



Saberes Ancestrais na COZINHA QUILOMBOLA do Engenho Siqueira



Acervo ACOES

GOVERNADORA DO ESTADO DE PERNAMBUCO

Governadora: Raquel Teixeira Lyra Lucena

SECRETARIA DE MEIO AMBIENTE E SUSTENTABILIDADE E FERNANDO DE NORONHA

Secretária: Ana Luíza Ferreira

AGÊNCIA ESTADUAL DE MEIO AMBIENTE - CPRH

Presidente: José de Anchieta dos Santos

DIRETORIA DE LICENCIAMENTO AMBIENTAL

Diretor: Eduardo Elvino Sales de Lima

DIRETORA DE BIODIVERSIDADE E UNIDADES DE CONSERVAÇÃO

Diretora: Terezinha Matilde de Menezes Uchôa

DIRETOR DE FISCALIZAÇÃO AMBIENTAL

Diretor: Mavial Torchia Couto Vitor

DIRETOR DE MONITORAMENTO AMBIENTAL E INOVAÇÃO

Diretor: Geraldo Jorge Barbosa de Moura

GERÊNCIAS:

COMUNICAÇÃO SOCIAL E EDUCAÇÃO AMBIENTAL

Gerente: Francicleide Palhano de Oliveira

UNIDADE DE GESTÃO DE UNIDADES DE CONSERVAÇÃO

Gerente: Maria Claudelúcia Nogueira Ferreira

EQUIPE TÉCNICA DA APA DE GUADALUPE

Gestora: Joany Deodato da Silva

Analista Ambiental: Carlos Alberto Costa

COORDENADORA CONTRATO Nº 120/2023 ENTRE FUNBIO E INSTITUTO SIADES (PROJETO GEFMAR)

Gestora Ambiental: Joany Deodato da Silva



GOVERNOS ESTADUAIS
DA COSTA DO BRASIL



MINISTÉRIO DO
MEIO AMBIENTE E
MUDANÇA DO CLIMA



Desenvolvedor:



Realização:



CPRH
Agência
Estadual de
Meio Ambiente



Parcerias:



“Este trabalho foi elaborado com recursos do Termo de Compromisso com o IBAMA SEI 1777032 como parte da compensação ambiental para adequação das plataformas marítimas de produção da Petrobrás em relação ao descarte de água de produção, conforme conteúdo constante do Processo IBAMA 02001.000128/2018-26”.



Turismo de Base Comunitária
QUILOMBO
ENGENHO SIQUEIRA
Caminhos Rurais de Guadalupe

Saberes Ancestrais na COZINHA QUILOMBOLA do Engenho Siqueira

1ª Edição - Agosto | 2023
Rio Formoso - Pernambuco



EXPEDIENTE

PROJETO ÁREAS PROTEGIDAS MARINHAS E COSTEIRAS – PROJETO GEF-MAR

Grupo Banco Mundial
Global Environment Facility (GEF)
Fundo Brasileiro para a Biodiversidade (Funbio)
Agência Estadual de Meio Ambiente (CPRH)
Secretaria de Meio Ambiente e Sustentabilidade (SEMAS)
Governo do Estado de Pernambuco
Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis (Ibama)
Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade (ICMBio)
Ministério do Meio Ambiente
Governo Federal

TERMO DE REFERÊNCIA Nº 2022.0225.00050-0

DESENVOLVIMENTO:

Instituto SIADES - Sistema de Informações Ambientais para o Desenvolvimento Sustentável

GRUPO TÉCNICO/GESTOR DE COORDENAÇÃO DO PROJETO:

Agência Estadual de Meio Ambiente (CPRH)
Secretaria de Meio Ambiente e Sustentabilidade (SEMAS)
Associação da Comunidade Quilombola do Engenho Siqueira - ACQES

EQUIPE DO PROJETO

Amanda Silveira Carbone - Coordenadora de atividades
Daniela Pedrosa Barreto - Fotógrafa
Fábio de Santis Campos - Engenheiro ambiental e cartógrafo
Indaia Emília S. Pelosini - Designer gráfico
Samia Nascimento Sulaiman - Colaboração técnica
Sérgio Bernardo B. G. de Souza - Produção, captação e edição de vídeo
Sérgio Henrique V. Xavier - Especialista em Turismo de Base Comunitária

TEXTO:

Amanda Silveira Carbone (Instituto SIADES)
Indaia Emília Schuler Pelosini (Instituto SIADES)
Samia Nascimento Sulaiman (UFRN)

EDIÇÃO DE CONTEÚDO E COLABORAÇÃO:

Anna Karina Soares (Centro Nacional de Pesquisa e Conservação da Sociobiodiversidade Associada a Povos e Comunidades Tradicionais - CNPT/ICMBio)
Carlos Alberto Costa (CPRH/ APA de Guadalupe)
Claudio de Freitas Pageú (Associação da Comunidade Quilombola do Engenho Siqueira)
Joany Deodato da Silva (CPRH/ APA de Guadalupe)
Vanice S. Fragoso Selva (UFPE)

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO:

Indaia Emília S. Pelosini

IMAGENS:

Daniela Pedrosa Barreto (fotos)
Freepik (elementos gráficos)



Esta obra é de acesso aberto.

