



COZINHA PAÍS A PAÍS

Brasil 2

Uma viagem pela aquarela de sabores da gastronomia brasileira

A gastronomia brasileira é temperada por influências multiculturais. Formado por diversas etnias, com solo fértil e abençoado com múltiplas ofertas de vegetais, frutas e variados tipos de carne, a cozinha regional excede em criatividade e curiosidades.

É *Arrumadinho* pra cá, *Escondidinho* pra lá. *Arroz de carreteiro*, *Leitão à pururuca*, *Bolo de rolo*, *Arroz de hauçá*. O *Afogado*, que somente os paulistas conhecem. E ainda *Cocadinhas na colher*, *Casquinhas de siri*. E lá vem a *Musse de Açaí*, depois a *Vaca atolada* e tantas outras delícias. O cardápio é enorme e variado.

Neste **Brasil 2**, todas essas sugestões trazem lembranças distantes e familiares ao paladar. E mais ainda: como modernizar a apresentação destes pratos típicos, preservando a essência de suas receitas originais. Simples no preparo e impregnadas de sabores e aromas que este povo soube guardar.



29



COZINHA PAÍS A PAÍS

Bra il 2

COZINHA PAÍS A PAÍS

Brasil 2

FOLHA DE SPA



ISBN 85-16-05328-8



As cozinhas do Brasil



As cozinhas do Brasil

8

Quinhentos anos de história gastronômica é muito pouco tempo, se comparados às cozinhas milenares do Oriente ou da Europa. Mas, na história recente do planeta, poucos países do Novo Mundo apresentam tantas riquezas naturais, solos férteis, clima ameno, rios em abundância e um litoral tão extenso e farto como o Brasil.

A aproximação dos colonizadores com os primeiros brasileiros, para surpresa de todos, não se fez com ofertas de comida ou trocas aparentemente vantajosas para os europeus. No entender de nosso povo de origem, havia muito a ser ensinado àqueles homens vestidos inadequadamente ao clima, com pouca intimidade com os rios e que se alimentavam de maneira estranha.

Os “brasileiros” que aqui já viviam não pensavam em comida como algo de prazer ou distinção social; muito menos consideravam o dia em função de refeições predeterminadas. Acostumados à abundância natural de alimentos, moviam-se em direção à oferta mais fácil. Em seus hábitos, incluíam uma refeição pela manhã, em maior ou menor quantidade, de acordo com as oportunidades que encontravam.



Por desconhecerem a combinação de temperos e qualquer prato que exigisse muitas fases de preparo, a ajuda dos indígenas não era muito apreciada na cozinha dos colonizadores. Mesmo assim, foi com eles que os recém-chegados aprenderam técnicas de assar peixes e carnes e tomaram conhecimento, com enorme sucesso, da mandioca e seus derivados.

Daqui os portugueses levaram ao rei D. Manuel os primeiros grãos de milho. O monarca, informado das maravilhas que se podiam obter com aquela nova descoberta teria dito: “(...) são grãos de ouro.” Verdadeiramente, o milho era e ainda é uma preciosidade, tal o número de preparações elaboradas a partir de suas propriedades. Para a época, possibilitava que dele se fizesse um pão muito mais durável que os feitos de trigo. Mais substancioso e imprescindível nas viagens ultramarinas.

O milho já era conhecido dos espanhóis, graças à chegada de Cristóvão Colombo à América. A partir da colonização das novas terras, o reino de Portugal também passava a ter acesso àquela revolucionária maravilha. De cultivo simples, permitia aos nossos antepassados o constante deslocamento em busca de outros alimentos. Mas sempre era cultivado para suprir as necessidades da tribo. Quantas receitas permanecem ainda hoje vivas na memória da gastronomia brasileira: mingaus, doces, pães, óleos. Talvez o milho e a mandioca sejam as mais genuínas bases de nossa culinária.

Novas influências

Com a chegada dos africanos, novos hábitos alimentares foram introduzidos. Em primeiro lugar, e novamente em contraponto aos colonizadores, nossos irmãos africanos entendiam o alimento como algo místico e concessão de suas entidades espirituais.

As mulheres escravizadas, ao contrário de nossos antepassados, tinham bom desempenho na cozinha e viam, nas horas passadas à frente dos fogões, o cumprimento de obrigações religiosas. Na África distante, apenas as mulheres virgens ou que tivessem ultrapassado a menopausa podiam preparar “as comidas de santos”. As cabeças sempre cobertas eram outra exigência para aquelas que se ocupassem da preparação dos alimentos.



Mesmo escravizados, os africanos respeitavam esses preceitos, acima de qualquer ameaça ou castigo.

Para a cozinha dos colonizadores levaram seus conhecimentos, seus temperos, aromas e sabores e, principalmente, sua crença: os fogões a lenha ou carvão “só podiam ser abanados da esquerda para a direita”, e as panelas, mexidas apenas com movimentos para a frente e para trás.

Trouxeram o feijão e o dendê, mas também rapidamente absorveram os costumes dos colonizadores e dos povos indígenas. Impossível dizer quanto da África existe em nossos hábitos alimentares. Curiosamente, alguns dos escravos libertos que retornaram à África levaram receitas de pratos aprendidos no Brasil. Bons exemplos são as preparações com milho, conhecido aqui, mas ausente da culinária africana. Receitas que, mesmo assim, ainda hoje, equivocadamente, são atribuídas às contribuições culturais africanas.

Os contrastes originais

A culinária portuguesa já trazia inúmeras influências dos tempos das invasões da Península Ibérica. Conheciam novos utensílios e, ao longo dos séculos, infiltraram na colônia influências de uma culinária européia já com alguns requintes de sofisticação, pelo menos até meados do século XVIII.

Os portugueses consumiam aves habitualmente; os africanos não comiam galinhas. A carne-seca passou a ser alimento de escravos, pois era malvista na Corte. O sal marinho, indispensável em qualquer cozinha, nunca

havia temperado os pratos indígenas. E assim se foi formando o mosaico de influências que resultou nos primórdios da gastronomia brasileira.

Os primeiros sinais da criatividade

Aos tropeiros devemos o que poderíamos chamar de primórdios da culinária típica, uma genuína e importante contribuição à nossa cozinha. Em suas idas e vindas, preparando as comidas de viagem, quase sempre num único vasilhame, misturavam lingüiças, charque e toucinho às verduras e legumes do caminho. Não faltavam em seus embornais o arroz, o milho, os feijões e as farinhas. Desse encontro surgiram o *Feijão tropeiro*, o *Arroz de carreteiro* e muitos outros pratos, até hoje presentes em nossas mesas.

Enfim, o Brasil, um país com dimensões continentais, soube absorver influências e refleti-las com criatividade. Com a constante chegada de novos imigrantes, a culinária brasileira sofre, pacientemente, a partir do início do século XX, deliciosas transformações. Como uma imensa esponja, absorve, retém e devolve cada pequena influência com estilo próprio.

Os núcleos de resistência

Com o passar dos anos, a culinária genuinamente brasileira foi criando núcleos que preservaram suas origens. Seja no Sul ou no Norte, começam a surgir invenções com o pirarucu, o “bacalhau brasileiro”, e a exibição de ervas exóticas no Amazonas, no Pará e no Maranhão.

Este volume da Coleção *Cozinhas País a País* faz uma curiosa viagem por esse país-continente. Pratos do Centro-Oeste, do Norte e do Nordeste. Curiosidades da Bahia e da região Leste. Segredos da tradicional cozinha mineira e hábitos do Sul no preparo de assados e sopas.

A culinária brasileira regional e as variantes contemporâneas são pratos de execução simples. Todos podem ser preparados pelos interessados na cozinha e reinventados por qualquer um que tenha um pouco mais de experiência. “(...) nada se cria, tudo se transforma.”: a cozinha é o local apropriado para a materialização destas palavras.



A facilidade que temos, hoje, para encontrar ingredientes diversos, mesmo aqueles considerados típicos, deste ou daquele estado, é a razão fundamental para aumentar nosso entusiasmo. Azedinha ou vinagreira, jambu, tucupi, açaí etc. Cortes de carneiro, camarões secos, mariscos e frutos do mar confiáveis. Pimentas de todos os tipos, verduras e frutas o ano todo. A terra abençoada que com toda razão Pero Vaz de Caminha descreveu como aquela que "(...) em se plantando tudo dá...". E deu!

Uma cozinha que sempre aceitou desafios

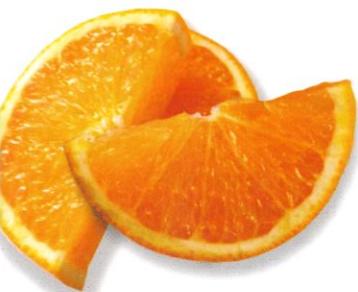
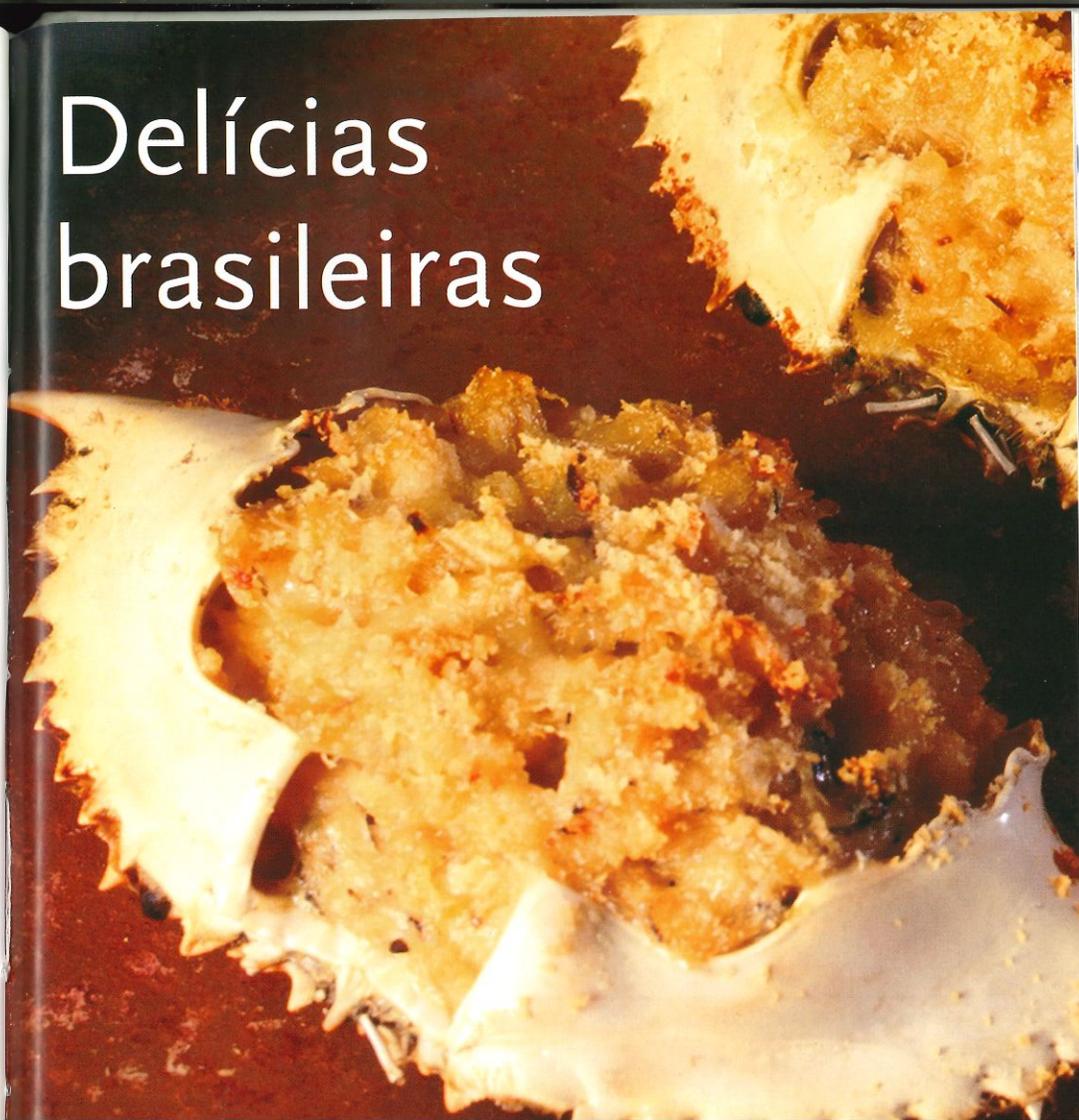
A moderna gastronomia brasileira reinventa pratos, associando modernos processos de transformação a tradicionais receitas há séculos conhecidas por nosso povo. Redescobre o inhame, o cará, o pequi. O caqui, a jabuticaba, o abacaxi e a goiaba viram musses e recebem adjetivos sofisticados que agregam valor aos cardápios e prestígio a seus criadores.

