MODO DE FAZER

Refogue os temperos com o camarão, acrescente o cheiro verde. Coloque a água e deixe ferver, acrescente a farinha previamente de molha, depois cozinhe por mais ou menos 20 minutos.

TORTA DE AVIÚ



Ingredientes

200g de Aviú (micro-camarão)
200g de batatas cozidas e cortadas em cubinhos
04 ovos grandes - 02 tomates médios
1/2 cebola média - 01 pimentão verde grande
01 pimenta de cheiro - 03 dentes de alho
04 colheres e sopa de farinha de trigo
01 colher de sopa de fermento
-azeite de oliva e sal a gosto
-Temperos verdes a gosto
(alfavaca, chicória, cheiro-verde, cebolinha e salsa)

MODO DE PREPARO

Corte em cubos bem pequenos os tomates, as cebolas, os dentes de alho, o pimentão e todos os temperos verdes e reserve. Cate o aviú para tirar as impurezas, lave em água corrente. Ponha de molho em água fervendo por mais ou menos meia hora para hidratar. Escorra e esprema para tirar o excesso de água. Em uma frigideira grande com azeite puxe o alho e parte da cebola até dourar. Refogue junto parte dos tomates, do pimentão e temperos verdes com o aviú e o sal. Reserve.

Em seguida, em uma batedeira, bata todos os ovos até ficarem em ponto de neve. Acrescente a farinha de trigo e o fermento. Em uma tigela, misture o refogado de aviú, as batatas cozidas, o restante dos temperos verdes, tomate, cebola e pimentão com ovos batidos em neve. Em um tabuleiro untado com azeite, coloque a mistura acima tomando o cuidado para que ela não ultrapasse a metade da altura do mesmo.

Asse em forno médio (220° a 250° C), por aproximadamente, 12 minutos. Depois de assado, corte em quadrados de 04 cm de lado.

MONTAGEM

Em pratinhos individuais sobre uma cama de alface, disponha 03 porções da torta, decore com fatias bem finas de tomate, cebola, pimentão e raminhos de salsa e coloque por cima um fio de azeite.

FILE DE CASTANHA COM MOLHO DE CUPUAÇU



MODO DE PREPARO

Limpe o filé e tempere com pimenta-da-reino, alho e sal. Reserve. Separe o lombo, salame, presunto e todos os temperos. Triture no microprocessador, acrescente a castanha-do-pará ralada e vá adicionando o requeijão até que todos os ingredientes estejam unidos. Faça um furo no filé de ponta a ponta e recheie-o. Feche as laterais com os palitos. Em uma panela, ponha a manteiga sem sal e o óleo, deixe aquecer e ponha o filé para dourar de todos os lados. Quando estiver dourado, ponha-o numa assadeira e leve ao forno para complementar o cozimento.

Ingredientes

200g de lombo
200g de salame
200g de presunto
250g de castanha-do-pará
01 peça de filé mignon
01 tubo de requeijão pastoso
Manteiga sem sal
Óleo

Ingrediente

Para o Molho de cupuaçu
05 colheres de sopa de açúcar
500g de sopa de cupuaçu
Caldo de carne
Guarnição
Arroz
Castanha do Pará

Cebola, tomate, pimentinha, verde e salsa

MOLHO DE CUPUAÇU

Reserve o caldo da fritura e do cozimento do filé. Ferva a polpa do cupuaçu com a água e o açúcar. Coloque o caldo do filé em uma panela, deixe aquecer e coloque uma colher de sopa de açúcar. Quando o molho estiver escuro, acrescente o cupuaçu e deixe ferver até que incorpore. No final, acrescente uma colher de sobremesa de manteiga sem sal.

Para a guarnição, faça um arroz temperado e sirva-o com lascas de castanha-do-pará torradas e passadas na manteiga sem sal, decore o prato a gosto.

XINXIN DE BOBÓ



Ingredientes

1 kg de bobó - 1 $\frac{1}{2}$ litro de camarão defumado descascado
2 cebolas grandes - 2 xícaras de azeite de dendê
Sal, pimenta e limão a vontade

Modo de Preparo

Trate o bobó, partindo-o em cubos e coloque para aferventar. Espere esfriar e moa. Numa panela, adicione azeite-de-dendê e cebola moída, com a metade dos camarões moídos na máquina, fazendo então o recheio. Depois, ponha o bobó, um pouco de leite de coco e outra parte de camarões secos para cozinhar até amolecer. Querendo, use pimenta. Sirva com arroz branco.