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e autoria e respeitando a Licença Creative Commons indicada

Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0)



COZINHEIRAS PARTICIPANTES DO PROJETO

Amara Magaly Tomé da Silva
Creusa Maria da Silva
Joeli Maria Correia da Silva
Juliana Serafim da Silva
Luana Serafim da Silva
Maria do Carmo Nascimento
Rháflisa Raisa Batista da Silva
Rita Acácia da Rocha

DADOS INTERNACIONAIS PARA CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO - CIP

Saberes ancestrais da cozinha quilombola do Engenho Siqueira / Amanda Silveira Carbone, Indaia Emília Schuler Pelosini, Samia Nascimento Sulaiman; Fotos Daniela Pedrosa Barreto. – 1. ed. – São Paulo : Instituto Siades, 2023.

ISBN 978-85-93355-06-6

1. Alimentação 2. Comunidade Quilombola do Engenho Siqueira (PE)
3. Receitas (Culinária) 4. Sustentabilidade 5. Quilombos - Brasil I. Carbone, Amanda Silveira. II. Pelosini, Indaia Emília Schuler. III. Sulaiman, Samia Nascimento. IV. Barreto, Daniela Pedrosa. V. Título.

23-173657

CDD-641.5

ÍNDICES PARA CATÁLOGO SISTEMÁTICO

1. Receitas : Culinária 641.5

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415



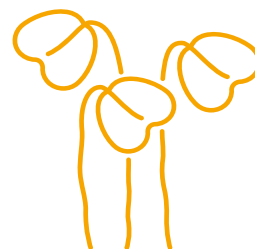
Cozinhar é um
ato de afeto!



Da iguaria típica angolana – o Funji – ao Manuê assado na folha de bananeira, cada prato é uma viagem sensorial pelas raízes culturais e históricas da Comunidade Quilombola.



Apresentação



Esta publicação foi produzida de forma participativa com as mulheres da comunidade de remanescentes quilombolas do Engenho Siqueira, localizada na zona rural de Rio Formoso, na Área de Proteção Ambiental (APA) de Guadalupe, unidade de conservação administrada pela Agência Estadual de Meio Ambiente (CPRH), no estado de Pernambuco, Brasil. Neste contexto, o livro de receitas típicas da gastronomia quilombola almeja incentivar o protagonismo das mestras cozinheiras, através da apresentação dos pratos tradicionais,

resgatando memórias afetivas de receitas culinárias e de formas do fazer ancestrais, que passaram de geração em geração.

A iniciativa faz parte do projeto coordenado pela equipe da APA de Guadalupe: Caminhos Rurais de Guadalupe – uma iniciativa de Turismo de Base Comunitária, criada para valorizar a cultura local, fortalecer o protagonismo e gerar renda por meio de um turismo sustentável e auto-organizado na APA.

Boa Leitura!

Índice



Alimentando memórias e sustentabilidade na Comunidade Quilombola do Engenho Siqueira	7
Funji com Frutos do Mar	11
Manuê	13
Peixada de Tainha	15
Pirão	17
Pão de Batata Doce ou Macaxeira	19
Galinha Caipira à Cabidela	21
Caldeirada de Aratu	23
Quibebe de Jerimum ou Abóbora	25
Omelete de Aratu	27
Escondidinho de Aratu	29
Fruta-Pão de Coco	31
Bolo de Milho	33
Bolo de Massa de Mandioca	35
Bolo de Macaxeira	37

Alimentando memórias e sustentabilidade na Comunidade Quilombola do Engenho Siqueira

As memórias entrelaçadas com a culinária estão profundamente enraizadas em cada um de nós, formando um elo afetivo, carregado de emoções. Seja durante reuniões familiares à mesa, em ocasiões de jantares especiais ou até mesmo durante um simples café, a comida desempenha um papel vital na relação entre as pessoas. A alimentação faz parte da nossa rotina, é uma fonte de energia, prazer e aprendizado. É preciso nutrir o corpo e a alma para viver, realizar sonhos... enriquecer a Terra! As conversas ao redor do fogão proporcionam encontros e reencontros, resgatando memórias, fortalecendo laços. Quem não se lembra do cheiro de um bolo de macaxeira feito pela avó, do pão quentinho saído do forno... e de tudo aquilo que representa a alegria e o bem-estar?