Sem esquecer as novas tendências, este volume de **Brasil 2** apresenta práticas sugestões de como pratos tradicionais do cardápio brasileiro podem receber apresentações ("releituras") em estilo moderno.

Reservamos aos doces um destaque especial, como os feitos à base de coco, de banana, de mamão. Até mesmo o famoso *Bolo de rolo* está aqui, numa preparação simples e de impressionar. Os *Bolinhos de chuva*, os *Sonhos*, de tão simples preparo, e que, por esquecimento, são substituídos por sobremesas prontas que contêm gorduras e ingredientes nada recomendáveis.

Aceite este saboroso convite para liberar sua criatividade, pois, afinal, temos os ingredientes à mão, e os convidados esperando pelas surpresas que sempre terão o gostinho de nossa infância ou os sabores de nossas origens.

Delícias brasileiras



Patinhas de caranguejo à milanesa

Os caranguejos são ainda facilmente encontrados por todo o país. Nos mangues do Pará, do Rio de Janeiro, da Bahia, não faltam vendedores deste saboroso crustáceo. Muito mais prático, entretanto, é comprar apenas as unhas ou patinhas do caranguejo já devidamente limpas e congeladas.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 18 patinhas de caranguejo
- 100 g de farinha de trigo
- 100 g de farinha de rosca
- Suco de 2 limões
- 3 ovos
- 2 dentes de alho amassados
- Sal e pimenta-do-reino
- 100 ml de azeite

- 1 Tempere as patinhas com o suco do limão, o alho e a pimenta e espere 10 minutos.
- 2 Bata os ovos e coloque um pouco de sal. Misture um pouco de pimenta à farinha de rosca.
- 3 Aqueça o azeite em uma frigideira.
- 4 Passe as patinhas na farinha de trigo, depois nos ovos batidos e, em seguida, na farinha de rosca.
- 5 Frite pouco a pouco para não esfriar o azeite. Sirva com rodela de limão ou um molho feito de 1 xícara de salsa, 3 colheres (sopa) de azeite e meia cebola, batidos no liquidificador.

difficuldade	baixa
preparação	30 minutos
valor calórico	médio
custo	médio

Torta salgada pantaneira

(Sopa paraguaia)

Muito da culinária *pantaneira* surgiu da influência dos hábitos alimentares dos países fronteiriços e da dificuldade, no passado, de contato com outras regiões do país. Tem o nome *sopa*, mas, na realidade, é uma torta, certamente de origem paraguaia. Tornou-se popularíssima entre os sul-mato-grossenses, encontrada em bares, confeitarias e até vendida por ambulantes.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 4 espigas de milho verde
- 3 ovos
- 200 ml de leite
- 80 g de queijo ralado grosso (minas-curado)
- 5 colheres (sopa) de fubá
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 cebolas
- Sal
- Manteiga para untar

difficuldade	baixa
preparação	2 horas
valor calórico	alto
custo	baixo

- 1 Separe as gemas das claras. Bata as claras em neve e reserve.
- 2 Em uma panela, derreta a manteiga, acrescente as cebolas – cortadas em pedacinhos – e deixe fritar um pouco. Junte 1 copo de água e deixe cozinhar até a cebola ficar bem macia. Retire do fogo e reserve.
- 3 Limpe as espigas e retire os grãos de milho, raspando-as com uma faca afiada. Coloque o milho no liquidificador, junte o leite e bata por alguns segundos.
- 4 Adicione o milho batido à panela com a cebola, acrescente as gemas batidas, o queijo, o fubá, o fermento, sal e misture bem. Em seguida, adicione as claras em neve e misture suavemente.
- 5 Despeje a massa numa assadeira untada com manteiga e leve ao forno quente para assar até que fique dourada. Corte em pedaços pequenos e sirva antes de esfriar completamente.

Ótimo aperitivo. Embora consumida como lanche, esta torta é um ótimo tira-gosto. Pode assumir o papel da torrada ou de um blinis, acompanhada de pastas ou patês.

Salada de jerimum perfumado

O jerimum é a designação nordestina e nortista para a abóbora. Tradicionalmente preparada com carne-seca, no famoso *Jabá com jerimum*, a abóbora é agora a estrela nesta salada, simples no preparo e sofisticada no paladar. A textura suave e o sabor levemente adocicado da abóbora, aliados ao perfume do manjericão, causarão surpresas.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 kg de abóbora/jerimum
- 1 cebola
- 1 maço de manjericão (só as folhas)
- 50 ml de azeite
- 1 xícara de castanha-de-caju picada
- 1 maço de cebolinha
- Sal

- 1 Descasque a abóbora, corte-a em cubos médios e coloque para cozinhar em água e sal até que fique macia, mas ainda firme. Escorra bem e reserve.
- 2 Numa vasilha, junte todo o azeite, metade do manjericão e a cebolinha, cortando as folhas e misturando bem. Reserve.
- 3 Numa panela com água fervente, mergulhe, por 3 minutos, a cebola cortada em rodelas.
- 4 No fundo de uma saladeira, espalhe 1/3 do azeite aromatizado, coloque a abóbora e cubra com as rodelas de cebola.
- 5 Tempere com o restante do azeite e espalhe a castanha picada. Sirva fria ou ainda morna.

dificuldade	baixa
preparação	30 minutos
valor calórico	baixo
custo	baixo

Sabores variados. Esta salada “coringa” pode virar prato principal de um almoço de verão se acompanhada por 18 camarões médios, 500 g de filés de peixe cozidos ou a mesma quantidade de peito de frango desfiado.

Casquinhas de siri à baiana

Apesar de esta receita ser *à moda baiana*, este é um aperitivo encontrado Brasil afora. Alguns restaurantes do Nordeste chegam a oferecer mais de 10 receitas de *Casquinhas de siri*. Assim como a do caranguejo, podemos usar a carne congelada.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 700 g de carne de siri
- 200 ml de leite de coco
- 100 g de farinha de rosca
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola média
- 2 tomates
- 3 dentes de alho
- 1/2 maço de salsa
- 200 ml de azeite de dendê
- Suco de 1 limão
- 1/2 pimenta-dedo-de-moça bem picada
- Sal

dificuldade	baixa
preparação	1 hora
valor calórico	médio
custo	médio

- 1 Tempere o siri com limão, sal e a pimenta bem picada e deixe descansar por 30 minutos.
- 2 Pique a cebola, amasse o alho e, numa panela, derreta a manteiga e refogue os dois. Acrescente a salsa e o tomate picados e 3 colheres de farinha de rosca. Misture bem e deixe em fogo baixo até secar.
- 3 Adicione a carne de siri, misture e cozinhe por alguns minutos. Por último, junte o leite de coco e o azeite de dendê (metade, se preferir), mexa bem e tire do fogo. Distribua 12 porções nas casquinhas de siri, ou moldadas no centro de pires, e polvilhe com o restante da farinha de rosca. Se quiser, leve ao forno a 160°C por 10 minutos.

Abraçadinho de tapioca e peixe

O beiju, que em tupi quer dizer “bolo de farinha”, é uma das mais importantes contribuições indígenas à nossa culinária. É usado como pão, mais seco ou mais macio, e quando foi provado por José de Anchieta, parece tê-lo decepcionado. Nesta combinação com peixe e molho de camarões, é um aperitivo que encantará.



Arroz e feijão

Um casamento à brasileira



ingredientes (para 6 pessoas)

- 500 g de polvilho doce
- 500 g de filés de peixe
- 300 g de camarões médios
- 1 colher (sopa) de maisena
- 2 copos de água
- Suco de meio limão
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1 ramo de tomilho
- 50 ml de azeite
- 1 maço de salsa
- Sal e pimenta-do-reino

dificuldade	média
preparação	1 hora
valor calórico	baixo
custo	econômico

- 1 Prepare os beijus, separando o polvilho em duas metades. Numa vasilha com água, deixe 250 g do polvilho, bem misturado a 1 1/2 copo de água, por aproximadamente 30 minutos.
- 2 Escorra e junte a outra parte do polvilho, misture bem e trabalhe a massa até que esta adquira o aspecto de uma farofa grossa.
- 3 Esquente uma frigideira antiaderente pequena. Faça um bolinho com a massa e, com uma espátula, vá esticando-o para que adquira o formato de uma panqueca. Quando começar a deslizar na frigideira, retire, e dobre o beiju ao meio e reserve.
- 4 Corte os filés em pedaços e tempere com limão, sal, alho e pimenta. Frite os filés na metade do azeite e reserve. Na mesma frigideira, com o azeite restante, frite os camarões descascados e temperados com sal e pimenta.
- 5 Acrescente a maisena diluída em 1/2 copo de água, a salsa picada, o tomilho, o extrato de tomate e mexa até formar um creme.
- 6 Junte ao peixe o creme de camarões e recheie os beijus. Sirva em pratos individuais. Se desejar, aumente a pimenta do recheio.

