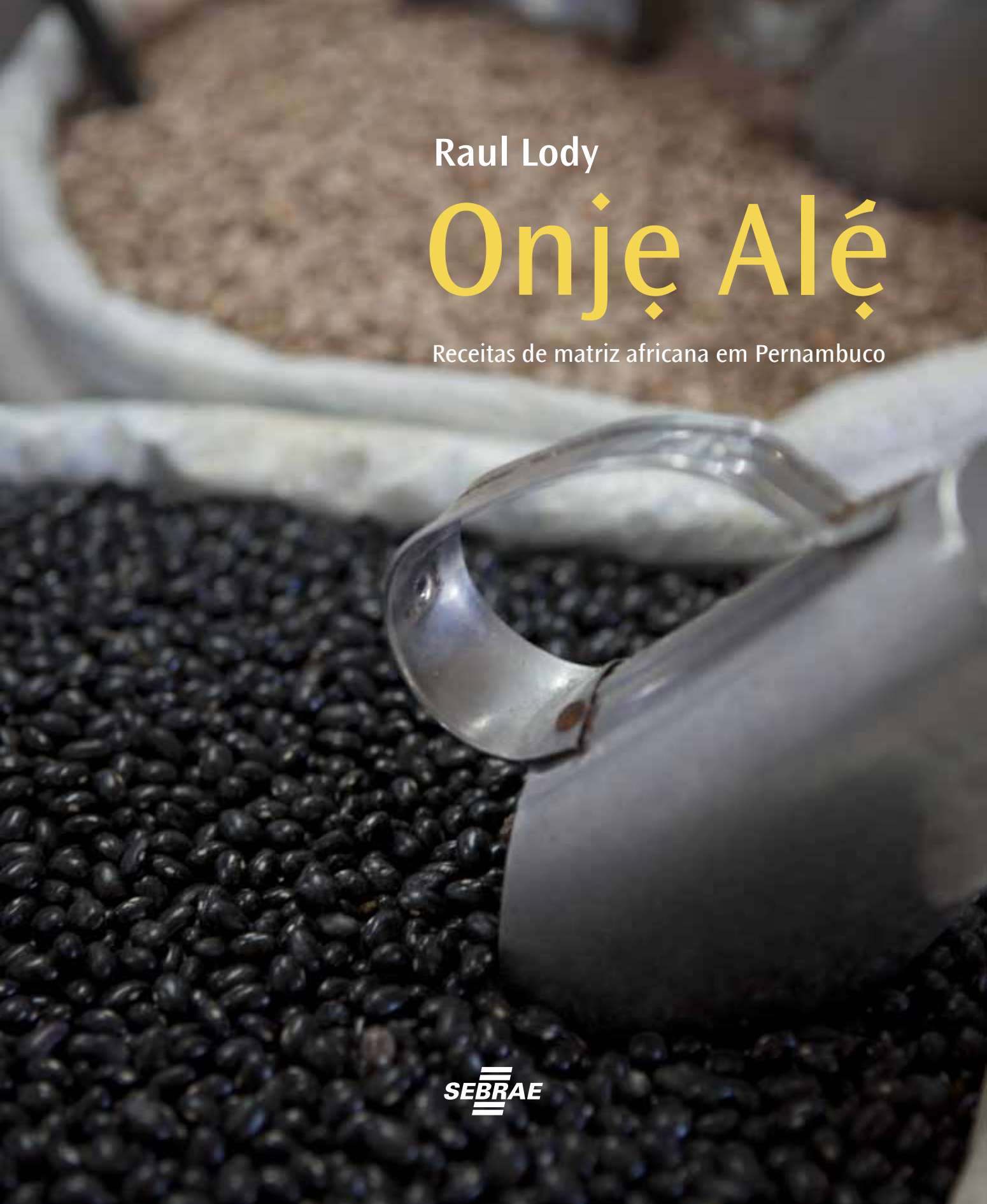
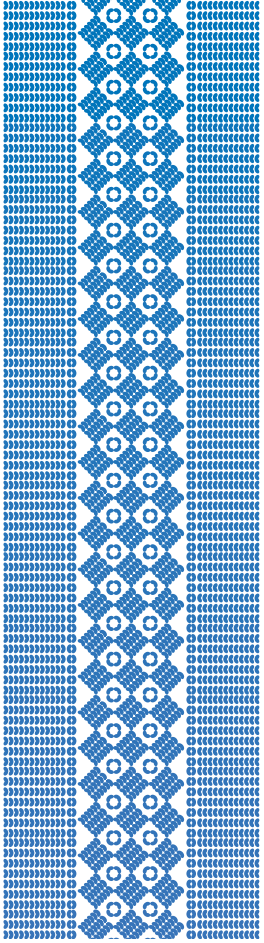


Raul Lody

Onjẹ Alẹ

Receitas de matriz africana em Pernambuco

SEBRAE



Raul Lody

Onjẹ Alẹ

Receitas de matriz africana em Pernambuco

Sebrae
Recife | 2012

Copyright © 2012, Raul Lody

Conselho Deliberativo | Pernambuco
Banco do Brasil – BB
Banco do Nordeste do Brasil – BNB
Caixa Econômica Federal – CEF
Federação da Agricultura do Estado de Pernambuco – Faepe
Federação das Associações Comerciais e Empresariais de Pernambuco – Facep
Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo do Estado de Pernambuco – Fecomércio
Federação das Indústrias do Estado de Pernambuco – Fiepe
Instituto Euvaldo Lodi – IEL
Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas – Sebrae
Secretaria de Desenvolvimento Econômico do Estado de Pernambuco – SDE
Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial do Estado de Pernambuco – Senac/PE
Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial do Estado de Pernambuco – Senai/PE
Serviço Nacional de Aprendizagem Rural do Estado de Pernambuco – Senar/PE
Sociedade Auxiliadora da Agricultura do Estado de Pernambuco
Universidade de Pernambuco – UPE

Presidente do Conselho Deliberativo Estadual
Pio Guerra Júnior
Diretor-superintendente
Roberto Castelo Branco
Diretor técnico
Aloísio Ferraz
Diretora administrativo-financeira
Adriana Lira de Campos

Comissão de Editoração Sebrae
Aloísio Ferraz
Angela Saito
Carla Almeida
Eduardo Maciel
Janete Lopes
Jussara Leite
Roberta Amaral
Roberta Correia
Tereza Nelma Alves

Onje Alé – Receitas de matriz africana em Pernambuco

Unidade de Negócios Turismo e Gastronomia – Sebrae/PE
Alexandre Ferreira
Apoio à pesquisa e textos
Jorge Sabino
Revisão
Betânia Jerônimo
Projeto gráfico e diagramação
Edson Figueiredo – Z.diZain Comunicação
Fotos
Andreza Magalhães e Flávio Costa – Z.diZain Comunicação
Impressão
xxxxx

S xxx p

Onjé Alé: (receitas de matriz africana em Pernambuco) / Raul Lody._
Recife: Sebrae, 2012.
96 p. : 29 fots. color; 20 x 23 cm.

ISBN 978-85-88xx-xx-xx

1. xxxxxx – xxxxxxx. 2. Sebrae. 3. xxxxxxx – xxxxxxxxxx. I. Título.

CDU – xxx.xxx
CDD – xxx.x

Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas do Estado de Pernambuco – Sebrae
Rua Tabaiares, 360 – Ilha do Retiro – CEP 50750-230 – Recife/PE
Telefones: 0800 570.0800 / 81 2101.8400
www.pe.sebrae.com.br

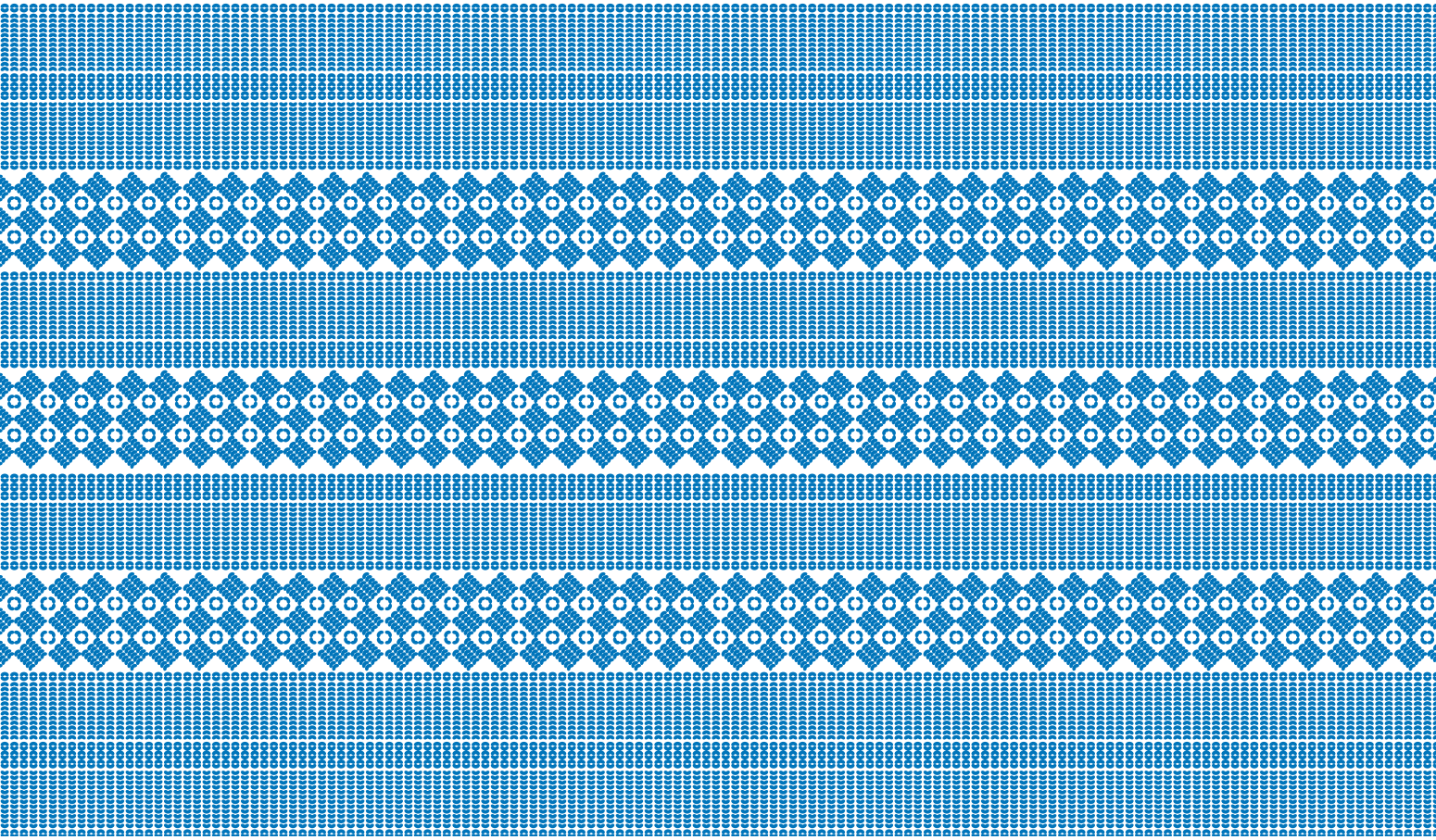
Padé

Encontro

Cada receita é uma história. É um relato de memória, de experiência individual e coletiva. Cada receita é um domínio de sabedoria, de descoberta, de identidade.

As receitas afro-pernambucanas surgem do encontro —padé — entre a cultura dos povos do continente africano e a civilização ibérica e outras matrizes étnicas.

Convido todos a experimentarem o sabor desse encontro, que marcou – e marca – a formação do “paladar pernambucano”.