Nesta publicação vamos compartilhar com você nossos saberes, porque na Comunidade Quilombola do Engenho Siqueira, nossa cozinha representa mais que nutrição – é um elo entre o passado e o presente, guardando memórias afetivas e nossa ancestralidade. Nossa culinária evoca tradições, acolhimento e aconchego. Os pratos são caseiros, cheios de aromas e sabores diferenciados, típicos da cozinha quilombola; um testemunho vivo da nossa história e cultura transmitidas através das gerações.

Na comida caseira, segredos são compartilhados, risadas ecoam e novas histórias são tecidas. A comida de afeto não apenas sacia a fome... ela nutre a alma.

A intimidade com o mangue e a pesca artesanal unem gerações, perpetuando tradições, promovendo renda e conservando os ecossistemas numa relação afetuosa com o estuário do Rio Formoso.

Cada ingrediente é cuidadosamente escolhido! A macaxeira, a batatinha, o cará, o jerimum... as variedades de frutas: as bananas, a manga, o araçá, o abacate, o abacaxi... vêm do cultivo agroecológico da nossa comunidade, valorizando a agricultura familiar e a preservação ambiental. Nossas práticas agrícolas são de policultivo – agricultura diversificada –, sem o uso de

agrotóxicos e refletem os ensinamentos dos nossos antepassados africanos. A galinha que cisca solta, os ovos frescos... Todas essas práticas nos inspiram a cultivar alimentos saudáveis, protegendo a biodiversidade, os nossos mananciais, trazendo segurança alimentar e valorizando nossa cultura e nossas memórias.

Assim, a agroecologia e a pesca artesanal são os pilares da nossa identidade. A intimidade com o mangue é incentivada desde a infância e os conhecimentos de pesca e coleta são repassados ao longo das eras e incluem a fabricação manual de instrumentos e ferramentas próprios para a pesca artesanal. Essa relação de afeto com o estuário do Rio Formoso, fonte de alimento e renda para nossa comunidade, é evidenciada na culinária com os pratos feitos com peixes como a



tainha, o tucunaré, o surubim, a garoupa, a traíra e também os mariscos (ostras, camarões e aratu).

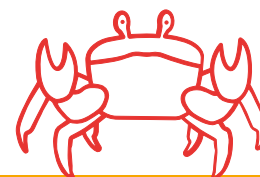
Você vai conhecer os quitutes da Comunidade Quilombola do Engenho Siqueira e aprender como preparar os pratos tradicionais! É um convite para um mergulho na gastronomia quilombola, nas raízes culturais da nossa comunidade.

Nas nossas panelas quilombolas têm o Funji, uma comida típica da Angola, feita com farinha de milho ou mandioca e que precisa de energia para mexer até atingir o ponto ideal. Esse prato é servido com diversos acompanhamentos como mariscos, verduras e legumes. Também têm a Galinha Caipira à Cabidela com Quibebe, a Peixada, a Caldeirada, a Fruta-pão de coco e o Omelete de Aratu. Além disso, o Escondidinho de

Macaxeira ganha sabor e textura com os ingredientes produzidos pela comunidade! Outra comida típica é o Manuê, uma massinha de mandioca com leite de coco e especiarias, assada na folha de bananeira e em forno a lenha, o que lhe confere um sabor muito especial!

Para adoçar o paladar temos as receitas dos bolos e pães feitos com a sabedoria das cozinheiras habilidosas da Comunidade Quilombola do Engenho Siqueira. São receitas antigas que ganharam um toque especial das quituteiras!

Experimentar a comida quilombola é uma experiência sensorial que vai além do gosto! Você vem?





Funji com Frutos do Mar

Por Joeli Maria Correia da Silva

Ingredientes

Para o funji:

- 1 kg de massa de mandioca
- 2 litros de água (ou leite coco, se preferir)
- 1 colher de sopa de sal

Para o marisco ao coco:

- 1 kg de marisco
- 1 tomate
- 1 cebola
- 1 pimentão
- 2 dentes de alho
- 1 colher de coentro
- 1 colher de cúrcuma ou colorau
- 2 pimentas de cheiro
- 1 colher de óleo de coco
- 1 litro de leite de coco
- Tempero e sal a gosto

Modo de preparo

Para fazer o funji, em uma panela, misture todos os ingredientes. Leve ao fogo baixo, mexendo sem parar por aproximadamente 1 hora, até formar uma papa transparente soltando do fundo da panela.

Para o preparo do marisco ao coco, pique o pimentão, tomate, cebola, coentro, pimenta de cheiro e o alho. Em seguida, coloque todos esses ingredientes em uma panela e refogue com o óleo de coco até ficarem macios. Acrescente a cúrcuma ou colorau. Adicione os mariscos e em seguida o leite de coco. Deixe refogar por 7 a 10 minutos. Monte o prato colocando o funji na base e os mariscos por cima.



