



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE TECNOLOGIAS E DESENVOLVIMENTO REGIONAL
CURSO DE GRADUAÇÃO EM GASTRONOMIA

JOSUÉ FERNANDES PEREIRA

**MEMÓRIAS GASTRONÔMICAS: CEM RECEITAS E
UM CENTENÁRIO DE PALADAR EM GUANAMBI**

JOÃO PESSOA, PB
2019



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE TECNOLOGIAS E DESENVOLVIMENTO REGIONAL
CURSO DE GRADUAÇÃO EM GASTRONOMIA

JOSUÉ FERNANDES PEREIRA

MEMÓRIAS GASTRONÔMICAS: CEM RECEITAS E
UM CENTÁRIO DE PALADAR EM GUANAMBI



Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Graduação em Gastronomia do Centro de
Tecnologia e Desenvolvimento Regional da
Universidade Federal da Paraíba como requisito
parcial para a obtenção do grau de Bacharel.

Orientadora: Prof^a Dr^a Bernardina Maria Juvenal Freire de Oliveira

JOÃO PESSOA, PB
2019

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Bibliotecário Rodrigo Araújo de Sá Pereira – CRB 15/755-O

P436m Pereira, Josué Fernandes.

Memórias gastronômicas: cem receitas e um centenário de paladar em Guanambi. / Josué Fernandes Pereira.– João Pessoa, 2019.
99 f.

Orientação: Bernardina Maria Juvenal Freire de Oliveira.

Monografia (Graduação) - UFPB/CTDR.

1. Memória gustativa. 2. Cultura gastronômica. 3. Guanambi/BA - Culinária. I. Oliveira, Bernardina Maria Juvenal Freire de. II. Título.

CDU 641(813.8)



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE TECNOLOGIAS E DESENVOLVIMENTO REGIONAL
CURSO DE GRADUAÇÃO EM GASTRONOMIA

JOSUÉ FERNANDES PEREIRA

MEMÓRIAS GASTRONÔMICAS: CEM RECEITAS E
UM CENTENÁRIO DE PALADAR EM GUANAMBI



Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Gastronomia do Centro de Tecnologia e Desenvolvimento Regional da Universidade Federal da Paraíba como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel.

Aprovado em: ____/____/2019.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a Dr^a Bernardina Maria Juvenal Freire de Oliveira
Orientadora (PPGCI/CCSA/UFPB)

Prof^a Ms. Karlla Karine Gomes de Oliveira
Examinadora Interna (CTDR/UFPB)

Prof^a Dr^a Maria Nilza Barbosa Rosa
Examinadora Externa (PPGCI/CCSA/UFPB)

Aos meus pais, Valnoir e Marta.
Ao meu bisavô Alexandre P. de Carvalho,
com seus 99 anos de idade,
um verdadeiro centenário.
Amigos e professores,
que diretamente ou indiretamente
me auxiliaram nesse trabalho.
Dedico!

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, a DEUS, que iluminou o meu caminho durante esta caminhada, pois me deu folego de vida e até aqui tem me sustentando, e retirou dos meus pensamentos a vontade de desistir que me atormentava diariamente.

Aos meus pais Valnoir e Marta, pelo apoio e motivação, pois não me deixaram desistir em instante algum.

Agradeço a minha orientadora Prof.^a Dr. Bernardina Maria Juvenal Freire de Oliveira, pela motivação, paciência e dedicação.

À banca examinadora, pelo aceite ao convite e pela colaboração na melhoria do texto.

A professora Maria Eunice de Carvalho e a minha prima Leandra Pereira de Carvalho, pela ajuda e o carinho nessa caminhada, sempre que precisei, e, muito especialmente a cidade de GUANAMBI, fonte maior de inspiração.

Os meus sinceros amigos e colegas Lucio, Felipe e Sara Rebeca que me apoiaram e estiveram presentes durante essa jornada. Assim, pois me deu o último passo de motivação, me incentivando a perder noites de sono em busca da realização do presente trabalho.

Aos meus queridos colegas e colaboradores de trabalho, pela ajuda e compreensão, e por tornar meus dias de tensão mais agradáveis, pois, estive esse tempo todo longe lutando pelos meus objetivos, sonho agora preste a concluir uma parte.

Meus irmãos Adriana e Tiago, sobrinhos e cunhado e cunhada, a minha família como um todo pelo carinho e pela força, em especial, tia Marlene por me ajudar.

A minha amiga Aline que tem me ajudado dando-me força. Grato pelo carinho, ao senhor Luiz, pela amizade e dedicação.

Aos grandes amigos e amigas que dedicaram parte do seu tempo para colaborar com a minha pesquisa de campo, tornando-se indispensáveis estatrabalho.

A Universidade Federal da Paraíba e ao curso de Bacharelado em Gastronomia.

A todos e todas, meu muito obrigado!

Conscientes ou não deste processo, comer não é um ato neutro, assim como a comida não o é, pois a escolha dos comensais vem carregada de significados e de simbologias culturais. Então cabe dizer que a comida é culturalizada, afinal comemos comida, comemos cultura, comemos momentos, comemos pessoas, comemos memórias. (STEFANUTTI, 2015, p. 147).

RESUMO

Guanambi é um município brasileiro do Parque Estadual da Serra dos Montes Altos, no estado da Bahia, distante 796 km a sudoeste de Salvador. A percepção da memória como leitura do lugar é um importante caminho de investigação em busca do patrimônio imaterial da localidade. Visando compreender a relação entre a memória e o lugar e o processo gastronômico, a pesquisa utilizou a coleta das mais variadas receitas para uma leitura da história local. Portanto, a presente pesquisa tem como objetivo registrar a memória gustativa de moradores da cidade Guanambi por meio de receitas de família, sob a perspectiva metodológica da abordagem qualitativa associada a alguns elementos de base etnográfica, considerando a culinária como expressão gastronômica de caráter cultural e memorialístico.

Palavras chave: Memória gustativa. Cultura gastronômica. Guanambi. Culinária.

ABSTRACT

Guanambi is a Brazilian municipality of the Serra dos Montes Altos State Park, in the state of Bahia, 796 km southwest of Salvador. The perception of memory as reading the place is an important path of investigation in search of the intangible heritage of the locality. Aiming to understand the relationship between memory and place and the gastronomic process, the research used the collection of the most varied recipes for a reading of local history. Therefore, the present research aims to register the gustatory memory of Guanambi city residents through family recipes, under the methodological perspective of the qualitative approach associated with some elements of ethnographic basis, considering the culinary as a gastronomic expression of cultural and memorialistic character .

Keywords: Taste memory. Gastronomic culture. Guanambi. Cooking.

LISTA DAS RECEITAS

- 1 Bolo de cenoura
- 2 Bolo Especial
- 3 Bolo Gabriela
- 4 Bolo Fino Soraya
- 5 Bolinho de Arroz
- 6 Bolo Salgado de Liquidificador
- 7 Panquecas de Iogurte
- 8 Bolo de Frango
- 9 Torta de Liquidificador
- 10 Arais
- 11 Pão de Queijo
- 12 Bombocado de Liquidificador
- 13 Arroz de Doce
- 14 Empadão de Frango
- 15 Bolo de Tapioca
- 16 Bolo Madero
- 17 Bolo de Fubá de Frigideira
- 18 Pão Batido de Liquidificador
- 19 Bolo de Nata
- 20 Bolo de Milho
- 21 Pamonha ao Forno
- 22 Bolacha de Leite

- 23 Bolo Frito
- 24 Xiringa de Guanambi
- 25 Chimango
- 26 Bolo de Puba
- 27 Pastel
- 28 Biscoito de Nata
- 29 Sonho de Padaria Frito
- 30 Rocambole de Laranja
- 31 Pão de Milho Verde
- 32 Quiche de Queijo
- 33 Cuscuz Cozido
- 34 Acarajé da Bela
- 35 File ao Molho de Barbecue
- 36 Vaca Atolada a Moda Prates Buffel
- 37 Picanha Assada e Gratinado
- 38 Bacalhau ao Creme
- 39 Vatapá da Apada
- 40 Costela de Boi
- 41 Pirão de Parida
- 42 Salada de Bacalhau
- 43 Feijão Fradinho na Farofa
- 44 Caldo Verde
- 45 Costelinha Frita com Mandioca
- 46 Alcatra Calabresa
- 47 Lombo no Creme de Leite e Limão
- 48 Bife á Parmegiana
- 49 Lombo de Porco Assado
- 50 Pernil ao Molho de Cebola

- 51 Carne de Panela
- 52 Maminha Confitada
- 53 Gravatinha com Escarola
- 54 Escondidinho de Carne Seca
- 55 Picadinho de Frango
- 56 Arroz com Pequi
- 57 Frigideira de Maxixe
- 58 Bode no Buraco
- 59 Purê de Cenoura
- 60 Purê de Beterraba
- 61 Purê de Mandioca
- 62 Strogonoff
- 63 Carneiro na Pressão
- 64 Farofa de Pequi
- 65 Buchada de Guanambi
- 66 Sarapatel Baiano
- 67 Sopa de Mandioca
- 68 Salada Baiana
- 69 Refogado de Mamão Verde
- 70 Xinxim de Galinha Baiana
- 71 Peixe Frito
- 72 Sopa Creme
- 73 Lasanha ao Molho Branco e Vermelho
- 74 Arroz com Açafrão e Frango
- 75 Salada de Maionese de Verão
- 76 Frango Assado com Farofa
- 77 Sorvete Caseiro
- 78 Doce de Figos em Caldas

- 79 Merengue de Abacaxi
- 80 Pavê de Abacaxi
- 81 Doce de Abóbora
- 82 Doce de Mamão com Coco
- 83 Mousse de Limão
- 84 Doce de Umbu
- 85 Quebra Queixo
- 86 Doce de Ovos Moles com Coco
- 87 Bem Casado
- 88 Pudim aos 4 Leites
- 89 Paçoca Doce
- 90 Bananas Nevadas
- 91 Quentão da Selma
- 92 Xaxota
- 93 Véu de Noiva
- 94 Sapeca da Bahia
- 95 Beija Flor
- 96 Aventura Baiana
- 97 Caipifruta Olímpica
- 98 Moça Morena
- 99 Menina da Roça (Festa Junina)
- 100 Moça Cigana

SUMÁRIO

1	MISE EN PLACE: organizando ideias, encontrando o objeto.....	15
1.1	PASSO A PASSO DA COZINHA: da escolha às aplicações.....	17
1.2	ESTRUTURA DO TRABALHO.....	19
2	GUANAMBI: território da colheita.....	20
3	MEMÓRIAS E SABORES: lembranças gustativas.....	24
4	MENU: receitas de moradoras, inspirações coletivas.....	31
4.1	BOLOS, TORTAS E BISCOITOS.....	31
4.2	COMIDAS TÍPICAS.....	53
4.3	SOVETES, DOCES E BEBEIDAS.....	83
5	REFLEXÕES FINAIS	96
	REFERÊNCIAS	97

MISE EN PLACE: organizando ideias, encontrando o objeto

1 MISE EN PLACE: organizando ideias, encontrando o objeto

Se achas que precisa voltar, volte! Se perceber que precisas seguir, siga! Se estiver tudo errado, começas novamente! Se estiver tudo certo, continue! (Fernando Pessoa)

Todo trabalho acadêmico exige uma introdução, assim como na gastronomia. De modo que optamos por iniciar o texto adotando a expressão francesa *mise en place*¹, para intitular nossa introdução, considerando que é neste texto em que revelamos nossos objetivos, nossa motivação pessoal e temática, a revelar como se constituíram nossas opções, buscando os temperos e misturas que nos conduziram a este caminho.

Tudo começa quando compreendemos a gastronomia, também como um processo cultural. Ou seja, o ato de comer, das escolhas do alimento, do modo de

¹De acordo com Castro Neto (2011, p. 57) a expressão francesa *mise en place* é adotada na gastronomia como expressão do processo de organização prévia do espaço de trabalho, bem como de tudo a ele referente incluindo-se da cozinha ao salão, os ingredientes etc, é aquilo que introduz o processo.

fazer o alimento, entre outras peculiaridades. Esse entendimento foi provocando em nós um olhar mais atento para as práticas culturais relacionadas a alimentação.

Isso requereu mais leituras antropológicas sobre a gastronomia e cultura, porém, nem sempre o objeto surge em razão da leitura, mas de palestras. É o caso da palestra proferida pela Prof^a Dra. Bernardina Freire, que abordou sobre A Memória do Paladar, na abertura do Café com Ciência. Depois foi a vez do Prof. Dr. Carlos Xavier de Azevedo Netto, que proferiu sobre Práticas Alimentares, Identidades Culturais e Patrimônio, ambos do Departamento de Ciência da Informação do Centro de Ciências Sociais Aplicadas (CCSA) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

As provocações ouvidas também nos conduziram a acrescentar outra categoria, a memória. Os termos Gastronomia, Cultura e Memória começavam a martelar em minha cabeça e a cada dia me puxavam como o exercício de produção do puxa-puxa.²

Nas leituras iniciais nos deparamos com vários textos que tratavam da história da alimentação, todavia, o que estávamos em busca era compreender a memória desse processo gastronômico que se dá por meio das práticas culturais. A busca continuou e as discussões com os palestrantes, em momentos subsequentes, provocavam novos encontros, tanto que nos deparamos com a categoria memória gustativa.

Buscamos compreender o que seria memória para então compreendê-la associada a outro adjetivo gustativo: a memória. Ela possui duas dimensões, a de lembrar e a de esquecer. Ficamos então com a lembrança. De acordo com Sarlo (2007) não há como não se lembrar das coisas, dos fatos, dos eventos. De modo que retornamos ao passado/presente e (re)encontramos a cidade de Guanambi, município do Estado da Bahia.

Nesse reencontro os cheiros e sabores da gastronomia local ficaram ativos, em nossa memória, mesmo estando distante fisicamente. Isso nos fez recordar de

² Doce popular, muito usado nas regiões de cana de açúcar fabricado a partir dos movimentos repetitivos de espichar o melado com o açúcar. Enquanto mais esticado for mais branco ficará o doce.

várias senhoras que cozinhavam na cidade, das festas de bodas e dos encontros sempre animados, regados a uma boa comida entre vizinhos. Outro fator agregou-se a estas recordações: o centenário de Guanambi, afinal como enfatizou Fluser (1983) não se pode rejeitar a própria cultura, uma vez que são elas que nos dão sustento no mundo. Em face desse acontecimento e dos interesses investigativos assentados na memória gustativa, surge a questão norteadora de pesquisa: **Como se constituem as memórias gustativas de moradores de Guanambi?**

Com vistas a responder tal indagação, traçamos como **objetivo geral**: Registrar a memória gustativa de moradores da cidade de Guanambi por meio de receitas de família³.

E, como **objetivos específicos**:

- Mapear cem moradores de Guanambi que tenham como prática social as práticas gastronômicas;
- Identificar as receitas locais a partir da indicação dos moradores da cidade;
- Registrar a memória gustativa da cidade de Guanambi a partir das receitas apontadas pelos moradores.

1.1 PASSO A PASSO DA COZINHA: da escolha às aplicações

Todo trabalho acadêmico percorre um caminho que comumente denomina-se de metodologia, ou seja, a metodologia é percurso teórico e prático adotado pelo pesquisador na descoberta e análise de seu objeto. Assim sendo, entendemos metodologia na perspectiva de Demo (1987, p. 19), ao afirmar que esta “[...] cuida dos procedimentos, das ferramentas, dos caminhos”.

Por este trabalho estar voltado para a cultura e memória coletiva, adotamos como abordagem metodológica a pesquisa qualitativa. De acordo com Richardson (1989), neste tipo de pesquisa não se emprega um instrumental estatístico com base

³ Entende-se por receitas de família aquelas que se perpetuam de geração em geração.

na análise de um problema, não pretendendo medir ou numerar categorias e não tem significado preciso, porém predominam as informações coletadas pelo pesquisador.