Arroz “de dama rica”

Esta receita *pantaneira* é conhecida por um nome impúblicável: teria surgido do improviso de uma “dama” que dirigia um estabelecimento onde “coronéis” da região iam em busca de diversão. Para atender a um cliente, essa senhora teria ido à cozinha e preparado um “mexido” com ingredientes de qualidade. Ao saboreá-lo, o “coronel” teria exclamado: “Isto é coisa fina, é arroz de ‘dama’ rica!” A receita entrou para a tradição *pantaneira* e a história parece saborosamente verdadeira.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 400 g de arroz
- 2 sobrecoxas de frango
- 200 g de lingüiça grossa
- 6 costelinhas defumadas de porco
- 50 g de toucinho
- 1 lata de milho verde
- 1 lata de ervilhas
- 1 lata pequena de palmito
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Azeitonas verdes em pedaços
- Pimenta-do-reino e sal

dificuldade	alta
preparação	1 hora e 30
valor calórico	alto
custo	médio

- 1 Pique o toucinho. Cozinhe, desosse e pique as sobrecoxas. Lave e escorra o arroz.
- 2 Em uma panela grande, aqueça o azeite e frite o toucinho. Junte a cebola picada e o alho amassado e deixe dourar.
- 3 Adicione o frango, acrescente a lingüiça – cortada em rodela – e as costelinhas. Deixe fritar um pouco, depois adicione o arroz e refogue bem.
- 4 Tempere com sal e pimenta-do-reino e acrescente água fervente até cobrir. Tampe a panela, abaixe bem o fogo e mantenha até o arroz e as carnes cozinharem.
- 5 Escorra o milho verde e a ervilha. Escorra e pique o palmito. Junte estes ingredientes ao arroz e misture tudo muito bem. Passe para uma travessa e sirva como prato único.

Arroz-de-cuxá

O arroz chegou ao Brasil em meados do século XVIII; primeiro ao Maranhão, depois a Pernambuco, vindo da África. É do Maranhão esta receita inigualável e extremamente simples. Cuxá é outro nome da vinagreira, caruru-azedo ou azedinha. Capriche na apresentação, servindo em porções individuais, no centro do prato, ou acompanhando um peixe grelhado.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 kg de arroz
- 150 g de toucinho
- 1 maço de vinagreira (substitua por agrião)
- 2 maços de cheiro-verde
- Sal

- 1 Lave bem a vinagreira, retire os talos e corte em tirinhas.
- 2 Pique o toucinho em pedaços pequenos e derreta-os numa panela. Depois, junte a vinagreira e o arroz – lavado e escorrido – e refogue bem. Tempere com sal a gosto e cubra com água fervente. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo.
- 3 Quando o arroz estiver quase seco, apague o fogo, acrescente o cheiro-verde picado e mexa para que fique bem soltinho. Tampe a panela e deixe descansar por 10 minutos antes de servir.

dificuldade	baixa
preparação	30 minutos
valor calórico	médio
custo	baixo

Feijão-tropeiro

Outra receita que homenageia os mercadores do interior do Brasil, os tropeiros, que levavam feijão, farinha de mandioca, lingüiça ou carne de porco (ou carne-seca) e torresmo; todos alimentos que se conservavam por mais tempo, mesmo sacolejando nos lombos das mulas, subindo e descendo as infinitas serras de Minas Gerais. Sirva como entrada, antes do prato principal, e acompanhado de um bom aperitivo. Ou mesmo junto com salada verde.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 300 g de feijão-roxinho (ou vermelho)
- 300 g de toucinho
- 300 g de lingüiça fina
- 120 g de farinha de mandioca
- 3 ovos cozidos
- 2 cebola grandes
- 6 dentes de alho
- 1 maço de salsa
- Pimenta-do-reino e sal

dificuldade	média
preparação	2 horas
valor calórico	alto
custo	médio

- 1 Lave o feijão, leve ao fogo numa panela com bastante água e deixe cozinhar até que esteja macio, mas não desmanchando. Enquanto isso, pique o toucinho em pedaços pequenos e frite-o na própria gordura até que fique bem dourado. Retire os torresminhos com uma escumadeira e reserve.
- 2 Pique a cebola, amasse o alho e refogue-os na gordura do toucinho. Tempere com sal e pimenta a gosto. Adicione a salsa picada, a lingüiça cortada em rodela e o feijão, cozido e escorrido. Refogue por alguns minutos, mexendo de vez em quando.
- 3 Acrescente a farinha aos poucos, sem parar de mexer, e, em seguida, os torresmos.
- 4 Passe para uma travessa. Pique os ovos em rodela e use-as para enfeitar a travessa. Sirva com couve à mineira e arroz branco. Experimente oferecer manga em pedaços como contraponto.

Praticidade sem reduzir o paladar. Se não quiser preparar os torresmos, compre-os prontos e use 2 colheres de banha de porco para fazer o refogado. Para que a lingüiça não se desmanche ao ser cortada em rodela, escale-a antes.

Arroz-de-hauçá

Conta-se que o nome deste prato seria uma corruptela de *Arroz de água e sal*, pronunciado arroz de água e “sá”, mas hauçá também é o nome de uma tribo nigeriana, de onde, supostamente, seria proveniente o nome do prato, adaptado à culinária baiana.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 500 g de carne-seca
- 200 ml de arroz branco
- 300 g de camarões secos
- 1 banana-da-terra (opcional)
- 5 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- Pimenta fresca e sal

dificuldade	baixa
preparação	3 horas
valor calórico	alto
custo	médio

- 1 Coloque a carne-seca de molho na véspera. No dia seguinte, ferva-a, escorra e corte-a em lâminas finas.
- 2 Tire a cabeça e a cauda do camarão e afervente-o em outra panela. Escorra um pouco e frite em 2 colheres de azeite de dendê. Deixe escorrer sobre papel absorvente.
- 3 Refogue a cebola, o alho amassado e a pimenta em 2 colheres (sopa) de azeite de dendê previamente aquecido. Acrescente a carne-seca, doure-a e reserve. Corte a banana em rodela, frite no restante do azeite e reserve.
- 4 Lave e escorra o arroz. Em outra panela, cozinhe-o em água e sal até secar bem, mexendo sempre, com uma colher de pau, para ficar empapado. Unte uma forma de bolo e coloque o arroz.
- 5 Desenforme o arroz, enfeite com a carne-seca e os camarões. Decore com as rodela de banana se desejar.

Variedades. Para acrescentar sabor, o arroz pode ser cozido com um pouco de leite de coco. O azeite de dendê, de sabor intenso, pode ser substituído por óleo comum. Quanto mais se mexer o arroz durante o cozimento, mais sua consistência ficará parecida com a de uma papa; ou, então, substitua o arroz por farinha de arroz.

Arrumadinho

A carne-seca e a carne-de-sol são consumidas o ano inteiro, das mais variadas formas, principalmente no Nordeste. Este *Arrumadinho*, nome que bem diz da aparência e do sabor do prato, resulta de uma combinação perfeita com o feijão-verde, que deve ser consumido logo após a colheita. Traga-o ao contexto da gastronomia moderna, servindo em porções individuais, que podem ser levemente gratinadas, e, quando servidas, receber uma colherada de melação de cana. Experimente!



24

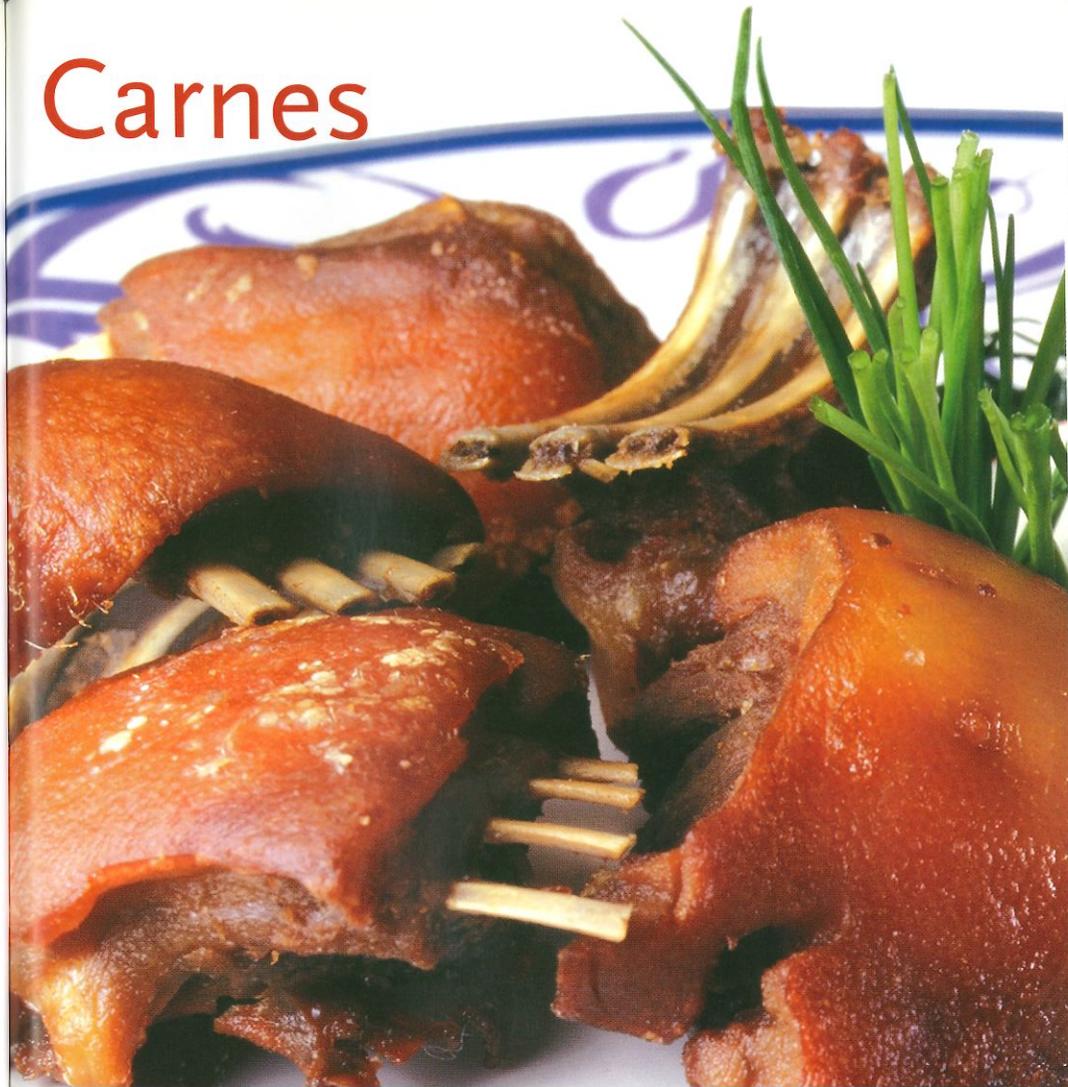
ingredientes (para 6 pessoas)