MASSA DE BATATA COM JAMBU



Ingredientes

05 xícaras de farinha de trigo - 200 g de batata cozida e espremida
02 colheres de sopa de margarina - 01 tablete de fermento biológico
Sal para temperar - 04 colheres de sopa de açúcar - 02 ovos
200 ml de leite - 02 maços de Jambu - 01 gema para pincelar

MODO DE FAZER

Em uma tigela coloque a trigo e as outras ingredientes. Regue moderadamente o leite até ficar no ponto ideal que fique uma massa macia e uniforme. Divida a massa e faça os pães como desejar. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por mais ou menos 35 minutos.

PÃO DE ROSAS



Ingredientes

- 01 copo grande de leite morno (250 ml)
- 02 colheres de sopa de fermento para pão
- 03 colheres de sopa de açúcar
- 02 colheres de sopa de óleo
- 03 gemas
- 01 colher rasa de sal
- 500 g de farinha de trigo

Recheio

- 03 colheres de sopa de açúcar
- 03 colheres de sopa de manteiga
- 03 colheres de sopa de queijo ralado
- Misture tudo até formar um creme e reserve

Calda

- $\frac{2}{3}$ xícara de chá de leite
- $\frac{1}{3}$ xícara de chá de açúcar
- Leve ao fogo e deixe ferver por mais ou menos 10 minutos, depois reserve

MODO DE FAZER

Bata todos os ingredientes no liquidificador menos o trigo. Depois despeje esta mistura em uma tigela e vá acrescentando a farinha até formar uma massa uniforme, sove bem. Divida a massa em duas partes no sentido retangular, passe o recheio e enrole no sentido longitudinal. Coloque na forma já os pedaços cortados em espiral para cima, com espaços de mais ou menos 3 cm. Deixe descansar por 2 horas ou até quando dobrar de volume. Leve ao forno pré-aquecido para assar até dourar, em seguida jogue por cima dos pães.

Medalhão de Filhote em Crosta de Castanha do Pará c/ Arroz Paraense e Molho de Manga



INGREDIENTES PARA O FILHOTE

- 200g de filé de filhote - 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de óleo - Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO DO FILHOTE

Tempere o filé de filhote com sal e pimenta-do-reino e frite-o rapidamente na manteiga e óleo somente de um lado. Coloque-o em um recipiente que vá ao forno, untado com óleo, com um lado frito para baixo. Com a ajuda de um arê vazado, dê formato ao peixe de medalhão e cubra-o com a crosta de castanha. Asse em forno a 180 graus por mais ou menos 15 minutos.

INGREDIENTES PARA A CROSTA DE CASTANHA

- 1 colher de sopa de manteiga - 2 colheres (sopa) de castanha-do-pará moída
- 2 colheres de farinha de rosca - 1 ovo ligeiramente batido
- 1 colher de sopa de salsinha picada - Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO DA CROSTA DE CASTANHA

Misture todos os ingredientes e reserve.

INGREDIENTES PARA O ARROZ PARAENSE

- 170g de carangueja desfiado e temperado - 130g de arroz branco cozido
- 40ml de leite de coco - 1 colher de sopa de maionese
- 1 colher de sopa de azeite - Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO DO ARROZ PARAENSE

Em uma panelinha, aqueça o azeite com a massa de carangueja. Acrescente o leite de coco, misture e coloque o arroz, tempere com sal e pimenta (se for preciso), retire do fogo e junte a maionese.