Acesse o vídeo do preparo do Funji no Canal da Comunidade Quilombola do Engenho Siqueira no Youtube.



"Manuê é do nosso quilombo, muito especial e diferente! Fazemos o processamento todo da mandioca, por isso ele fica tão gostoso. É um alimento que nossos pais ensinaram, porque é fácil, é rápido... sempre tem massa de mandioca nas nossas casas. Vai o coco, a massa da mandioca, o cravo, a canela... e o amor!"

Amara Magaly Tomé da Silva



Manuê

*Por Amara Magaly Tomé da Silva e
Rháflisa Raisa Batista da Silva*



Ingredientes

1 kg de massa de mandioca
2 xícaras de açúcar
500 ml de leite de coco
250g de margarina
1 colher de chá de canela em pó
1 colher de chá de cravo em pó
1 colher de chá de erva-doce em pó
Pitada de sal a gosto
Uma folha de bananeira

Modo de preparo

Em um recipiente, acrescente a margarina, o açúcar, o sal e a massa de mandioca. Misture bem. Em seguida, adicione a canela, o cravo e a erva-doce e misture novamente. Acrescente o leite de coco aos poucos, até obter uma consistência mais grossa da massa (este é o ponto certo).

Corte uma folha de bananeira e aqueça no fogo. Desta forma, a folha ficará mais flexível para modelar a massa do manuê. Corte a folha da bananeira em pedaços do tamanho de um palmo (25 a 30 cm cada). Em cada pedaço de folha de bananeira coloque duas colheres da massa, modele e coloque no forno à lenha para assar em fogo baixo até dourar. Vire os manuês para assar por inteiro e dourar do outro lado.

“Na peixada usamos três tipos de pimenta: a doce, a de cheiro e a picante! Usamos a tainha que tem um saber marcante e que eu como desde a minha infância. Na receita tem pimentão, tomate cereja, coentro e vem acompanhada com abobrinha e pirão!”

Rháflisa Raisa Batista da Silva



Peixada de Tainha

Por Amara Magaly Tomé da Silva e
Rháflisa Raisa Batista da Silva

Ingredientes

2 kg de peixe tainha em posta
2 limões
2 tomates grandes
2 cebolas médias
2 dentes de alho
1 pimentão grande
200g de cebolinha picada a gosto
200g de coentro picado
4 ovos caipiras
Sal a gosto
2 pimentas doces partidas ao meio
1 pimenta de cheiro partida ao meio
1 pimenta picante partida ao meio
Pitada de tempero/cominho
2 cenouras médias
2 batatas inglesas médias
1 chuchu pequeno
2 abobrinhas médias
Colorau ou açafraão
2 colheres de azeite de dendê ou
de oliva
2 copos de água



Modo de preparo

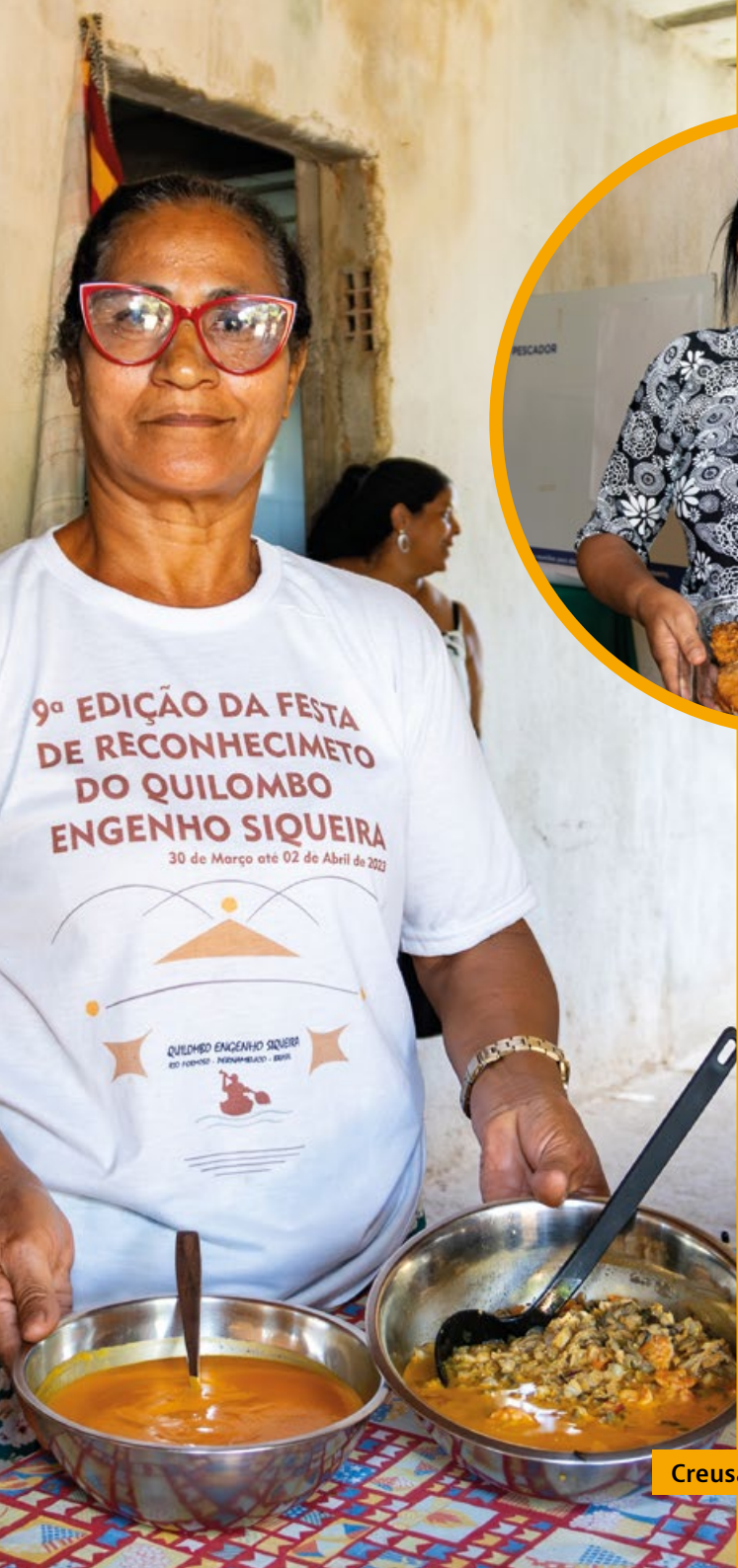
Em uma panela, acrescente as postas de peixe já limpas. Esprema os limões e reserve. Em uma frigideira, adicione o azeite e o alho e doure-o em fogo baixo. Corte os tomates, a cebola e o pimentão em rodela. Reserve. Deixe picadinho o coentro e a cebolinha para finalização da peixada.