Nesse sentido, tomamos como pressuposto alguns elementos da pesquisa etnográfica, que de segundo Baztán (1995, p.3) “é o estudo descritivo da cultura de uma comunidade, ou de algum de seus aspectos fundamentais, sobre a perspectiva de compreensão global da mesma”, e cuja característica é a descrição minuciosa dos dados coletados.

Feita a escolha metodológica, a pesquisa desenvolveu-se em cinco etapas, não necessariamente estanques, a saber:

1ª Etapa: *Visita a comunidade* com o objetivo de mapear a partir do conhecimento social os moradores que possuíam reconhecida tradição gastronômica entre eles. Essa Etapa foi auxiliada pelo uso da participação do pesquisador que nela convive desde o nascimento, e de sua família e amigos, contando ainda com o auxílio de outros moradores que também foram indicando outros. A indicação foi sendo registrada em um caderno de campo. Nesse processo, identificamos mais de cem pessoas.

2ª Etapa: *Identificar os endereços e contactar as pessoas* indicadas pelos moradores. Para surpresa nossa, à medida que íamos identificando os endereços e contactando às pessoas, ficava mais patente a relação dessas pessoas com o processo da gastronomia considera como cultura.

3ª Etapa: *Visita in loco* a cada uma das pessoas, explicando o objetivo da pesquisa e verificando o desejo de cada uma delas de contribuir com a pesquisa. Fomos bem recebidos e aceitos pelos colaboradores da pesquisa, o que já esperávamos. Todas as mulheres, donas de casa ou não, de pronto já falavam sobre as predileções culinárias e a tradição das receitas em sua família, nos negócios, entre outros aspectos. A coleta de dados se encerrou

quando completamos exatamente cem receitas, tomando como propósito o centenário da cidade. Este processo foi operacionalizado em mais de quatro meses, se contarmos os dias de envolvimento e visitas as residências, e contato com outras pessoas.

4ª Etapa: Digitação e organização de todas as receitas coletadas para compor as memórias gustativas da cidade de Guanambi, considerando que nos foram entregues manuscritas. Parte delas foi testada pelo pesquisador, outras já eram conhecidas. Na Digitação mantivemos as características do original recebido possibilitando inclusive perceber como registram suas receitas e como estas se revelam também do ponto de vista da cultura local.

1.2 ESTRUTURA DO TRABALHO

O presente trabalho foi estruturado em cinco capítulos. O primeiro, intitulado MISE EN PLACE: organizando ideias, encontrando o objeto, trata-se da introdução do texto, seus objetivos, pergunta problema e as justificativas que conduziram a escolha do objeto, e ainda a metodologia.

GUANAMBI: território de colheita é o título do segundo capítulo. Aqui descrevemos aspectos que caracterizam a cidade de Guanambi.

O terceiro capítulo, denominado de MEMÓRIAS E SABORES: lembranças gustativas apresenta a concepção teórica sobre memória gustativa e sua relação com a cultura.

MENU: receitas de moradoras, inspirações coletivas é o título que compõe o quarto capítulo. Nele encontraremos cem receitas coletadas na pesquisa.

E por fim, o quinto capítulo intitulado REFLEXÕES FINAIS. Neste apontamos alguns elementos que foram identificados como característicos dessa cultura gastronômica local.

GUANAMBI: território de colheita

2 GUANAMBI: território de colheita

"Quando a cidade que eu canto já não mais existir, quando os homens para quem canto já houverem desaparecido no esquecimento, minhas palavras ainda perdurarão". (PÍNDARO)

A epígrafe que introduz este capítulo é da autoria do poeta grego, imortalizado cinco séculos antes de Cristo. Em seus escritos o autor deixa transparecer a ideia inicial de quem registra acontecimentos humanos, ou melhor, parece afirmar que os registros podem ser capazes de sobreviverem ao esquecimento. E foi mesmo com este pensamento que percorremos a cidade de Guanambi, na tentativa de evitar o esquecimento de suas práticas gastronômicas locais. Uma tentativa de preservação da memória cultural também do município, território de colheita das receitas de família.

Guanambi é um município brasileiro do Parque Estadual da Serra dos Montes Altos, no estado da Bahia, distante 796 km a sudoeste de Salvador, sendo interligado à capital pela BR-030, BR-242 e BR-324, a 45 km de Caetité e a 43 km de Palmas de Monte Alto pela BR-030, a 33 km de Pindaí pela BR-122 e a 29 km de Candiba pela BA-262⁴.

⁴ Outras informações sobre Guanambi, consultar o site oficial:
<<https://pt.wikipedia.org/wiki/Guanambi>

Guanambi:



Seu nome tem origem na língua indígena tupi-guarani e significa beija-flor. No início do Séc. XIX se instala nas proximidades do Riacho Belém um pouso para os tropeiros que faziam o trajeto com cargas e animais entre a região do Rio São Francisco e a vila de Caetité, desenvolvendo-se depois um comércio local e uma feira livre que impulsionaram à formação do arraial. Segundo relatos, a primeira casa teria sido de uma mulher de nome Belarmina, ou Bela, cuja casa de taipa ficava nas proximidades do riacho, na margem direita do rio Carnaíba de Dentro⁵.

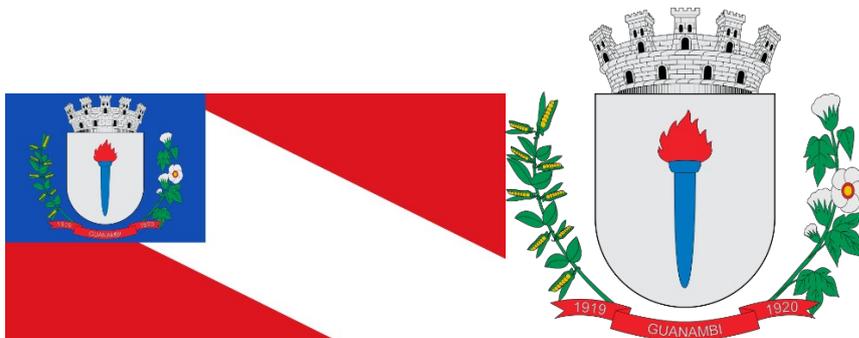
De acordo com Índice Firjan de Desenvolvimento Municipal (IFDM) Guanambi encontra-se entre os mais desenvolvidos da Bahia. Sua população, conforme estimativas do IBGE de 2018 era de 84 014 habitantes, perfilando no vigésimo primeiro município mais populoso da Bahia. É município polo da Microrregião de Guanambi, estabelecendo influência comercial e de infraestrutura para uma área de aproximadamente 400 mil habitantes. Abriga, ao lado de Caetité e Igaporã, o maior complexo eólico da América Latina⁶.

5

⁶ Outras informações consultar <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Guanambi>>

Em 1919 Guanambi se emancipa completando em agosto de 2019 o seu centenário.

Figura 1: Bandeira e Brasão da cidade de Guanambi-BA



Fonte: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Guanambi>.

Nessa terra centenária realizamos nossa coleta de dados,, nela encontramos um terreno fértil de tradição, de viveres, saberes e sabores que contribuíram para preservar as práticas e costumes gastronômicos de seus moradores. Com base na cultura, é que as relações socioeconômicas desenharam o espaço habitado.

O conceito de cultura se constrói à medida que se escutam as narrativas do local. A apreensão dos costumes, símbolos e significados, verdadeiros instrumentos culturais, pelos moradores locais estão condicionadas ao modo de vida da cidade (ANDRADE, 2008). A cultura é dinâmica, construída no dia a dia, e condiciona o modo de perceber o mundo.

Laraia (2003, p. 68) citado por Andrade (2008, p. 578) aponta que, “o modo de ver o mundo, as apreciações de ordem moral e valorativa, os diferentes comportamentos sociais e mesmo as posturas corporais são assim produtos de uma herança cultural, ou seja, o resultado da operação de uma determinada cultura”. Nesse sentido, cada nova geração transforma os significados e as normas,

considerando que nenhuma tradição social é fixa e nem invariável em uma sociedade. (ANDRADE, 2008).

Neste trabalho, o que procuramos buscar é algo mais próximo do povo guabinense, ou seja, uma memória gustativa, uma memória da percepção, do jeito e das maneiras de conceber o alimento. Todas essas coisas naturalmente estão ligadas à percepção de um espaço. Lugares e objetos são evocados como sinais memorialísticos, recipientes da história, da sensibilidade de cada morador. Ou como diria Canclini (1999, 108) “[...] só resta preservar os bens históricos e os costumes tradicionais, testemunhos puros de tempos melhores”.

MEMÓRIAS E SABORES: lembranças gustativas

3 MEMÓRIAS E SABORES: lembranças gustativas

O sabor que ainda recente daquele primeiro gole e sinto estremecer em mim qualquer coisa que teriam desancorado, a grande profundez; não sei o que seja, mas aquilo sobe lentamente; [...]. Por certo, o que assim palpita no fundo de mim, deve ser a imagem, a recordação visível que, ligada a esse sabor, tenta segui-lo até chegar a mim. Mas debate-se demasiado confusamente; mal e mal percebo o reflexo neutro em que se confunde o ininteligível turbilhão das cores agitadas; mas não posso distinguir a forma, pedir-lhe, como ao único intérprete possível, que me traduza o testemunho de seu contemporâneo, de seu inseparável companheiro o sabor [...]. (PROUST citado por COELHO NETO, 1994, p.53).

Convidamos você a entrar nesse mundo de magia e arte, que se tornou a gastronomia. Comida como identidade traduzindo-se em arte de comer como ato social. Para adentrar nesta refeição acadêmica, convidamos o leitor a degustar o *couvert*.

Assim dito, esta pesquisa parte do princípio de que os comportamentos alimentares de um determinado grupo não dependem unicamente do fator nutricional e biológico, e que não são limitados apenas pelas questões geográficas, mas pelos traços culturais, inclusive étnicos, de influência e de formação, representando suas histórias, seus costumes, crenças e relações que se instauraram, enfatizando um olhar sensível e transdisciplinar para a questão da alimentação (STEFANUTTI E GREGORY, 2018, p. 21).

Vindo de uma região cuja alimentação vem com tradições indígenas e mercadores que ali habitavam, trazendo consigo sigo uma cultura alimentar própria, mostrando novos comportamentos alimentares, para a região, como o ato de comer, vestir e de festejar. Traz consigo um mundo de possibilidades.

Pelo foco na alimentação, o texto também se refere aos sujeitos, pois, antes de falar de comida, fala-se de pessoas, com pessoas e sobre pessoas. Afinal, o que é a comida sem alguém para apreciá-la, para degustá-la, para comê-la, para prepará-la? (STEFANUTTI E GREGORY, 2018, p. 22)

Formação da comida pelo ser humano vem de longas datas, assim, marcando de geração em geração, um formato de arte ou de ser o artista? Tanto faz na cozinha como na feira, em suas plantações, nos roçados a comida é tratada como algo cultural.

Sabendo que os estudos de história da cultura e alimentação, tem uma conjectura composta de uma memória, identidade e tradição, fazendo com que a comida seja constitutiva da identidade de um grupo, ou de uma comunidade onde tenham pessoas que guardam consigo um patrimônio próprio dentro de si, carregando até a morte ou passando sua sabedoria para sua descendência, assim mantendo viva a alimentação que é considerada como patrimônio histórico de uma cultura local. Uma refeição acadêmica, uma refeição literária, uma refeição histórica, uma refeição de memórias, uma refeição para se ruminar intelectualmente. (STEFANUTTI E GREGORY, 2018, p.23).

Sabemos que os intelectuais se juntam para discutir como se consome uma refeição literária ou histórica, debruçando-se, entre livros e petiscos para que sua memória afetiva seja ativada com forma de lembrar ou de ativar seu espaço literal cognitivo.

O leitor pode se familiarizar por inúmeros fatos narrados, locais de origens, comidas, técnicas, sentimentos, falas, memórias (SANTOS, 2011, p.28). Assim, colocando a comida como identidade, pois esse presente trabalho trata de mostrar

como é importante o ato de comer, plantar, assim o transformando em uma memória permanente inalterada.

O pormenorizar as informações, olhar além do óbvio, das narrativas, das receitas e visualizar a simbologia por trás de cada palavra, cada gesto, cada comida, é a essência de Ginzburg que percorre do couvert ao café. (SANTOS, 2011.p.28).

Sabemos que nas comunidades existe um comportamento alimentar diferente de outras, isso demonstra a miscigenação de nossos antepassados, uma cultura forte com suas influências locais e regionais.

Há na cozinha a intimidade familiar, os investimentos afetivos, simbólicos, estéticos, sociais e econômicos, que demonstram como se comporta essa comunidade, assim revelando suas formas e hábitos, peculiares de um povo, cultura e nação, assim refletindo a imagem e pluralidade porque elas mudam e se transformam face às influências e aos intercâmbios entre as populações, mostrando a força regional de uma história cultural.

Captada na antologia gastronômica expressa e transmitida pelos cadernos e livros de receitas, traçamos uma fascinante viagem por infinitos ingredientes, temperos, aromas, cores e sabores, festas e alegrias (SANTOS, 2011.p.111) sendo assim demonstrado, que as receitas contidas nesse livro tenham essa nota de sabor e cultura, para que elas não morram, mas permaneçam vivas em nós.

Antropológico e sociológico, os cadernos de receitas revelam não somente o nível da civilização material e imaterial, bem como a arquitetura expressa nas hierarquias sociais através dos hábitos alimentares, sua evolução e requinte (SANTOS, 2011. p.112). Conhecer na raiz onde cada receita foi colhida dá um prazer e um sabor bem especial, sabendo que ela sobreviverá mais uns anos, tendo a certeza que está sendo preservado um pedaço da história e cultura local de uma região.

Os cadernos de receitas vêm representar um povo do ponto de vista do original e de criativo daquela localidade ou povo, uma cultura que não se perde, uma arte que se desabrocha em meio à caatinga, junto aos bois, bodes, cabras, galinhas e um pouquinho de tradição.

Mais uma tradição que se manterá viva. Antropologicamente e sociologicamente dizendo, trata-se de um ato social, envolvendo a preparação e o consumo da comida, tornando-se tão importante a forma de transmissão e indispensável o caderninho de família, que sempre está sobre o guarda louças da cozinha para futuras gerações.

Por meio das repetições diárias, às quais estamos ligados desde o nascimento, afirmamos nossa identidade e pertença a um contexto social e cultural. Tal processo compreende a formação do gosto e dos hábitos alimentares. O gosto não é, assim, algo inato, mas algo que é ensinado, que é parte da cultura. Destas misturas surgiu o que poderia ser definido como uma "integração alimentar", resultado de um processo de migração que envolveu as populações e a comida. Essa integração tem ocorrido ao longo do tempo (SANTOS, 2011).

Essa integração cresce cada vez mais, e este processo é confirmado pela atração pelos alimentos próprios de uma determinada cultura, de um grupo. Hoje em dia a culinária ocupa um lugar importante na nossa sociedade, apresentando técnicas e estilos cada vez mais refinados e especiais.

A cozinha se transforma em um lugar tão mágico, que o próprio cozinheiro não se dá conta de que o que ele faz é uma verdadeira obra de arte na transformação do alimento. Como se fosse magia mesmo, brincando como a química e demonstrando suas habilidades e técnicas com maestria. Técnicas essas passadas de geração em geração, visto por eles, os leigos, como "dicas" familiares puramente.