INGREDIENTES PARA O MOLHO COM MANGA

- Cubos de manga - 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de cenoura - 1 colher de sopa de alho-poró
- 50 ml de vinho do porto Branco - 1 maçã ralada - 150ml de creme de leite
- 1 colher de café de curry - Sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO DO MOLHO COM MANGA

Em uma panelinha, derreta manteiga e acrescente a cenoura, alho-poró, curry e maçã. Frite rapidamente até dourar a cebola. Flambe com o vinho do porto e deixe reduzir quase a seco. Acrescente o creme de leite e reduza um pouco novamente. Tempere com sal e pimenta

PATO NO TUCUPI



INGREDIENTES

1 pato de 3 kg - 2 litros de tucupi - 3 maçãs de jambu
6 folhinhas de chicória - 2 folhas de alfavaca - Sal a gosto
3 dentes de alho fatiados

MODO DE FAZER: Em uma panela pequena, cozinhe o pato junto com um tomate e uma cebola picados, um dente de alho, algumas folhas de alfavaca e chicória e uma pitada de sal. Com um garfo vá testando até que a carne esteja macia. Em panela semi tampada, leva o pato, e depois retire e leve ao forno para assar em fogo alto. Depois de assado, corte-o ao meio e nas juntas. Reserve. Em outra panela ferva o tucupi, as folhinhas de chicória e as de alfavaca, os dentes de alho e o sal. Em seguida junte o pato e as maçãs de jambu e deixe ferver por mais 10 minutos.

MUSSE DE TAPEREBA



INGREDIENTES

-2 latas de leite condensado
- A medida de 2 latas de leite condensado de suco de taperebá bem forte
- 3 claras em neve - 1 pacote de gelatina branca

MODO DE FAZER

Bata no liquidificador o taperebá e o leite condensado. Coloque a gelatina e acrescente as claras em neve. Depois de tudo bem batido, coloque para gelar e sirva.

PÃO TRANÇADO



Ingredientes

1k de farinha de trigo -
150g de sal - 50g de margarina
20g fermento biológico - 150g de açúcar
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água

RECHEIO

250g de açúcar - 50g de farinha de trigo
50g de maisena - 1 colher (chá) de baunilha
2 gemas - $\frac{1}{2}$ litro de leite
1 colher (sopa) de margarina

MODO DE FAZER A MASSA

Misture o fermento com a água. Acrescente o sal, o açúcar e a farinha. Amasse bem, acrescente a margarina e amasse novamente, até desgrudar das mãos, deixe descansar aproximadamente 30 minutos. Após divida a massa em 6 partes abra-as em tiras compridas e largas que dê para colocar o recheio. Feche-as cada uma formando uma cobrinha. Pegue três partes e transe-as. Coloque em uma assadeira, pincele com ovo e deixe descansar até dobrar de volume. Asse em fogo pré-aquecido até dourar.

MODO DE FAZER O RECHEIO

Reserve a margarina, bata o restante no liquidificador, coloque em uma panela e leve ao fogo, até engrossar. Retire do fogo, coloque a margarina e bata. Deixe esfriar e coloque o recheio no pão

PÉ DE MOLEQUE COM CÔCO E AMENDOIM



Ingredientes

250g de rapadura

125g de amendoim torrado sem sal

$\frac{1}{2}$ xícara (chá) de Leite de coco

MODO DE PREPARO

Coloque os amendoins em uma forma e leve ao forno médio para torrar. Reserve. Unte uma forma ou refratário com manteiga e reserve. Corte a rapadura em pedaços. Junte $\frac{1}{2}$ xícara de leite de coco e leve ao fogo até derreter. Quando estiver derretido, acrescente os amendoins e mexa até dar o ponto. Com a ajuda de uma colher, vá pingando Pé de Moleque na forma untada e espere esfriar.

CREME DE BANANA



Ingredientes:

08 bananas bem maduras

01 lata de leite condensado - 01 lata de creme de leite sem soro

02 xícaras de açúcar para a calda - Cascas de limão

04 ovos - $\frac{1}{2}$ copo de leite - 02 colheres de maisena

Canela em pó - 300g de queijo coalado

MODO DE FAZER

Para fazer a calda, coloque as bananas em rodela e deixe ferver um pouco, coloque em um pirex e reserve. Em uma panela, junte o leite condensado, as gemas, o creme de leite, a margarina, maisena, leve ao fogo e deixe esfriar. Bata as claras em neve com as cascas de limão e 04 colheres de açúcar, coloque em cima com açúcar e canela no forno por 10 a 15 minutos.