Coloque os quatro ovos caipiras para cozinhar por 15 minutos e reserve.

Acrescente as postas do peixe na frigideira para selar os dois lados. Descasque as batatas, as cenouras, o chuchu e a abobrinha e corte em cubos. Leve ao fogo para cozinhar a seu gosto.

Em uma panela (de barro, se preferir), acrescente o peixe já selado, colocando os tomates, a cebola, o alho e o pimentão fatiados em rodela e tempere com colorau, pimentas doce, de cheiro e picante e sal a gosto. Adicionando aos poucos a água, deixe cozinhar por 15 minutos.

Depois de cozidos os legumes (cenouras, batatas, chuchu e abobrinhas), adicione na panela juntamente com o peixe e deixe cozinhar por mais 5 minutos para finalizar sua peixada. Reserve cerca de duas xícaras do caldo do cozimento para fazer o pirão que acompanha a peixada (receita neste livro). Corte os ovos cozidos em banda e adicione por cima do peixe, juntamente com o coentro e a cebolinha. Peixada pronta para servir.



Maria do Carmo Nascimento



Luana Serafim da Silva

Creusa Maria da Silva

Por trás dos pratos...



Pirão (Acompanhamento da Peixada)

*Por Amara Magaly Tomé da Silva e
Rháflisa Raisa Batista da Silva*

Ingredientes

2 xícaras de caldo da peixada (receita na página anterior)
1 xícara de farinha de mandioca

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o caldo da peixada (após esfriar um pouco) em fogo baixo. Depois, acrescente a farinha, mexendo sempre para não empelotar, até levantar fervura. Este é o ponto certo do pirão com a farinha de mandioca.



“O pão de macaxeira é feito com óleo, leite, açúcar, manteiga e queijo coalho! Aprendi com minha irmã, mas adaptei a receita, porque esse pão não tem ovos. Tenho sempre encomendas, vendo bastante na feira agroecológica.”

Luana Serafim da Silva

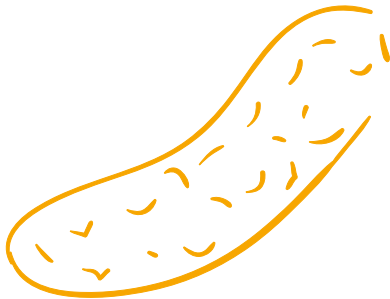


Pão de Batata Doce ou Macaxeira

Por Luana Serafim da Silva

Ingredientes

1 kg de batata doce ou macaxeira cozida
1 kg de farinha de trigo sem fermento
2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
1 colher de sopa de sal
2 xícaras de leite morno
1 xícara de óleo
2 sachês de fermento biológico de pão
2 xícaras de açúcar