- 1/2 kg de feijão-verde
- 250 g de carne-de-sol ou de carne-seca
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 150 g de farinha de mandioca
- 1 cebola
- 1 tomate
- Coentro para enfeitar
- Pimenta-do-reino e sal

difficuldade	média
preparação	2 horas
valor calórico	alto
custo	médio

- 1 De véspera, comece a dessalgar a carne-de-sol ou a carne-seca, deixando-a de molho e trocando a água diversas vezes. Depois de escorrê-la, desfaça a carne em fios.
- 2 Cozinhe o feijão em água e sal. Quando estiver cozido, escorra o caldo e reserve. Pique a cebola e o tomate e reserve.
- 3 Frite a carne em 1 colher de manteiga. Aqueça a manteiga restante e frite a farinha, fazendo uma farofa. Tempere com sal e pimenta.
- 4 Numa travessa, arrume em camadas o feijão escorrido, a carne frita, a cebola, o tomate e, por cima de tudo, a farofa. Enfeite com coentro e sirva, como prato principal ou aperitivo, em porções menores.

Carnes



Afogado paulista

A cozinha tradicional paulista caracteriza-se pela simplicidade e pela rusticidade. Herança bandeirante e interiorana, talvez. Muitos paulistas não sabem que existe um prato com este nome, mas o fato é que ele integra os bifes da cozinha diária com a farinha de milho, herança de nosso povo indígena.



26

ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 kg de patinho ou alcatra em 6 bifes
- 200 g de farinha de milho
- 4 tomates
- 2 cebolas
- 4 dentes de alho
- 1 ramo de alecrim
- 1 maço de cheiro-verde
- Pimenta-do-reino e sal

- 1 Pique o tomate e a cebola, amasse o alho e coloque-os junto com os bifes numa panela. Tempere com sal e pimenta a gosto e mexa. Adicione o alecrim e o cheiro-verde e cubra com água.
- 2 Leve ao fogo e cozinhe até que a carne esteja bem macia, pingando água sempre que necessário. O caldo deve ficar grosso, mas não pode secar, senão a carne ficará dura.
- 3 Distribua metade da farinha em seis pratos fundos. Coloque um bife em cada prato e cubra-os com a farinha restante. Despeje o molho por cima, para “afogar” a carne. Sirva com arroz e feijão.

dificuldade baixa
preparação 1 hora e 30
valor calórico médio
custo médio

Sopa farroupilha

A designação *farroupilha* está diretamente ligada a todos os que participaram da Guerra dos Farrapos, insurreição dos gaúchos contra o regime imperial. Entre os anos de 1835 e 1845, milhares de soldados tinham, por vezes, uma única refeição no dia. Vem dessa época esta sopa revigorante e ainda muito apreciada.



27

ingredientes (para 6 pessoas)

- 1,2 kg de diferentes tipos de carne (sobras de churrasco)
- 100 ml de óleo
- 100 g de toucinho
- 3 cenouras grandes
- 4 batatas médias
- 300 g de chuchu
- 1 repolho pequeno
- 2 cebolas grandes
- 4 dentes de alho
- Pimenta-do-reino e sal

para as torradas

- Pães franceses amanhecidos
- Toucinho
- Salsa e sal

- 1 Corte as carnes em pedaços médios, leve ao fogo com o óleo, numa panela grande, e refogue. Adicione o toucinho – cortado em fatias –, a cebola e o alho picados, o sal e a pimenta. Acrescente 3 litros de água, tampe a panela, diminua o fogo e cozinhe até que as carnes estejam macias.
- 2 Raspe as cenouras, descasque as batatas e o chuchu. Corte estes ingredientes em pedaços médios e o repolho em tirinhas. Junte os legumes à panela, menos o chuchu, e deixe ferver por uns 5 minutos. Se necessário, adicione mais sal. Acrescente o chuchu, tampe a panela e cozinhe por mais 15 minutos, ou até que os vegetais estejam todos macios.
- 3 Prepare as torradas: corte os pães em fatias não muito finas. Pique o toucinho em pedacinhos, derreta-os numa frigideira e toste as fatias de pão na gordura – poucas de cada vez –, virando-as para que dourem por igual. Quando terminar, polvilhe com sal e espalhe a salsa picada por cima.
- 4 Sirva a sopa em tigelas individuais, acompanhada das torradas.

dificuldade média **preparação** 2 horas **valor calórico** médio **custo** médio

Lombo de porco bem-arrumado

O lombo de porco é uma das carnes suínas mais apreciadas. Simples de preparar, desde que se conheçam certos segredos, como acrescentar leite durante o cozimento da carne. É iguaria irresistível, mesmo para os que precisam evitar a gordura. Há informações de que a carne de porco possui menos gordura que a carne bovina entre os tecidos.



28

ingredientes (para 6 pessoas)

- 1,2 kg de lombo de porco
- 100 g de banha de porco
- 400 ml de leite
- 2 cebolas
- Suco de 2 limões
- 1 folha de louro
- 1 colher (chá) de molho de pimenta
- 1 maço de salsa
- 1 maçã, 1 laranja e uvas verdes
- Pimenta-do-reino e sal

dificuldade alta
preparação 2 horas
valor calórico alto
custo médio

- 1 De véspera, limpe bem o lombo. Tempere com sal, pimenta-do-reino, o molho de pimenta, metade da salsa picada, suco de limão, o louro e deixe marinar.
- 2 No dia seguinte, aqueça a banha numa panela grande. Retire o lombo do tempero, escorra e frite-o bem, virando para que doure por igual. Reserve o tempero.
- 3 Junte o leite e deixe o lombo cozinhar em fogo baixo até evaporar quase todo o líquido. Acrescente o tempero reservado, a cebola e a salsa picados. Deixe cozinhar por mais uns 30 minutos.
- 4 Preequeça o forno a 200°C. Passe o lombo para uma assadeira e despeje sobre ele parte do caldo do cozimento. Leve ao forno para assar por 1 hora. De vez em quando, regue com o caldo restante.
- 5 Para servir, corte o lombo em fatias. Coloque em uma travessa e leve à mesa decorado com as frutas. Acompanhe com batatas coradas.

Vaca atolada

O nome vaca atolada deriva da aparência final da receita: a costela bovina “atolada” no caldo espesso da mandioca bem cozida. Para os apreciadores, a pimenta-malagueta é companheira indispensável deste prato.



29

ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 1/2 kg de costelas de boi
- 700 g de mandioca/aipim
- 1 l de água quente
- 3 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola grande
- 2 tomates
- 1/2 maço de cheiro-verde
- Sal e pimenta-do-reino

dificuldade alta
preparação 2 horas
valor calórico alto
custo baixo

- 1 Limpe as costelas e pique em pedaços pequenos. Tempere com sal, pimenta e o alho amassado.
- 2 Em uma panela de pressão, de preferência, aqueça o óleo e frite a cebola. Acrescente as costelas e deixe fritar bem, por cerca de 10 minutos. Junte os tomates – sem pele, sem sementes e picados. Adicione a água, tampe e cozinhe por 30 minutos, sob pressão, em fogo médio. Em panela comum, cozinhe até a carne ficar macia.
- 3 Enquanto isso, descasque a mandioca, lave-a bem e corte em pedaços pequenos. Coloque na panela e cozinhe por mais 25 a 30 minutos, sob pressão, ou até ficar cremoso. Se necessário, acrescente mais água.
- 4 Pique o cheiro-verde, junte parte à preparação e sirva em seguida, em tigelas individuais. Salpique o restante do cheiro-verde sobre cada tigela.

Variando o sabor e a cor. A costela de boi pode ser substituída por frango, alterando-se o tempo de cozimento. Pode-se acrescentar também um pouco de colorau, para dar cor ao prato. Se desejar uma consistência mais firme, reduza o tempo de cozimento e sirva em pratos.

Leitoa pururuca

Na falta de carne bovina, os mineiros acostumaram-se a criar suínos no quintal e, até hoje, consomem essa carne habitualmente, preparando e aprimorando receitas, para regalo de todos nós. Esta *Leitoa pururuca*, desejo de todos que visitam o interior de Minas Gerais, é iguaria para dias muito especiais. Prefere-se a leitoa ao leitão, porque os hormônios do macho dão sabor diferente à carne.

30

ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 leitoa de 6 a 7 kg
- Suco de 4 limões
- 200 ml de vinagre branco
- 1 pimenta-malagueta
- 2 folhas de louro
- 2 kg de batatas
- 2 cebolas
- 6 dentes de alho
- 1 maço de cheiro-verde
- 250 g de banha de porco
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Cominho e sal

- 1 De véspera, lave bem a leitoa e escale-a com água fervente. Escorra bem.
- 2 Faça uma vinha-d'alhos com o limão, o vinagre, sal e cominho a gosto, a pimenta – picada e socada –, o louro, a cebola ralada, o alho amassado e o cheiro-verde picado. Coloque a leitoa na vinha-d'alhos.
- 3 Com a ponta de uma faca afiada, fure o couro da leitoa em vários pontos para o tempero penetrar bem. Cubra com um pano e deixe marinando. Vire a leitoa algumas vezes. Esfregue o tempero por dentro dela também.
- 4 Retire a leitoa da marinada, escorra bem o tempero, pincele com banha, arrume-a numa assadeira grande e leve ao forno preaquecido a 200°C. Regue, de vez em quando, com colheradas da marinada. Asse até que a carne esteja bem macia e a superfície dourada e crocante.



para decorar

- 2 limões
- Ramos de salsa
- 1 maço de couve

- 5 Corte as batatas em fatias grossas de 3 centímetros e doure-as de ambos os lados. Pique a couve, grosseiramente, e refogue na mesma frigideira das batatas.
- 6 Na hora de servir, corte a leitoa em pedaços e passe para uma bandeja com a pele virada para cima. Esquente o óleo até que comece a soltar fumaça e respingue toda a pele da leitoa com ele, formando bolhas (*pururuca*).
- 7 Enfeite em volta com rodela de limão, as batatas, a couve e ramos de salsa.
- 8 Sirva com tutu de feijão-preto ou com um arroz preparado na hora.