Sumário

Notas do editor 7

Apresentação 9

Didé Chegada 11

Awo ibilè Mão Africana 17

Imúwá Ingredientes 23

Awo alasè Mão de cozinha 39

Apejuwe Receitas 43

Receitas afro-pernambucanas 44

Receitas africanas 71

Glossário 83

Bibliografia 91

Notas do editor

Os utensílios tradicionais encontrados em feiras e mercados, na sua maioria, chegam do artesanato local. Eles têm diferentes usos na organização estética de muitos pratos da cozinha de matriz africana.

São feitos em madeira, barro e outros materiais. Cada objeto tem um significado e integra esse patrimônio que é valorizado pela identidade - aliás, como acontece em grande parte dos países que valorizam suas "culturas tradicionais".

Tais registros visuais apenas exemplificam a ocorrência desses objetos em feiras e mercados do Recife.

A grafia das palavras em língua iorubá segue o critério do livro "A dictionary of the yoruba language" (Ibadan: Oxford University Press, 1977).

Apresentação

Liatusaectem harci dolupis dolor soloruptaest maios ex es doloria cum nisquam, te vid el ex et fugit renis es eario et earia ditatia ereicid ut vid quibearis eatem. Nam andigent, adisque pre aut officit atibus volo blam la nus dolest, nit atectem re culpa sam, ipsunt aut apero velic tem et fugit quiam qui dest fugit officil labore, tem qui de que qui cus eatemod min persper natur, consecti quo inum res quuntios mollor adit doloriatin esequi coreper eperis ut odicidendunt qui alitatur, utempore, num quat ut iligent voluptatur, odiaspe llacia diam adi vendeli ciunt, quiandem vid.

Nam andigent, adisque pre aut officit atibus volo blam la nus dolest, nit atectem re culpa sam, ipsunt aut apero velic tem et fugit quiam qui dest fugit officil labore, tem qui de que qui cus eatemod min persper natur, consecti quo inum res quuntios.

Te vid el ex et fugit renis es eario et earia ditatia ereicid ut vid quibearis eatem. Nam andigent, adisque pre aut officit atibus volo blam la nus dolest, nit atectem re culpa sam.

Nam andigent, adisque pre aut officit atibus volo blam la nus dolest, nit atectem re culpa sam, ipsunt aut apero velic tem et fugit quiam qui dest fugit officil labore, tem qui de que qui cus eatemod min persper natur la nus dolest, nit atectem re culpa sam.

Sebrae Pernambuco

Página anterior
Cebolinho (tempero)

Didé
Chegada

O Brasil é o país fora do continente africano que reúne o maior número de afrodescendentes.

Pernambuco é consagradamente um dos locais de maior concentração e representação de culturas africanas, notadamente iorubá-nagô e fonewe, de diferentes segmentos hauçá e dos muitos povos bantos.

O Brasil, como afirma Gilberto Freyre, é um país "bi-africano". O homem lusitano é afrodescendente por essência, pois experimentou um longo contato com a civilização magreb — povos afro-islâmicos do norte do continente africano que estiveram presentes por mais de 800 anos na península ibérica (Portugal e Espanha).

No século XVI, para plantar cana sacarina (cana-de-açúcar), o homem lusitano promoveu, durante 350 anos, um grande processo escravagista, trazendo muitos povos e culturas das costas ocidental e oriental do continente africano, chegando, assim, ao Brasil, cerca de quatro milhões de homens e mulheres em condição escrava.

Sem dúvida, o açúcar proveniente da cana sacarina *(Saccharum officiarum L.)* vem criar e determinar sistemas alimentares, numa verdadeira revolução de sabores no mundo. E, ao açúcar do Brasil, que domina os mercados nos séculos XVII e XVIII, unem-se e se adaptam muitas das receitas medievais dos conventos de Portugal e o magreb, na tradição de uma doçaria afro-islâmica. Entre essas receitas, está o nosso tão tradicional arroz-doce (*roz bil alib)*.

O que chegava ao Brasil de além-mar era chamado "do reino" ou "da costa", entendendo-se como "do reino" os produtos que vinham da Europa,

Página anterior
Banca de feira
(Mercado de São José)

especialmente de Portugal, tais como a farinha de trigo ou a farinha-do-reino; e, "da costa", os produtos que vinham da costa do Atlântico, do continente africano. Essa costa compreende também a região banto, com Angola, e a costa oriental, com Moçambique.

Ainda há muitos produtos do Oriente (Índia, Ceilão, China) que foram introduzidos por Portugal e também denominados "do reino".

O Brasil passa a inventar uma doçaria com as frutas tropicais, nativas, as chamadas "frutas da terra": caju, goiaba e pitanga. E também com as muitas frutas exóticas, orientais: jaca, manga, fruta-pão e coco (*Cocos nucifera)*. Essas frutas foram abrasileiradas pela mão e invenção africanas, integrando-se, deste modo, à nossa memória e referência de paladar.

Ainda do continente africano, fez-se um intenso caminho de produtos que circulavam e formavam nossos novos hábitos alimentares: dendê *(Elaeis guineenses L.),* inhame (do gênero *Dioscorea Colocasia*) e quiabo *(Hibiscus esculentos)*. Estes produtos identificavam a África na mistura com nossos ricos e diversos ingredientes "da terra", tais como o milho *(Zea mays L.),* as batatas (inúmeras, milhares, em destaque a batata-doce — *Ipomoea batatas L.)* e, em especial, a mandioca *(Manihot esculenta Krantze)*.

> *"*(...) Desta mesma mandioca fazem outra maneira de mantimentos, que se chamam bijus, são mais alvos e mais grossos que obreias, destes usam os moradores da terra porque são mais saborosos (...)*"*.
> (GÂNDAVO, Pero Magalhães. Tratado da terra do Brasil. História da província Santa Cruz, que vulgarmente chamamos de Brasil. Oficina de Antônio Gonsalves. Lisboa, 1576. 48 f)

Nesse cenário de sabores, destaque para as pimentas: pimenta-do-reino, ataré ou pimenta-da-costa *(Amomum granum-paradisi L.),* cambuci, pimenta de cheiro, malagueta (com mais de 150 tipos) e dedo-de-moça, as quatro últimas nativas, "da terra", do gênero *Capsicum frutescens Wild*. Todas boas para destacar sabores.

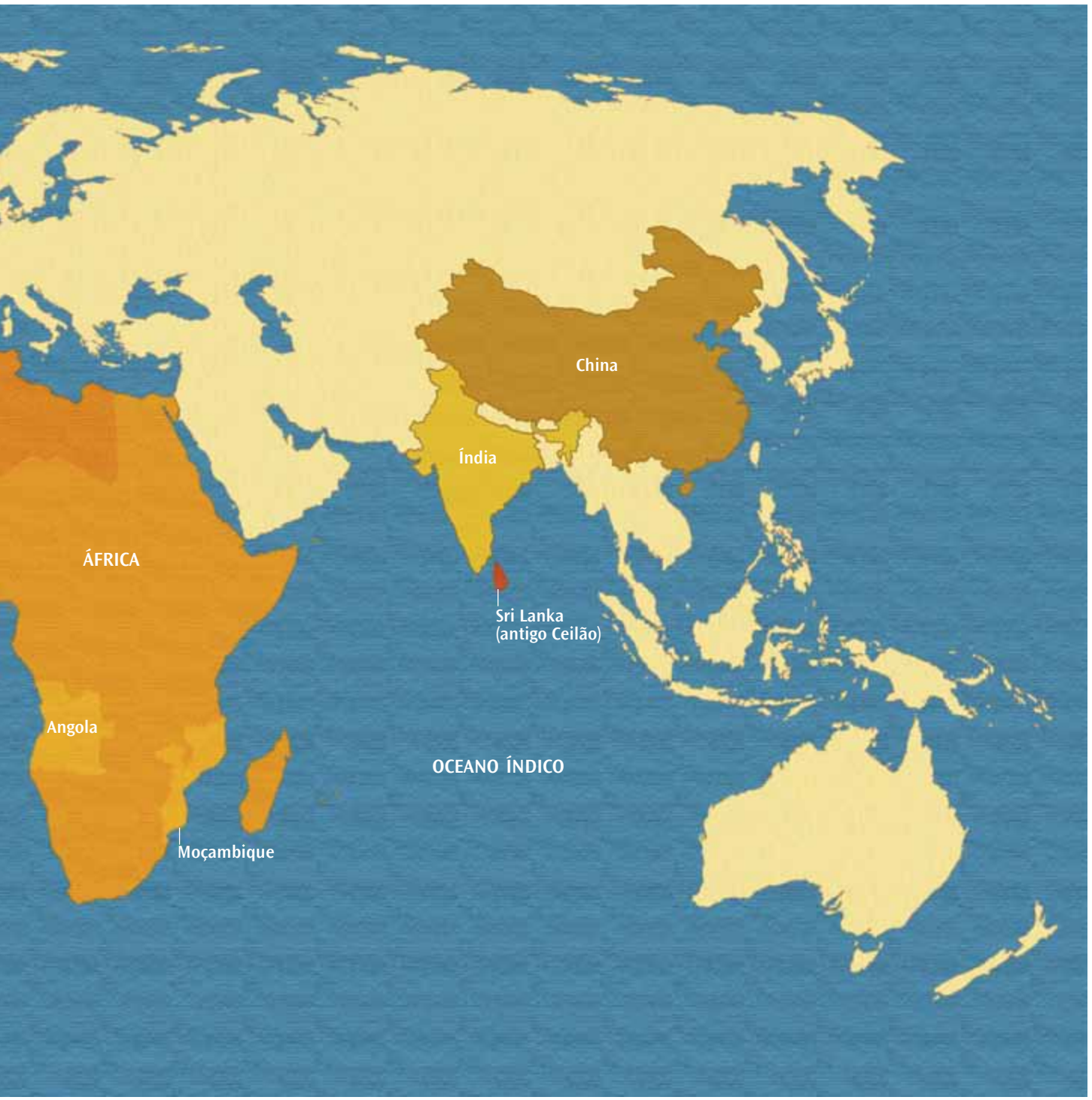
Pode-se caracterizar a culinária/cozinha de formação africana no Brasil como memorial, adaptativa, criativa e legitimadora de muitos

produtos/ingredientes africanos e não africanos, para a preservação de receitas tradicionais de diferentes regiões do continente africano, principalmente na invenção de cardápios nacionais.

A construção das receitas, dos temperos e das maneiras de fazer e servir comidas, pela população afrodescendente, forma um rico patrimônio alimentar construído durante um longo processo histórico, econômico, social e cultural. Isto determinou o paladar brasileiro.

Abaixo
Pimenta-da-costa
Páginas 14–15
Mapa destacando o Brasil e localizando Pernambuco; na Europa, destacando a península ibérica e localizando Portugal e Espanha; no continente africano, destacando a África mediterrânea e localizando a região Magreb

Espanha
Portugal
Magreb
(região)
OCEANO PACÍFICO
OCEANO ATLÂNTICO
BRASIL
Pernambuco


China
Índia
ÁFRICA
Sri Lanka
(antigo Ceilão)
Angola
OCEANO ÍNDICO
Moçambique

Ọwọ ibilè
Mão africana

Para moer cana, fazer açúcar, construir engenhos.
Para construir casas, igrejas, palácios.
Para entalhar a madeira dos altares barrocos,
e recobri-los com folhas de ouro.
Para exercer o trabalho de ferreiro, flandeiro, funileiro, prateiro.
Para tecer os fios de algodão, trançar diferentes fibras naturais.
Para modelar barro.
Para fazer comida.
Para tudo o que a mão, o saber e a invenção eram necessários.
Lá estava a "mão africana", formando e formatando o Brasil.

A "mão africana" traz muitos saberes acumulados pelos seus diferentes povos e civilizações. Técnicas e ofícios, ciência e arte, religiosidade e fé são importantes manifestações que fazem com que uma cultura tenha verdadeiramente uma ação civilizadora. São maneiras diversas e plurais para se representar o mundo, a natureza, os deuses, os mitos, os heróis, marcando o encontro entre a ancestralidade e a contemporaneidade desse continente no Brasil.

A "mão africana" está no emprego dos utensílios, na escolha dos ingredientes, nas interpretações do que a feira, o mercado, a agricultura, a pesca e o criatório de animais podem oferecer enquanto receitas que trazem identidades.

Página anterior
Caracaxás (tipo de chocalho) e gamelas de madeira

Nas cozinhas coloniais, nos “ganhos” ou nas “quitandas”, que eram as atividades atribuídas às mulheres em condição escrava – e algumas libertas que faziam e vendiam comidas nas ruas, encontram-se os fundamentos de uma civilização culinária.

Banca de feira com fios de contas (adorno corporal)
Próxima página
Gamelas de madeira
Páginas 20–21
Utensílios, ervas e imagem da Mãe d’Água

30
ERVAS

SAFRA
ESPECIAL

Imúwá
Ingredientes

Cada ingrediente é uma história, uma referência da biodiversidade.

Dendê

A palmeira-dendém (*Elaeis guineensis L.*) é originária da costa ocidental africana. Ela é, sem dúvida, a mais importante palmeira africana e uma das plantas fundamentais da economia e da cultura da costa ocidental do continente.

As populações nativas, desde os tempos remotos, procuraram essa palmeira para a cobertura das suas habitações, para extrair gordura para "*toilette*" e iluminação e, principalmente, para a formação de sistemas alimentares a partir do fabrico de óleo ou azeite-de-dendê.

A chegada da palmeira-dendém na América ocorreu no tempo da escravatura. Os barcos que transportavam os africanos em condição escrava também trouxeram esta espécie para o Brasil.

O dendezeiro constitui uma das culturas mais importantes da costa ocidental africana e, dentro da sua região natural, incluem-se Guiné-Bissau, São Tomé, Príncipe e Angola. A sua cultura estende-se até o sul de Benguela.

Quanto ao nome dendê, é decorrente de dendém — Kimbundu, língua do macrogrupo banto; na região ocidental da África, é chamado de Adequoi e Adersan, na Costa do Marfim; Abobobe, em Gana; De-Yayá, De-kla, De-Ghakun, Votchi, Fade e Kissede, no Benin; Epô, Ororó e Orá, na Nigéria; Di-bope e Lissombe, na República dos Camarões; e dendém, em Angola.

Página anterior
Pimentas frescas

Feijão

Sob as denominações de feijoeiros e feijões, estão incluídas as plantas e sementes de diversas espécies, que reúnem dezenas de tipos. As espécies principais são do gênero *Phaseolus:*

Phaseolus aconitifolius Jac. (origem americana);
Phaseolus angulares Wild (origem japonesa);
Phaseolus aureus Roxhg (cultivado há muito tempo na Índia);
Phaseolus lunatus L (origem na Guatemala);
Phaseolus vulgaris L (origem na América do Sul).

Levado para Portugal no século XVI, o *Phaseolus vulgaris* L traz profundas transformações na agricultura. Combina-se com o milho e a abóbora, e substitui algumas leguminosas como a lentilha, resultando em novos hábitos alimentares também no Brasil. Assim, nossos cardápios formados pela "mão africana" passam a incluir uma grande variedade de feijões.

Mandioca

Nada mais notável – e genuíno da terra americana – do que esta raiz chamada mandioca, que alimenta milhões de pessoas.

A nossa mandioca (*Manhiot esculenta Crantz)* é tema de análise e investigações de botânicos, arqueólogos e biólogos, entre outros profissionais voltados para este magnífico alimento, formador de um dos principais sistemas alimentares do brasileiro.

A mandioca, em especial a farinha de mandioca, foi uma das moedas mais usadas no tráfico de escravos, juntamente com a cachaça e a rapadura; nesse escambo, tais produtos alimentares chegaram à África, implantando novos consumos e usos culinários.

Desses encontros surgem novos pratos e, em ambas as costas – na África e no Brasil, destacam-se as farofas e os pirões.

Próxima página
Feijão preto e feijão mulatinho

Banana

Todas as bananeiras cultivadas são híbridas (entre a *Musa balbisiana* e a *Musa sarminata)*.

Existe um conjunto enorme de tipos, portes variados e frutos muito diferentes quanto à forma, cor e qualidade de sabores. Todos são doces, quando maduros, e consumidos *in natura* ou compondo receitas, tais como banana-da-terra frita no azeite-de-dendê.

Tendo em conta que os árabes já conheciam a bananeira há muito tempo, tudo indica que o enorme interesse pela planta tenha orientado

a sua difusão pela costa ocidental africana. A existência da bananeira nas Américas, antes da chegada dos espanhóis e dos portugueses, ainda está por ser esclarecida, contudo há a possibilidade da bananeira ter chegado às Américas com as viagens de Colombo.

Os maiores produtores de banana localizam-se nas Américas – Brasil, México, Colômbia, Costa Rica, Honduras, Equador, Venezuela e Panamá – e no continente africano – Ruanda, Nigéria, Togo, Zaire e Zâmbia.

Os tipos mais frequentes de banana no Brasil são banana-prata, banana-ouro, banana-maçã, banana-d'água, banana-comprida, banana-são-tomé, banana-da-terra, banana-inajá, banana-pacovan, entre muitas outras.

Amendoim

O amendoim (*Arachis hypogea* L.) é uma leguminosa americana. Contudo, alguns botânicos consideram-no africano; já outros consideram, simultaneamente, sendo da America, da África e da Ásia.

Nas Américas, são verificados dois tipos de amendoim: um do tipo brasileiro, que os portugueses difundiram no continente africano; e outro do tipo peruano, que foi levado pelos espanhóis para o México e o Oriente.

Os portugueses concentraram na dieta alimentar dos africanos, em condição escrava, o uso do amendoim integrando os chamados "pratos moles" — papas e pirões feitos com mandioca, com acréscimo de frutas como banana.

O amendoim é rico em proteínas e seu uso culinário concentra-se para o fabrico de manteigas e óleos.

A produção contemporânea do amendoim está concentrada na Índia, Indonésia, China e em países africanos como Nigéria, Senegal, Sudão e Zaire.

Canela

A canela (*Cinnamomum verum*) pertence à família L*auraceae*. É um condimento que proporcionou grandes movimentos sociais e econômicos entre o Ocidente e o Oriente.

Amendoim
Páginas 26–27
Canela em pau

Espécie nativa do Sri Lanka, entre outras regiões tropicais, é também tradicionalmente conhecida como canela-do-ceilão, canela-da-índia, canela-da-china e pau de canela.

Tal especiaria está presente em um amplo conjunto de receitas. Quando combinada ao açúcar, torna-se um dos complementos mais frequentes na doçaria, identificando-se a presença do norte do continente africano com a civilização magreb.

Inhame

A designação inhame, ainda hoje, é dada às diversas espécies dos gêneros *Dioscorea, Alocasia e Xanthosoma,* bem como à *Ipomoea batatas* L. (batata-doce).

As introduções do inhame (africano e asiático) no Brasil ocorreram com os portugueses, nos primeiros tempos da colonização.

O inhame é um alimento energético e rico em amido, cálcio, ferro, fósforo, e vitaminas do complexo B.

Especialmente em Pernambuco, o inhame mantém a designação de "inhame-da-costa" e "inhame-são-tomé", sendo estas importantes referências de territórios de procedência histórica e preservação de identidades que unem o Brasil ao continente africano.

A Nigéria é a principal produtora de inhame, responsável pela metade da produção mundial.

Milho

O "milho da América" — *Zea mays* L. — é, sem dúvida, um dos alimentos de maior impacto nos continentes. O milho realizou uma verdadeira ação civilizadora e atua decisivamente na economia dos povos do mundo.

Do Brasil, o milho vai para o continente africano. Contudo, grãos semelhantes ao *Zea mays L* já integravam a agricultura de vários povos da África. Pode-se dizer que de todo o continente africano.

O milho era chamado, à época das navegações, de "semente de Portugal".

O milho, o trigo e o arroz são os três grãos mais consumidos no mundo.

Página ao lado
Inhame-da-costa

Gengibre

O gengibre (*Zingiber officinale*) procede do sudeste da Ásia, sendo uma das primeiras espécies a chegar como condimento e/ou "especiaria" ao Ocidente, em especial na Europa.

Há uma preferência pelo rizoma fresco para uso medicinal e culinário. Nas cozinhas tradicionais do Brasil, o gengibre está nas muitas receitas de carnes e aves, em refogados com camarões secos e defumados, e ainda com o azeite-de-dendê nos pratos da cozinha de matriz africana.

Galinha-d'angola

Ave procedente do continente africano, pertence à família dos galiformes e tem as penas pintadas de preto e branco. A sua carne é rica em cálcio, ferro e fósforo.

É popularmente chamada de pintada, capote, coquem, catraio, tolu-tolu (Pernambuco), guiné, angolinha e ainda é conhecida como galinha da Índia.

> "Galinha africana, natural da Ilha de Majo, semelhante às nossas galinhas no tamanho e na figura (...), essa ave é chamada de Quetele pelos habitantes do Congo".
> (MAGRAVE, Jorge. História natural do Brasil. São Paulo: Museu Paulista, 1942. p. 192)

Nos cardápios de matriz africana, essa ave significa o encontro memorial com o continente africano.

Coco

A palmeira do coqueiro é considerada pelos orientais uma planta providencial, porque dela tudo se aproveita. É como se diz: "Se algum dia tivesse havido um paraíso terreal, com certeza o coqueiro desempenharia um lugar de grande importância".

A maioria dos estudiosos considera o coqueiro uma árvore originária da Ásia ou das ilhas polinésicas. O contato dos portugueses com a Índia e outras terras do Oriente permitiu-lhes conhecer melhor esta planta, incluindo o seu fruto (*Cocos nucifera L.*) como um alimento fresco nas embarcações, quando das longas viagens de além-mar.

Gengibre

Certamente os portugueses levaram o coqueiro de Cabo Verde para o Brasil, como também para a costa ocidental africana, diretamente da Índia, no século XVI.

No Brasil, o coco é de ocorrência nacional e integra diferentes cardápios: arroz e feijão de coco, cocada, sururu ao coco, peixe de coco, bredo de coco, canjica, sorvetes, tortas, bolos e biscoitos. Estas e muitas outras receitas são interpretações da “mão africana”.

Pimenta

As pimentas são produzidas em duas espécies diferentes e pertencem ao gênero *Capisium*. O *Capisium annum L.* é identificado por meio de frutos quase sempre grandes – uns doces e outros picantes.

A outra espécie, o *Capisium frutescens Wild*, é uma planta que dá frutos pequenos, fortemente picantes. É popularmente conhecida, em Angola, como gindungo ou piripiri.

É opinião geral que a verdadeira pimenta malagueta não tem nada a ver com a malagueta americana, que é uma Zingiberácea, tendo sido inicialmente classificada como *Afroonum granum-paradisi L.* e hoje como *Afromonum malagueta (Rosocoe) K. Sch*.

A malagueta é básica para diferentes cardápios, sendo preferencialmente usada como pimenta fresca por ter um gosto muito especial.

A pimenta-do-reino (*Piper nigrum L.*) é procedente do sudeste da Índia, na Ásia. É também conhecida como pimenta negra e/ou pimenta verdadeira.

Na Europa, durante a Idade Média, foi o condimento (ou especiaria) mais caro. Provavelmente a chegada da pimenta-do-reino ao Brasil se dá pelas relações comerciais com Timor e Macau.

Quiabo

O quiabo – *Hibiscus esculentos L.* (*Abelmoschus esculentos Moench*) – pertence à família M*alvaceae*, sendo originário da África.

É conhecido, em Angola, como quingombô, sendo também chamado, no continente africano, de gongo, nafé, gombô, ilá e quibombô, nas diferentes culturas africanas.

Muito popular no Brasil, o quiabo é utilizado em diferentes receitas – com galinha, carne, camarões secos. Outros pratos ganham identidade especial como a quiabada, o beguiri e o amalá.

O quiabo marca gostos e aspectos muito especiais, de datas simbólicas, como acontece com a celebração do “caruru de Cosme”.

Cana sacarina

A procedência da cana sacarina (*Saccharum officinarum*) ainda provoca embates entre botânicos e historiadores.

A cana sacarina expandiu-se no Ocidente pelo comércio dos mercadores muçulmanos. Assim chegou ao norte do continente africano e seguiu para a ilha da Sicília, na Itália. Continuou o seu trajeto para o sul de Portugal (Algarve) e de lá para a ilha da Madeira e o Brasil.

Nesse caminho entre o Oriente e o Ocidente, instalavam-se a saga e a "civilização do açúcar". Penetrava, então, no Novo Mundo e finalmente encontrava seu território de plantio, difusão e cultura, dando início a intensos processos sociais e econômicos.

A cana sacarina no Brasil foi oficialmente introduzida por Martin Afonso de Souza, em 1532. Contudo, em 1516, já existiam canaviais em Itamaracá (Pernambuco).

É o açúcar um dos grandes temas dos cardápios criados pela "mão africana.

Páginas 36–37
Quiabo e maxixe

Ọwọ alasè
Mão de cozinha

Pode-se entender “mão” como sinônimo de habilidade, vocação, sabedoria. Ela é distinguida principalmente no momento da realização das receitas.

Assim, pelas misturas dos temperos, pelos “segredos” das quantidades, são reconhecidas muitas mulheres que fazem do seu ofício culinário uma continuidade histórica e social das matrizes africanas, tão marcantes e fundamentais para a comida brasileira.

A partir desse entendimento, vê-se a “mão de cozinha” como um conjunto de conhecimentos que integram a escolha de ingredientes, temperos, utensílios, técnicas culinárias, bem como a estética dos pratos e os atos, as formas e os locais de servir, formando ações que ritualizam todo o processo complexo de se fazer (e servir) a comida.

No caso brasileiro, além das muitas “cozinhas regionais” e dos “ganhos”, há cozinhas religiosas de terreiros, que preservam suas receitas e ingredientes.

São receitas que unem os homens aos deuses. São receitas para viver os patrimônios que identificam os diferentes povos africanos.

Assim, fazer comida é um ofício sagrado e iniciático. Nas tradições iorubá-nagô, as mulheres fazem as comidas e organizam as cozinhas. Elas são chamadas de “iabassês”.

Página anterior
Utensílios de louça
Páginas 38–39
Utensílios de diferentes materiais (Mercado de São José)

LEMBRE
DE
RECIFE

LEÃO BRANCO
DE
RECIFE

Apejuwe
Receitas

As receitas são memórias transmitidas em textos escritos e pela palavra falada. Recorre-se a elas para seleção e ligação entre os ingredientes e os cardápios.

Para realizar as receitas, além dos textos, são necessárias habilidades individuais de cozinheiras, chefes, culinaristas e daqueles que encontram na cozinha momentos especiais de experimentação e criação.

A cozinha é um local de descoberta de sabores ou de busca por um reencontro com momentos peculiares, que trazem referências de pessoas e lugares.

A receita começa na seleção de ingredientes. Aí se realiza um verdadeiro ritual de escolha por cor, odor, textura e outras características que irão garantir a boa realização do prato.

Cada receita é um encontro entre o indivíduo e a sua memória. É um ritual de pertença. Cada receita é um texto dinâmico, autoral, que é transformado durante a prática culinária.

Seguem-se, então, 30 receitas afro-pernambucanas e 15 receitas africanas, em descritivos que preservam as características das pesquisas etnográficas e traduzem estilos e formas pessoais de se fazer comida.

1. As receitas munguzá, abalá, ebô de Oxalá, beguiri, bolas de inhame com xinxim de galinha, inhame de oxaguiã na folha de akoko, omolocum, salada de obá, batata-doce de Ewa contaram com as informações das iabassês Carmem Virgínia de Xangô e Nevinha de Sagbá.

Página anterior
Feijão verde

Receitas afro-pernambucanas[2]

Arroz de coco

Ingredientes 2 xícaras (chá) de arroz, leite de 1 coco, água suficiente para cozinhar arroz e sal a gosto.

Modo de fazer Quando o arroz estiver quase cozido e com pouca água, acrescentar o leite de coco. Acertar o ponto de sal. Prosseguir o cozimento, até que o arroz fique glutinoso.

Arroz-doce

Ingredientes 1 xícara (chá) de arroz, leite de 1 coco, 250g de açúcar, erva-doce, canela em pó e sal a gosto.

Modo de fazer Cozinha-se o arroz em água com uma pitada de sal. Quando estiver quase cozido, acrescentar o leite de coco, a erva-doce e o açúcar a gosto. Deixe secar. Para servir, polvilhe com canela em pó.

Arroz de Hauçá

Ingredientes para o arroz 2 xícaras (chá) de arroz e ½ xícara (chá) de fubá de arroz.

Ingredientes para o molho 500g de charque, 1 ½ xícara (chá) de camarão seco descascado e moído, 1 xícara (chá) de camarão seco inteiro, 2 cebolas, 100ml de dendê, 3 pimentas malaguetas frescas (e 3 secas) e sal a gosto.

Modo de fazer o molho O charque deve ser escaldado para retirar o excesso de sal; depois de cortado em cubos pequenos, é posto para refogar na sua própria gordura, junto com a cebola. Na sequência, em outra panela, põem-se o dendê, os camarões moídos, as pimentas e o sal para fazer outro refogado. Só então o charque e os camarões inteiros são misturados. Está pronto o molho.

2. Algumas referências sobre medidas, presentes nas receitas, seguem os seguintes critérios:
- 1 xícara de chá = 240ml ou o equivalente em gramas;
- ½ xícara de chá = 124ml ou o equivalente em gramas;
- 1 colher de sopa = 15ml ou o equivalente em gramas;
- 1 colher de chá = 5ml ou o equivalente em gramas;
- "a gosto" = referente a uma quantidade subjetiva e pessoal.

Arroz de Hauçá

Notas

O arroz é colocado numa fôrma redonda ou numa tigela para adquirir a sua forma. Então, o arroz é desenformado e, no centro, com uma colher, escava-se o local para colocar o molho, até que transborde.

O molho pode ser feito com charque frito no azeite-de-dendê, sendo o prato guarnecido com rodelas de bananas fritas no dendê. Este molho é utilizado para o arroz feito apenas na água e sal.

Outro molho pode ser feito com azeite-de-dendê e pimentas malaguetas raladas e misturadas ao charque frito e às cebolas.

Angu

Ingredientes 500g de fubá de milho e sal a gosto.

Modo de fazer Põe-se a água com sal para ferver. Quando estiver borbulhando, coloque a farinha aos poucos, mexendo sempre, até adquirir a consistência de uma massa mole.

Notas

O angu é feito quase sem sal, por ser um acompanhamento para diferentes comidas como as carnes guisadas. Ele pode também receber molhos consistentes com miúdos de boi, caldos de carnes e outros aproveitamentos culinários.

O angu também pode ser feito com diferentes tipos de farinha de milho, mais grossa ou mais fina, ou ainda com a farinha de cuscuz.

Os chamados "pratos moles" (angu e pirão) constituíam a base do sistema alimentar dos africanos em condição escrava. Estes pratos eram complementados com banana, charque, peixe seco e outras opções, conforme as possibilidades de cada lugar.

Pé-de-moleque

Ingredientes 6 xícaras (chá) de massa de mandioca, leite de 1 coco, 4 ovos, 3 colheres (sopa) de manteiga, 500g de açúcar mascavo, 1 xícara (chá) de castanhas de caju pisadas ou piladas, ½ xícara (chá) de castanhas de caju inteiras, erva-doce, café, cravo e sal a gosto.

Modo de fazer Primeiramente peneirar a massa de mandioca. Numa bacia, acrescentam-se a manteiga e o açúcar, batendo-se até conseguir uma mistura homogênea. Depois colocar a massa de mandioca, as gemas, o leite de coco, o sal, as castanhas pisadas ou piladas, 1 xícara (chá) de café forte e 1 xícara (chá) da infusão concentrada de erva-doce com cravo. Misturar bem todos os ingredientes. Por último, acrescentam-se as claras em neve, misturando-se suavemente. Colocar a massa numa fôrma untada com manteiga e só depois as castanhas de caju inteiras sobre a massa, antes de seguir para o forno.

Bredo de coco

Ingredientes 2 molhos de bredo, 1 cebola grande, 2 tomates grandes, 1 ramo de coentro, 1 ramo de cebolinho, leite de 1 coco, 1 colher (chá) de colorau, 6 dentes de alho, 1 colher (sopa) de óleo e sal a gosto.

Modo de fazer O bredo (apenas suas folhas) é cozido no vapor em uma panela tampada, sem água, até que as folhas fiquem macias. Então, na mesma panela, acrescentam-se os outros ingredientes picados, o colorau e o óleo, deixando cozinhar; por último, quando estiver quase cozido, acrescente o leite de coco. Quando ferver, o prato estará pronto.

Notas

São tradicionais as receitas de matriz africana feitas a partir de folhas e leguminosas. Este é o caso do "efó", que pode ser feito com as seguintes folhas: língua-de-vaca, mostarda e bredo. Na sua receita, são acrescentados azeite-de-dendê, camarão seco, amendoim torrado e castanha de caju.

O iatipá é outra receita feita com folha de mostarda, camarão seco, azeite-de-dendê e pimenta malagueta.

Essas receitas são acompanhadas com peixe cozido.

Cocada

Ingredientes 1 coco seco e 1kg de açúcar.

Modo de fazer Raspar o coco e fazer a calda de um quilo de açúcar, juntando-se o coco à calda. Leva-se ao fogo. Quando a calda estiver em ponto de fio, tira-se do fogo e mexe-se com uma colher, até um pouco antes de açucarar. Em seguida, coloca-se o doce numa superfície lisa ou numa mesa de mármore; quando o doce estiver frio, parte-se com uma faca em losangos e põe-se ao sol para secar.

Nota

Esta é uma das receitas mais clássicas e difundidas na civilização do coco no mundo tropical.

Quibebe

Ingredientes 1kg de jerimum, 250ml de leite de coco, 1 ramo de cheiro-verde e sal a gosto.

Modo de fazer Cozinha-se o jerimum, cortado em pedaços, na água e sal. Quando estiver bem cozido, escorre-se e faz-se um purê. Numa panela, coloque o purê de jerimum e o leite de coco para cozinhar. Utilize sal a gosto. Após estar pronto, coloque numa tigela e acrescente cheiro-verde picado sobre o quibebe.

Nota

O quibebe pode acompanhar peixe de coco e arroz branco.

Cuscuz de mandioca

Ingredientes 250g de massa de mandioca, polpa ralada de 1 coco seco e sal a gosto.

Modo de fazer Lavar, espremer e secar a massa e, só depois, peneirá-la. Preparar o cuscuz, misturando a massa com coco ralado e sal. Coloque a massa numa cuscuzeira e leve ao fogo até cozinhar.

Nota

O cuscuz, como técnica culinária, é o tipo de comida mais representativo da civilização magreb na mesa pernambucana.

Canjica

Ingredientes 50 espigas de milho verde, leite de 4 cocos grandes, 100g de manteiga, 500g de açúcar, cravo, canela em pó e em pau, e sal a gosto.

Modo de fazer Ralar o milho. Depois espremê-lo numa urupema e reservá-lo numa panela funda. Acrescentar a manteiga, o açúcar e o sal. Levar ao fogo e mexer até cozinhar. Quando estiver cozido, acrescente o leite de coco, o cravo e a canela em pau, e continue a mexer, sem parar, até começar a soltar do fundo da panela. Colocar numa travessa e polvilhar com canela em pó.

Nota

Sobre a canjica, podem ser feitos desenhos com a canela em pó – estrelas, flores, entre outros.

Munguzá

Ingredientes 500g de milho para munguzá, 1 litro de leite de coco, 500ml de leite de gado (vacum), 500g de açúcar, 1 colher (chá) de sal e 300ml da infusão feita com cravo, canela, anis-estrelado e erva-doce.

Modo de fazer Na véspera, o milho deve ser colocado de molho. Cozinhe junto com a infusão e acrescente o leite de gado e o açúcar, deixando apurar. Quando os grãos estiverem bem cozidos, acrescente o leite de coco e o sal.

Nota

A receita poderá ser feita apenas com o leite de coco.

Páginas 50 – 51
Munguzá

Munguzá de beber

Ingredientes 500g de milho branco, leite de 2 cocos, açúcar, canela em pau e sal a gosto.

Modo de fazer Na véspera, ponha o milho de molho. Cozinhe e, quando estiver quase pronto, acrescente o leite de coco, o açúcar, a canela em pau e o sal.

Nota

Pode ser servido com canela pulverizada.

Munguzá salgado

Ingredientes 500g de milho branco, polpa ralada de 1 coco grande e sal a gosto.

Modo de fazer Cozinhar o milho em água e sal; quando estiver cozido e sem caldo, juntar o coco ralado e continuar cozinhando, até soltar do fundo da panela. Despejar em uma travessa e deixar esfriar.

Notas

Como acontece com o feijão, o munguzá salgado é usado como acompanhamento para carnes frescas, salgadas e embutidos.

O munguzá pode ser feito com milho vermelho.

No feijão tradicional, pode-se também acrescentar o milho de munguzá.

Ebô de Oxalá

Ingredientess 500g de milho branco, 250ml de mel de abelha, 250ml de leite de coco e 1 cacho de uva.

Modo de fazer Cozinhar o milho na água e, quando bem cozido, acrescentar o leite de coco.

Ebô de Oxalá

Notas

Sirva num prato e regue com mel, enfeitando com uvas.

Outra receita tradicional é feita com o milho cozido apenas na água, sem receber temperos.

Vatapá

Ingredientes 10 pães pequenos, leite de 1 coco, 250g de camarões secos, 1 pedaço pequeno de gengibre, 50g de amendoim torrado, 50g de castanha de caju, 2 cebolas grandes, 250g de camarões frescos, 500g de peixe, 200ml de azeite-de-dendê e sal a gosto.

Modo de fazer Colocar os pães de molho no leite de coco, até amolecerem. A massa resultante é batida com colher de pau, até ficar homogênea. Os camarões secos, o gengibre, o amendoim, a castanha de caju e a cebola são triturados para formar um molho grosso. Numa panela, colocar a massa de pão, o molho grosso e o dendê; levar tudo ao fogo, mexendo sem parar e até cozinhar. Acrescentar o camarão fresco e o peixe cozido, em pedaços. Depois de pronto, coloca-se um pouco mais de dendê.

Notas

O camarão pode ser substituído pela sobra de peixe de coco, pois o vatapá tradicional é uma receita que nasce do aproveitamento de ingredientes.

A receita pode ser feita com charque, frango, porco, peixe seco e bacalhau que, embora seja um peixe seco, na cultura gastronômica ganha categoria diferenciada.

O estilo tradicional do vatapá pernambucano utiliza menos azeite-de-dendê e mais amendoim.

Provavelmente o vatapá é uma interpretação afro-brasileira, que nasce da "açorda portuguesa", um prato à base do aproveitamento de pão com azeite de oliva, camarões frescos e temperos.

Feijão de coco

Ingredientes 500g de feijão mulatinho, leite de 1 coco, 1 cebola grande, 2 tomates, 1 ramo de coentro, 1 ramo de cebolinho, 3 dentes de alho, 1 colher (chá) de cominho, 1 colher (chá) de colorau, 1 colher (sopa) de óleo e sal a gosto.

Modo de fazer O feijão é posto de molho no dia anterior. Numa panela com água, é colocado para cozinhar com os demais ingredientes, exceto o leite de coco. Quando o feijão estiver quase cozido, acrescenta-se o leite de coco.

Acaçá

Ingredientes 500g de milho branco e folha de bananeira.

Modo de fazer Coloca-se o milho de molho no dia anterior. Depois, o milho é moído. Numa panela, leva-se esta massa ao fogo para cozinhar, até obter a consistência de um mingau grosso. Antes que a massa esfrie, são feitas porções com uma colher. Estas serão colocadas sobre pedaços de folha de bananeira, que previamente foi passada no calor do fogo para ficar mais flexível e poder embalar a massa de milho. Destaca-se que a técnica artesanal para embalar o acaçá deve ser orientada por uma pessoa experiente nesse tipo de cozinha. O acaçá esfria na folha de bananeira para adquirir o seu formato.

Nota

Esse acaçá é chamado também de acaçá branco.

O acaçá pode ser feito com farinha de arroz.

Como ocorre na África ocidental, especialmente em Benin e Nigéria, o acaçá é um mingau grosso, feito na panela, servido em grandes porções como acompanhamento de comidas condimentadas como peixe seco preparado no azeite-de-dendê com muita pimenta.

O acaçá é um acompanhamento tradicional para vatapá, beguiri e caruru.

Uma variação do acaçá branco é o acaçá de leite, onde são adicionados leite de coco e açúcar à receita tradicional.

Afurá é um refresco preparado a partir do acaçá de leite diluído na água.

Abadó

Ingredientes 500g de milho branco, 1 cebola, 200g de camarão fresco, 100ml de azeite-de-dendê e sal a gosto.

Modo de fazer Põe-se o milho de molho no dia anterior. Cozinha-se o milho em água sem sal. Após cozido, escorre-se. Numa panela, faz-se um refogado com cebola, camarão, azeite-de-dendê e sal. Depois, mistura-se o milho a este refogado.

Batata doce de Ewa

Ingredientes 1kg de batata-doce, 150ml de azeite de oliva, 100ml de leite de coco e sal a gosto.

Modo de fazer Cozinhe as batatas. Depois descasque-as e amasse-as bem. Em seguida, regue com azeite de oliva e acrescente leite de coco e sal, cozinhando em fogo baixo.

Caruru

Ingredientes 1kg de camarão descascado, leite de 2 cocos, 40 quiabos, 2 tomates, 1 cebola, 1 colher (sopa) de vinagre, 2 colheres (sopa) de azeite-de-dendê, 150g de bacalhau, ½ xícara (chá) de farinha de mandioca, 2 colheres (sopa) de azeite doce, 1 pedaço pequeno de gengibre, 10 dentes de alho, 2 folhas de louro, pimenta-do-reino e sal a gosto.

Modo de fazer Numa panela, misture leite de coco, gengibre, pimenta, louro, cebola, tomate, vinagre e azeite doce. Tudo vai para o fogo até chegar à fervura. Em outra panela, cozinham-se os quiabos que foram cortados em rodelas. Depois de cozidos, escorre-se a "baba" do quiabo, misturando-os com o molho feito anteriormente. O bacalhau e os camarões, já cozidos e moídos, são agora também acrescentados. Então, para finalizar, inclua a farinha de mandioca e o azeite-de-dendê, e mexa até engrossar.

Notas

O caruru pode ser feito a partir de um refogado de azeite-de-dendê, castanha de caju, amendoim, cebola, camarão seco e sal; depois é que são acrescentados os quiabos em rodelas. Por tradição, colocam-se sete quiabos inteiros no caruru, que é oferecido a Cosme e Damião.

Há também o caruru de Santa Bárbara, onde a "baba" do quiabo é mantida, utilizando-se uma maior quantidade de azeite-de-dendê na receita. O acarajé é um complemento tradicional deste prato.

O caruru é um prato que também pode ser feito com língua-de-vaca (folha), taioba e mostarda (folha), à base de dendê e camarões secos.

Os acompanhamentos para o caruru são arroz glutinoso com pouco sal e acaçá branco.

Beguiri

Ingredientes 100 quiabos, 1 litro de azeite-de-dendê, 1 rabo de boi completo, 200g de amendoim triturado, 200g de castanha triturada, 1kg de camarão seco, 2 pimentas malaguetas, 200g de cebola cortada em cubinhos e sal a gosto

Modo de preparo Corte os quiabos em formato de bico de gaita, lave-os com água morna e reserve-os numa urupema. Refogue a carne (rabo de boi) com todos os outros ingredientes, respeitando a seguinte ordem: azeite, cebola e sal. Quando a carne cozinhar, coloque o quiabo, mexendo sempre até reduzir. Então, acrescentam-se o camarão, as pimentas, a castanha e o amendoim.

Nota

É um prato tradicionalmente apimentado, onde podem ser incluídas diferentes pimentas.

Páginas 58–59
Beguiri

Quiabada

Ingredientes 100 quiabos, 500g de charque, 2 cebolas, 4 dentes de alho, coentro, 100ml de azeite de oliva, pimenta-do-reino e sal a gosto.

Modo de fazer Lave os quiabos e corte-os em rodelas. Reserve. Numa panela, coloque o azeite para aquecer e doure a cebola e o alho; aí acrescente o charque, já escaldado e cortado em cubos, para refogar. Depois coloque os outros ingredientes, com exceção do coentro. Misture os quiabos no refogado e deixe cozinhar bem, finalizando com o coentro.

Nota

A quiabada pode ser feita com carne bovina fresca, cortada em cubos, camarões defumados e azeite-de-dendê.

A quiabada pode reunir, em uma mesma receita, a carne de charque, a carne bovina fresca e pedaços de embutidos.

A quiabada pode ser acompanhada por arroz branco com pouco sal, pirão de farinha de mandioca e pirão de leite.

A quiabada pode também ser consumida com farinha de mandioca, a gosto, e banana-prata *in natura*.

Ipeté

Ingredientes 1kg de inhame, 200g de camarão seco, 1 cebola, 200ml de azeite-de-dendê e sal a gosto.

Modo de fazer O inhame é cozido na água sem sal, até que fique bem mole, para que se faça um purê. O ipeté (ou peté) é feito a partir da massa de inhame cozido. Depois acrescenta-se o refogado feito com cebola, azeite-de-dendê e camarões secos, misturando tudo com uma colher de pau.

Nota

O bobó, ou bobó de camarão, é uma receita que pode ser feita a partir da massa de inhame, macaxeira ou fruta-pão, acrescida de camarão fresco. É uma variação do ipeté.

Abalá

Abalá

Ingredientes 12 espigas de milho, 1 ½ coco seco, 100ml de azeite de oliva, 500g de açúcar e sal a gosto.

Modo de fazer Ralar o milho no ralador. No liquidificador, passar o milho e o leite de coco; depois de coar, leve ao fogo baixo, mexendo sempre. Acrescente, então, duas colheres de sopa de azeite, açúcar e sal. Mexa até cozinhar.

Nota

Para o abalá salgado, usa-se, no lugar do azeite de oliva, o azeite-de-dendê, acrescentando-se a pimenta de cheiro e o sal.

Inhame de Oxaguiã na folha de akoko

Ingredientes 1kg de inhame, 2kg de tilápia, 200g de cebola, 150ml de azeite de oliva e sal a gosto.

Modo de fazer Cozinha-se o inhame sem a casca e apenas na água. Tempere a tilápia com um pouco de sal, cebola e azeite. Cozinhe em fogo baixo, sem adicionar mais água. Amasse o inhame, já cozido, e misture-o com a tilápia desfiada e sem espinhas. Com esta massa, modelam-se bolas (a serem servidas na folha de akoko) e o prato está pronto para servir

Bolas de inhame com xinxim de galinha

Ingredientes 2kg de inhame, 2 frangos cortados em pedaços pequenos, 500g de camarão seco (inteiro), 500g de camarão fresco descascado, 200g de amendoim torrado (sem casca), 350ml de leite de coco, 240g de tomate, 2 dentes de alho, 160g de cebola roxa, 100ml de azeite-de-dendê, 100ml de azeite de oliva, 2 pimentas malagueta (seca), 3 limões, 1 pedaço pequeno de gengibre, ½ maço de cheiro-verde (coentro e cebolinho), pimenta-do-reino e sal a gosto.

Modo de fazer Misturar o suco de limão, a pimenta-do-reino e o sal. Regue a galinha e deixe-a marinar por 30 minutos. Refogar os camarões secos com azeite-de-dendê até dourar. Reservar. Refogar a cebola e o alho no azeite de oliva, acrescentando o tomate sem pele e sem sementes. Deixar ferver. Acrescentar a galinha em pedaços e juntar os amendoins, o gengibre, a malagueta, o sal e a pimenta-do-reino. Cozinhar até a galinha ficar tenra. Adicionar, então, o leite de coco e os camarões frescos, cozinhando em fogo brando. As bolas de inhame são feitas com o inhame cozido apenas na água. Depois ele é amassado para serem modeladas as bolas.

Nota

O xinxim pode ser preparado apenas com o azeite-de-dendê. Pode-se fazer xinxim de bofe, porco, carne bovina e charque.

Próxima página
Bolas de inhame

Omolocum

Ingredientes 1kg de feijão fradinho, 200g de cebola picada, 300g de camarão seco triturado, 100ml de azeite-de-dendê, 8 ovos cozidos, 250g de camarões (cinza) e sal a gosto.

Modo de fazer Cozinha-se o feijão fradinho só em água. Depois de bem cozido, escorre-se. Em seguida, é preparado um refogado com cebola ralada, camarão seco, dendê e sal. Mistura-se o feijão com o refogado, acrescentando ovos cozidos inteiros e camarões frescos cozidos.

Notas

O omolocum é colocado em uma tigela, acrescentando-se ovos cozidos descascados, intercalados com os camarões inteiros.

O omolocum pode ser complementado apenas com os ovos cozidos.

Próxima página
Omolocum

Farofa de azeite

Ingredientes 1kg de farinha de mandioca, 200ml de azeite-de-dendê e sal a gosto.

Modo de fazer Numa panela, aqueça o azeite-de-dendê e vá, aos poucos, acrescentando a farinha de mandioca e o sal, mexendo sempre.

Notas

Nesta receita, podem ser acrescentados camarões secos (inteiros) na sua finalização.

Pode-se também fazer a farofa a partir de um refogado de azeite-de-dendê, cebola, sal, pimenta e camarões secos.

A farofa de azeite ou farofa de dendê é um acompanhamento para diferentes pratos à base de galinha, porco e carne bovina, ainda integrando o cardápio do caruru, do vatapá, do xinxim, do omolocum e de outros pratos de referência africana.

Salada de Obá

Ingredientes 500g de feijão fradinho, 500g de camarão fresco, 200g de milho verde (em conserva), 150g de cebola, 200g de camarão seco, 500ml de azeite de oliva, 150g de castanha de caju, 150g de amendoim, 1 coco seco e sal a gosto.

Modo de fazer Cozinha-se o feijão junto com a cebola. Em seguida, acrescentam-se os camarões e o azeite de oliva. Quando o feijão cozinhar, são acrescentados milho verde, castanha, amendoins inteiros e camarões frescos cozidos. Enfeite a salada com lascas de coco seco e camarões inteiros.

Acarajé

Ingredientes 1kg de feijão fradinho, 3 cebolas médias raladas, 1 litro de azeite-de-dendê e sal a gosto.

Modo de fazer Na véspera, deixe o feijão de molho na água fria. Misture a cebola ralada e o sal à massa do feijão. Prepare a massa, "batendo-a" com uma colher grande para ficar homogênea e aerada. O dendê é posto para ferver. Com uma colher, são definidas as porções de massa que serão fritas no dendê.

Notas

Podem ser acrescentados pimenta malagueta e camarão seco (moídos) à massa do acarajé. E ainda gengibre.

O acarajé tradicional é consumido puro.

O tamanho tradicional do acarajé corresponde a uma colher de sopa. Contudo, o mais comum é do tamanho de uma escumadeira.

Há diferentes tipos de molhos e recheios para acompanhar o acarajé: camarão seco, pimentas, vatapá, caruru e salada (cebola e tomate).

O acarajé, no formato da colher de sopa, pode receber um camarão seco sobre ele antes da fritura. Utiliza-se também o óleo de soja para a fritura.

Página anterior
Farofa de dendê
Páginas 68 – 69
Acarajé

Marrocos
Cabo Verde
OCEANO ATLÂNTICO
Guiné-Bissau
Nigéria
ÁFRICA
Benin
São Tomé e
Príncipe
Pernambuco
BRASIL
Angola
Moçambique

Receitas africanas

As receitas africanas selecionadas têm profunda identificação e relação gastronômica com as receitas afro-pernambucanas.

Prágina anterior
Mapa destacando o Brasil e localizando Pernambuco; no continente africano, localizando o Marrocos na região Magreb; no golfo do Benin, destacando a Nigéria e localizando os países lusófonos (Angola, Guiné-Bissau, São Tomé e Príncipe, Cabo Verde e Moçambique)

MARROCOS

Marak matsha bil melokhias

Tagine de quiabos e tomate

Ingredientes 450g de quiabos frescos, 3 colheres (sopa) de azeite de oliva, 1 cebola grande picada, 2 dentes de alho picados, 4 tomates grandes (sem pele e sem sementes) picados, uma pitada de páprica, 4 colheres (sopa) de salsa fresca picada, pimenta e sal a gosto.

Modo de fazer Corte os talos dos quiabos. Num tacho, aqueça o azeite e frite os quiabos, até eles ficarem ligeiramente dourados. Retire-os com uma escumadeira. Reserve. No mesmo tacho, acrescente a cebola e o alho e refogue até ficarem macios, sem deixar escurecer. Acrescente a páprica. Em seguida, junte os tomates e cozinhe em fogo brando, até levantar fervura. Agora já pode adicionar os quiabos, a metade da salsa, a pimenta e um pouco de sal. Deixe cozinhar, mexendo de vez em quando. Quando estiver pronto, acrescente o resto da salsa.

Nota

Sirva como prato principal ou para acompanhar carnes grelhadas (ou assadas) e aves.

Rghaif

Filhós

Ingredientes 450g de farinha de trigo, 1 colher (sopa) de fermento em pó, 1 ovo batido, 300ml de água, óleo suficiente para fritar, 100g de manteiga e 250ml de mel de abelha.

Modo de fazer Misture a farinha com o fermento e o ovo batido numa tigela; então, lentamente, vá acrescentando água, enquanto vai mexendo e batendo, até que se consiga uma massa macia e espessa. Amasse-a cuidadosamente, até que se torne firme e elástica. Com as mãos untadas de manteiga, divida a massa em bolas. Aqueça o óleo numa frigideira com profundidade. Ponha, então, o "rghaif" e frite até ficar fofo e dourado por fora.

Nota

Mel de abelha ou uma calda fina de açúcar serve para despejar sobre o "rghaif".

Roz bil halib

Arroz-doce

Ingredientes 1 litro de leite de gado (vacum) ou de caprino, 150g de arroz cozido na água, 150g de açúcar, 3 ½ colheres de sopa de água de flor de laranjeira ou de rosas, pistache, nozes ou amêndoas a gosto.

Modo de fazer Aqueça o leite num tacho não aderente. Agora acrescente o arroz e o açúcar, até ferver. Reduza a chama e cozinhe suavemente, mexendo de vez em quando, até começar a engrossar. Agora acrescente a água de flor de laranjeira ou de rosas. Quando cozinhar, despeje numa travessa. Sirva morno ou frio, polvilhado com pistache, nozes e amêndoas.

Nota

A receita tradicional ainda pode ser complementada com violetas ou rosas cristalizadas.

Amala

Pirão de farinha de inhame

Ingredientes 500g de *elubo* e 2 ½ copos de água.

Modo de fazer Ferver a água numa panela; após ferver, baixar o fogo e colocar um terço da farinha, diluindo-a. Em seguida, coloque o restante da farinha e misture bem, até adquirir a consistência de um pirão.

Nota

O amalá é servido quente e, sobre ele, despeja-se uma sopa de feijão com azeite-de-dendê e pimentas.

Fu fu

Bolas de inhame

Ingredientes 450g de inhame, 2 bananas (São Tomé), 1 colher (sopa) de manteiga, pimenta e sal a gosto.

Modo de fazer Descasque, lave e corte o inhame em rodelas. Coloque-o numa panela, juntamente com as bananas cortadas ao meio e descascadas. Leve ao fogo e deixe até cozinhar. Escorra tudo e passe num espremedor de batatas. Agora acrescente manteiga, sal e pimenta. Misture e processe novamente, até obter uma massa homogênea. Modele essa massa no formato de bolas.

Nota

O fu fu pode ser servido como acompanhamento de sopa de amendoim. Como prato principal, pode ser servido junto com uma sopa de peixe com quiabos. Ainda pode ser um acompanhamento para guisados.

Calulu de carne seca

Ingredientes: 1kg de carne seca, 200g de cebola, 300g de tomate, 3 dentes de alho, 500g de quiabo, 1kg de folhas de batata-doce, 2 *courgettes* e 200ml de azeite-de-dendê.

Modo de fazer Descascam-se e cortam-se, em pedaços, a cebola e os tomates (sem pele e sem sementes). As *courgettes* e os quiabos (sem talos) são cortados em rodelas. Põe-se de molho a carne seca para dessalgar, mas sem deixar sair todo o sal. Numa panela grande, leva-se a carne ao fogo com os dentes de alho e água suficiente para cozinhá-la. Quando estiver quase cozida, acrescentam-se os tomates, a cebola, as *courgettes,* as folhas de batata-doce, os quiabos e o azeite-de-dendê.

Nota

Serve-se com funji e feijão preparado no azeite-de-dendê.

Funji de bombo

Pirão de mandioca

Ingredientes 150g de fubá de mandioca e 750ml de água.

Modo de fazer Dilui-se o fubá em 350ml de água e reserva-se. Num tacho, levam-se ao fogo 400ml de água. Quando ferver, acrescenta-se o fubá já diluído. Mistura-se muito bem e deixa-se cozinhar até engrossar, mexendo sempre. Retira-se do fogo e, com uma colher, bate-se mais um pouco. Está pronto para servir.

Nota

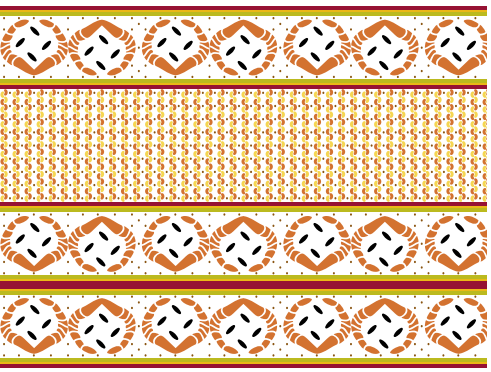
Este prato acompanha a maioria das refeições angolanas.

Próxima página
Produtos africanos (lelecum, obi e bejerecum)

Quifufutila

Ingredientes 250g de ginguba torrada, 150g de farinha de pau, 250g de açúcar e 50g de canela em pó.

Modo de fazer Descasca-se e corta-se a ginguba, misturando-a com a farinha de pau, o açúcar e a canela. Utiliza-se um pilão para processar essa mistura, até se obter uma farinha fina.



Cocada angolana

Ingredientes 1 litro de água, 1kg de açúcar, 2 cravos-da-índia, polpa ralada de 2 cocos, 300ml de leite de gado (vacum) e canela em pó a gosto.

Modo de fazer Põe-se no fogo a água com o açúcar e os cravos, até que se obtenha o ponto de pérola. Retiram-se os cravos e acrescenta-se o coco ralado, deixando até cozinhar. Na sequência, coloca-se o leite e deixa-se ferver. A cocada é colocada numa travessa e polvilhada com canela.

Nota

O leite pode ser substituído por gemas de ovos (de oito a 10). Então a receita se chamará "cocada amarela". Não pode ferver depois de juntar as gemas; mantém-se o fogo brando até quando, mexendo com uma colher, aparecer o fundo da panela em que está sendo preparado o doce.

Banana frita

Ingredientes 8 bananas, 1 xícara (chá) de farinha de trigo e azeite-de-dendê.

Modo de fazer Descasque e corte, em rodelas grossas, as bananas. Passe-as na farinha de trigo. Depois coloque para fritar no azeite-de-dendê bem quente.

Nota

É um acompanhamento tradicional para carnes e peixes.

GUINÉ-BISSAU

Mafefede

Caldo de peixe

Ingredientes 2 peixes secos (tainhas), 1 xícara (chá) de arroz, 1 cebola grande, 2 malaguetas e 5 colheres (sopa) de azeite-de-dendê.

Modo de fazer Cortam-se as tainhas em postas. Numa panela, acrescenta-se o óleo e refogam-se a cebola cortada em rodelas e as malaguetas desfeitas, deixando-se dourar. Então são acrescentadas duas xícaras de água. Logo que levantar fervura, colocam-se o arroz e as postas de peixe. Deve ficar em forma de caldo.

Nota

É um acompanhamento para baguiche e jaguetes cozidos.

CABO VERDE

Caldo de camarão

Ingredientes 2kg de camarões frescos, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1kg de tomate, ½ kg de banana verde, 1kg de mandioca, 1kg de batata-inglesa, 100ml de azeite doce, 3 malaguetas e sal a gosto.

Modo de fazer Cozinhe os camarões na água e sal. Depois descasque todos eles, reservando as cabeças e a água do cozimento. Numa panela, ponha azeite doce e cebola cortada em rodelas para dourar. Depois podem ser acrescentados outros temperos. Frite ligeiramente os camarões nesse refogado. Pise as cabeças dos camarões, que são misturadas à água do cozimento, para só então coar tudo. Coloque essa água na panela onde estão os camarões cozidos, acrescentando água até cozinhar a mandioca e a batata, que devem estar cortadas em quadradinhos, com a banana em rodelas. Deixe cozinhar até apurar.

SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

Calulu

Ingredientes 1 galinha, 1 cebola grande, 2 limões, 3 berinjelas, 2 tomates, 1 folha de louro, 2 malaguetas grandes, 3 colheres de azeite-de-dendê, 5 quiabos, 4 colheres (sopa) de farinha de trigo, 1 raminho de folha de mosquito, 2 maquequês e sal a gosto.

Modo de fazer Corta-se a galinha em pedaços, temperando-se com sal e sumo de limão. Acrescenta-se a cebola picada. Os maquequês são descascados e partidos em quatro. Também serão descascadas as berinjelas e cortadas em pedaços, fazendo-se o mesmo com os tomates. Os quiabos são cortados em rodelas. Numa panela, colocam-se todos os ingredientes, que são levados ao fogo para ferver. Quando iniciar a fervura, acrescenta-se água fria até cobrir tudo, deixando o frango cozinhar. À parte, dilui-se a farinha num pouco de água fria, levando para o fogo. Então, acrescenta-se essa mistura na panela para engrossar o molho. No fim, é colocado o raminho de mosquito.

MOÇAMBIQUE

Matapá

Ingredientes 1kg de caranguejos ou camarões, 1kg de folhas de mandioca (processada), ½ kg de amendoim, 2 cocos secos e sal a gosto.

Modo de fazer Extrai-se o leite dos cocos. Junta-se o amendoim moído a esse leite de coco. Cozinham-se as folhas de mandioca (depois de lavadas e cortadas) sem água. Acrescenta-se, às folhas de mandioca, a mistura de leite de coco e amendoim, temperando com sal. Colocam-se, então, os camarões (ou caranguejos) já cozidos e descascados, deixando apurar em fogo muito brando.

Nota

As folhas de mandioca (maniva) devem passar por um longo processo de cozimento e trocas de água. Tradicionalmente leva-se um dia de preparação para fazer tal cozimento. Assim as impurezas e a toxidade serão eliminadas das folhas. Essas folhas seguem para o preparo da receita.

Páginas 78–79
Setor de produtos do mar
(Mercado de São José)

Glossário

Abado

Variação do termo *àgbado*. Significa, em língua iorubá, milho (ou milho indiano).

Abrir fervura

Quando começa o processo de ebulição.

Açúcar de Pernambuco

Qualificação para o açúcar da cana sacarina produzido em Pernambuco.

Açúcar mascavo

Qualidade do açúcar obtido na etapa seguinte à produção da rapadura. É um tipo de açúcar de coloração verde forte, sendo também conhecido como açúcar mulato, mulatinho e preto.

Água de flor

Aromatizante.

Ajeum

Procede do verbo "je" da língua iorubá e significa comer. Identifica os momentos cerimoniais da comida – por exemplo, "vamos fazer um ajeum" é um convite para se comer.

Akoko (*Newbouldia leavis Seem - Bignoriaceae)*

Espécie de planta sagrada para os povos iorubá-nagô. É uma folha muito importante para as comunidades (terreiros) de matriz africana no Brasil.

Página anterior
Adê (tipo de coroa ritual)

Alguidar

Do árabe *al-guidar*, é um utensílio de barro cuja boca é maior que a altura, sendo usado em processos culinários.

Almofariz

Do árabe *al-milharçe*, é um vaso para pisar e pilar diferentes materiais. Geralmente é feito de metal, sendo também encontrado em pedra e madeira.

Amalá

Pirão de inhame.

Anis-estrelado (*Illicum verum)*

Pertence à família das magnólias e é procedente da China. O seu sabor é semelhante ao da erva-doce.

Atá

Pimenta-da-costa.

Azeite doce

Designação geral para o azeite de oliva.

Bacia

Utensílio arredondado, geralmente utilizado para uso culinário. É feito com diferentes materiais. Por exemplo, na cozinha, a bacia de folha de flandres é tradicionalmente forrada de folha de bananeira e serve para levar ao forno diferentes tipos de receitas.

Baguiche

Legume semelhante ao espinafre.

Bejerecum (*Xylopia aethiopica)*

Espécie de procedência africana também conhecida como pimenta-do-mato, pimenta-de-macaco, pimenta-da-guiné. Usa-se tradicionalmente como tempero para o caruru.

Bertalha (*Basela rubra)*

Ingrediente usual nas receitas brasileiras, geralmente servindo de base para carnes e camarões.

Bico de gaita

Tipo de corte transversal feito nos legumes e frutas.

Bredo (*Aramenthus virilis L.*)

Folha usada em vários pratos da culinária tradicional do Brasil e de países africanos. Popularmente é conhecida como caruru, língua-de-vaca, erva-de-deus, alfavaquinha, odum-dum e amaranto. Compõe os pratos rituais da Semana Santa – por exemplo, o bredo de coco. Destaque na cozinha de matriz africana para o efó, que é feito com esta folha, azeite-de-dendê e peixe ou camarão seco. No português arcaico, bredo significa verdura, folha verde.

Cará (*Colocasia antiquorum*)

Variedade do inhame, o cará, após cozido, é macio e doce. É usado para fazer massas para pães, bolos e outros doces.

Carimã

Produto da mandioca que se apresenta como uma farinha muito fina, também conhecido como massa azeda. Geralmente é utilizado para fazer bolos, biscoitos e ainda a pamonha que é envolta em folha de bananeira (pamonha de carimã).

Cheiro-verde

É o maço composto por coentro e cebolinho.

Coentro (*Coreandrum sativum)*

Pertence à família das umbelíferas e é nativo do Mediterrâneo e do Oriente Médio. Esta especiaria tem seu uso distinguido nas folhas e sementes.

Colorau

É o nosso popular urucum (*Bixa orellana L.*), planta do continente americano nativa da região amazônica. Este condimento tem um vermelho intenso e confere à comida uma característica estética peculiar. O colorau é empregado no preparo de peixes (a conhecida moqueca capixaba), aves e carne bovina, entre tantos outros pratos da cozinha tradicional brasileira. A cor avermelhada do colorau dá aos pratos um sentimento de comida quente, tropical.

Cominho (*Cuminum cyminum*)

Condimento oriental utilizado na ampla gastronomia da Europa e do continente africano. Juntamente com o curry, integra as receitas mais características da cozinha indiana. No império romano, foi amplamente usado, especialmente, na fabricação do pão de cominho, sendo ainda base para temperar a carne de caças para os banquetes da época. No Brasil, é muito usado em forma de pó, como tempero para carnes, feijão e outros pratos considerados "de sustança".

Courgette (*Cucurbita pepo L.*)

A conhecida abobrinha é um fruto que pertence à família das cucurbitáceas, assim como a melancia, o melão, o pepino e a abóbora.

Cravo-da-índia (*Sygygium aromaticum)*

Pertence à família M*yrtaceae* e é uma tradicional especiaria do Oriente, incluída na maioria das receitas de carnes, peixes, aves e, em especial, doces, bebidas, entre muitos outros usos na gastronomia. O odor e o gosto característico do cravo-da-índia ocorrem devido ao teor de eugenol.

Dandá *(Cyperus rotundus L.)*

É também chamada de dandá-da-costa ou capim dandá (desta planta usa-se apenas o rizoma).

Ege

Aipim.

Eko

Acaçá.

Elubó

Farinha de inhame.

Engrossar

Aumentar a consistência.

Erva-doce (*Pimpinella anisium)*

Também conhecida como anis, é usada desde os romanos nas receitas de bolos, apresentando odor peculiar e sabor adocicado. Tem uso frequente em tradicionais bebidas orientais como ouzo, pastis e arak.

Ewa

Orixá do arco-íris.

Exu

Orixá mensageiro.

Farinha de pau

Farinha de mandioca.

Fogareiro

Utensílio em flandres, barro ou em material reciclado para cozer alimentos.

Fubá

Farinha fina (fubá de milho).

Gamela

Utensílio de madeira, geralmente de formato circular, utilizado para diferentes usos culinários.

Gergelim (*Sesamun orientali)*

Ingrediente tradicional e importante nas receitas do Oriente como tahine e gersal. Também é chamado de gomásio. É uma especiaria nativa da Índia e da Indonésia. O seu uso é amplo nos molhos, nos temperos de queijos e na produção de margarinas e óleos comestíveis. O gergelim integra as receitas de doces de matriz africana no Brasil, em especial em Pernambuco – o doce de gergelim que é feito à base de rapadura, farinha de mandioca e gergelim é um exemplo.

Ginguba

Amendoim.

Hauçá

Referente aos afro-muçulmanos da costa ocidental do continente africano.

Jaguete

Espécie de tomate.

Lelecum (*Uapaca hendelotti)*

Espécie de procedência africana, também conhecida como ierê e pimenta lelecum. É um tempero para caruru, peixe e galinha.

Mão de pilão

Peça cilíndrica que completa o pilão.

Maquequê

Fruta africana semelhante ao tomate e de sabor próximo ao da berinjela.

Milho de munguzá

Milho branco.

Mosquito

Nome popular de erva aromática (espécie de manjericão).

Noz-moscada (*Myristica fragrans)*

Especiaria presente em diferentes pratos, de sabor quente e aromático, usada no preparo de carnes, aves e, principalmente, doces – em especial as frutas cristalizadas.

Obá

Orixá da guerra e da caça.

Odunkun

Batata-doce.

Ogede

Banana.

Onje alé

Refeição, comida.

Orobô (*Garcinia kola Heckel*)
Fruto de procedência africana, que integra o imaginário religioso do Xangô pernambucano como alimento e pode compor o prato feito à base de quiabo chamado beguiri, oferecido ritualisticamente no santuário.

Ossame
Espécie de berinjela.

Oxaguiã
Oxalá no seu aspecto jovem.

Oxalá
Orixá da criação.

Páprica (*Capsium tetragonum)*
Tempero feito com pimentões doces, secos e moídos.

Peneira de cabelo
Peneira de trama muito fina, geralmente feita de arame.

Peneira de seda
Peneira de trama fina.

Peneira de taquara
Peneira feita de trançado de fibra natural.

Peneira grossa
Peneira de tramas largas.

Pevide
Sementes de abóbora torradas, semelhantes ao amendoim torrado.

Pimenta cumari (*Capsilum cunttlril)*
É uma pimenta nativa também chamada de cumarim.

Pimenta-da-costa (*Xylopia aethiopica - Unona Dun./Uraria Rich)*
Também conhecida como ataré.

Pirão de fubá de arroz
Receita de pirão feita com leite de coco e farinha de arroz, que serve geralmente de acompanhamento para o vatapá pernambucano.

Pisar
O mesmo que pilar, usar a mão de pilão.

Pistache (*Pistacia vera)*
Pertence à família A*nacordiacea* e é uma semente comestível, procedente do Oriente Médio.

Polvilho
Farinha amilácea extraída da mandioca.

Ponto de fio
Grau de consistência dado à calda do açúcar, que deve escorrer como um fio contínuo ao ser retirada da panela com uma colher.

Ponto de pérola
Processo em que a calda do açúcar deve escorrer em finos fios pela colher, culminando com uma gota que parece uma pérola.

Puba
Qualidade da massa de mandioca que é processada na água.

Tacho
Utensílio tradicionalmente feito de cobre, comum para a feitura de doces.

Tigela
Vaso sem gargalo, arredondado, geralmente de louça.

Urupema
Tipo de peneira de trançado de fibras naturais em diferentes formatos.

Bibliografia

BARTELS, Andreas. **Guia de plantas tropicais, plantas ornamentais, plantas úteis, frutos exóticos.** Rio de Janeiro: Lexikan, 2007.

BONDAR, Gregório. **Palmeiras na Bahia do gênero cocos**. Salvador: Tipografia Naval, 1939.

BRILLAT-SAVARIN, Jean-Anthelme. **A fisiologia do gosto.** São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

CASCUDO, Luís da Câmara. **Antologia da alimentação no Brasil**. Rio de Janeiro: Livros Técnicos e Científicos, 1977. 254 p. (Raízes do Brasil).

CORRÊA, Manuel Pio. **Dicionário das plantas úteis do Brasil e das exóticas cultivadas**. Rio de Janeiro: Imprensa Nacional, 1926-1975.

CRAZE, Richard. **O guia das especiarias.** Livros & Livros, 1998.

FERRÃO, José Eduardo Mendes. **A aventura das plantas e dos descobrimentos portugueses.** Lisboa: Fundação Berardo, 1993.

FISCHLER, Clade. Food, self and identidy. In **Social Sciences Information. V. 27, n. 2.** (S.L) 1988.

FORNARI, Cláudio. **Dicionário-almanaque de comes & bebes.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2001.

FREYRE, Gilberto. **Açúcar:** em torno da etnografia e da sociologia do doce no Nordeste canavieiro do Brasil. Rio de Janeiro: Instituto do Açúcar e do Álcool, 1969.

FREYRE, Gilberto. **Casa-grande & senzala**. 19ª ed. Rio de Janeiro: J. Olympio, 1978.

GRIGSONG, Jane. **O livro das frutas.** São Paulo: Companhia das Letras, 1999.

LODY, Raul. **Santo também come.** Prefácio de Gilberto Freyre. Rio de Janeiro: Artenova; Recife: Instituto Joaquim Nabuco de Pesquisas Sociais, 1979. 134 p.

_____. Panela de Iemanjá. **Boletim do Patrimônio Cultural de Pernambuco**. Recife, v. 4, n. 48, p. 1-2, agosto 1986.

_____. **Pimenta-da-costa da África à costa do Brasil.** (Comunicado Aberto nº 7). Rio de Janeiro: Ed. do Autor, 1990.

_____. **Axé da boca:** temas de antropologia da alimentação. Rio de Janeiro: ISER, 1992. 37 p.

_____. **Tem dendê, tem axé:** etnografia do dendezeiro. Rio de Janeiro: Pallas, 1993. 120 p.

_____. Hacer, comer y viver: introducción a la artesania culinaria brasileña. **Artesanias de América**, Cuenca, n. 46/47, ago 1995.

_____. Tudo come e de tudo se come: em torno do conceito de comer nas religiões afro-brasileiras. In Congresso Afro-Brasileiro, 4. **Sincretismo religioso:** o ritual afro. Recife: Fundação Joaquim Nabuco, 1996.

_____. O rei come quiabo e a rainha come fogo. In **Leopardo dos olhos de fogo**. São Paulo: Ateliê Editorial, 1998.

_____. Culinária & patrimônio: em torno de açúcar de Gilberto Freyre. In **Além do apenas moderno:** Brasil séculos XIX e XX. Recife: Fundaj/Massangana, 2001.

_____. Presencia de África em la gastronomia de Bahia. In **Patrimônio Cultural y Turismo.** Congresso sobre Patrimônio Gastronômico y Turismo Cultural em América Latina y el Caribe. Memórias. Tomo II. México: Conaculta. Tomos I, II, III. Cuadernos, 2002.

_____. Rituales de la memória. In **Patrimônio Cultural y Turismo.** V Congresso sobre Patrimônio Gastronômico y Turismo Cultural, Puebla, Memórias. México, Conaculta. Cuaderno 7. 2004.

_____. **Café:** da África à mesa brasileira. Disponível em: www.scipione.com.br/educa/index.htm. 2004.

_____. **À mesa com Gilberto Freyre.** Rio de Janeiro: Editora Senac Nacional, 2004. 131p.

_____. **Axé do acarajé:** argumento, pesquisa e roteiro. Documentário 52 min, direção Polla Ribeiro. Fundação Palmares/CNCP/IPHAN. 2006.

_____. Museu da Gastronomia Baiana: para ver, para gostar e para comer. **Musas:** revista brasileira de museus e museologia. Brasília: IPHAN, Departamento de Museus e Centros Culturais, n. 2, p. 193-198, 2006.

_____. Comer é pertencer. In **Gastronomia:** cortes & recortes, v. 1. Brasília: Universidade de Brasília/Senac, 2006.

_____. Nego bom & Souza Leão: o bom do doce em Pernambuco. **Tempo Tríbio**. Recife: FGF. v. 1; n. 1. 2006.

_____. **Museu da Gastronomia Baiana** (catálogo). Salvador: Senac Bahia. Edição português/inglês/espanhol. 2007.

_____. **Pirão rico.** In Como logo Existo. www.malguetacomunicacao /2008.

_____. **Comida de branco**. In Como logo Existo. www.malaguetacomunicacao / 2008.

_____. **É tempo de quiabo**. In Como logo Existo. www.malaguetacomunicacao /2008.

_____. **Brasil bom de boca -** Temas da antropologia da alimentação. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2008. 424 p.

_____. **Acarajé. Comida y patrimonio del pueblo brasileño. La patrimonialización del acarajé** in Identidades em Plato. El patrimônio cultural alimentario entre Europa y America. Icaria, Observatorio de la Alimentación, Barcelona. 2008.

_____. Roteiro e consultoria ao vídeo-documentário **Dendém:** etnografia do dendezeiro (10 min. digital). Bahia, 2008.

_____. **A tão celebrada cocada.** In Como logo Existo. www.malaguetacomunicacao /2009.

_____. **Roz Bil Halib**. In Como logo Existo. www.malaguetacomunicacao /2009.

_____. **Dendê. Símbolo e sabor da Bahia** (org.). São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2009.147p.

_____. **Em busca do acarajé perfeito.** In Lonely Planet. n. 3, setembro. Rio de Janeiro, 2009.

_____. **Do bolo de fogo ao sanduíche Nagô.** In Como logo Existo. www.malaguetacomunicacao /2010.

_____. **Dicionário do doceiro brasileiro.** (Dr. Antônio José de Souza Rego, 1892). Organização da obra (Introdução: Doce comida - Análise de receitas e glossário). Editora Senac São Paulo, 2010. 325 p.

_____. **Comida que todos comem.** In Guia Cardápio Festival Comida de Santo. Fundação Gilberto Freyre. 2010.

_____. **Sabores de uma África plural.** In Cardápio/Homenagem à Culinária de Matriz Africana. Espaço Mesa Brasileira. Senac/CNC. Brasília, 2010.

_____. **Afurá:** a bebida branca. In Como logo Existo. www.malaguetacomunicaco /2011.

_____. **Xequetê:** uma bebida multicultural. In Como logo Existo. www.malaguetacomunicacao /2011.

_____. **Coco**. Comida, cultura e patrimônio. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2011.

_____. **Vocabulário do açúcar**. Histórias, cultura e gastronomia da cana sacarina no Brasil. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2011.

_____. **Caminhos do açúcar.** Ecologia, gastronomia, moda, religiosidade e roteiros turísticos a partir de Gilberto Freyre. Rio de Janeiro: Topbooks Editora, 2011.

_____. **A arte culinária na Bahia.** De Manoel Querino. (organização e notas). São Paulo: Martins Fontes Editora, 2011.

RUHLMAN, Michael. **Elementos da culinária de 'A' a 'Z'.** Técnicas, ingredientes e utensílios. Rio de Janeiro: Zahar, 2009.

SOUTO MAIOR, Mário. **Comes e bebes do Nordeste**. 3 ed. Recife: Fundação Joaquim Nabuco/Massangana, 1985.

"Onjẹ Alẹ – Receitas de matriz africana em Pernambuco" é um livro que traz as diferentes matrizes étnicas e culturais do continente africano, presentes nas nossas receitas e cardápios. São comidas que fazem parte do nosso cotidiano e das nossas festas tradicionais e religiosas.

Destaque para as cozinhas de terreiros, feiras, mercados, engenhos, casas, que preservam os ingredientes e as técnicas culinárias reconhecidas como de forte memória africana em Pernambuco.

Onjẹ Alẹ reúne um precioso inventário de receitas afro-pernambucanas que estão integradas à criação, à história e à sabedoria da nossa cozinha regional.

SEBRAE

ISBN 85-88XXX-XX-X
9 788588 XXXXXX