Modo de preparo

Em uma tigela de sua preferência, amasse a batata doce/macaxeira cozida e reserve. Em um recipiente, misture o açúcar, o sal, o óleo, o leite e o fermento biológico e reserve. Em seguida, coloque a farinha de trigo em uma bancada ou tigela, fazendo um furo no meio para acomodar a mistura de açúcar, sal, óleo, leite e fermento. Incorpore essa mistura à farinha. Adicione à massa a batata doce/macaxeira cozida e misture bem. Sove bem por cerca de 2 minutos até obter uma massa bem homogênea. Em seguida, deixe a massa descansar por cerca de 1 hora. Depois, separe a massa em pedaços com ajuda de uma faca, abra cada pedaço de massa com auxílio de um rolo e coloque algum recheio a gosto (sugestão de recheio: queijo coalho). Leve ao forno médio por 35 minutos.

"Galinha de capoeira ou galinha caipira... a que eu trouxe é à cabidela. Colocamos tomate, cebola, temperos e a galinha... por último vai o sangue. Aprendi a cozinhar com a minha mãe que era costureira."

Rita Acácia da Rocha



Galinha Caipira à Cabidela

Por Rita Acácia da Rocha

Ingredientes

1 galinha capoeira inteira, já limpa e cortadas em pedaços a seu gosto
1 cebola
1 tomate
Meio pimentão
Cheiro verde
2 pimentas de cheiro
Coentro a gosto
3 dentes de alho
Sal
4 colheres de azeite de oliva

Modo de preparo

Pique a cebola, o pimentão, o tomate e o alho e reserve. Em uma panela, adicione 1 litro de água quente e escale os pedaços de galinha por 5 minutos. Em seguida, escorra toda a água e reserve os pedaços de galinha. Em uma panela em fogo baixo, adicione 4 colheres de azeite e acrescente a cebola, o pimentão, o tomate e o alho picados. Mexa um pouco e deixe refogar por 10 minutos. Adicione a galinha à panela e deixe cozinhar. Em uma tigela, adicione o sangue do frango com 5 colheres de sopa de vinagre da sua preferência e com auxílio de um garfo bata por 10 segundos. Depois de refogada a galinha, adicione o sangue, que dará cor ao prato e o deixará mais grosso. Misture bem e coloque o sal a gosto, coentro, cheiro verde e pimenta de cheiro. Deixe cozinhar por 20 a 25 minutos.

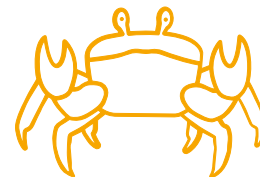




“Na caldeirada tem siri, camarão, marisquinho, aratu, peixes... minha mãe me ensinou e a gente foi criando outras variações.”

Creusa Maria da Silva

Caldeirada de Aratu



Por Creusa Maria da Silva

Ingredientes

200g de filé de aratu
200g de siri
200g de marisquinho
300g de ostra
200g de camarão
300g de filé de peixe de sua preferência
(sugestão: saúna, camurim ou carapeba)
200g de sururu
1 copo de leite de coco
1 tomate
1 cebola
Coentro a gosto
Metade de um pimentão
Meia colher de chá de colorau
Meia colher de chá de açafrão
1 pimenta picante
1 pimenta de cheiro
Sal a gosto
1 limão
2 colheres de sopa de óleo

Modo de preparo

Tempere o peixe com sal a gosto e meio limão e leve à frigideira com uma colher de sopa de óleo para dourar de ambos os lados. Reserve.

Escalde o camarão em água quente com um pouco de limão. Reserve.

Refogue o tomate, a cebola, o pimentão, com o coentro e os demais temperos (sal, pimenta picante e de cheiro, colorau e açafrão) até ficarem macios e dourados.

Coloque a ostra, o sururu, o marisquinho e o leite de coco e refogue por mais 15 minutos. Acrescente o siri, o aratu e o peixe e, por último, o camarão e refogue por mais 5 minutos.

Desligue o fogo e finalize acrescentando o suco de meio limão na caldeirada.



Rita Acácia da Rocha



Joeli Maria Correia da Silva

Por trás dos pratos...



“Tempero: Sem condimentos uma boa culinária não existe. Sem o sabor que vem da terra, as tradições de cada povo ficam incompletas.”

*Anderson D’Moura,
professor de gastronomia*

Quibebe de Jerimum ou Abóbora

(Acompanhamento da Caldeirada de Aratu)

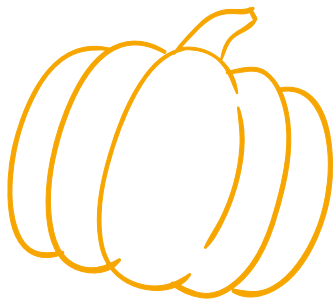
Por Creusa Maria da Silva

Ingredientes

500g de jerimum
1 xícara e meia de leite de coco
1 a 2 xícaras de água
1 dente de alho
1 cebola
1 colher de manteiga
Sal a gosto

Modo de preparo

Numa panela, doure a cebola e o alho na manteiga. Acrescente o jerimum cortado em cubos grandes e coloque de 1 a 2 xícaras de água e deixe cozinhar até ficar macio. Apague o fogo e deixe amornar. Bata no liquidificador o jerimum cozido com uma xícara e meia de leite de coco. Despeje o jerimum batido com o leite de coco em uma panela e deixe ferver por 2 minutos.