Referencial Bibliográfico



Arruda, Giliam Alonso. *Manual de Boas Práticas - Unidades de Alimentação e Nutrição*. Volume II. 1ª Ed. São Paulo. Ed. Ponto Crítico, 1999

BRASIL, Portaria nº 326, de 30/07/1997. Ministério da Saúde. Regulamento Técnico sobre Boas Práticas de fabricação para estabelecimentos produtores/industrializadores de alimentos.

BRASIL, Portaria nº 368, de 04/09/1997. Ministério da Agricultura. Regulamento Técnico sobre as Condições Higiênico-Sanitárias e de Boas Práticas de fabricação para estabelecimentos elaboradores de alimentos.

BRASIL, Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. Regulamento Técnico de Boas práticas para serviços de alimentação.

CASCUDO, Luís da Câmara - *História da Alimentação no Brasil* - 2 vols. 2ª ed. Itatitua, Rio de Janeiro, 1983.

CONCEIÇÃO, C. A. S. *Treinamento para manipuladores de alimentos (Material didático digitado para o Projeto Iyá Yanú)*: Belém, Junho, 2010.

DITADI, Carlos Augusto Silva - *Cozinha Brasileira: Feijoadá Completa*- Revista Gula, n. 67, Editora Trad, São Paulo, 1998.

ELIAS, Rodrigo - *Breve História da Feijoadá* - Revista Nossa História, ano 1, n. 4, Editora Vera Cruz, São Paulo, Fevereiro de 2004. <http://www.mre.gov.br/dc/textos/revista13-mat6.pdf>

FIGUEIREDO, Guilherme - *Comidas, Meu Santo* - Rio de Janeiro, Editora Civilização Brasileira, Rio de Janeiro, 1964.

FRANCO, Ariovaldo. *De caçador a gourmet: uma história da gastronomia*. 3. ed. São Paulo: SENAC São Paulo, 2004.

LEAL, Maria Leonor de Macedo Soares; BRASIL. SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM COMERCIAL. DEPARTAMENTO NACIONAL. *A história da gastronomia*. Rio de Janeiro: SENAC Nacional, 1998.

WEBGRAFIA

<http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/historia-da-feijoadá/historia-da-feijoadá-5.php>

A história da gastronomia. Disponível em Servlets. Hotlink. Acesso em: 11 jul. 2006.

MILANI, Lara. História da culinária. Disponível em SobreSites. Acesso em: 11 jul. 2006.

www1.folha.uol.com.br

www.unica.com.br

<http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/mulher-culinaria-portuguesa/culinaria-portuguesa-7.php>

<http://www.fab.mil.br/portal/capa/index.php?mostra=2677>

<http://www.brasilfolclore.hpg.ig.com.br/culinaria.htm>

<http://povodasantos.wordpress.com/cozinha-os-orixas-e-os-truques/je-o-verbo-comer/>



Agradecimentos

A Secretaria Especial de Promoção de Políticas para as Mulheres
Governo Federal

A Vanda Mehezes - Militante do Movimento Negro de Alagoas.

Equipe do Projeto "Iya Yonu"

Ruben Araújo e Sandra Fonseca - Coord. de Sustentabilidade

Mara Acácio e Enaida de Albuquerque - Coordenação Pedagógica

Ana Célia e Darlene Cotete - Assessoria Jurídica

Ronilda Carvalho e Alain Amorim - Assessoria Contábil

Selma Sabola - Instrutora do Desco.

Celso Adriano - Nutricionista Facilitador.

Maria Luiza, Silvio Pereira, Santana Silva, Maria Lúcia -
Facilitadores das Oficinas Produtivas.

Sebrae - Oficinas de Empreendedorismo.

Bruno Correa - Secretário da Afaia.

Marilinha De Jesus - Sac. do Terreiro São Sebastião/Outeiro.

Gaiaka Omikolajá Fatima - Coordenadora da Afape e Sacerdotisa.

Dra. Maria Campelo, Ekede Rita Elidiane, Elizete Sejudh/Pa -
Palestrantes Das Oficinas Temáticas.

Babá Ixá Edson Catendê - Coord. Administrativa da Afaia.

Axagun Vandilson Alves - Coordenador Financeiro da Afaia.

Projeto
Ìyá Yónú
Mulheres Propagadoras de Ase



Realização



Parceiros do projeto



Patrocínio



Secretaria Especial de
Políticas para as Mulheres