Sabemos que qualquer pessoa pode cozinhar, basta querer, mas a arte na cozinha vem como um dom. Poucos a tem e sabem usá-la com maestria, fazendo com que o outro deseje a comida, primeiro com os olhos e depois com o olfato e, por fim, o paladar, fazendo um balé na boca e levando-o para uma viagem e recordações como no filme de "Ratatouille", levando um crítico gastronômico a voltar e relembrar a comida que a mãe fazia na infância, essa é a magia.

A leitura que as narrativas postas nos cadernos concedem, permite ao leitor identificar a comida como festa, comemoração, encontros, prazer, alegria e,

principalmente, patrimônio imaterial. No Brasil (SANTOS, 2011, p.114) nos mostrando o valor dos nossos produtos nativos do país, sendo assim uma vastidão de receitas e modo de preparo, uma riqueza imensurável trazendo valor e agregando memória. Tudo isso remetendo-nos aos sabores do carnaval; às tradições da Semana Santa com seus alimentares cheios de história; a comida com sentido de fraternidade do Natal; e a prosperidade no réveillon.

Citamos a comida dos ancestrais como sobrevivência de um povo, as comidas dos orixás com cultura e religião, colocando com o sincretismo religioso e o ritual com toda a sua nobreza, como um patrimônio gastronômico da Bahia.

Tal constatação leva à percepção que quanto mais antiga a receita, menos detalhado é o modo de sua execução, indicando a preocupação do autor com a posse e a manutenção da sua originalidade (SANTOS, 2011, p.114). Assim podemos perceber a simplicidade de algumas receitas e suas pequenas peculiaridades, linguagem simples e fácil, demonstrando a sua perpetuação e disseminação de vida, mas com muita qualidade e técnicas.

Pesos e medidas, quantidades e tempo de cozimento, a temperatura, tudo isso baseado na história e na sabedoria popular. Sabemos que todas as receitas têm uma regra, seguir exatamente uma ordem cronológica para que nada saia errado é primordial, pois a qualidade do produto final está em jogo.

Uma pitada, uma beirada, um prato fundo acima da beirada, um prato raso, uma colher de chá, uma conchinha, uma colher de sopa rasa, um pires, uma xícara mal cheia, um bocado, um copo, sal a gosto, e tantos outros trejeitos culinários, tudo isso faz das receitas um universo da criação, da liberdade da improvisação, do preparo e do gosto (SANTOS, 2011.p.115); tudo isso é para seguir a receita original, sendo assim facilita a dona de casa ter mais compreensão no formato da receita, pois ela tem tudo em casa.

A alimentação é um fenômeno social, uma forma de olhar para a alimentação como algo permanente de um povo, com suas crenças e ritos, não como religião, mas

sim como modo de subsistência de uma comunidade e que deve ser preservada, tornando uma identidade social.

Sobre comida e etnicidade, o alimento está inserido, trazendo consigo um grande valor cultural. Pode-se referir ao direito à diversidade de comer com dignidade, como nas populações indígenas, quilombolas, de pescadores e pescadoras, áreas rurais e urbanas. Mostrando um pouco de nosso povo, de nossa cultura e o modo de viver, transmitindo e deixando um legado para próximas gerações.

As tradições miscigenadas indígenas, afro-brasileiras, asiáticas, europeias, todas elas podem ser percebidas na nossa localidade, revelando a força da nossa mistura de cultura e identidade sociocultural inscritas na comida.

Em um ambiente geográfico, social, cultural, econômico e político distinto daquele de origem. Aqui existe uma memória afetiva, que vem do nosso subconsciente e fica registrada como a relação que estabelecemos entre comida e memória. O que se come, com quem se come, quando, como e onde se come, são definidos na cultura. “O homem se alimenta de acordo com a sociedade a que pertence” (GARINE, 1987, p. 4).

Pode-se revelar muito de um povo, estudando o seu modo alimentar, afinal, “o comportamento relativo à comida revela repetidamente a cultura em que cada um está inserido” (MINTZ, 2001, p. 32). Ou, ainda, “a abstração conceitual da cultura se concretiza no prato” (MILLÁN, 2002, p. 277).

Para se ter um encontro, uma experiência afetiva de sabores e cultura, e que envolva a dimensão cognitiva, é necessário traçar uma linha temporal para desenvolver a consciência de si mesmo, do próprio papel e das próprias ações do indivíduo, além de buscar mudanças que possam gerar pensamentos e comportamentos novos e mais responsáveis.

Nesse diálogo, convidamos a fazer parte da conversa o educador Paulo Freire (1998, p. 8), ao sugerir que não se deve separar o cognitivo do emocional no aprendizado: “estudamos, aprendemos, ensinamos e conhecemos [...] com o nosso

corpo inteiro. E ainda com os sentimentos, com as emoções, com os desejos, com os medos, com as dúvidas, com a paixão e com a razão crítica”. Mintz, Proust, Karaí, Petrini e Freire, postos numa mesma conversa, nos mostram a centralidade de alimentação para o indivíduo e a sociedade; e como os sentimentos que nos alimentam são capazes de acessar a realidade.

Aprofundando sobre o “ruminar de memórias”, expressão dita pelo sociólogo e filósofo João Carlos Tedesco (2013), destacamos que isso ocorre como um acontecimento no presente, e seria comparado ao engolir do ruminante, que tempos depois volta com esse alimento/acontecimento, para a boca/memória, e ali começa um processo na boca/mente do refletir, do pensar, do remoer, do reviver o passado, e destacar o que se quer destacar, e desaparecer, com o que não foi muito bem digerido durante o processo de mastigação. Assim, a compreensão da memória como o ruminar de lembranças encontra espaço nestas discussões. Afinal, neste contexto, a palavra ruminar se torna peculiar, pois dialoga ao mesmo tempo com o conceito sociológico e com o conceito alimentar.

Como afiança Andrade (2008, p.570.) as memórias, “são importantes registros vividos que partem das lembranças e eternizam lugares como referências e cenários para uma constante visita ao passado, trazendo em si, os mais diversos sentimentos documentados e aflorados em narrativas, sonhos e percepções”. São lugares que abarcam uma história cheia de cumplicidade, significações, afetividade, pertencimento.

As memórias do lugar se unem em busca de instrumentos de reforço da identidade e da singularidade local. Assim, “A população se constitui a mais importante ferramenta já que é depositária de informações, registros sistêmicos e sentimentos afetivos, resultado de uma relação com base na topofilia” (ANDRADE, 2008, p.571). “A história do lugar contada no lugar da história” (ANDRADE, 2008), pelos moradores de Guanambi, desatada pelo tempo, aflora nas lembranças das pessoas as marcas da memória. É por meio da história local que se busca sentido para a própria natureza em mudança, isso contribui para que as pessoas vindas de fora

possam ter uma percepção das raízes da cidade pelo conhecimento pessoal da história.

MENU: receitas de moradoras, inspirações coletivas

4 MENU: receitas de moradoras, inspirações coletivas

*“O criador, ao obrigar o homem a comer para viver, o convida com o apetite e o recompensa com o prazer”
(Brillat-Savarin).*

Gastal (2002, p.77) entende que, “conforme a cidade acumula memórias, em camadas que, ao somarem-se vão constituindo um perfil único, surge o lugar de memória [...] onde a comunidade vê partes significativas do seu passado com imensurável valor afetivo”.

Este capítulo é o que se pode chamar de espaço de memória da gastronomia guanambinense, considerando que todas as receitas foram coletadas pela pesquisa de campo. Para fins didáticos, foram separadas por uma categorização simples, assim como são as receitas coletadas. Todas foram mantidas preservando-se a estrutura com que nos foram concedidas. À estrutura nos referimos ao modo de fazer e como os ingredientes estão mencionados.

4.1 BOLOS, TORTAS E BISCOITOS

Constituem este item 32 receitas. A maioria testada pelo pesquisador. Todavia, são receitas do dia a dia, e podem utilizadas para o encontro familiar; para

o bate papo entre amigos e vizinhos; para o lanche dos filhos e netos, ou mesmo para as festas.

Bolo de Cenoura

Autora da Receita:
Prof. Cléria Rozane Montalvão

Ingredientes

02 Cenouras Grandes
01 Copo de Óleo ou Manteiga. (200 ml)
04 Ovos
1 Pitada de Sal
02 Copos de Trigo (400g)

Modo de Fazer:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador exceto o trigo.

Bata até formar uma massa homogênea.

Coloque o trigo em uma vasilha e acrescenta a massa e misture bem. Leve ao forno.

Bolo Especial

Autora da Receita:
Vó⁷

Ingredientes

$\frac{3}{4}$ Xicara de Manteiga
 $\frac{1}{2}$ Xicara de Açúcar
03 Gemas
03 Claras
 $\frac{1}{2}$ Xicara de Farinha de Trigo
 $\frac{1}{2}$ Colher (chá) de Fermento
 $\frac{3}{4}$ de Colher (chá) de Sal
01 Colher (chá) de Baunilha

⁷ Essa receita vem de uma tradição familiar. A avó recebeu da avó e assim sucessivamente, tanto que todos a denominam receita da Vó.

½ Colher (chá) de Essência de Amêndoas

Modo de Fazer:

Misture a manteiga com o açúcar. Adicione as gemas.

Peneire junto a farinha, o fermento e o sal.

Acrescente os ingredientes secos à primeira mistura, alternando-os com 02 xícaras de leite. Junte as claras em neve, a essência de baunilha e a essência de amêndoas.

Coloque para assar em duas formas rasas, Forno regular.

Deixe esfriar e cubra com uma cobertura de chocolate.

Bolo Gabriela

Autora da Receita:

Prof.^a Emilia Malheiros Castro Marques

Ingredientes

06 Ovos

04 xícaras

01 Xicara de Maisena

02 Colheres (sopa) de Margarina

02 Xícaras de Leite

04 Xícaras de Açúcar Refinado

02 Colheres de Pó Royal

01 Pitada de Sal

Modo de Fazer:

Bata o açúcar, gemas, margarina (bata bem).

Em seguida, acrescente os outros ingredientes.

Rendimento: 02 formas.

Bolo Fino Soraya

Autora da Receita:

Neuza Maria Rodrigues Nogueira

Ingredientes

04 Xícaras de Açúcar Refinado

05 Ovos

05 Xícaras de Farinha de Trigo

01 Xicara de Maisena

01 Vidro de Leite de Côco. (200ml)

02 Colheres de Pó Royal

Leite de Vaca (a gosto mais ou menos 02 copos)

01 Colher de Essência de Baunilha

Modo de Fazer:

Bata as claras em neve e reserve, bata às gemas com a margarina e o açúcar, e depois acrescente a farinha de trigo, e maisena.

Coloque o leite de coco, o leite de vaca, as claras e por último o pó Royal. Leve ao forno 180°C.

Bolinho de Arroz

Autora da Receita:

Receita da Vó

Ingredientes

02 Xícaras de Arroz Cozido

02 Ovos

Cheiro Verde bem Picadinho (a gosto)

Farinha Branca Passada na Peneira

Sal a Gosto

Modo de Fazer:

Em uma vasilha grande, coloque o arroz cozido dica (você pode aproveitar o arroz que sobrou na panela do almoço ou do jantar.)

Misture os ovos, o cheiro verde e o sal, misture tudo muito bem com uma colher

Adicione aos poucos a farinha e amasse com as mãos, até dar o ponto de fazer bolinhos.

O ponto de fazer bolinhos é no momento que você amassa um pouco da mistura na mão, e o bolinho não se quebra.

Faça bolinhas com a mistura, tomando como medida uma colher de sopa, coloque óleo em uma frigideira funda e aqueça-o em fogo médio, (obs. se você colocar os bolinhos no óleo frio, eles grudam no fundo da panela, se óleo estiver muito quente, os bolinhos queimam por fora e fica crus por dentro.) Frite os bolinhos até dourarem em toda a superfície.

Tire-os da frigideira escorrendo o óleo com um garfo e coloque em cima de papel absorvente para tirar o excesso de óleo.

Bolo Salgado de Liquidificador

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

12 Colheres (sopa) de Farinha de Trigo
03 Ovos Inteiros
01 Xicara (chá) de Azeite
03 Colheres (sopa) de Queijo Ralado
01 colher (chá) de Sal
02 colheres (sopa) de Fermento
02 copos (americano) de Leite

Modo de Fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Unte um refratário e coloque a massa.

Por cima, distribua o recheio a gosto (carne moída, frango, atum camarão ou bacalhau).

Leve ao forno médio, pré-aquecido, até assar.

Panquecas de Iogurte

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

01 Iogurte Natural
01 Ovo
03 Colheres (sopa) de Açúcar
07 Colheres (sopa) de Farinha
01 Colher (chá) de Fermento
50 ml de Leite (ou um pouco mais)
01 Colheres de (sopa) de Óleo Vegetal

Modo de Fazer:

Misture bem iogurte com o açúcar, junte o ovo e misture bem.

Junte a farinha e o fermento e incorpore o leite pouco a pouco até obter uma mistura grossa e homogênea sem grumos.

Junte o óleo e misture bem, leve uma frigideira antiaderente e unte-a com um pouco de gordura.

Coloque colheradas de massa para formar as panquecas do tamanho que desejar.

Quando começarem a formar bolinhas à superfície estão prontas a virar.

Deixe ficar bem douradas dos dois lados e retire-as depois para o prato de servir.

Bolo de Frango

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

Massa:

01 kg de Farinha de Trigo (aproximadamente)

500 g de Margarina

Recheio:

02 Peito de Frango

Caldo de Galinha

01 Lata de Milho

Coentro

Alho

Sal a Gosto

100 g de Extrato de Tomate

01 Gema para Pincelar

Modo de Fazer:

Cozinhe os peitos de frango, desfie e reserve.

Para massa, misture a margarina e o trigo, deixe sobrar um copo americano de farinha, a massa fica lisinha.

Para o recheio, em uma panela doure o alho com óleo, acrescente o frango e o restante dos ingredientes.

Misture com água a sobra da farinha que reservou no copo americano e faça um caldo.

Jogue por cima do recheio e misture bem para ficar cremoso, cubra um refratário com a massa, recheie e feche com a massa novamente.

Em seguida pincele a gema e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos.

Torta de Liquidificador

Autora da Receita:

Receita da Vó

Ingredientes

Massa:

03 Ovos

01 Copo de Óleo de Soja

01 Copo de Leite

02 Copos de Farinha de Trigo

01 Colher de (sopa) de Pó Royal

Sal a Gosto

Recheio:

1 kg de Peito de Frango Desossado Cozido e Desfiado

1 Lata de Ervilha

1 Lata de Milho Verde

Palmito à gosto

Tomate à gosto

Modo de Fazer:

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador e pronto.

Numa forma refrataria, untada com margarina e polvilhada de farinha, coloque uma camada de massa e outra de recheio e o restante da massa.

Coloque no forno para assar por mais ou menos 30 minutos.

Obs.: Recheio misture os ingredientes com o tempero numa panela e deixe cozinha por 10 minutos.

Arais

Autora da Receita:

Receita da vó

Ingredientes

½ kg de Carne Moída
200g de Cebola Picada
Gotas de Limão
Salsinha Picada
Sal a Gosto
Água Suficiente para Dar a Liga
Pão Árabe

Modo de Fazer:

Numa tigela coloque ½ kg de carne moída, 200g de cebola picada, gotas de limão, salsinha picada e sal a gosto, e misture tudo muito bem.

Adicione agua suficiente para dar liga, Reserve.

Abra o pão árabe e coloque uma porção da mistura de carne, feche o pão e leve para uma chapa bem quente.

Deixe 1 minuto de cada lado ou até perceber que o recheio esta cozido.

Ponto é quando a carne começa a suar, retira e sirva nos pães árabes.