31

dificuldade alta
preparação 4 horas
valor calórico alto
custo alto

Mais crocante. Para que a leitoa fique mais pururuca, coloque um pouco de fermento em pó sobre os pedaços antes de acrescentar o óleo.

Assado gaúcho de carneiro

A carne de carneiro é comum nas cidades e na região das serras gaúchas, assim como no restante do Brasil. Os gaúchos da campanha comem “ovelha”. A carne desse animal é preparada na grelha ou no espeto, ensopada, cortada em bifês, usada em lingüiças ou mesmo charqueada. Esta receita incorpora toques de sabor extraídos de ingredientes que puxam para o agridoce, sabiamente atenuado pelas batatas que acompanham o assado.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 pernil de carneiro de cerca de 2 kg
- 1 1/2 kg de batatas
- 100 ml de conhaque (opcional)
- 1/2 xícara (chá) de geléia (laranja, jabuticaba etc.)
- 1 maço de salsa
- 1 colher (sopa) de mostarda
- Pimenta-do-reino branca e sal

dificuldade alta
preparação 3 horas
valor calórico alto
custo alto

- 1 Preaqueça o forno em temperatura baixa (170°C).
- 2 Lave o pernil e enxugue-o com um guardanapo. Misture a mostarda com sal e pimenta e esfregue no pernil. Perfure com um garfo em alguns lugares para que o tempero penetre bem.
- 3 Descasque as batatas, corte em fatias grossas, cozinhe e reserve.
- 4 Coloque o pernil sobre uma grade apoiada numa assadeira e leve ao forno já quente. Deixe assar até que comece a dourar. Quando estiver pronto, passe o pernil e as batatas para uma travessa e mantenha no forno desligado, ainda quente.
- 5 Despeje o caldo do cozimento numa panela pequena e espere esfriar um pouco para que a gordura se separe. Elimine a gordura. Adicione o conhaque e a geléia e aqueça em fogo baixo, mexendo até diluir.
- 6 Se desejar, amasse 1 batata cozida e engrosse o molho. Corte o pernil em fatias, distribua a carne e as batatas em 6 pratos. Decore com folhas de salsa. Jogue um pouco de molho sobre as fatias ou sirva-o à parte, numa molheira.

Pato no tucupi

O pato no tucupi está para o Círio de Nazaré, a grande festa de Belém do Pará, assim como o peru ou o pernil estão para o Natal. Mas também é prato para outros dias do ano. Vamos usar dois ingredientes típicos, mas encontrados por todo o país: o tucupi, a base da culinária paraense, e o jambu, uma erva que provoca uma sensação de leve amortecimento nos lábios e na língua.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 pato limpo com cerca de 1 kg
- 2 l de tucupi
- 1 maço de folhas de jambu
- 1 maço de chicória
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 4 colheres (sopa) de azeite
- Pimenta-do-reino e sal

dificuldade alta
preparação 1 hora e 30
valor calórico médio
custo alto

- 1 Corte o pato em pedaços e tempere com a cebola ralada, sal, pimenta e o alho amassado. Coloque numa assadeira e regue com o azeite.
- 2 Leve o pato ao forno preaquecido, em temperatura média, e asse até dourar.
- 3 Retire o pato do forno e arrume os pedaços numa panela grande. Acrescente o tucupi, leve ao fogo e deixe cozinhar até a carne ficar bem macia.
- 4 Por último, junte as folhas de jambu e a chicória picadas. Quando as verduras estiverem cozidas, retire do fogo e sirva ainda quente.

Esforço recompensado. O jambu pode ser substituído pelo agrião comum, mas vale a pena o esforço para encontrá-lo em lojas de produtos regionais.

Galinha à cabidela

Ao contrário do que muitos pensam, esta receita veio de Portugal. Entranhou-se em nossa culinária e, hoje, tem variantes pelos estados do Nordeste e também em Minas Gerais (*a Galinha ao molho pardo*). O sabor é incomparável, um verdadeiro banquete.



34

ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 galinha de 2 kg
- 300 ml de sangue de galinha
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão vermelho
- 1 cebola grande
- 2 folhas de louro
- Folhas de hortelã
- 4 colheres (sopa) de vinagre
- Pimenta-do-reino e sal
- 6 tomates-cereja

- 1 Limpe a galinha e corte-a em pedaços. Retire a gordura e reserve. Tempere a carne com 3 colheres de vinagre e sal. Deixe marinar por 1 hora. Coloque a outra colher de vinagre no sangue e deixe descansar também.
- 2 Derreta a gordura reservada, junte o óleo e doure os pedaços da galinha. Adicione a cebola e os pimentões picados, as folhas de hortelã e de louro e a pimenta. Deixe cozinhar, juntando água aos poucos, até que a carne esteja macia.
- 3 Passe o sangue por uma peneira e despeje na panela, misturando bem. Deixe cozinhar por mais alguns minutos e sirva. Acompanhe com arroz branco ou farofa e decore com os tomates-cereja.

dificuldade alta
preparação 2 horas
valor calórico médio
custo alto

Peixes e mariscos



Camarões na moranga

O visual e o paladar se confundem neste prato. Não há como não impressionar. Talvez por isso seja uma iguaria encontrada pelos quatro cantos do país. Os dois astros deste prato são facilmente encontrados. A receita exige apenas um pouco de habilidade no preparo da abóbora-moranga. Mas o resultado compensa.



36

ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 abóbora-moranga grande
- 1 1/2 kg de camarão médio
- 600 g de requeijão
- 1 colher (sopa) de maisena
- 100 ml de leite
- 2 tomates, 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 1 xícara (chá) de salsa picada
- 100 ml de azeite
- Pimenta-do-reino e sal
- Folhas de alface para decorar

dificuldade	alta
preparação	2 horas
valor calórico	alto
custo	médio

- 1 Corte, cuidadosamente, a tampa da moranga e reserve. Elimine as sementes. Coloque a moranga em uma panela bem grande, cubra com água e leve ao fogo para cozinhar por 20 minutos. Deixe escorrer.
- 2 Retire parte da polpa da moranga com uma colher, tomando cuidado para não romper a casca. Coloque a polpa retirada numa panela, tempere com sal, pimenta e a salsa picada e leve ao fogo. Adicione a maisena, dissolvida no leite, misture bem e deixe engrossar um pouco. Retire do fogo.
- 3 Em outra panela, aqueça o azeite e frite o alho picado e a cebola – picada bem fina. Junte os tomates – picados, sem pele e sem sementes – e o camarão, descascado e sem cabeça, e refogue por alguns minutos.
- 4 Adicione o creme preparado com a polpa da moranga, misture bem e cozinhe por mais 5 minutos. Preeaqueça o forno a 160°C. Espalhe o requeijão por dentro da moranga, preenchendo bem as laterais e o fundo.
- 5 Acrescente o recheio e cubra com a tampa reservada. Leve ao forno quente por 20 minutos. Para servir, coloque a moranga sobre uma travessa forrada com folhas de alface. Acompanhe com arroz branco.

Outros recheios. O camarão pode ser substituído por carne-seca, palmito, frango ou cavaquinho, observando-se o modo de preparo destes ingredientes.

Peixada à santista

A diversidade e abundância de peixes na costa e no interior do Brasil faz com que este prato seja encontrado em todo o país, variando o peixe utilizado. Cada região, às vezes, cada lugarejo, agrega diferentes sabores ao peixe, quase sempre acompanhado de pirão. Para esta receita do litoral paulista, pode ser usado o dourado, a anchova ou o robalo.



37

ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 1/2 kg de peixe cortado em 6 postas
- 200 g de farinha de mandioca
- 4 cenouras grandes
- 1 maço de brócolis
- 6 bananas-prata
- 200 ml de vinho branco
- 100 ml de azeite
- 4 tomates
- 2 cebolas
- 1 maço de coentro
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- Folhas de manjeriço ou de alfavaca
- Pimenta-do-reino e sal

- 1 Pique o tomate, a cebola e o coentro. Amasse o alho. Aqueça o azeite numa panela e refogue estes ingredientes juntamente com o louro. Acrescente as postas de peixe, tempere com sal e pimenta e regue com o vinho. Deixe por 10 minutos em fogo brando, sem mexer.
- 2 Pique o manjeriço (ou a alfavaca) e ponha na panela. Cubra com água fervente. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo.
- 3 Raspe as cenouras e corte-as em rodela grossas. Limpe o brócolis, mantendo parte dos talos, e descasque as bananas. Cozinhe estes ingredientes numa vaporeira ou no escorredor de macarrão, apoiado sobre uma panela com água fervente.
- 4 Retire as postas de peixe da panela, sempre tomando cuidado para que não se desfaçam, arranje-as em uma travessa grande e conserve em local aquecido. Rapidamente, junte a farinha ao caldo do cozimento do peixe e mexa até obter um pirão mole.
- 5 Para servir, disponha uma posta de peixe em cada prato, acrescente o pirão e arrume em volta as bananas inteiras, o brócolis e a cenoura.

dificuldade média **preparação** 1 hora **valor calórico** médio **custo** médio

Sururu de capote

O sururu é uma espécie de molusco que vive dentro de conchas. O prato tem este nome porque o sururu é servido dentro do seu “capote”, a concha. Esta receita, com leite de coco, é de origem alagoana.



38

ingredientes (para 6 pessoas)

- 2 kg de sururu na casca (substitua por mariscos pequenos)
- 400 ml de leite de coco
- 4 tomates
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 1/2 maço de salsa
- 100 ml de azeite
- 4 colheres (sopa) de vinagre
- Farinha de mandioca
- Sal

- 1 Lave bem o sururu, coloque em uma panela com água e leve ao fogo. Deixe ferver até as conchas abrirem.
- 2 Pique a cebola e amasse o alho. Refogue-os no azeite aquecido. Adicione o tomate – sem pele, sem sementes e picado –, a salsa picada, o vinagre, o leite de coco, sal a gosto e refogue bem. Despeje este refogado sobre o sururu e deixe ferver até adquirir sabor.
- 3 Para servir, coloque farinha de mandioca no prato e despeje o sururu com um pouco de caldo por cima, mexendo até formar um pirão.

dificuldade média
preparação 1 hora
valor calórico médio
custo médio

Petisco. O caldo que sobra do cozimento do sururu parece um feijão e pode ser consumido tanto como aperitivo, quanto com farinha, como nesta receita. Para quem gosta, com muita pimenta.

Cuxá do Maranhão

O nome desta iguaria, aparentemente rude, é dado pela vinagreira, nome pelo qual o cuxá é mais conhecido em todo o país. O sabor é marcante, especialmente para aqueles que apreciam o camarão e são abertos a novas experiências gastronômicas.



39

ingredientes (para 6 pessoas)

- 400 g de camarão seco
- 1 maço de vinagreira (substitua por agrião)
- 1/2 maço de língua-de-vaca
- 100 g de sementes de gergelim torradas
- 100 g de farinha de mandioca torrada
- 2 maços de cheiro-verde

- 1 Limpe os camarões, retirando as cascas e as cabeças, e lavando bem para tirar o excesso de sal. Deixe reservado.
- 2 Lave as folhas de vinagreira e de língua-de-vaca, retirando os talos. Coloque-as em uma panela com água e leve ao fogo para cozinhar. Depois de cozidas, separe as folhas e o caldo.
- 3 Triture as sementes de gergelim no liquidificador, passe para uma tigela e misture com a farinha de mandioca. Reserve.
- 4 Pique grosseiramente as folhas cozidas e bata no liquidificador, com um pouco do caldo. Coloque-as de novo na panela.
- 5 Bata no liquidificador, com mais um pouco do caldo, o camarão, o cheiro-verde picado e despeje tudo na panela. Acrescente a mistura de farinha e gergelim e o restante do caldo. Leve ao fogo e mexa até obter uma massa verde-escura, espessa e endurecida. Sirva com arroz branco, acompanhando peixes.

dificuldade média
preparação 1 hora
valor calórico alto
custo médio

Pirarucu de casaca

Esse peixe da região amazônica pode pesar mais de 80 kg. Normalmente, sua carne é vendida depois de seca e salgada, embora hoje em dia seja mais fácil encontrá-la fresca, inclusive sob a forma de filés.



40

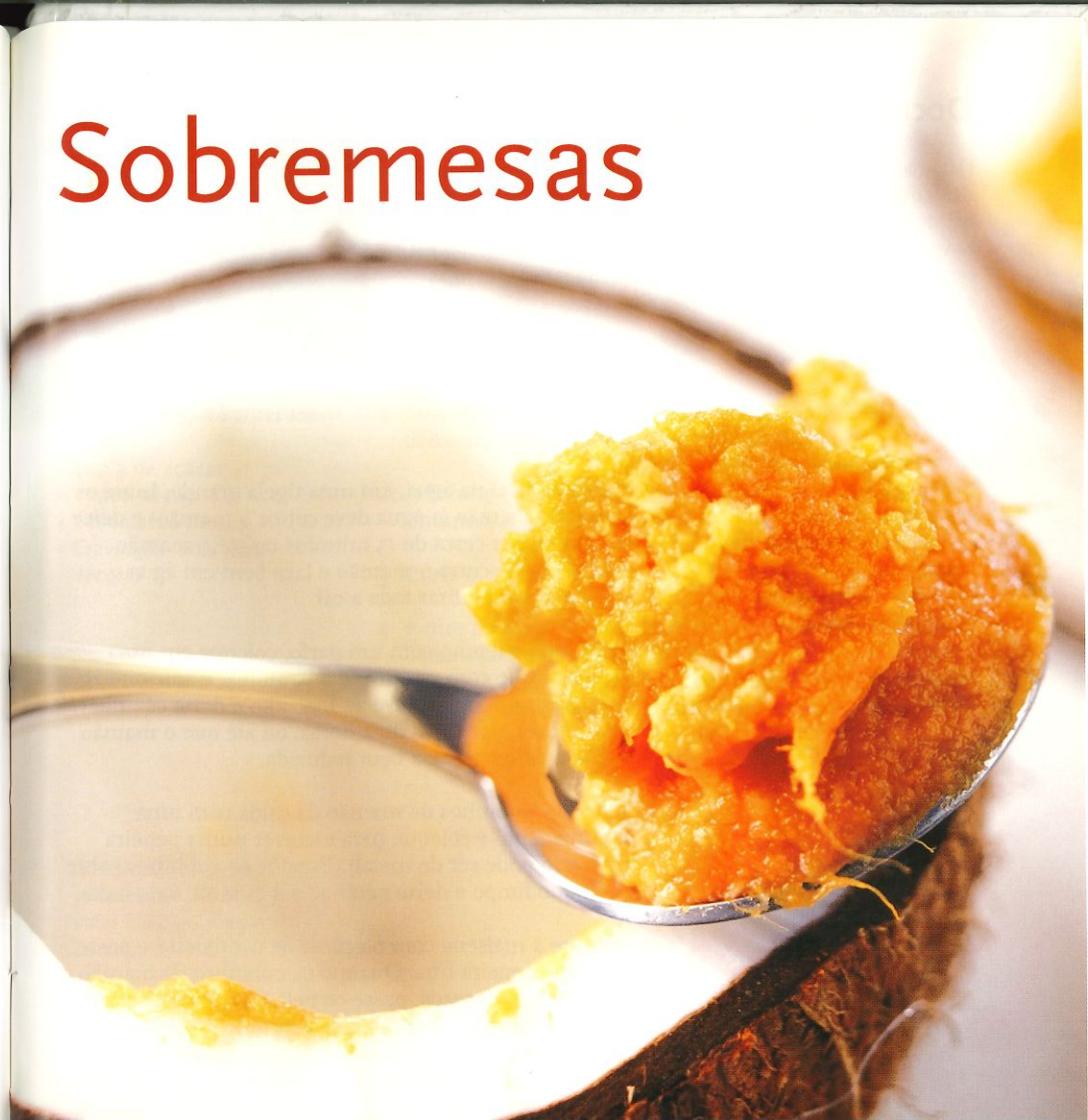
ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 kg de pirarucu seco
- 1/2 kg de cará
- 6 bananas-da-terra
- 500 ml de leite de coco
- 100 g de azeitonas verdes sem caroço
- 5 cebolas
- 3 pimentões verdes
- 6 tomates
- 1 maço de salsa
- 2 colheres (sopa) de coentro
- 100 ml de óleo
- 100 ml de azeite
- Pimenta-do-reino e sal

dificuldade	média
preparação	1 hora e 30
valor calórico	alto
custo	médio

- 1 Coloque o pirarucu de molho em água fria de véspera, trocando a água algumas vezes. No dia seguinte, lave o peixe cuidadosamente e coloque numa panela. Acrescente água até cobri-lo e leve ao fogo. Ferva por alguns minutos e escorra. Retire a pele e as espinhas do peixe e desfie a carne.
- 2 Pique 2 cebolas, 1 pimentão, 2 tomates, a salsa e o coentro. Aqueça o azeite e refogue estes ingredientes, acrescentando mais sal e pimenta a gosto. Junte o pirarucu desfiado e mexa bem. Reserve.
- 3 Descasque e cozinhe o cará, corte em fatias e tempere com sal. Corte as bananas em rodelas e frite em óleo quente.
- 4 Pique as cebolas, os pimentões e os tomates restantes em rodelas. No fundo de uma forma refratária, coloque uma camada de cará. Em seguida, uma camada de pirarucu refogado, uma de rodelas de cebola, uma de rodelas de tomate, uma de rodelas de pimentão e uma de azeitonas. Repita as camadas até terminarem os ingredientes.
- 5 Cubra com a banana frita e regue com o leite de coco. Leve ao forno médio para assar até ficar dourado. Sirva com farinha de mandioca torrada.

Sobremesas



Docinhos de mamão maduro

Um tradicional doce brasileiro, com marcadas influências dos colonizadores. A utilização da cal virgem pode parecer estranha, mas é fundamental para o resultado final. Por ficar envolto em calda, pode ser guardado por muitos dias. A cal pode ser encontrada, em pequenas quantidades, em lojas especializadas em ingredientes culinários.



42 ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 mamão maduro de cerca de 1 kg
- 1/2 kg de açúcar cristal
- 1 colher (sobremesa) de maisena
- 1 colher (sopa) de baunilha
- 1/2 colher (sopa) de cal virgem
- Açúcar de confeiteiro (opcional)

dificuldade alta
preparação 3 horas
valor calórico alto
custo médio

- 1 Descasque o mamão, retire as sementes e corte em cubos.
- 2 Dissolva a cal na água, em uma tigela grande. Junte os cubos de mamão (a água deve cobrir o mamão) e deixe de molho por cerca de 15 minutos ou até o mamão endurecer. Escorra o mamão e lave bem em água corrente, para retirar toda a cal.
- 3 Fure cada cubinho com um garfo, coloque em uma panela, junto com o açúcar e a baunilha, e adicione água até cobrir o mamão. Leve ao fogo alto e deixe cozinhar, sem mexer, por cerca de 2 horas, ou até que o mamão esteja macio e a calda bem reduzida.
- 4 Retire os cubinhos de mamão da calda com uma escumadeira e coloque para escorrer numa peneira (que não pode ser de metal). Espalhe os cubinhos sobre um pano limpo e deixe secar ao sol durante todo o dia.
- 5 Misture a maisena com o açúcar de confeiteiro e passe por uma peneira fina. Quando os cubinhos de mamão estiverem bem secos, passe-os pela mistura de açúcar e maisena ou sirva com calda de açúcar.

Cocada de colher

Prática e deliciosa, esta receita percorre todo o país, especialmente o litoral, onde o coco existe em abundância. É um doce que, pelo seu alto teor de açúcar, se conserva por 10 dias, em local fresco e potes bem fechados, mas que não deve ser congelado.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 400 g de açúcar
- 1 coco ralado
- 1 coco seco inteiro
- Cravos-da-índia para decorar

- 1 Leve o açúcar ao fogo com 1/2 xícara (chá) de água e deixe até que a calda comece a engrossar.
- 2 Adicione o coco ralado e cozinhe por mais alguns minutos, mexendo sempre.
- 3 Corte o coco seco de maneira que sirva de recipiente.
- 4 Retire do fogo, deixe esfriar e despeje no coco cortado como recipiente. Use os cravos-da-índia para decorar. Sirva em pratos individuais, colocando uma quantidade generosa de cocada em uma colher de sopa.

dificuldade baixa
preparação 1 hora
valor calórico médio
custo baixo

Variações. Para fazer a cocada preta, deixe a calda mais tempo no fogo. Para a amarela, use 2 1/2 xícaras (chá) de açúcar, espere a calda engrossar um pouco mais e retire do fogo. Quando estiver frio, junte o coco ralado, 5 gemas batidas e leve de volta ao fogo por mais alguns minutos.

Pudim de banana-da-terra

O aproveitamento da banana-da-terra, que recebe inúmeros nomes pelo Brasil afora, é o grande diferencial desta tradicional receita da região Centro-Oeste. Outros países da América também utilizam a banana como elemento principal da massa de bolos, mas no Brasil isto não é tão frequente. O resultado é muito interessante.



44

ingredientes (para 6 pessoas)

- 4 bananas-da-terra
- 4 gemas
- 260 g de açúcar
- 80 g de queijo-de-minas-meia-cura ralado
- 400 ml de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 15 g de farinha de trigo

- 1 Faça uma calda de caramelo com 160 g de açúcar e unte uma forma para pudim. Reserve.
- 2 Coloque as bananas com casca em uma panela, cubra com água e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos. Quando estiverem cozidas, descasque-as, passe por uma peneira e reserve.
- 3 Bata as gemas na batedeira. Sem parar de bater, acrescente o restante do açúcar e bata até clarear. Acrescente o queijo ralado, o leite, a manteiga, a farinha de trigo e, por último, o purê de banana.
- 4 Despeje a massa na forma caramelizada, leve ao forno e asse em banho-maria, por cerca de 1 hora. Quando estiver completamente frio, leve à geladeira. Desenforme na hora de servir.

dificuldade média
preparação 2 horas
valor calórico alto
custo baixo

Goiabada verdadeira

A goiaba é um fruto nativo do Brasil. Há muito tempo é consumida, e imediatamente entrou para a história da gastronomia brasileira através de variadas receitas. Esta sugestão que apresentamos lembra as goiabadas cremosas preparadas em tachos de cobre e servidas acompanhadas por uma fatia de queijo, bem salgado. Bela cor, textura deliciosa, é um dos doces-símbolo de nossa cultura.



45

ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 kg de goiabas vermelhas maduras
- 250 g de açúcar cristal
- Suco e as raspas da casca de 1 limão
- 1/2 xícara de água
- 1 colher (sobremesa) de canela
- 2 colheres (sopa) de requeijão (opcional)

- 1 Descasque cuidadosamente as goiabas e corte-as ao meio. Retire as sementes.
- 2 No copo do liquidificador, junte as goiabas, a água, o limão e a canela e deixe descansar por 10 minutos.
- 3 Bata no liquidificador até formar uma pasta.
- 4 Acrescente a raspa do limão. Junte o açúcar cristal e leve ao fogo médio em uma panela larga e, com uma colher de pau, mexa lentamente até formar uma pasta cremosa e de belo colorido.
- 5 Sirva em potes individuais e misture uma colher (café) de requeijão na hora de servir.

dificuldade baixa
preparação 40 minutos
valor calórico alto
custo baixo

Musse de açaí

No Pará, bandeira vermelha na porta significa que a casa tem polpa de açaí para vender. Nativo da região Norte, o fruto, produzido em cachos por uma palmeira, ganhou todo o país, e até o exterior, especialmente por suas propriedades energéticas. Aliam-se a esta qualidade seu sabor marcante e sua magnífica cor. As receitas preparadas com açaí só podem ser formidáveis, como esta irrepreensível musse.



46

ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 l de polpa de açaí
- 5 gemas
- 20 g de gelatina sem sabor
- 300 g de açúcar
- 100 ml de água
- Folhas de hortelã

- 1 Numa tigela, bata o açaí com 150 g de açúcar.
- 2 Em outra tigela, bata as gemas com 150 g de açúcar até que se transformem em um creme claro.
- 3 À parte, dissolva a gelatina na água e leve ao fogo, mexendo até que esteja totalmente derretida.
- 4 Junte o açaí batido, o creme de gemas, a gelatina dissolvida e misture bem. Despeje em umas seis forminhas e deixe no congelador por quase um dia, para que a musse fique bem firme.
- 5 Para servir, desenforme e decore com folhas de hortelã.

difficuldade	média
preparação	30 minutos
valor calórico	alto
custo	baixo

Sugestão. Se preferir, acompanhe com um merengue, preparado da seguinte forma: bata 6 claras em neve, misture 480 g de açúcar, cozinhe em banho-maria e bata até que a consistência esteja firme.

Pudim de tapioca com coco

O pudim, iguaria feita à base de ovos, farinha e açúcar, pode ter os mais variados sabores. Nesta proposta, o coco encontra o seu par perfeito, pelo menos para a culinária do Norte e Nordeste do país, a tapioca (fécula extraída da raiz do aipim).



47

ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 l de leite
- 1/2 kg de tapioca
- 200 ml de leite de coco
- 100 g de coco ralado fresco
- 320 g de açúcar
- 1 pitada de sal

- 1 Em uma panela, coloque o leite, o leite de coco, metade do coco ralado, o sal e o açúcar. Misture bem todos os ingredientes e leve ao fogo, mexendo até começar a ferver.
- 2 Retire do fogo, junte a tapioca e misture bem.
- 3 Despeje este creme em seis forminhas umedecidas. Leve à geladeira por no mínimo 5 horas, ou de um dia para o outro.
- 4 Desenforme, polvilhe com o restante do coco ralado e sirva.

difficuldade	baixa
preparação	20 minutos
valor calórico	alto
custo	baixo

Manjar de coco

Esta sobremesa é conhecida também como manjar branco. Facilíma de preparar, de sabor refrescante, agrada a todos os paladares e talvez por isso possa ser considerada uma receita brasileira e não regional.



48

ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 l de leite
- 6 colheres (sopa) cheias de maisena
- 160 g de açúcar
- 1 vidro de leite de coco
- 1 lata de ameixas pretas em calda, sem caroço

- 1 Leve 750 ml do leite ao fogo. Enquanto isso, numa tigela pequena, dissolva a maisena no restante do leite frio, junte o açúcar e mexa bastante até dissolver tudo.
- 2 Adicione a mistura no leite quente, aos poucos, mexendo sempre, até que o creme engrosse. Por último, junte o leite de coco, misture bem e deixe ferver por mais 2 minutos.
- 3 Despeje o creme em uma forma para pudim e leve à geladeira até que fique firme. Desenforme e sirva gelado em fatias com as ameixas em calda.

dificuldade	baixa
preparação	20 minutos
valor calórico	alto
custo	baixo

Coco ralado e ameixa. Se desejar, coloque também um pouco de coco ralado, mas não muito, no máximo 100 g. Pode-se também servir o manjar com calda de ameixa-preta.

Bolo-de-roló

Conhecido e apreciado em todo o país, este é um doce genuinamente pernambucano. As camadas superfinas de bolo se alternam com doce de goiaba, resultando em um sabor muito especial.



49

ingredientes (para 6 pessoas)

- 8 colheres (sopa) de manteiga
- 160 g de açúcar
- 4 ovos
- 120 g de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 600 g de goiabada
- Manteiga para untar
- Farinha de trigo para polvilhar
- Açúcar para polvilhar

dificuldade	alta
preparação	1 hora
valor calórico	alto
custo	médio

- 1 Bata a manteiga, que deve estar na temperatura ambiente, e o açúcar com uma colher de pau, até formar um creme fofo e claro. Acrescente os ovos, um a um, sem parar de bater.
- 2 Peneire a farinha, o fermento e o sal juntos e misture à massa.
- 3 Divida a massa em duas assadeiras, de 30 x 40 cm, untadas com o restante da manteiga e polvilhadas com farinha. Alise a massa com o auxílio de uma colher para que a superfície fique uniforme. Leve as assadeiras ao forno já quente e asse por cerca de 10 minutos. A massa não deve corar, deve ficar branca.
- 4 Polvilhe açúcar sobre dois panos de prato e, com muito cuidado, desenforme os bolos ainda quentes sobre os panos. Enrole com a ajuda do pano, começando pelo lado mais estreito, e deixe esfriar.
- 5 Enquanto isso, pique a goiabada em pedacinhos e leve ao fogo com 200 ml de água. Mexa até que estejam completamente derretidos, formando uma pasta. Deixe esfriar.
- 6 Desenrole os bolos e cubra-os com o recheio. Enrole firmemente o primeiro bolo, depois una o segundo à borda do primeiro e continue enrolando, de modo a formar um único rocambole.
- 7 Corte as beiradas, embrulhe no pano de prato e deixe descansar por algumas horas para que fique bem firme. Para servir, desembrulhe, polvilhe com açúcar e corte em fatias finas.

Cuscuz de tapioca

Todos sabem o que há no tabuleiro da baiana. Agora, vamos aprender a fazer uma daquelas delícias: o *Cuscuz de tapioca* com coco, cujo requinte está na simplicidade: um sabor predominante de coco, ressaltado pela colherada do leite de coco grosso, hoje em dia substituída pelo leite condensado. Vale à pena voltar às origens e experimentar.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 2 cocos
- 1 kg de tapioca fina
- Açúcar
- Sal

- 1 Rale os cocos, regue com um pouco de água quente e esprema num guardanapo para extrair o leite grosso. Deixe reservado.
- 2 Regue novamente o coco ralado com 380 ml de água quente e torne a espremer para obter o leite ralo.
- 3 Tempere o leite ralo com açúcar e sal e deixe reservado. Adicione 2 colheres (sopa) do bagaço do coco ao leite grosso, tempere com açúcar e sal e também deixe reservado.
- 4 Misture metade do bagaço do coco à tapioca, junte açúcar a gosto e 1 pitada de sal. Passe esta massa para um guardanapo e leve para cozinhar no cuscuzeiro, com a água já quente. Dobre as pontas do guardanapo para abafar bem, e cozinhe por 40 minutos, com tampa.
- 5 Depois de cozido, com o cuscuz morno, desembrulhe-o e desenforme-o. Umedeça com o leite ralo. Sirva cortado em fatias, acompanhadas por uma colherada do leite grosso.

dificuldade	alta
preparação	30 minutos
valor calórico	alto
custo	baixo

Cuscuzeiro. Se não tiver um cuscuzeiro, use um escorredor de macarrão que encaixe bem em uma panela.

Cuca de banana

A cuca é, na verdade, um bolo de origem alemã, geralmente coberto de açúcar. No Brasil, foi adaptado, acrescentado-se frutas à cobertura. O preparo é muito simples e o resultado agrada muito, além de ser uma proposta econômica.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 4 ou 5 bananas-nanicas
- 240 g de farinha de trigo
- 320 g de açúcar
- 1 xícara de maisena
- 150 ml de leite
- 4 ovos
- 1 cálice de conhaque
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- Manteiga para untar

cobertura

- 60 g de açúcar
- 80 g de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- Canela em pó

- 1 Separe as claras das gemas. Bata bem as gemas com o açúcar. Junte a manteiga e torne a bater. Vá adicionando, aos poucos, a farinha de trigo, a maisena e o fermento, batendo sempre e regando a massa com o leite e o conhaque.
- 2 À parte, bata as claras em neve junto com o sal. Adicione-as à massa, mexendo delicadamente, sem bater. Despeje a massa numa assadeira untada com manteiga.
- 3 Descasque as bananas e corte-as ao meio, no sentido do comprimento. Ajeite-as sobre a massa. Bata bem todos os ingredientes da cobertura e espalhe sobre a banana.
- 4 Leve a assadeira ao forno, previamente aquecido em temperatura média, e asse por cerca de 30 minutos, ou até que a cuca esteja seca.

dificuldade média **preparação** 50 minutos **valor calórico** alto **custo** baixo

Variando o sabor. No lugar da banana, pode-se usar outra fruta, como maçã, abacaxi, pêra, pêssigo etc.

Bolinho de chuva

Bolinho de chuva é iguaria para o aconchego familiar, para reunião com os amigos mais íntimos. Receita prática, gostosa, vai bem com chá, café, com dias ensolarados, mas, como o nome diz, especialmente com os dias chuvosos.



52

ingredientes (para 6 pessoas)

- 100 ml de leite
- 2 ovos
- 70 g de açúcar
- 250 g de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- Óleo para fritar

- 1 Bata bem os ovos. Junte o açúcar, o sal, o leite e o fermento.
- 2 Adicione a farinha aos poucos, mexendo sempre, até obter uma massa firme, mas não dura. Deixe descansar por 10 minutos.
- 3 Aqueça bastante óleo numa panela pequena e frite a massa às colheradas. Frite poucos bolinhos por vez e retire rapidamente quando começarem a dourar.
- 4 Coloque sobre papel absorvente para retirar o excesso de gordura. Sirva os bolinhos ainda quentes.

dificuldade baixa
preparação 30 minutos
valor calórico alto
custo baixo

Dicas. Molhe a colher no óleo antes de colocá-la na massa, que escorrerá mais facilmente. Para que os bolinhos não fiquem crus por dentro, frite em fogo baixo.

Bolo de fubá

O fubá foi uma das primeiras farinhas utilizadas no Brasil. Dela resultaram preparações que ajudam a contar a história da culinária brasileira. O *Bolo de fubá* é outro símbolo que não pode ser esquecido pelas futuras gerações.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 120 g de fubá mimoso
- 120 g de farinha de trigo
- 30 g de açúcar
- 3 ovos batidos
- 200 ml de leite
- 1 colher (sopa) de banha de porco
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- Sementes de erva-doce
- Manteiga para untar

- 1 Numa tigela, misture bem o fubá, a farinha de trigo, o açúcar e a banha.
- 2 Dissolva o fermento no leite, despeje sobre a massa e torne a misturar. Adicione o sal, os ovos batidos e a erva-doce, sem parar de mexer. Depois de juntar todos os ingredientes, bata por mais 5 minutos.
- 3 Em uma assadeira untada com manteiga, leve ao forno já quente e deixe assar até que fique dourado. Para saber se está assado, espete o bolo com um palito. Se o palito sair seco, o bolo estará pronto.
- 4 Deixe esfriar um pouco e corte em pedaços. Sirva morno ou frio.

dificuldade média
preparação 1 hora
valor calórico alto
custo baixo

Com queijo. Se desejar, acrescente pedaços de queijo-de-minas antes de colocar a massa na forma, e mexa levemente.

53

Sonhos

A receita é das mais simples e leves; basta conhecer certos segredos, como o de não utilizar fermento, preparar a massa com o leite fervendo, ainda no fogo, e mexer até que esta se desprenda da panela.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 1/2 l de leite
- 300 g de farinha de trigo
- 5 ovos
- 250 g de manteiga
- 1 pitada de sal
- Óleo para fritar
- Açúcar e canela em pó para polvilhar

- 1 Leve o leite e a manteiga ao fogo, numa panela média. Quando levantar fervura, junte a farinha e mexa rapidamente. Quando a massa estiver se desprendendo do fundo da panela, retire do fogo e deixe esfriar.
- 2 Junte os ovos, um a um, e o sal, sem parar de mexer. A massa deve ficar mole, mas não muito rala.
- 3 Aqueça bastante óleo numa panela pequena e frite a massa às colheradas. Frite poucos sonhos de cada vez. Retire com uma escumadeira e escorra sobre papel absorvente.
- 4 Passe os sonhos ainda quentes na mistura de açúcar e canela. Sirva ainda quente.

dificuldade média
preparação 1 hora
valor calórico médio
custo baixo

Recheio. Ficam ainda mais saborosos se recheados com doce de leite, com creme de baunilha ou de chocolate, ou com geléia.

Brevidade

O nome deste bolinho quebradiço provavelmente vem da rapidez com que é preparado. E, quem sabe, da rapidez com que se come, porque quase se dissolve na boca e, claro, porque é delicioso. Ele é quitute tradicional em quase todos os estados do Sudeste e do Centro-Oeste brasileiro.



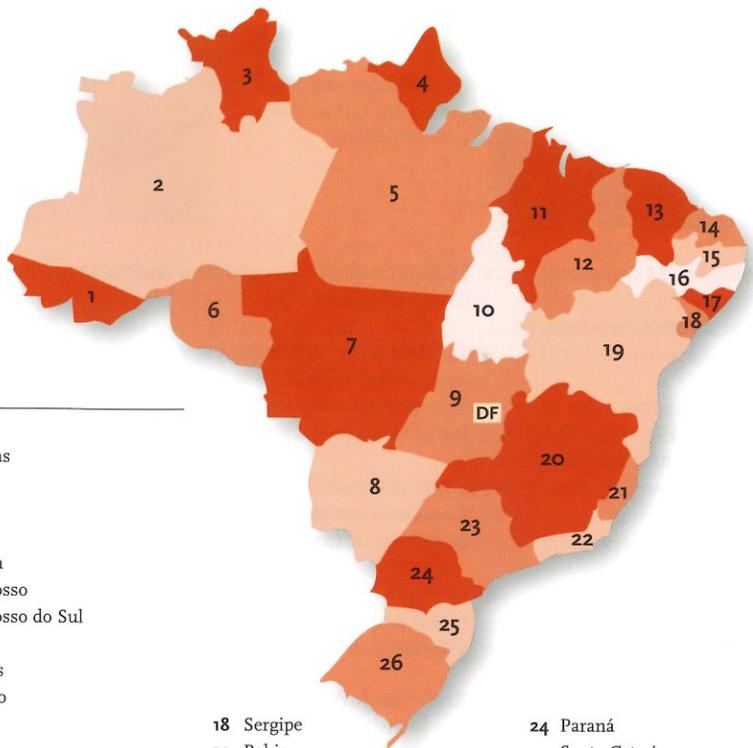
ingredientes (para 6 pessoas)

- 2 xícaras de polvilho azedo
- 2 ovos
- 2 gemas
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 pitada de canela em pó
- Manteiga para untar

- 1 Separe as claras das gemas e reserve as gemas. Bata as claras em neve.
- 2 Esfarele bem o polvilho com as mãos e misture com o açúcar. Acrescente essa mistura às claras batidas. Junte as 4 gemas, a canela e a manteiga, batendo bem com uma colher de pau.
- 3 Unte as forminhas com manteiga (podem ser as usadas para fazer empadinhas). Divida a massa nas forminhas, deixando um espaço para que as brevidades cresçam.
- 4 Coloque as forminhas numa assadeira e leve ao forno já quente. Deixe assar até que as brevidades estejam douradas.
- 5 Retire do forno, desenforme as brevidades e arrume-as em forminhas de papel.

dificuldade média
preparação 40 minutos
valor calórico médio
custo baixo

Os estados do Brasil



- 1 Acre
- 2 Amazonas
- 3 Roraima
- 4 Amapá
- 5 Pará
- 6 Rondônia
- 7 Mato Grosso
- 8 Mato Grosso do Sul
- 9 Goiás
- 10 Tocantins
- 11 Maranhão
- 12 Piauí
- 13 Ceará
- 14 Rio Grande do Norte
- 15 Paraíba
- 16 Pernambuco
- 17 Alagoas
- 18 Sergipe
- 19 Bahia
- 20 Minas Gerais
- 21 Espírito Santo
- 22 Rio de Janeiro
- 23 São Paulo

- 24 Paraná
- 25 Santa Catarina
- 26 Rio Grande do Sul
- DF Distrito Federal

Glossário

Açaí. Fruto do açazeiro, palmeira típica da região amazônica. Seu suco tem coloração arroxeada.

Alfavaca. Uma variedade arbustiva do manjeriço. Seu uso culinário também é semelhante a ele, servindo para acompanhar sopas e massas.

Cal virgem. Substância branca utilizada na indústria da construção, mas que também tem usos culinários, dando uma textura crocante a alguns doces.

Jambu. Planta típica do norte do país que provoca sensação de anestesia da boca quando mastigada. É usada em pratos típicos como o *Tacacá* e o *Pato no tucupi*.

Língua-de-vaca. Erva originária da América tropical, é usada em saladas ou cozida.

Polvilho. Pó fino, proveniente da mandioca ralada. É bastante utilizado, principalmente no preparo de biscoitos e sequilhos. Pode ser doce ou azedo, dependendo da fase de extração do amido.

Pururuca. Uma leitoa está pururuca se a pele está torrada, crespa e crocante.

Queijo-de-minas-meia-cura. Queijo-de-minas, curado por uma ou duas semanas.

Tapioca. Fécula extraída da mandioca, de que se fazem pratos doces ou salgados. É também um tipo de beiju preparado com essa fécula, como se fosse uma panqueca recheada com diferentes ingredientes.

Tucupi. Líquido de cor amarelada, resultante do cozimento da manipueira, que é o suco da mandioca-brava, ralada e espremida.

8 As cozinhas do Brasil

Delícias brasileiras

- 14 Patinhas de caranguejo à milanesa
- 15 Torta salgada pantaneira
- 16 Salada de jerimum perfumado
- 17 Casquinhas de siri à baiana
- 18 Abraçadinho de tapioca e peixe

Arroz e feijão – Um casamento à brasileira

- 20 Arroz “de dama rica”
- 21 Arroz-de-cuxá
- 22 Feijão-tropeiro
- 23 Arroz-de-hauçá
- 24 Arrumadinho

Carnes

- 26 Afogado paulista
- 27 Sopa farroupilha
- 28 Lombo de porco bem-arrumado
- 29 Vaca *atolada*
- 30 Leitoa pururuca
- 32 Assado gaúcho de carneiro
- 33 Pato no tucupi
- 34 Galinha à cabidela

Peixes e mariscos

- 36 Camarões na moranga
- 37 Peixada à santista
- 38 Sururu de capote
- 39 Cuxá do Maranhão
- 40 Pirarucu de casaca

Sobremesas

- 42 Docinhos de mamão maduro
- 43 Cocada de colher
- 44 Pudim de banana-da-terra
- 45 Goiabada verdadeira
- 46 Musse de açaí
- 47 Pudim de tapioca com coco
- 48 Manjar de coco
- 49 Bolo-de-roló
- 50 Cuscuz de tapioca
- 51 Cuca de banana
- 52 Bolinho de chuva
- 53 Bolo de fubá
- 54 Sonhos
- 55 Brevidade

- 56 Os estados do Brasil
- 57 Glossário