“Omelete de Aratu é um prato tradicional no nosso quilombo. O aratu usado é da nossa pescadora do quilombo. Esse é um prato muito trabalhoso! A gente vai pro mangue, traz o aratu, coloca no fogo, tira o peixinho todinho... é muito trabalho! Mas depois que a gente põe no prato pra comer é muito delicioso... ele é maravilhoso, o nosso aratu que vem direto do nosso mangue.”



Maria do Carmo Nascimento



Omelete de Aratu

Por Maria do Carmo Nascimento

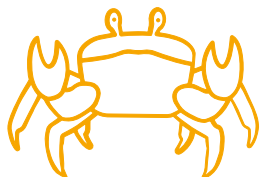
Ingredientes

250g de aratu
3 ovos
1 tomate
1 cebola pequena
2 dentes de alho
Meio pimentão
Meio copo de leite de coco
Sal a gosto
Coentro a gosto
1 colher de óleo de soja ou de coco

Modo de preparo

Pique bem os dois dentes de alho, o tomate, a cebola, meio pimentão e o coentro. Coloque um fio de óleo em uma panela. Acrescente o alho, o tomate, a cebola, o pimentão e o coentro e refogue por 3 a 4 minutos ou até ficarem macios. Em seguida, acrescente o aratu e deixe refogar por mais 5 minutos. Adicione o leite de coco e deixe ferver por mais 2 a 3 minutos. Tempere com sal a gosto. Reserve.

Numa tigela, bata os ovos com o garfo, tempere com sal a gosto. Despeje em uma frigideira untada com um fio de óleo de soja ou de coco e deixe cozinhar. Quando estiver firme, vire o omelete. Desligue o fogo e depois espalhe o refogado por cima da omelete. Finalize fechando o omelete como um envelope.



“O escondidinho é feito com mandioca e com o aratu. Primeiro faz o purê de mandioca, acrescenta queijo ralado e creme de leite. Prepara o aratu com todos os temperos, é uma carne delicada e cozinha rápido. Essa receita vem do aproveitamento da mandioca, às vezes sobra mandioca e a gente faz um novo prato, prepara o purezinho e aproveita tudo!”

Juliana Serafim da Silva



Escondidinho de Aratu

Por Juliana Serafim da Silva

Ingredientes

Para o purê:

1 kg de macaxeira cozida
1 caixinha de creme de leite
Meia xícara de leite
1 colher de margarina
1 pitada de pimenta do reino

Para o recheio:

500g de filé de aratu
1 tomate
1 cebola
Meio pimentão
Meia caixa de creme de leite
1 xícara de leite de coco
Pimenta do reino a gosto
Sal a gosto
Coentro a gosto
Limão
Queijo ralado para finalizar o prato

Modo de preparo

Para fazer o purê, amasse a macaxeira cozida e depois junte e misture bem todos os ingredientes. Não leve ao fogo.

Para o recheio, pique os legumes e coloque todos para refogar em uma panela até ficarem macios. Enquanto isso, coloque limão no aratu, deixe por alguns minutos e depois lave com água. Acrescente o aratu ao refogado junto com o leite de coco e o creme de leite. Deixe cozinhar por 8 minutos até secar um pouco. Está pronto. Para montar o prato, coloque uma camada de purê, o recheio de aratu, mais uma camada de purê e queijo ralado por cima. Coloque para gratinar por cerca de 20 minutos ou até dourar.



"A fruta-pão é muito gostosa e combina com tudo! É uma fruta poética! Faz-se de tudo com ela! Minha avó, minha tia, minha irmã... todo mundo usa fruta-pão."

Joeli Maria Correia da Silva



Fruta-Pão de Coco

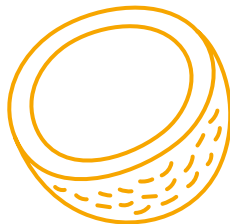
Por Joeli Maria Correia da Silva

Ingredientes

1 fruta-pão
2 xícaras de leite de coco fresco (bata
1 coco seco com duas xícaras de água no
liquidificador e coe para obter o leite)
Coentro a gosto picado
1 tomate
1 cebola
1 pimentão
Tempero seco (pimenta ralada com cominho)
2 dentes de alho amassados
Colorau
Óleo ou azeite de dendê para refogar os
legumes.
Uma pitada de sal

Modo de preparo

Descasque e pique a fruta-pão em cubos, coloque em uma panela e cubra com água. Acrescente uma pitada de sal e cozinhe por cerca de 10 minutos ou até amolecer. Escorra e reserve. Em seguida, pique o coentro, o tomate, a cebola, o pimentão e o alho. Refogue esses ingredientes em uma panela com azeite de dendê ou óleo, junto com o tempero seco e o colorau. Coloque o leite de coco no refogado. Assim que começar a ferver, acrescente a fruta-pão já cozida. Deixe cozinhar por 5 minutos. Experimente o sal e está pronto.