Pão de Queijo

Autora da Receita:

Profª. Maria Carmem Fernandes Silva

Ingredientes

04 Xicaras (chá) de Polvilho Azedo
½ Xicara (chá) de Água Morna
01 Colher (sobremesa) de Sal

- 01 Xicara (chá) de Leite
- 01 Xicara (chá) de Óleo
- 02 Ovos
- 02 Xicaras de (chá) de Queijo Meia Cura Ralado

Modo de Fazer:

Em um recipiente coloque o polvilho e a água morna.

Misture com as mãos adicione o sal, mexa e reserve. Aqueça o leite e o óleo até ferver após levantar fervura despeje sobre o polvilho reservado.

Misture para se agregarem, junte os ovos e continue mexendo.

Acrescente o queijo meia cura e ralado, sove a massa sobre uma superfície lisa.

A seguir, unte as mãos com óleo e enrole pequenas bolinhas. Acomode-se em uma assadeira untada e polvilhada. Leve ao forno pré-aquecido.

Dica: se desejar, recheie com linguiça calabresa ou mussarela. Pode congela.

Bombocado de liquidificador

Autora da Receita:

Receita da Vó

Ingredientes

- 04 Ovos Inteiros
- 03 Xicaras (chá) de Açúcar
- 03 Xicaras (chá) de Leite
- 01 Vidro de Leite de Coco (200ml)
- 01 Colheres de (chá) de Baunilha
- 03 Colheres de (sopa) de Queijo Parmesão Ralado
- 03 Colheres de (sopa) de Coco Ralado
- 02 Colheres de (sopa) de Margarina
- 02 Colheres de (sopa) de Farinha de Trigo
- 01 Xicara (chá) de Fubá

01 Colher de (sopa) de Fermento em Pó

Modo de Fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 4 minutos ou até ficar homogêneo.

Coloque em uma forma de 30 cm x 22 cm, untada e enfarinhada, e leve ao forno médio pré-aquecido, por 50 minutos ou até que ao enfiar um palito, saia limpo.

Bom apetite!

Arroz de Doce

Autora da Receita:
Sr.^a Marta Fernandes Pereira

Ingredientes

02 xícaras de Arroz
300 ml de Água
250 ml de Leite
01 lata de Leite Condensado
02 Dentes de Cravo
Canela em Pó para Polvilhar

Modo de Fazer:

Coloque o arroz em uma panela com água até ficar cozido.

Para terminar o cozimento do arroz acrescente leite até quanto basta.

Acrescente por final o leite condensado polvilhe a canela em pó e sirva quente ou frio.

Empadão de Frango

Autora da Receita:
Sr.^a Regina Lucia Freire Silveira

Ingredientes

1 Frango Inteiro
1 Bandeja de Peito de Frango
1kg de Farrinha de Trigo (sem fermento)
500g de Margarina
250g de Catupiry
1 Xicara de (chá) de Leite
1 Colher de (chá) Manteiga
1 Ovo

Modo de Fazer:

Recheio:

Cozinhe o frango junto com o peito, em seguida desfiar e reservar.

Engrosse o caldo com 1 xicara (de café) trigo levemente torrado com a manteiga.

Incorpore o caldo ao frango

Massa:

Em um recipiente junte o trigo e a margarina para sovar.

Abra a massa em uma assadeira desmontável, despeje o recheio, o catupiry e cubra com o restante da massa.

Passe a gema para dourar e leve ao forno brando por 40 minutos.

Só servir.

Bolo de Tapioca

Autor da Receita:
Sr. Luiz Calos Nascimento

Ingredientes

250g de Manteiga
2 Xicaras de Açúcar
1 Pitada de Sal
4 Ovos
1 Xicara de Farinha de Trigo

3 Xicaras de Tapioca
1 Colher de (sopa) Fermento
3 colheres de (sopa) coco ralado
1 vidro (pequeno) de leite de coco

Modo de Fazer:

Misture todos os secos e após os líquidos, bata no liquidificador, obs. separar os ovos, bata a clara em neve e depois só mistura; leve ao forno por 30 a 40 minutos.

(Essa é uma receita que está na família há mais de 60 anos passada de geração em geração).

Bolo Madero

Autor da Receita:
Sr. Luiz Calos Nascimento

Ingredientes

3 Ovos
1 xic e ½ de Leite de Coco
150g de Manteiga
250g de Açúcar
250g de Farinha de Trigo
2 Colher de (sopa) Pó Royal

Modo de Fazer:

Bata o açúcar com a manteiga até ficar cremosa, depois acrescente os ovos taba bem batido o leite e por último a farinha e o fermento. Unte uma forma e polvilhe com farinha e leve ao forno por 30 a 40 minutos.

(Essa é uma receita que esta na família há mais de 60 anos passada de geração em geração.)

Bolo de Fubá de Frigideira

Receita de 15/08/86

Autora da Receita:
Prof.^a Noeme de Carvalho Xavier Souza
(Bolo de Maria de Gilberto)

Ingredientes

1 Ovo
2 Colheres (sopa) de Margarina
½ de açúcar
1 Copo de Fubá de Milho
3 Colheres de (sopa) de Farinha de Trigo
Leite o Suficiente para Fazer a Massa
1 Colheres de (chá) de Fermento em Pó

Modo de Fazer:

Bater bem o ovo, acrescente a margarina e misture bem, acrescente o açúcar o fubá a farinha e leite, misture bem até dá o ponto de massa de bolo comum, acrescente o fermento em pó.

Derreta a margarina em uma frigideira, coloque um pouco da massa e espalhe na frigideira deixe fritar bem, vire e frite o outro lado.

Bom apetite.

Pão Batido de liquidificador

Receita de 15/08/86

Autora da Receita:

Ingredientes

1 Copo de Leite
3 Ovos
1 Xicara de Óleo
1 Colher Rasa de Sal
3 Copos de Polvilho Doce
100g de Queijo Ralado

Modo de Fazer:

Bate no liquidificador e coloque para assar.

Bolo de Nata

Receita de 15/08/86

Autora da Receita:

Prof.^a Noeme de Carvalho Xavier Souza

Ingredientes

1 Copo de Nata
200g de Maisena
1 Copo de Tapioca
1 Copo de Açúcar
1 Ovo
1 Colher de Pó Royal
1 Colher de Manteiga

Modo de Fazer:

Junte a maisena, a tapioca, o açúcar e o pó Royal. Misture e faça um buraco e coloque a nata e o ovo a manteiga e amasse.

Obs. Amasse até que molhe, pois demora de juntar, unte uma forma e coloque para assar.

Bolo de Milho

Autora da Receita:
Sr^a. Osmarina Prates Pereira Viana

Ingredientes

1 Lata de Milho Verde (sem a água)
¼ de Óleo
1 Lata de Leite
1 Lata de Açúcar
1 Lata de Fubá de Milho Fino
3 Ovos
1 Pacote de Coco Ralado
2 Colheres de (sopa) Fermento em Pó.

Modo de Fazer:

Bata tudo no liquidificador coloque em forma untada e enfarinhada e leve ao forno até ficar dourado.

Obs. Lata do milho serve como medida para os outros ingredientes.

Pamonha ao Forno

Autora da Receita:
Sr^a. Regina Lucia Freire Silveira

Ingredientes

12 Espigas de Milho Verde
2 Litros de Leite
2 Xicaras (Chá) de Açúcar
6 Ovos
100g de Manteiga
1 Pitada de Sal

Modo de Fazer:

Debulhe as espigas de milho, bata o milho com o leite no liquidificador e reserve.

Peneire para tirar o bagaço

Bata os ovos, o açúcar, a manteiga no liquidificador e misture no milho peneirado.

Despeje na assadeira já untada e leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos.
Bolacha de leite

Autor da Receita:
Sr. Antônio Manuel Gomes

Ingredientes

10kg Farinha de Trigo (sem fermento)
1kg Açúcar
200g Almonir de Bicarbonato (desmancha bem)
160g Sal
5 Ovos
300g Manteiga
Óleo “biscolache”
1.200ml Leite
1litro Água
Fermento instantâneo
500ml Óleo

Modo de Fazer:

Misture todos os líquidos no liquidificador, na batedeira coloque os secos e acrescente pouco a pouco os líquidos, bata por 10 a 15 minutos este pronto para o corte e leve para asar, retire do forno coloque em cima de uma mesa em uma toalha plástica. Por cerca de 5 minutos para a bolacha não ficar dura esse e um técnica, fica macia e gotosa.

(A receita original é com 50 kg de farinha foi dividida em proporção para 10 kg)

Bolo Frito

Autora da Receita:
Sr^a Marta Fernandes Pereira

Ingredientes

1 kg de Tapioca
5 Ovos
1 Colher de (sopa) Cheia de Sal
200ml de Água Fervendo
100 ml de Óleo

(1 litro de óleo para fritar os bolinhos na panela de pressão)

Modo de Fazer:

Coloque em uma vasilha a tapioca, o sal, 100ml de óleo agora escale com a água fervendo as 200ml, agora coloque os 5 ovos e comesse a sova, tem que ficar bem amassada, comesse a enrola em formato de rosquinhas.

Aqueça o óleo em uma panela de pressão sem a pressão, coloque de pouco em pouco para frita no óleo, está pronto bolo frito salgado.

Xiringa de Guanambi

Autora da Receita:

Receita da Vó

Ingredientes

750 g de polvilho (5 copos tipo americano)

2 copos de óleo

1 copo de água

Aproximadamente 9 ovos

Modo de Fazer

Ferva o óleo e a água e escale o polvilho.

Deixe esfriar.

Coloque sal a gosto e misture bem.

Acrescente os ovos, aos poucos, e amasse bem.

Coloque a massa em um saco de confeiteiro e esprema as petas na assadeira sem untar.

Leve ao forno bem quente até crescer.

Diminua a temperatura para média e deixe secar.

Chimango

Autora da Receita:
Sr^a. Marlene Gomes Fernandes de Araújo

Ingredientes

1 kg de polvilho doce (seco)
4 ovos
2 copos de óleo
2 copos de água fervendo (para escaldar)
Sal a Gosto

Modo de Fazer

Coloque o polvilho em uma vasilha, vai escaldando de pouco em pouco cuidado para não escaldar de mais mexendo o polvilho acrescente o sal os ovos e o óleo vai mexendo para sova a massa estando pronta e só enrola e levar ao forno pré-aquecido 180°C deixo por 20 a 30 minutos sempre olhando quando doura ou cria uma casca está pronto. Sirva com café.

Bolo de Puba

Autora da Receita:
Sr^a. Marlene Gomes Fernandes de Araújo

Ingredientes

4 Copos de Puba
4 Ovos
Sal
2 Copos de Leite
2 Copos de Açúcar
Meio Copo de Óleo

Modo de Fazer

Coloque no liquidificador a puba, o leite e o sal bata bem até fica uma massa homogenia coloque o sal, untar uma forma e polvilha de farinha de trigo leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos.

Pastel

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

1 Caixa de Massamil Sadia
¼ de Xicara de (chá) de Farinha de Trigo
1 Ovo
½ Xicara de (chá) de Água Fria
1 Colher de (sopa) de Aguardente

Modo de Fazer

Em um recipiente, junte e amasse bem todos os ingredientes, adicione aos poucos a água, até obter uma massa lisa em ponto de espicha.

Estenda amassa com um rolo até que fique bem fina.

Sugestões para recheio: com palmito, ou carne, ou queijo, ou camarão etc.

Biscoito de Nata

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

1 Copo de Nata
200g de Maisena
1 Copo de Tapioca
1 Copo de Açúcar
1 Ovo
1 Colher de Pó Royal
1 Colher de Manteiga

Modo de Fazer

Junte a maisena, tapioca e o açúcar e o pó Royal misture e faça um buraco coloque a nata e o ovo e a manteiga e amasse até dá o ponto de enrolar.

Sonho de Padaria Frito

Autora da Receita:

Receita da Vó

Ingredientes

Para a massa:

4 Xícaras de Farinha de Trigo (560 gramas)

1 Xícara de Leite (Morno)

3 Colheres de (sopa) de Manteiga

3 Colheres de (sopa) de Açúcar

2 Tabletes de Fermento Biológico Fresou ou 1 Sachê de Fermento Biológico Seco

2 Gemas de Ovo

1 Pitada de Sal

Para o Recheio (creme de confeitiro):

1 Litro de Leite

1 Xícara de Maisena

2 Colheres de (sopa) de Açúcar

3 Gemas de Ovo

1 Vagem de Baunilha (opcional)

Modo de Fazer

Comece preparando a massa do sonho: dissolva o fermento no leite morno e coloque os restantes ingredientes numa tigela grande. Pouco a pouco, enquanto mexe com uma colher de pau ou bate com a batedeira, adicione o leite à tigela. Misture muito bem e, quando a massa estiver homogênea e fácil de modelar, transfira-a para uma superfície lisa e enfarinhada. Sove até que fique lisa e enxuta (não grudando), depois cubra e deixe descansar por 20-30 minutos. Após o tempo indicado, abra a massa com as mãos ou com o rolo até ficar com 2 cm de espessura. Corte os sonhos com um cortador redondo ou com um copo e coloque-os em uma assadeira polvilhada com farinha. Deixe repousar até dobrarem de volume - o que demorará entre 1 a 2 hora enquanto isso, prepare o recheio dos seus sonhos de padaria: numa panela misture todos os ingredientes e leve ao fogo médio, mexendo sempre até espessar. Desligue, cubra com plástico filme tocando no creme e deixe esfriar. Depois de deixar a

massa dos sonhos de padaria crescer, chega a hora de fritar! Esquente o óleo e, quando estiver quente, coloque 2 a 3 sonhos fritando até ficarem dourados de ambos os lados. Retire para um prato com papel absorvente e espere esfriar um pouco para rechear. Faça um corte lateral em cada um dos bolinhos e recheie com uma porção do creme, usando um saco de confeitar ou uma colher. Polvilhe com açúcar de confeiteiro e seus sonhos de padaria fritos estão prontinhos!

Rocambole de Laranja

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

MASSA:

4 Ovos

1/2 Xícara de (chá) de Açúcar

3 Colheres de (sopa) de Farinha de Trigo

Uma Colher de (sopa) de Fermento em Pó

RECHEIO:

1 Xícara de (chá) de Suco de Laranja

100 g de Coco Ralado

1/2 Xícara de (chá) de Açúcar

1 Colher de (sopa) de Maisena

Modo de Fazer

MASSA:

Bata as claras em neve, acrescente o açúcar e bata por mais 2 minutos, junte as gemas e continue a bater, retire da batedeira, adicione a farinha de trigo peneirada, ou fermento e misture delicadamente, unte uma forma retangular

média espalhe a massa e leve ao forno moderado por 12 a 15 minutos. Retire a massa do forno e rapidamente vire-a sobre um pano de prato umedecido e enrole.

RECHEIO:

Coloque o suco de laranja em uma panela e leve ao fogo, quando levantar fervura, acrescente o amido de milho dissolvido em 1/2 xícara de água, mexa até engrossar. Quando engrossar coloque o coco ralado.

Deixe esfriar, recheie o rocambole e use também como cobertura, polvilhe com coco.

Pão de Milho Verde

Autora da Receita
Sr^a. Leandra de Carvalho Castro

Ingredientes

500g de Farinha de Trigo

30g de Fermento Biológico

6 Colheres de Açúcar

1 Colher de Sal

50g de Manteiga

2 Ovos

2 Xicaras de Milho Verde (Batido no Liquidificador com Leite)

½ de Leite

Modo de Fazer

Bata o fermento com o açúcar o leite, até dissolver bem. Junte o milho o sal, a manteiga e os ovos. Bata até ficarem dissolvidos todos os ingredientes, adicione a farinha, aos poucos, sovando a massa. Coloque em tigela untada com óleo. Deixe descansar por 30 minutos coloque em forma tubular. Ase em forno (190°C), por 39 minutos.

Desligue o forno e tire espere esfriar para servir.

Quiche de Queijo

Autora da Receita
Sr^a. Leandra de Carvalho Castro

Ingredientes

2 Xícaras de Farinha de Trigo

150g de Manteiga Gelada Cortada em Pedacinhos

¼ de Xicara de Água Gelada

Sal a Gosto

Para o Recheio

3 Ovos

½ Lata de Creme de Leite

1 Xicara de Queijo Parmesão Ralado

Sal

Noz-moscada a Gosto

Modo de Fazer

Faça a massa: misture a farinha com a manteiga com a ponta dos dedos e forme uma farofa. Acrescente a água temperando com sal e misture até forma uma massa.

Abra a numa forma rasa de fundo removível de 29 cm de diâmetro.

Faça furos com um garfo e leve para assar em forno médio (180°C) preaquecido por 30 minutos.

Faça o recheio de queijo; misture todos os ingredientes e coloque sobre a massa pré-assada. Leve novamente ao forno e asse por mais 15 minutos ou até doura as ligeiramente.

Serve 12 porções

4.2 COMIDAS TÍPICAS

Cuscuz cozido

Autora da Receita
Sr^a. Osmarina Prates Pereira Viana

Ingredientes

Meio Pacote de Floção de Milho
4 Colheres de Açúcar
2 Colheres de Margarina
1 Colher de (chá) de Sal
50g de Coco Ralado
500ml de Água

Modo de fazer

Misture os secos e molhe com água, fica bem úmido estanho ponto, coloque água na cuscuzeira para ferver coloque divisória aí acrescente a mistura de cuscuz 10 minutos está pronto só servi com manteiga de litro.

Acarajé da Bela

Autoras da Receita
Sr^a. Belarmina de Souza
Sr^a. Edilane N. da Silva (filha)

Ingredientes

1kg Feijão Fradinho
Meio kg de Cebola Picada
2 Cabeças de Alho Descascadas
Sal a Gosto
1 Litro de Dendê ou Mais um Pouco

Modo de fazer

Quebre o feijão em bandas num moinho coloque de molho em água por 2 horas, em uma bacia grande coloque bastante água com uma peneira (palha)

coloque o feijão dentro e mergulhe a peneira na bacia fazendo o processo de vai e vem, para que a palha saia e fique dentro da bacia.

Va pegando as bandas dentro da peneira e colocando numa vasilha, bata a cebola e alho juntamente com o feijão num liquidificador ou no moinho que para fique uma pasta homogênea, acrescente o sal e bata bem com uma colher de pau.

Aqueça o azeite de dendê e faça bolinhas em uma colher (molhando sempre para soltar facilmente)

Vire de um lado para outro a bolinha para fritar igualmente em fogo brando, retire quando estiver com uma cor bronzeada e coloque num papel toalha.

Obs. Acompanhe com vatapá, caruru, vinagrete e camarão.

File ao Molho de Barbecue

Autora da Receita
Sr^a. Maria Nalva Prates da Costa

Ingredientes

1kg de Filé Mignon
6 Cebolas (grande branca)
250g de Manteiga
200ml de Molho Shoyo
500ml de Água
1 ½ Litro de Molho Barbecue
200ml de Vinho Tinto
Sal a Gosto
Pimenta do Reino a Gosto

Modo de fazer

Faça várias fatias de file o mais fina possível, faça tirinhas bem finas.

Tempero c/sal e a pimenta, corte as cebolas em rodela bem finas.

Aqueça a manteiga em uma panela e frite o file aos poucos e acrescente a cebola, por último acrescente o molho barbecue a água, o vinho e o molho shoyo e deixe ferver por alguns minutos.

Dica: servir como entrada com torradas e pães delicados.

Vaca Atolada a Moda Prates Buffel

Autora da Receita
Sr^a. Maria Nalva Prates da Costa

Ingredientes

1kg de Musculo
2kg de Mandioca
1 Cabeça de Alho
3 Cebolas Grandes
Tempero Secos a Gosto
Sal a Gosto
1 Maço de Cheiro Verde
Corante a Gosto (açafraão)
2 ½ Litros de Água (fervendo)

Modo de fazer

Corte a carne em cubos pequenos e tempere.

Usar um óleo de girassol, passar bem a carne em todos os temperos e pôr para cozinhar na panela de pressão.

Cozinhar a mandioca a parte bater no liquidificador 80% da mandioca o restante deixar em pedacinhos, depois que a carne estiver bem cozida misture a mandioca batida e a mandioca em pedacinhos acrescente cheiro verde e sirva bem quente.

Picanha Assada e Gratinado

Autora da Receita
Sr^a. Maria Nalva Prates da Costa

Ingredientes

1 Peça de Picanha Inteira
4 Colheres (sopa) Sal Grosso
Tempero Secos a Gosto
1 Forma de Alumínio
Papel Alumínio

Modo de fazer

Assim que a picanha chegar do açougue envolva a com o sal grosso e tempero a gosto, deixe repousar por 12 horas.

Coloque na forma e cubra com o papel alumínio. Coloque para assar, passado algum tempo enfie um palito de churrasco caso saia, um pouquinho de salmoura retire o papel alumínio e deixe mais alguns minutos no forno, deixe esfriar por algumas horas.

Fatie bem fininha a carne, arrume numa travessa da sua preferência leve ao forno para gratinar.

Dica: Servir como entrada ou prato principal.

Bacalhau ao Creme

Autora da Receita
Sr^a. Maria Nalva Prates da Costa

Ingredientes

1 ½ de Bacalhau de boa Qualidade
8 Cebolas Grande (branca)
2 Cabeça Grande de Alho
300ml de Azeite da sua Preferencia
600g de Requeijão Cremoso
2 Caixas de Creme de Leite
400g de Batatas
5 Xicaras de Molho Branco

Modo de fazer

Retire o sal do bacalhau o máximo que puder.

Frite a cebola que você cortou bem fina no azeite e em seguida acrescente o alho, misture a batata cozida em cubos pequenos em seguida misture o bacalhau já desfiado,

Misture todos os ingredientes, o requeijão, o molho branco e o creme de leite, mexa por 20 minutos até começar a soltar do fundo da panela.

Coloque em uma travessa de louca ou vidro e polvilhe bastante queijo da sua preferência e leve ao forno para gratinar.

Dica: Servi acompanhado como salada tropical.

Vatapá da Apada

Autores da Receita
Sr^a Marinalva da silva dias
Sr. Miguel pereira dias

Ingredientes

Leite de Coco
Tempero Baiano
Caldo de galinha
Dendê (a Gosto)
Alho, pimentão e cebola
Tempero verde
Corante
Sal
Camarão (Torado)
Amendoim (Torado)
Castanha de Caju (Torado)
Leite
1kg de Farinha de Rosca
1kg de Fubá de Milho
Dendê a gosto

Modo de fazer

Refogue o camarão com 3 colheres de dendê junto a cebola, o tomate, cheiro verde e pimenta cheirosa, reserve.

Bata no liquidificador a farinha de rosca e fubá com leite e um pouco do leite de coco. Despeje o liquido batido em uma panela e leve ao fogo.

Deixe ferver, mexendo sempre, ele começará a engrossar.

Quando começar a ferver acrescente o restante do dendê. Acrescente o camarão, amendoim, castanha de caju refogado.

Adicione o sal e pimenta e os temperos baiano, mexendo sempre para não grudar no fundo da panela.

Quando estiver quase pronto misture o restante do leite de coco e retire do fogo.

Dica: Servir com Frango, Arroz e Feijão Fradinho.

História do vatapá da APADA: tem 20 anos de realização para angariar fundos para a APADA na cidade de Guanambi, juntamente com vários

amigos e colaboradores que juntamente com naval e Miguel um casal caridoso juntou-se com pessoas de bom coração em intuito de praticar o bem, realizando todos anos esse evento na cidade de Guanambi, a sim saindo de porta em porta vendendo bilhetes para que possa fazer o vatapá, contando com a doação dos ingredientes pela comunidade, para que possa assim terem lucro para a APADA (Associação de Pais e Amigos dos Deficientes Auditivos), é uma entidade brasileira sem fins lucrativos que visa promover a inclusão do surdo na sociedade, bem como capacitar voluntários (intérpretes) para o aperfeiçoamento da comunicação entre surdos e ouvintes.

Costela de Boi

Autora da Receita
Sr^a Marlene Gomes Fernandes de Araújo

Ingredientes

1,5 kg de Costela de Boi
Coentro (em Caroço)
Alho
Sal
Cebola
Pimentão
Cheiro Verde
350 ml de Água

Modo de fazer

Corta e lava as costelas em agua corrente, tempere com alho pizza do sal coentro e cebola contada em fatias.
Pimentão verde coloque em uma panela de pressão por 20 a trinta minutos.
Sirva com o cheiro verde por cima.

Pirão de Parida

Autora da Receita

Ingredientes

1 Frango Caipira
1 Litro de Água
Cominho
Coentro
Cebola
Tempero Pisado (Sal, Coentro em Caroço e Alho)
Pimentão
Pirão
5 Colheres de Farinha Mandioca
Cebolinha de Resta 2 unidades
Cominho
Pimenta Preta
Gordura de Porco
Corante

Modo de fazer

Cozinha o frango caipira com os temperos, cominho, coentro cebola em cubos, pimentão e tempero pisado com um litro de água 20 minutos em fogo brando. Em outra panela, já com o frango cozido retire o frango só deixe o caldo que será usado para o pirão. Refogue a cebolinha com pimentão, cominho corante e a gordura de porco e acrescente o caldo faça um escaldado com a farinha em uma vasilha aparte para não empelotar o pirão, e vá acrescentando o escaldado de farinha ao caldo e mexendo devagar. Quando estiver pronto coloque cheiro verde por cima só servir com o frango cozido.

Salada de Bacalhau

Autora da Receita
Sr^a . Regina Lucia Freire Silveira

Ingredientes

1kg de Bacalhau
½ de Cebola Branca
2 kg de Batata Inglesa
1 Repolho

1 Vidro de Palmito (grande)
1 Vidro de Azeitona sem Caroço (pequeno)
1 Xicara de (chá) de Vinagre de Maça
500g de Tomate Cereja
1 Lata de Ervilha
1 Lata de Milho Verde
1 Azeite Extra Virgem
1 Xicara de (chá) de Água

Modo de fazer

Aferventar o bacalhau, retirar da água e na mesma cozinhar as batatas e o repolho.

Fatiar a cebola e mergulhar na água com vinagre para tirar a acidez.

Em um refratário montar a salada em camadas até completar o recipiente, regando com o azeite.

Feijão Fradinho na Farofa

Autora da Receita

Sr^a Marlene Gomes Fernandes de Araújo

Ingredientes

800g de Feijão Fradinho
Gordura de Porco
1litro de Água
100 g de Farinha
Gordura de Porco
Sal
Cheiro verde
Cebola
Alho

Modo de fazer

Cozinha o feijão fradinho em uma panela de pressão com água e gordura de porco por 10 a 20 minutos, em seguida escora o feijão refogue a cebola e alho na gordura de porco coloque o feijão já cozido acrescente a farinha aos poucos acrescente cheiro verde sirva.

Caldo Verde

Autora da Receita
Prof^aGione Rosa de Jesus

Ingredientes

10 Batatas Cozidas
03 Maços de Couve Cozida
02 Calabresas Fritas
200g de Bacon
02 Cebolas Brancas Cortadas
02 Dentes de Alho Amassados
03 Tabletes de Caldo knor
Cheiro Verde, Cominho, Sal, Azeite, Molho de Pimenta a Gosto.

Modo de fazer

Bata as batatas no liquidificador com cominho, sal, azeite, molho de pimenta a gosto, metade da couve cozida refogue as calabresas, o becon, junte as batatas batidas e o suco de couve e o caldo knor, tempere por último o cheiro verde e o restante da couve, deixe ferver e sirva à vontade.

Costelinha Frita com Mandioca

Autora da Receita
Prof^a Nelma Teixeira da Silva

Ingredientes

1kg de Costelinha de Porco em Pedações
Suco de 1 Limão
Sal, Pimenta do Reino a Gosto
600g de Mandioca em Pedações
01 ½ Litro de Água Fervendo
06 Dentes de Alho Cortado em Fatias
Óleo (Para Frita)

Modo de fazer

Tempere a costelinha com suco de limão, sal pimenta-do-reino. Deixe descansar por 1 hora.

Cozinhe a mandioca na água fervendo com sal por 20 minutos ou até amaciar escorra.

Deixe esfriar e leve ao congelador por 15 minutos em uma frigideira, em fogo médio, aqueça o óleo, frite o alho até dourar de todos os lados e escorra sobre papel absorvente.

Reserve, frite a mandioca, em óleo quente, até dourar e escorra sobre papel absorvente. Coloque a costelinha e a mandioca em uma travessa, cubra com alho frito reservado.

Obs.: E se desejar, sirva acompanhado de rodela de limão.

Alcatra Calabresa

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

10 Batatas (Tipo Bolinhas) Pequenas

½ Xicara (chá) de Azeite

½ Xicara (chá) de Vinagre Branco

1 Colher (sopa) de Pimenta Calabresa Seca

1 Peça de Alcatra com Cerca de 1kg

Sal, Pimenta do Reino e Alecrim Picado a Gosto

Modo de fazer

Pegue as batatas e fure cada uma com o garfo, várias vezes (aleatoriamente) e coloque-as numa tigela.

Adicione o azeite, o vinagre branco, a pimenta calabresa seca e sal a gosto e misture bem.

Deixe marinar por 2 horas. Pegue a alcatra e com auxílio de uma faca de ponta fina faça 10 furos e tempere com sal, pimenta do reino e alecrim picado a gosto.

Esfregue bem este tempero na carne, inclusive dentro dos furos em cada furo coloque uma batata bolinha (qual foi temperada e reservada acima).

Envolva a carne em um papel manteiga untado com margarina (ou manteiga) e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 1 e ½ hora.

Obs. Desembrulhe a carne e sirva-a com arroz à grega e buque de folhas verdes.

Lombo no Creme de Leite e Limão

Autora da Receita:

Receita da Vó

Ingredientes

01 Peça de Lombo de Porco Limpo (cerca de 1,5kg)

Gengibre Ralado a Gosto

1 Talo de Capim Limão Picado

Suco de 1 Limão

½ Xicara (chá) de Vinho Branco

02 Dentes de Alho Amassado

Sal e Pimenta-do-Reino a Gosto

05 Colheres (sopa) de Azeite

01 ½ Litros de Creme de Leite Fresco

Modo de fazer

Numa tigela coloque o lombo de porco, o gengibre, o capim limão, o suco de limão.

O vinho branco, o alho, o sal e pimenta-do-reino e deixe marinar por cerca de 12 horas.

Depois deste tempo, retire o lombo da marinada e reserve os dois separados.

Numa panela de pressão coloque o azeite e o lombo (sem a marinada) e doure todos os lados da carne.

Adicione o litro de creme de leite fresco, a marinada (reservada) e tampe a panela.

Quando pegar pressão conte 1 hora, Retire a pressão, abra a panela, coe o molho e sirva em seguida.

Bife à Parmegiana

Autora da Receita:

Receita da Vó

Ingredientes

03 Bifes de Coxão Mole

01 Pomarola (Molho de Tomate)

600g de Queijo Mussarela Ralado

Queijo Parmesão Ralado a Gosto para Polvilhar

Pouco óleo (para fritar os bifes)

02 Ovos Misturados com ½ Xicara (chá) de Água, Sal a Gosto (para empanar)

02 Xicaras de (chá) de Farinha de Rosca

01 Xicara (chá) de Farinha de Mandioca Torrada (para empanar)

Modo de fazer

Tempere os bifes com sal e pimenta-do-reino, passe cada bife na mistura de ovos com água, sal e a pimenta-do-reino

Depois passe-os na mistura de farinha de rosca com farinha de mandioca torrada e aperte bem.

Numa frigideira grande com um pouco de óleo, frite os bifes até que fiquem dourados dos dois lados.

Reserve-os num refratário oval (29 cm x 18 cm) faça camadas da seguinte forma metade do molho de tomate, um bife empanado e frito, metade do queijo mussarela ralado, o outro bife empanado e frito, a outra metade do queijo mussarela ralado e termine com o restante do molho de tomate.

Leve para o forno 180°C por uns 15 minutos.

Lombo de Porco Assado

Autora da Receita:

Receita da Vó

Ingredientes

1,5kg de Lombo de Porco

01 Cebola Media (em tiras)

01 ½ Colher (chá) de Sal

02 Colheres de (sopa) de Suco de Limão

¼ de Xicara de Azeite

04 Dentes de Alho

05 Folhas de Louro

Modo de fazer

Faça vários furos nas carnes e reserve, bata os temperos no liquidificador e passe no lombo essa mistura.

Coloque em uma assadeira, cubra, com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido, a 200°C, por 30 minutos.

Enquanto a carne assa, adicione ½ xícara de água para criar um pouco de caldo, fure com uma faca, se estiver cozida, não escorrera líquido e a faca deslizará bem.

Retire o papel alumínio, vire o lombo e asse até dourar, sempre acrescentando água à medida que for secando, corte em fatias e sirva com o caldo da assadeira.

Pernil ao Molho de Cebola

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

- 01 Peça de Pernil de 1kg
- 03 Cebolas Grandes (cortadas em cubos)
- 01 Colher de Alho Amassado
- Sal a Gosto
- 02 Colheres de Vinagre

Modo de fazer

Tempere o pernil com o sal e alho, coloque as cebolas cortadas no fundo de uma panela, acomode a carne sobre as cebolas de modo bem livre.

Regue-a com vinagre, tampe a panela e deixe no fogo alto até que comece a dourar a cebola, abaixe o fogo e continue o cozimento virando de vez em quando a carne para dourar os 2 lados, caso o caldo fique seco, coloque 1 xícara de (café) com água e tampe novamente até a carne ficar macia e dourada.

Carne de Panela

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

500g de Coxão Mole Cortado em Bifes
01 Cebola Ralada
01 Dentes de Alho Amassado
½ Xicara (chá) de Óleo
Sal e Pimenta-do-reino a Gosto
01 Colher de (sopa) de Salsinha Picada
500ml de Água Quente
½ Lata de Massa de Tomate
01 Pimentão Verde Picado
01 Tomate sem Sementes Picado
01 Cenoura Pequena Picada
Orégano a Gosto

Modo de fazer

Em uma panela de pressão, coloque o óleo junto a cebola, alho e refogue bem. Acrescente a carne frita por 5 minutos mexendo bem, coloque o tomate, pimentão massa de tomate, cenoura e a seguir acrescente a água e orégano. Deixando cozinha por 30 minutos contando do início da fervura, assim que a carne estiver cozida retire do fogo, misture a salsinha e sirva em seguida com arroz branco.

Maminha Confitada

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

1 Peça de Maminha (aprox. 1kg)
250g de Sal Grosso
1kg de Banha
200g de Manteiga
02 Dentes de Alho (levemente amassado)
1 Galho de Tomilho

Modo de fazer

Limpe a peça de maminha tire toda a gordura, numa assadeira espalhe 150g de sal grosso coloque a maminha e cubra com mais 100g de sal grosso e deixe assim por 1 hora.

Retire a maminha do sal grosso, bata na peça para retirar todo excesso de sal, espete-a em um gancho e pendure-a em um local fresco, em temperatura ambiente, com um pratinho embaixo (se ela pingar) e deixe assim, pendurada por 24 horas.

Numa panela média coloque 1kg de banha, manteiga, alho levemente amassados, tomilho e deixe em fogo baixo até que as gorduras derretam.

Corte a peça ao meio, coloque-a na panela e deixe cozinhar nesta gordura por 50 minutos em fogo baixo.

Ao longo do tempo vá retirando a espuma que se forma na superfície. Depois deste tempo, retire a maminha da panela, coloque-a sobre uma grelha e deixe esfriar. Com uma faca bem afiada corte fatias bem finas e sirva em seguida com pão italiano e azeite.

Gravatinha com Escarola

Autora da Receita:
Receita da Vó.

Ingredientes

500g de Massa tipo Gravatinha

4 Dentes de Alho (cortado em fatias)

¼ de Xicara de Azeite

1 Escarola Grande Cortada em Tiras

1 Lata de Sardinha (sem pele e sem espinha)

4 Colheres (sopa) de Salsinha e Cebolinha Verde Picadas

Sal a Gosto

Modo de fazer

Cozinhe a massa com água e sal, conforme as instruções da embalagem.

Enquanto isso frite o alho no azeite até começa a dourar, junte a escarola, tempere com sal e refogue em fogo alto, até murchar.

Retire do fogo e acrescente a sardinha e o cheiro-verde.

Escorra o macarrão, junte o molho e sirva.

Escondidinho de Carne Seca

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

01 kg de Mandioca Cozida
01 Lata de Creme de leite com Soro
02 Colheres de Margarina
1 a 2 kg de Carne Seca Dessalgada e Cozida
01 Cebola Media Pitadinha
04 Dentes de Alho Esmagados
02 Tomates Sem Casca Picados
Sal e Pimenta a Gosto

Modo de fazer

Esprema a mandioca ainda quente e leve em uma panela com a margarina e o sal depois que estiverem bem misturados, acrescente o creme de leite e reserve.

Refogue a cebola e olha em um pouco de azeite, acrescente a carne seca desfiada e deixe fritar um pouco, acrescente os tomates só para dar uma murçada. Acerte o sal se achar necessário.

Em um refratário untado com azeite coloque uma camada do purê de mandioca, a carne seca e termine com o restante do purê.

Polvilhe com queijo parmesão ralado e leve ao forno para gratinar.

Picadinho de Frango

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

02 Colheres (sopa) de Óleo
04 Peitos de Frango em Cubos

01 Cebola Grande (picada)
02 Talos de Salsão (picados)
01 Colher de (sopa) de Ervas Finas (orégano, tomilho e sálvia)
01 colher de (sopa) de Extrato de Tomate
01 Cubo de Caldo de Legumes
03 Tomates Picados
01 Pimentão Verde Picado
01 Cenoura Media Picada
03 Xicaras (chá) de Água
01 Lata de Milho Escorrido
100g de Queijo Parmesão Ralado

Modo de fazer

Aqueça o óleo e doure o frango, a cebola, o salsão e as ervas até levantar o aroma.

Acrescente o extrato de tomate, o caldo de legumes esmigalhado, os tomates, o pimentão, a cenoura e a batata.

Refogue por 5 minutos.

Coloque a água e o milho.

Cozinhe destampado por 10 minutos ou até o frango e os legumes ficarem cozidos e macios. Polvilhe com o queijo ralado e sirva em seguida acompanhado de arroz.

Arroz com Pequi

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

2 Copos de Arroz (branco)
2 Dentes de Alho
½ de Cebola (em ache)
4 Pequi
Sal a Gosto
4 Copos de Água

Modo de fazer

Lave o arroz em água corrente, refogue cebola e alho em uma panela, coloque o arroz para refogar, após acrescente o pequi já lavado com 4 copos de água,

tempo de cozimento de 10 a 15 minutos si precisa acrescente mais um pouco de água, aí e só deliciar com o arroz.

Frigideira de Maxixe

Autora da Receita
Sr^a. Marta Fernandes Pereira

Ingredientes

20 Maxixes cortado
3 colheres de Farinha de Mandioca
Carne Seca
2 Ovos
Sal

Modo de fazer

Refogue o maxixe cortado e reserve, bata as claras até ficar firme acrescente a farinha, acrescente a gema e vai batendo até fica uma massa homogenia, acrescente sal a gosto.

Monte em uma panela a carne seca cozida e desfiada coloque o maxixe refogado e por último a massa coloque em fogo baixo e tampe por 10 minutos, Só servir.

Bode no Buraco

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes:

25 kg de Carne de Bode (Cortado em Pedacos Pequenos)
3 kg de Tomate
2 kg de Cenoura
3 kg de Cebola Ralada
½ kg de Pimentão
3 kg de Batata Doce
1 kg de Maçã em Pedacos
2 ½ kg de Chuchu
2 kg de Abobrinha
½ kg de Banana Nanica ou Banana da Terra
1 Abacaxi em Fatia
2kg de Batata Inglesa

05 Maços de Salada Verde

Temperos para a Carne

Sal, Salsinha, Cebolinha Verde, Alho, Pimenta do Reino, Óleo de Cozinha e Vinagre, Vinho Branco.

Modo de Fazer:

Deixe por 3 horas o bode no tempero. Coloque a carne do bode em um tacho de ferro de 30 polegadas, alterando com camadas de legumes e frutas.

Em um buraco de 1,8 metros de profundidade, coloque para queimar 2 metros cúbicos de lenha. Depois de ter queimado a lenha por 4 horas, desça o tacho por meio de ganchos no buraco.

Tampe o buraco com tábuas e vede-os compartimento com folhas de bananeiras e terra, ou tampa própria. O bode estará pronto para ser servido 6 horas depois.

Tempo de preparação e cozimento do bode no Buraco: aproximadamente 12 horas.

Acompanhamento: 3 a 4 kg de arroz

Rendimento: 60 pessoas.

Purê de Cenoura

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

1 kg de Cenoura

1 Colher de Gengibre Ralado

4 Fatias de Pão de Forma sem Casca

2 Colheres de Manteiga

½ Colher de Sal

Modo de Fazer

Em uma panela cozinhe a cenoura e o gengibre, até as cenouras ficarem macias. Escora e descasque, junte os outros ingredientes e bata no liquidificador até obter um creme liso, coloque o creme numa panela e leve ao fogo, mexendo até esquentar bem.

Obs. Servir com pães e acompanhamentos do prato principal.

Purê de Beterraba

Autora da Receita:

Ingredientes

1kg de Beterraba
½ Colher de Casca de Limão Ralado
1 Colher de Farinha de Trigo
Sal a Gosto

Modo de Fazer

Numa panela com bastante água, cozinhe as beterrabas até ficarem macias, escora, passe em água fria, descasque.

Corte em pedaços e bata no liquidificador, juntamente com os outros ingredientes, bata os para que possa ficar um creme liso leve ao fogo e cozinhe, mexendo sempre até soltar da panela e diminuir a umidade.

Purê de Mandioca

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes:

1kg de Mandioca
2 Xicaras de Água
2 Dentes de Alho Picado
½ de Manteiga
½ de Sal

Modo de Fazer

Corte as mandiocas e descasque, coloque numa panela com agua e leve ao fogo brando, deixe cozinha até que fique macias, frite o olha com a manteiga até doura, retire do fogo e bata no liquidificador a mandioca já cozida, junte também os outros ingredientes bata bem, até obter um creme homogêneo, leve ao fogo, tempere com sal e esquente bem mexendo sempre, pode servir com uma carne de sua preferência.

Strogonoff

Autora da Receita:

Ingredientes

3 Tomates (sem pele e sem semente)
1 kg de Carne de Primeira (file mingnon, contrafilé, alcatra)
4 Colheres de Manteiga
Sal
Pimenta do Reino a Gosto
Meia Xicara de Conhaque
200g de Cogumelos Fresco (picados)
3 Colheres de Molho de Tomate
1 Colher de Mostarda
2 Colheres de Catchup
1 Lata de Creme de Leite

Modo de Fazer

Pique a carne em tirinhas finas, derreta 3 colheres de manteiga numa frigideira grande e vá fritando a carne, aos poucos em fogo alto, sem deixar juntar suco. Retire a carne, junte mais 1 colher de manteiga e frite os temperos, junte a carne, despeje o conhaque incendei e deixe acabar a chama, junte os cogumelos, tampe a frigideira e deixe por alguns minutos, acrescente os tomates picados e o molho também, tampe a panela e deixe por mais 5 minutos. Acrescente a mostarda e o catchup. Mexa bem, deixando no fogo baixo. No momento de servir junte o creme de leite, misture bem, retire do fogo antes de ferver. Servir com arroz branco ou batatas cozidas.

Dica. Para evitar a perda do suco da carne, ao fritar use uma frigideira grande e fogo forte, colocando as pequenas porções de cada vez, antes de flambar o stroganoff, guarde a garrafa de conhaque, segure a frigideira pelo calor e mantenha-se afastado do fogo. Rendimento 5 a 6 porções.

Carneiro na Pressão

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

1/2 kg de Carne de Carneiro ou Bode
1 Tomate

1 Cebola
1 Pimentão
Alho e Corante a Gosto
Coentro e Cebolinha a Gosto
1 Tempero Pronto de Legumes

Modo de Fazer

Tempere o carneiro com sal, colorau, alho e tempero condimentado de sua preferência.

Corte o tomate, a cebola, o pimentão e coloque na panela junto com o cheiro verde, o tempero pronto e um pouco de óleo.

Coloca a carne já temperada para refogar, depois coloque água e feche a panela.

Deixe na pressão por 30 minutos.

Para acompanhar a dica é um cuscuz cozido e molhado com o caldo do carneiro.

Farofa de Pequi

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

1 Xícara de (chá) de Frango Cozido e Desfiado
1/4 de Xicara de (chá) de Cebolinha Picada
100 g de Manteiga
1 Colher de (chá) de Sal
1/4 de Xícara de (chá) de Folhas de Salsinha
2 Xicaras de (chá) de Farinha de Mandioca
1/4 de Xícara de (chá) de Azeitonas
2 Dentes de Alho Esmagados
1 Xícara de (chá) de Pasta de Pequi
1 Cebola Média Picada

Modo de Fazer

Em uma panela de fundo grosso, derreta a manteiga e doure as cebolas e o alho.

Acrescente o frango, as folhas de salsinha, as azeitonas, a cebolinha picada, a pasta de pequi e refogue por 3 minutos.

Adicione a farinha de mandioca e continue cozinhe em fogo alto, mexendo sempre até que a farofa fique dourada.

Tempere a farofa com o sal e a pimenta-do-reino e retire do fogo.

O prato pode ser servido quente ou frio.

Buchada de Guanambi

Autora da Receita:

Receita da Vó

Ingredientes

1 Kg de Bucho de Boi Limpo

2 Limões

2 Colheres de Vinagre

Alho Pilado com Sal

Corante

Cominho

Pimentão

Cebola

Tempero Verde à Vontade

Modo de Fazer

Corte o bucho em pequenos pedaços e ferva em água com vinagre.

Escorra e ferva novamente com água e limão, escorra.

Leve ao fogo com água, alho, cominho e corante.

Deixe cozinhar por 30 minutos, coloque o tempero restante e leve ao fogo novamente.

Sirva quente e com arroz branco e salada de folhas e verduras.

Sarapatel Baiano

Autora da Receita:

Receita da Vó

Ingredientes

3 kg de Miúdos de Porco para Sarapatel (junto com o sangue coalhado)
150 Gramas de Toucinho
3 Cebolas Grandes
4 Tomates
6 Limões
3 Pimentões Vermelhos ou Verdes
6 Pimentas-de-cheiro
10 Folhas de Louro
5 Dentes de Alho
1 Maço de Hortelã Fresca
½ Maço de Coentro Fresco
½ Maço de Cebolinha Verde Fresca
1 Colher de (chá) de Pimenta do Reino Moída
1 Colher de (chá) de Cominho em Pó
Sal a Gosto

Modo de Fazer

Comece por lavar muito bem os miúdos: esprema o suco para uma vasilha grande, acrescente água e lave aí os miúdos até ficarem limpos e sem cheiro.

Depois pique os miúdos e o sangue coalhado em cubinhos.

Em seguida bata no liquidificador duas cebolas, os tomates, os dentes de alho, a hortelã, o coentro e a cebolinha, até que fiquem bem picadinhos.

Misture esse tempero com os miúdos e o sangue e acrescente também o louro partido em pedaços, as pimentas-de-cheiro inteiras, a pimenta e o cominho.

Reserve para pegar o gosto.

O passo seguinte do sarapatel nordestino é levar ao fogo médio uma panela grande e fritar o toucinho picado.

Quando começar libertando a gordura, adicione a cebola restante picadinha e refogue juntos, até dourar.

Adicione os miúdos temperados ao toucinho e mexa, para misturar tudo.

Adicione água, de forma a que fique três dedos acima dos miúdos, e deixe ferver em fogo médio por 30 minutos ou até a carne ficar macia.

Retifique o sabor com sal e finalmente sirva seu sarapatel com sangue e confira abaixo sugestões de acompanhamento para sarapatel.

Bom apetite e diga nos comentários o que você achou.

Dica: Acrescente água à medida que for necessário, mas não demasiado. O ideal é que o caldo fique espesso.

Sopa de Mandioca

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

½ kg de Mandioca
2 Colheres (sopa) de Manteiga ou Margarina
2 Colheres (sopa) de Cebola Picadinha
2 Tomates Grandes (sem pele, picados)
8 Xícaras de Água
4 Cubinhos de Caldo de Galinha
Sal e Pimenta do Reino à Gosto
1 Colher (sopa) de Salsinha e Cebolinha Verde Picada

Modo de Fazer

Descasque a mandioca e corte em pedaços.
Coloque 1 colher (sopa) de manteiga numa panela e leve ao fogo médio.
Adicione a cebola, o tomate e a cebolinha verde e cozinhe durante 10 minutos.
Acrescente a água e os cubinhos de caldo de galinha, tampe e cozinhe em fogo baixo até que a mandioca fique macia.
Bata tudo no liquidificador.
Tempere com sal e pimenta do reino à gosto.
Cozinhe em fogo baixo, sem tampa, até que engrosse.
Adicione a colher (sopa) de manteiga restante, a salsinha e sirva a seguir.

Salada Baiana

Autor da Receita
Sr. chef. Josué Fernandes pereira

Ingredientes

7 Maçãs
1 Bandeja de Tomate Cereja
1 Maço de Alface Americana

1 Maço de Rúcula
1 Repolho Roxo (pequeno)
1 Repolho Verde (pequeno)
200g de Mussarela Ralada
Azeite
Sal a Gosto
Pimenta Calabresa a Gosto
Orégano
Vinagre
Azeitonas da Preferencia
3 Cenoura Media
500g de File de Peito Grelhado (cortado em cubos)

Modo de Fazer

Lavagem das folhas e fruta, alface e rúcula são rasgados nas mãos, repolho e cortado bem fininho, maça e corda em cubos médios reserve em água para não escurecer, a folha com o repolho tem que ser colocada em um bol juntamente com o vinagre deixe por 10 minutos, rale as cenouras, o queijo, escora o vinagre agora coloque todos ingredientes junto no bol tempere com sal, pimenta, azeite e por último coloque o frango e amaça vai para geladeira sirva gelada.

Refogado de Mamão Verde

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

1 mamão verde
2 dentes de alho
Pimenta-do-reino a gosto
Sal gosto
1 sachê de sazón
1 colher de sopa de azeite
Cebola, pimentão a gosto
Tempero verde

Modo de Fazer

Corte o mamão verde (como se corta o chuchu).

Lave-o com água fervente, frite o alho no azeite, coloque o mamão, a cebola, o pimentão, o sazón, a pimenta-do-reino e o sal refogue com um pouco de água, quando ele estiver al dente ele está no ponto.

Corte o cheiro-verde e coloque por cima.

Xinxim de Galinha Baiano

Autora da Receita:

Receita da Vó

Ingredientes

2 kg de Frango Cortado Pelas Juntas
1/2 Xícara (chá) de Amendoim Torrado e Moído
1/2 Xícara (chá) de Castanha de Caju Moída
1/2 Xícara (chá) de Azeite de Dendê
2 Colheres (sopa) de Suco de Limão
1 Colher (sopa) de Gengibre Ralado
1 Colher (chá) de Pimenta do Reino Moída
250 g Camarão Seco, Descascado e Moído (opcional)
4 Dentes de Alho Amassados
1/2 Maço de Coentro Picado
2 Cebolas Grandes Picadas
1 Xícara (chá) de Leite de Coco
Sal a Gosto

Modo de Fazer

Limpe a galinha ou frango, corte pelas juntas e tempere com alho socado, caldo de limão, pimenta e sal, deixando descansar por meia hora.

Em uma panela grande, aqueça o azeite de dendê e refogue os pedaços de frango por mais ou menos 25 minutos, mexendo de vez em quando.

Bata no liquidificador ou processador o coentro, a cebola, a castanha, o amendoim e o gengibre, adicione tudo ao refogado e, se preferir, acrescente também o camarão, cozinhe em fogo médio até o frango ficar macio, junte o leite de coco e deixe ferver mais um pouco, se o caldo começar a secar, acrescente um pouco de água.

Se desejar, desosse a galinha antes de servir.

Sirva com arroz branco e farofa de azeite de dendê.

Peixe Frito

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

200 g de Merluza Cortada em Tiras Largas
2 Envelopes de Tempero para Peixe
1 Ovo
Sal a Gosto
Farinha de Rosca para Empanar
Óleo para Fritar

Modo de Fazer

Em uma tigela, tempere as tiras da merluza com o tempero e o sal e deixe por 20 minutos.
Depois de bater o ovo passe-o no peixe.
Em seguida na farinha de rosca e frite em óleo bem quente.
Coloque em uma travessa e sirva.

Sopa Creme

Autor da Receita
Sr. chef Josué Fernandes Pereira

Ingredientes

5 Batata
5 Cenoura
5 Beterraba
Vagem a Gosto
Meia Abobora
1 Caldo de Galinha
1 Lata de Milho Verde
Cogumelo a Gosto
Sal a Gosto
Pimenta do Reino
Azeite

Modo de Fazer

Cozinhar a batata, cenoura, beterraba, vargem, abóbora. Depois de cozidos, bata no liquidificador, tudo junto um pouco da água do cozimento. Formar um creme, levar para o fogo brando, cozinhar novamente, junte o milho e o cogumelo cotado em tiras, coloque o sal e a pimenta e deixe levantar fervura. Desligue, coloque o azeite a gosto e sirva com crótons.

Lasanha ao Molho Branco e Vermelho

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

1 pacote de lasanha (direto ao forno ou massa fresca ou de cozimento, tanto faz, fica ao seu gosto, porém as que vão direto ao forno o molho não pode ser grosso para seu cozimento, vide instruções da embalagem)

MOLHO:

500 g de carne moída
3 dentes de alho grandes
1 cebola picada
5 tomates sem pele
Sal a gosto
1 molho de tomate (380 g)

MOLHO BRANCO:

1 cebola picada
1 e 1/2 litro de leite
1 creme de leite
2 colheres de queijo ralado
1 colher de manteiga
1 xícara de farinha de trigo

RECHEIO:

700 g de mussarela

500 g de presunto

Modo de Fazer

MOLHO VERMELHO:

Frite o alho e a cebola, coloque a carne moída, deixe cozinhar bem, junte os 5 tomates picados, o molho de tomate e sal a gosto, (Reserve).

MOLHO BRANCO:

Frite a cebola em uma panela razoavelmente grande (com um fio mínimo de manteiga), só para murcharem, acrescente o leite, deixe ferver e reserve. À parte desmanche a farinha com um pouco de água, volte o leite ao fogo baixo, acrescente a farinha desmanchada, o queijo ralado, a manteiga e o sal a gosto, mexa sem parar até engrossar, por último com o fogo desligado acrescente o creme de leite.

MONTAGEM DA LASANHA:

Em uma forma grande de comprimento ou uma média funda, faça uma camada de molho branco, uma camada de lasanha, uma camada de molho vermelho, uma camada de mussarela, uma camada de presunto e assim sucessivamente. A última camada deverá ser de molho branco com mussarela por cima, leve ao forno brando até derreter o queijo.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Obs.: Se a massa da lasanha for aquela que vai direto ao forno, então cubra com papel alumínio e aguarde uns 20 minutos, em temperatura de no máximo 200°, retire o papel e deixe por mais 10 minutos, observe se a massa cozinhou.

Arroz com Açafrão e Frango

Autora da Receita
Sr^a. Leandra de Carvalho Castro

Ingredientes

Para o Arroz

4 Colheres de Óleo

4 Xicaras de Arroz

1 Colher de Açafrão

8 Xicaras de Caldo de Galinha

Molho

3 Colheres de Azeite

4 Dentes de Alho Amassado

2 Peitos de Frango Cortados em Cubinhos

Sal

¼ Copo de Vinho Madeira

4 Tomates sem Pele sem Semente (fervido)

Cheiro Verde

Azeitonas a Gosto

Modo de fazer

Prepare do arroz, refogue o alho no óleo acrescente uma colher de açafraão e o arroz mexa e acrescente o caldo de galinha reserve, prepare o molho ferva os tomates com sal até que fiquem direitinhos, numa panela refogue o alho no azeite, reserve coloque o vinho com o frango e misture bem deixe fritar e acrescente o cheiro verde picados e o molho misture com o arroz já feito e sirva quente.

Salada de Maionese de Verão

Autora da Receita:

Receita da Vó

Ingredientes

120g de Batatas Cozida e Cortada em Cubinhos

300g Cenoura Cozida e Cortada em Cubinhos

300g Presunto Cru (picado)

1 Maça Verde Picada

1 Suco de um Limão

Sal

Cheiro Verde Picado

Azeitonas Verde Picada

2 Ovos Cozido Picado

Maionese Suficiente

Alface Picada

Modo de Fazer

Misture todos os ingredientes já cozidos, tempere e coloque a maionese a alface por último, sirva gelada.

Dica: cozinhe a cenoura separada da batata.

Frango Assado com Farofa

Autora da Receita:

Receita da Vó

Ingredientes

1kg de Frango
Sal
Alho Amassado
Fatias de bacon
Meio Copo de Vinho Branco Seco
Para Farofa
100g de Manteiga
3 Fatias de bacon Fatiados
2 Dentes de Alho Amassado
2 Tomates (sem pele sem semente)
Cheiro Verde
Azeitonas Verdes Picadas
2 Ovos Cozidos e Picados
Farinha de Mandioca

Modo de Fazer

Limpe o frango e deixe dentro de uma vasilha com água e vinagre por 2 horas. Deixe escorrer bem e tempere com sal e alho e de um banho com o vinho, forre leve com fatias de bacon e forre com papel alumínio coloque em uma forma e leve para assar em forno (200°C) por 40 minutos.

Faça a farofa pegue a margarina e junte o alho, o bacon picado os tomates deixe refogar, acrescente as azeitonas picadas, e o cheiro verde e os ovos picados e cozidos desligue o fogo e coloque a farinha suficiente.

Sirva com a farofa vinho branco e salada verde.

SOVETES, DOCES E BEBEIDAS

4.3 SOVETES, DOCES E BEBEIDAS

Sorvete Caseiro

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

1 Lata de Leite Condensado

1 Lata de Creme de Leite

1 Gelatina (sabor ou seu gosto)

Modo de Fazer

Faça a gelatina normalmente e não leve à geladeira

Depois que pronta e ainda quente, coloque no liquidificador junte com o leite condensado e o creme de leite bata bem.

Depois leve ao congelador em um refratário tampado para não forme blocos de gelo.

Depois de congelado, retire do congelador e bata na batedeira para ficar cremoso.

Volte para o congelador está pronto, um sorvete fácil, prático e gostoso.

Doce de Figos em Caldas

Autora da Receita:
Prof.^a. Maria Eunice de Carvalho Nogueira

Ingredientes

1kg de Figos Verdes

1kg de Açúcar

Água

Cravos

Modo de Fazer

Corte o cabelinho do figo e, do lado oposto faça um corte superficial, em cruz. Lave bem, cubra com água e ferva por cerca de 15 minutos.

Escorra e depois que esfriar coloque dentro de um saco plástico, extraia o ar e congele por 24 horas.

Depois, lave-os em água corrente pressionando o fígado congelado sobre os dedos para soltar a pele áspera da casca (que se solta com facilidade).

Acomode-os numa panela (de preferência de cobre para não perde a cor)

E acrescente o açúcar.

Tampe e leve ao fogo baixo até que os figos estejam macios e a calda densa e brilhante (cerca de 1 hora e meia), durante esse cozimento acrescentar água se necessário; e um pouco de cravo.

Obs.: sirva com nozes, sorvete de creme ou creme de leite.

Merengue de Abacaxi

Autora da Receita:

Prof.^a. Maria Carmem Fernandes Silva

Ingredientes

01 Abacaxi Picadinho

01 Xicara de açúcar

01 Caixa de pudim sabor baunilha

01 Lata de Creme de Leite

Modo de Fazer

Picar o abacaxi, misturar o açúcar e deixar descansar por 2 horas.

Escorrer o suco, misturar o pó do pudim, levar ao fogo até o ponto de mingau.

Despeje no pirex junto o abacaxi picado, creme de leite misture e leve à geladeira.

Pavê de Abacaxi

Autora da Receita:

Prof.^a. Cléria Rozane Montalvão

Ingredientes

1° CAMADA

01 Lata de Leite Condensado
02 Lata de Leite de Vaca
03 Gemas
02 Colheres de (sopa) de Maisena

2° CAMADA

01 Lata de Creme de Leite
Açúcar a Gosto

3° CAMADA

01 Lata de Creme de Leite
08 Colheres de Açúcar

Modo de Fazer

Misture o leite condensado ao leite de vaca, a maisena e as gemas. Faça um mingau e coloque no fundo do pirex.

Em seguida cozinhe o abacaxi com a própria água e açúcar até que fique um doce com pouco caldo.

Coloque esse doce sobre o mingau.

Por último as claras em neve, misture o creme de leite e 08 colheres de açúcar e cubra o doce de abacaxi.

Leve ao congelador.

Doce de Abóbora

Receita de 15/08/86

Autora da Receita:

Prof.^a. Noeme de Carvalho Xavier Souza

Ingredientes

1kg de Abóbora
1 Coco Ralado e Feste
½ Quilo de Açúcar
Canela em Pau
Cravo

Modo de Fazer

Corte a abóbora em cubinhos, e rale o coco e leve todos os ingredientes ao fogo brando até que fique cozidos e desmanchados.

Só servir.

Doce de Mamão com Coco

Receita de 15/08/86

Autora da Receita:

Prof.^a. Noeme de Carvalho Xavier Souza

Ingredientes

1 mamão Médio Verde

2 xícaras de Açúcar

½ coco Ralado Fresco

Modo de Fazer

Descasque o mamão e rale no ralo mais grosso deixe de molho.

Coloque o açúcar para dourar em uma panela e depois de dourado vá acrescentando o mamão e deixe cozinhado e acrescente o coco deixe cozinhar por cerca de 30 minutos. Só servir.

Mousse de limão

Autora da Receita:

Sr.^a. Osmarina Prates Pereira Viana

Ingredientes

1 Lata de Leite Condensado

1 Lata de Creme de Leite

½ Copo Americano de Suco de Limão

Bis de Limão

Modo de Fazer

Bata tudo no liquidificador, o leite condensado e o creme de leite, por mais o menos 3 minutos.

Aos poucos acrescente suco de limão coloque em um refratário ou taças individuais, se preferir coloque os bis coloque para descansar na geladeira.

Rápido e fácil de fazer.

Doce de Umbu

Autora da Receita
Sr^a. Leandra de Carvalho Castro

Ingredientes

Umbu maduros bem durinhos e grandes.
Açúcar para fora o fundo da panela

Modo de Fazer

Descasque os umbus lave e seque-os e coloque numa panela forrada com açúcar, leve ao fogo, o umbu deve ser arrumado, não mexa o doce.

Quando começar a ferver retire a espuma com uma colher grande, quando o açúcar derreter e os umbus estiverem bem amarelos está pronto.

Deixe esfriar, coloque em vasilha com tampa e serve a vontade fica uma delícia.

Obs. Querendo fazer o doce com umbu sem caroços e só tirar o caroço do umbu.

Quebra Queixo

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

750g de Coco Ralado Grosso
6 Xícaras de Açúcar
3 Xícaras de Água

Modo de Fazer

Numa panela coloque o açúcar e deixe derreter até caramelizar.

Adicione 3 xícaras de água, aos poucos, para não açucara a mistura.

Deixe ferver até forma uma calda.

Acrescente o coco ralado e deixe cozinhar em fogo médio, mexendo sempre até ferver.

Abaxe o fogo e cozinhe até dar o ponto de fio teste, pegando um pouco da calda morna entre os dedos.

Abra os dedos se forma um fio resistente, está pronta. Retire da panela e despeje numa forma untada com manteiga.

Deixe esfriar e corte em pedaços.

30 porções.

Doce de Ovos Moles com Coco

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

1 Lata de Leite Condensado

2 Pacotes de Coco Ralado

18 Gemas de Ovos

Para Calda

3 Xicaras de Açúcar

1 Xicara de Água

1 Xicara de Vinho Madeira Doce

Modo de fazer

Numa tigela coloque o leite condensado e o coco deixe por 1 hora.

Depois de 1 hora, junte as gemas passadas pela peneira mexa bem e reserve.

Numa panela junte a água, o açúcar e o vinho tinto em fogo brando não pode mexer deixe que essa calda fique pastosa em ponto de bala mole, junte a outra parte e mexa bem diminua o fogo e deixe cozinhar, sempre mexendo.

Depois de feito deixe esfriar e polvilhe com canela em pó.

Servir com sorvete.

Bem Casado

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

500g de Farinha de Trigo com Fermento
200g de Margarina
1 ½ de Xicaras de Açúcar
1 Ovo
2 Gemas
Recheio
Goiabada
Vinho Tinto Doce ou Licor da sua Preferencia
Água
Açúcar Refinado ou Coco Ralado

Modo de fazer

Faça a massa: numa tigela coloque a farinha de trigo peneirada junte o açúcar as gemas e o ovo e a margarina, misture com um garfo, depois amasse com as mãos, depois de bem amassado deixe descansar na geladeira 10 a 20 minutos, retire e abra com um rolo, mas não deixe a massa muito fina com um cortador redondo vá cortando a massa, coloque os casadinhos em uma forma untada leve para assar até que dourem.

Faça o recheio numa panela coloque a goiabada cortada em pedacinhos junto a água um pouquinho de vinho ou licor leve ao fogo brando deixe derreter mexa sempre com uma colher de pau, deixe esfriar, e depois passe em cada casadinho cole um nu outro e polvilhe o açúcar ou coco ralado sirva a vontade
Obs.: Querendo colocar outros recheios como de ameixa, doce de leite, requeijão cremoso, as bolinhas sem recheio também são gostosas.

Pudim aos 4 Leites

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

1 Lata de Leite Condensado
1 e 1/2 Lata de Leite (usar a lata de leite condensado)
1 Xícara de (chá) de Leite em Pó
1 Vidro de Leite de Coco
3 Ovos
CALDA:
1 e 1/2 Xícara de Açúcar
1/2 Xícara de Água

Modo de Fazer

Para a calda, em uma panela, dissolva o açúcar na água.

Leve ao fogo baixo por 20 minutos, sem mexer ou até obter um caramelo dourado.

Espalhe em uma forma de buraco no meio de 22 cm.

Bata no liquidificador todos os outros ingredientes.

Despeje na forma caramelizada e leve ao forno médio, preaquecido, em banho-maria, por 1 hora ou até firmar.

Deixe esfriar e leve à geladeira por 6 horas.

Desenforme e sirva.

Paçoca Doce

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

2 Xicaras de Amendoim (Torrado e sem pele)

1 ½ Xicara de Farinha de Milho

1 Xicara de Açúcar

1 Pitada de Sal

4 a 5 Colheres de Leite

Modo de Fazer

Misture todos os ingredientes menos o leite, e bata no liquidificador.

Acrescente o leite use pedaços de tubo de (pvc) de 2,5 polegada de diâmetro por 4 cm de comprimento como forma para Medela as paçocas.

Bananas Nevadas

Autora da Receita:
Receita da Vó

Ingredientes

Para o creme:

1 Litro de Leite

1 Lata de Leite Condensado

5 Gemas passadas pela peneira

6 Colheres de Maisena

3 Colheres de Açúcar

3 Xícaras de Açúcar

3 Xícaras de Água (Fervendo)

1 Cálice de Conhaque

12 Bananas Nanica

Cobertura

3 Claras em Neve

8 Colheres de Açúcar

Casca de Limão Ralada

Modo de Fazer

Faça o creme: bata todos os ingredientes no liquidificador depois passe para uma panela e leve ao fog sempre mexendo até engrossar reserve.

Faça a calda: numa panela coloque o açúcar leve ao fogo deixe derreter junte a água e o conhaque deixe ferver um pouco, corte as bananas em fatias finas junte a calda deixe ferver um pouco, tire as bananas e passe para uma travessa e deixe a calda cozinhar mais um pouco até ficar uma calda formal.

Faça a cobertura: bata as claras com o açúcar e a casquinha de limão reserve, numa forma que possa ir ao forno coloque a calda depois as bananas depois o creme e a cobertura leve ao forno até dourar espere esfriar para leva ao congelador sirva gelado fica uma delícia.

Quentão da Selma

Autora da Receita

Sr^a. Maria Selma p. da Silva

Ingredientes

1 Abacaxi
5 Laranjas
5 Limões
15g Cravo
20g Canela em Pau
5 Maça
Gengibre a Gosto
2 Litros de Cachaça
4 Litros de Água
1 kg de Açúcar

Modo de Fazer

Coloque a açúcar para derreter em um tacho de 10 litros, junte o gengibre, cravo e canela em pau e deixe forma um caramelo preto, não deixar queimar.

Após o caramelo pronto adicione água e o restante dos ingredientes deixe a cachaça por último assim que a preparação estiver pronta, adicione a cachaça aí e só servir.

Xaxota

Autora da Receita
Sr^a. Ana Paula B. Costa

Ingredientes

02 Litros de Cachaça
05 Litros de Leite
1kg Amendoim Torrado
2 Latas de Leite Condensado
1 Garrafa de Leite de Coco
1kg de Açúcar
Canela em Pó a Gosto
Canela em Pau a Gosto

Modo de Fazer

Coloque o açúcar na panela e deixe queimar em seguida bata o leite com o amendoim no liquidificador despeje no açúcar na panela e leve ao fogo vá acrescentando os demais ingredientes aos poucos, até levantar fervura, caso esteja ralo acrescente 6 colheres de amido de milho com um copo de leite dissolvido, aguarde levantar fervura novamente, e está pronto para tomar.

Dica: Servir sempre quente.

Véu de Noiva

Autor da Receita
Sr. Manoel Messias p. de Carvalho

Ingredientes

300ml de Vodca
1 Lata de Pêssego em Caldas
1 Caixa de Creme de Leite 200ml
1 Lata de Leite Condensado 200ml
Gelo a Gosto

Modo de Fazer

Coloque os ingredientes no liquidificador, o pêssego creme de leite, leite condensado e o gelo e bata por 5 minutos.

Acrescente a vodca e bata novamente si a vodca estiver fraca e só acrescentar mais, use um copo grande e decore com fruta e sirva com gelo.

Sapeca da Bahia

Autora da Receita
Sr^a. Leandra de Carvalho Castro

Ingredientes

1 Lata de Leite Condensado
2 Latas de Leite (a mesma medida da lata de leite condensado)
2 Gemas
1 Colher de Noz-moscada
1 Vinho do Porto (a mesma medida da lata de leite condensado)
Canela para Polvilha

Modo de Fazer

Leve ao fogo, em banho-maria, o leite condensado com as gemas, o leite e a noz-moscada, batendo bem com o batedor de arame ou garfo até espumar e aumentar de volume, junte o vinho e deixe até aquecer bem polvilhe a canela em pó só servir.

Beija Flor

Autora da Receita
Sr^a. Leandra de Carvalho Castro

Ingredientes

1 Lata de Leite Condensado
700ml de Café bem Forte
400ml de Whisky
250g de Chantilly de Preferência sem Açúcar
Canela em Pó para Polvilhar

Modo de Fazer

Misture muito bem o leite condensado, o café, o whisky e leve ao fogo baixo, mexendo de vez em quando até iniciar a fervura.

Distribua a bebida em copos com alça e coloque o chantilly em cima década copo e polvilhe com canela sirva.

Aventura Baiana

Autora da Receita
Sr^a. Leandra de Carvalho Castro

Ingredientes

1 Lata de Leite Condensado
2 Caixas de Morangos (lavados e picados)
350 ml de Rum

Modo de Fazer

Bata no liquidificador todos os ingredientes com exceção dos morangos para decora, serve em seguida enfeite cada copinho com morangos.

Caipifruta olímpica

Autora da Receita
Sr^a. Leandra de Carvalho Castro

Ingredientes

1 Lata de Leite Condensado
½ Xicara de Groselha
½ Abacaxi Picado sem o Miolo
2 Bananas em Rodelas
4 Colheres de Suco de Limão
Gelo Picado a Gosto

Modo de Fazer

Bata no liquidificador o leite condensado, 2 xícaras de água a groselha, o abacaxi, banana e suco de limão bata bem por último o gelo picado serve em seguida.

Dica. Pode acrescentar qualquer bebida alcoólica de sua preferência.

Moça Morena

Autora da Receita
Sr^a. Leandra de Carvalho Castro

Ingredientes

4 Ameixas Pretas
1 Xicara de (chá) Preto
1 Lata de Leite Condensado
1 Lata de Vinho Tinto (medida da lata de leite condensado)
½ Xícara de Conhaque

Modo de Fazer

Ferva as ameixas no chá preto, até que elas soltem seu caldo, retire os caroços, pegue e coloque-as no copo do liquidificador, juntamente com o chá.

Acrescente o leite condensado, o vinho tinto, o conhaque e o gelo, bata bem e sirva a seguir.

Rendimento de 1 litro.

Menina da Roça (Festa Junina)

Autora da Receita
Sr^a. Leandra de Carvalho Castro

Ingredientes

2 Latas de Milho Verde
1 Lata de Leite Condensado
2 Latas de Leite (medida da lata de leite condensado)
Canela em Pau
Canela em Pó

Modo de Fazer

Bata no liquidificador o milho verde com 2 xicaras de água.

Passe pela peneira, volte para o liquidificador o suco de milho, o leite condensado, o leite para mistura bem todos ingredientes leve ao fogo baixo juntamente com a canela em pau e mexendo sempre até ferver, cerca de minutos distribua em canecas ou copos com alças, polvilhe canela em pó e sirva a seguir.

Moça Cigana

Autora da Receita
Sr^a. Leandra de Carvalho Castro

Ingredientes

1 Lata de Leite Condensado

1 Coco Ralada

500 ml de Água

500 ml de Vinho do Porto ou de sua Preferencia

10 Folhas de Hortelã

Modo de Fazer

Bata no liquidificador o coco juntamente com a água, até ficarem bem moídos, em seguida coloque o leite condensado, o vinho e bata mais uma vez, despeje numa panela media, junte a hortelã e leve ao fogo baixo, mexendo de vez em quando, até ficar bem quente.

Sirva em seguida

6 porções.

REFLEXÕES FINAIS

5 REFLEXÕES FINAIS

A gastronomia, como já dissemos, é o conjunto das práticas culturais relacionadas com a alimentação e representam um importante elemento de diferenciação social.

Uma mesma pessoa ao elaborar sua receita mantém o mesmo modo de fazê-la, de jeito semelhante a outras receitas. Assim, como a predileção por um tipo específico de alimentos, a cultura gastronômica traz muito do lugar, das pessoas e dos costumes. Através da recolha de receitas experimentamos a vivência cultural por parte das pessoas que cederam suas receitas, contribuindo com nossa pesquisa. Esse gesto certamente contribuirá cada vez mais para a integração social da cidade de Guanambi.

Considerada, portanto, a alimentação como uma prática que vai além do simples ato de se alimentar, mas também, como a construção de uma identidade específica, própria de cada grupo social. É também através dessa troca que se descobrem novos ingredientes, novas práticas culinárias.

Ao chegar o fim desta etapa não demos por encerrada a pesquisa, muito menos a problemática da memória gustativa. O que ficou foi a certeza de que os ingredientes utilizados, assim como a forma de prepará-los, parecem estar impregnados das práticas culturais locais, considerando a memória como resultado das experiências humanas,.

REFERÊNCIAS

Andrade, Cyntia 571 PASOS. **Revista de Turismo y Patrimonio Cultural**, 6(3). 2008
ISSN 1695-7121.

BAZTÁN, A. Etnografía. In: _____. **Metodologia cualitativa em la investigación sociocultural**. Barcelona: Editorial Boixareu Universitária, 1995.

CANCLINI. N.G. 1999 "O patrimônio cultural e a construção imaginária do nacional". In: Hollanda, H.B. (org.). **Revista do Patrimônio Histórico Artístico Nacional**, nº 23, p. 94-115.

CASTRO NETO 2011

DEMO, Pedro. **Introdução à metodologia da ciência**. São Paulo: Atlas, 1987.

FREITAS, MCS; PENA, PGL; FONTES, GAV; SILVA, DO. Hábitos alimentares e os sentidos do comer. In.: Mudanças alimentares e educação alimentar. Coordenação Rosa Wanda Diez-Garcia; Ana Maria Cervato-Mancuso. Rio de Janeiro. Edt. Guanabara Koogan Ltda, Pg 35-41.

FREITAS, MCS Agonia da fome. Salvador, EDUFBA, 2003.

FLUSSER, Vilém. *Pós-história: vinte instantâneos e um modo de usar*. São Paulo: Duas Cidades, 1983.

GASTAL. S. Lugar de memória: por uma nova aproximação teórica ao patrimônio local. In: Gastal. S. (org.). **Turismo investigação e crítica**. São Paulo: Contexto, 2002. p. 69-81.

GARINE, 1987

MENASCHE, Renata; SCHMITZ, Leila Claudete. Agricultores de origem alemã, trabalho e vida: saberes e práticas em mudança em uma comunidade rural gaúcha. In:

MENASCHE, Renata (Org.). *A agricultura familiar à mesa: saberes e práticas da alimentação no Vale do Taquari*. Porto Alegre: UFRGS, 2007, p. 78-99.

MINTZ, Sidney W. (1985), *Sweetness and power*. Nova York, Viking-Penguin.

MILLÁN, 2002

RICHARDSON, Roberto Jarry. **Pesquisa social**: métodos e técnicas. São Paulo: Atlas, 1989.

STEFANUTTI E GREGORY, Paola, Valdir. **Do Couvert ao Café**: pescadores, memórias e comidas. 1. ed. Paraná: editora IFPR, v. 1, f. 172, 2018. 21,22,23,28 p.

SANTOS, C. R. A. dos. Por uma história da alimentação. **História: Questões & Debates**, Curitiba: APAH, n. 26/27, 1997.

SARLO, B. **Tempo passado**: cultura da memória e guinada subjetiva. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.