“No bolo de milho: uso o milho ralado, a margarina, o ovo de capoeira, que é mais saudável e deixa o bolo mais amarelinho, e pouco açúcar, para não ficar muito doce!”

Joeli Maria Correia da Silva



Bolo de Milho

Por Joeli Maria Correia da Silva

Ingredientes

4 espigas de milho cruas
2 xícaras de açúcar
6 ovos
6 colheres de manteiga
400 ml de leite de coco

Modo de preparo

Num liquidificador, coloque os ingredientes líquidos e bata. Depois acrescente os secos e bata novamente até obter uma massa homogênea. Unte uma forma retangular ou com furo no meio e leve ao forno médio por 25 a 45 minutos.



"Faça com muito amor e carinho tudo o que fizer
que tudo vai dar certo."

Rita Acácia da Rocha



Bolo de Massa de Mandioca

Por Rita Acácia da Rocha

Ingredientes

1 kg de massa de mandioca
4 ovos
5 colheres de margarina
1 copo e meio de leite de coco
1 xícara e meia de açúcar
1 colher de sopa de fermento

Modo de preparo

Bata o açúcar, os ovos e a margarina em uma tigela. Depois, acrescente a massa de mandioca, o leite de coco e o fermento e bata na mão até formar uma massa homogênea. Numa forma untada, despeje a massa e coloque no forno a 230 graus por 40 a 45 minutos.



“O bolo de macaxeira é rico na nossa região. É feito com ovos de capoeira e macaxeira ralada, dá mais trabalho, mas compensa!”

Luana Serafim da Silva



Bolo de Macaxeira

Por Luana Serafim da Silva

Ingredientes

1 kg de macaxeira
300g de manteiga ou margarina
1 pitada de sal
2 xícaras bem cheias de açúcar
2 cocos frescos ralados
1 xícara de água filtrada
3 ovos

Modo de preparo

Rale a macaxeira em uma tigela. Junte os ovos, o açúcar, a manteiga, o sal e metade do coco fresco ralado e mexa até formar uma massa. Bata no liquidificador o restante do coco ralado com uma xícara de água e acrescente aos poucos na massa, mexendo muito bem com ajuda de uma colher de pau. Depois que a massa estiver bem misturada, é só colocar em uma forma untada com a margarina e colocar para assar em forno a 280 graus por 40 minutos.





Por trás dos pratos...



“Pois eu digo que os primeiros químicos foram os cozinheiros! A cozinha é um laboratório onde o fogo separa as coisas que estão juntas e junta as coisas que estão separadas”.

Rubens Alves, escritor brasileiro

Rháfliisa Raisa Batista da Silva



Amara Magaly Tomé da Silva

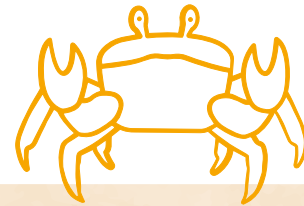


Juliana Serafim da Silva



Joeli Maria Correia da Silva

Este livro é resultado da experiência do projeto de criação da rota de turismo de base comunitária "Caminhos Rurais de Guadalupe" na Comunidade Quilombola do Engenho Siqueira, APA de Guadalupe, Rio Formoso (PE).




Turismo de Base Comunitária
**QUILOMBO
ENGENHO SIQUEIRA**
Caminhos Rurais de Guadalupe





Acompanhe a
Comunidade
Quilombola do
Engenho Siqueira
no Instagram.
[@engenho_siqueira](#)


CONTATOS:

Associação Quilombola do Engenho Siqueira | acqsiqueira@hotmail.com

Claudio de Freitas Pageú  (81) 9 850-40863 | claudiopageu2011@hotmail.com

Joeli Maria Correia da Silva  (81) 9 8634-6804

Moacir Correia de Santana  (81) 9 9144-3663

Rodney Batista da Silva  (81) 9 8927-4218 | rbs198814@gmail.com



GOVERNOS ESTADUAIS
DA COSTA DO BRASIL



MINISTÉRIO DO
MEIO AMBIENTE E
MUDANÇA DO CLIMA



Desenvolvedor:



Realização:



Agência
Estadual de
Meio Ambiente



Parcerias:

