

A detailed botanical illustration on a textured, light brown background. The central focus is the title 'Arca do Gosto na Bahia' in white and dark brown serif fonts. Surrounding the text are various food items: a bowl of beans, a bee, almonds, a fish, a corn cob, a kiwi, and various green beans and pods. The style is reminiscent of a scientific or historical botanical plate.

Arca
do Gosto
na Bahia



Slow Food na defesa da Sociobiodiversidade e da Cultura Alimentar Baiana

Realização:



Correalização:



SECRETARIA DE
DESENVOLVIMENTO RURAL

BAHIA | BRASIL | 2021

Expediente:

Coordenação:

Pedro Xavier da Silva

Textos de Alimentos:

Ativistas do movimento Slow Food, técnicas/os e pesquisadoras/es e membros de comunidades rurais

Adaptação de textos:

Luciana Rios

Textos das receitas:

Rebecca Cazenave-Tapie, a partir da pesquisa com cozinheiras(os) das comunidades tradicionais, agricultores(as) e chefes de cozinha.

Revisão:

Glenn Makuta, Lígia Meneguelo e Marcelo de Podestá

Projeto gráfico e ilustrações:

Marcelo de Podestá

Uma ação do projeto:

Slow Food na Defesa da Sociobiodiversidade e Cultura Alimentar Baiana (Pró-Semiárido)

Execução:

Associação Slow Food do Brasil

Apoio:

Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA) / Projeto Pró-Semiárido
Companhia de Ação e Desenvolvimento Rural (CAR)/ Secretaria de Desenvolvimento Rural (SDR) / Governo da Bahia

Índice:

Alfenim . 12	59 . Cambuí
Araçá-mirim . 16	63 . Cari
Araruta . 19	67 . Carne de fumeiro
Aratu . 23	71 . Carne manteada de bode
Arroz-vermelho . 27	75 . Farinha de mandioca de copioba
Azeite de dendê de pilão . 31	79 . Feijão canapu
Babaçu . 35	83 . Feijão-guandu
Batata-da-serra . 39	87 . Fruta-pão
Buriti . 43	91 . Gado brejeiro
Cacau-cabruca do Sul da Bahia . 47	95 . Gado curraleiro-pé-duro
Caju- ameixa . 51	99 . Galinha-canela-preta
Cajuí . 55	103 . Goma de tapioca

Jenipapo .	107	162 .	Ostra-de-camboa-de-pau
Licuri .	111	166 .	Pacamã
Mangaba .	115	170 .	Pitomba
Manuê .	119	174 .	Puçá
Maracujá-do-mato .	123	178 .	Queijo-coalho
Mático .	127	182 .	Queijo coalho de cabra
Maturi .	130	186 .	Samburá de mandaçaia
Mel de abelha-jandaíra .	134	190 .	Sequilho
Mel de abelha-jataí .	138	194 .	Siri-de-mangue
Mel de abelha-mandaçaia .	142	198 .	Surubim
Mel de abelha-moça-branca .	147	202 .	Sururu
Mel de abelha-munduri .	151	206 .	Umbu
Mel de abelha-uruçu-de-chão .	155	210 .	Vinagre de umbu
Melão-coalhada .	159		

212 . Caderno de receitas

214 . Bamba de dendê de vovô Santa de Kaonge

215 . Farofa com banana da terra e nibs de cacau cabruca

216 . Doce de caju-ameixa

217 . Moqueca de cari

218 . Mingau de araruta

219 . Farinha de copioba

220 . Bode muqueado ao leite de licuri

221 . Moqueca de maturi à moda da roça

222 . Doce de maracujá da Caatinga

223 . Moqueca de peixe pacamã

224 . Tropeiro de cuscuz com aratu

225 . Mungunzá de sururu

226 . Umbuzada sertaneja

227 . Receita de vinagre de umbu

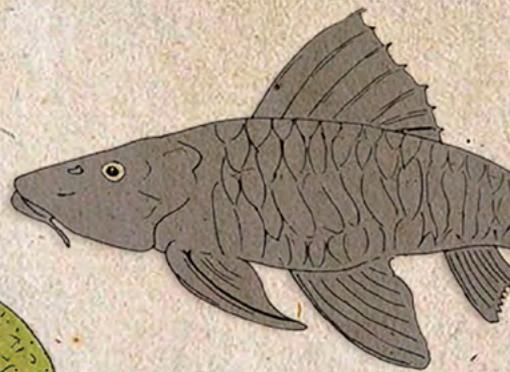
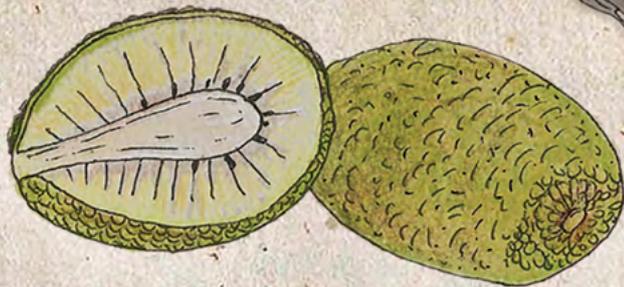
228 . Ensopado de catado de siri

229 . Galinhada com fava-beijo-de-moça, farofa...

231 . Charque de bode, cuscuz... e mel de mandaçaia

232 . Queijo coalho de cabra artesanal

233 . Doce da lapa do buriti



Apresentação

Alimentos tradicionais, como frutos, grãos, sementes, raças animais, queijos, farináceos e tantos outros **estão desaparecendo aos milhares**, dia após dia, em todo mundo. E esse risco de extinção pode ocorrer em virtude do avanço de monocultivos sobre os biomas, da perda da biodiversidade, do desinteresse dos mercados consumidores e até pela dificuldade em transmissão dos conhecimentos tradicionais para as gerações mais jovens. Junto com eles, desaparecem também os saberes e as técnicas que os criaram. Um **patrimônio comum de cultura e de biodiversidade**.

E o mesmo ocorre na Bahia: do **Oeste ao Agreste**; do **Extremo Sul ao Sertão do São Francisco**; na **Bacia do Jacuípe**, no **Recôncavo** e em cada canto deste Estado,

alimentos bons, limpos e justos correm risco de deixar de existir. Nesse sentido, a **Arca do Gosto na Bahia** estampa **50 alimentos tradicionais** que representam o patrimônio alimentar dessa terra e da sua gente.

A **Arca do Gosto** é um catálogo mundial que identifica, localiza, descreve e divulga alimentos especiais ameaçados de extinção. Sabores quase esquecidos, mas ainda vivos, pelas mãos e sabedoria de poucos mestres artesãos, agricultores, produtores e cozinheiros. Muitos deles, alimentos com potenciais produtivos e comerciais reais. Este catálogo constitui um recurso para os interessados em conhecer, recuperar e preservar espécies e raças autóctones, cultura e saberes tradicionais e aprender a verdadeira riqueza de alimentos que a terra oferece.

Nessa publicação, pretendemos materializar mais de uma década de trabalho e pesquisa de técnicas, técnicos e ativistas do movimento **Slow Food** na Bahia. Cada um dos cinquenta alimentos é representado a partir de lindas ilustrações, descrição geral, ocorrência geral e específica na Bahia, informações botânicas/zootécnicas, técnicas agrícolas/produ-tivas e seus usos gastronômicos. A última seção do livro ainda traz uma seleção de receitas tradicionais que valorizam a sociobiodiversidade baiana.

Esperamos que aproveitem a leitura.

Equipe do projeto **Slow Food**
na Defesa da Sociobiodiversidade
e Cultura Alimentar Baiana

Arca
do Gosto
na Bahia

Alfenim



O **alfenim** é um doce artesanal, modelado manualmente em formato de animais, figuras humanas, flores, frutos e outros objetos, a partir de uma massa feita de açúcar, água e vinagre ou limão.

O doce tem origem na tradição dos povos árabes, que se espalhou pela Europa mediterrânea e pelas colônias européias. Chegou ao Brasil através da influência portuguesa e com a introdução da cana-de-açúcar. A palavra alfenim deriva do árabe “*al-fenid*”, que significa aquilo que é branco, alvo.

Encontrado antigamente em feiras livres, casas comerciais e durante celebrações religiosas e festas populares, em praticamente todas as cidades do litoral e do interior do **Nordeste**, hoje o alfenim é um produto em risco de desaparecimento. Um dos principais motivos é a preparação trabalhosa do doce, que exige

experiência para conhecer o ponto exato da calda, além de mãos resistentes para trabalhar com a massa quente, delicadeza e agilidade para modelar.

Entre as poucas pessoas que conservam esta tradição, muitas são idosas, e o doce é desconhecido ou faz parte de uma vaga lembrança das novas gerações. Todavia, o alfenim é parte da cultura gastronômica não somente da Bahia, como de outros estados do Nordeste e do Brasil, e preservá-lo significa garantir a continuidade de um saber popular que liga, ao longo do tempo, diversos povos e tradições.

A receita do alfenim leva açúcar e água (há quem adicione claras de ovos), levados ao fogo para derreter. Durante a fervura, a espuma que aflora à superfície é retirada com uma escumadeira e o limão ou o vinagre são adicionados. Pequenas quantidades de água po-

dem ser acrescentadas ao líquido em ebulição para “baixar” o melado e facilitar a retirada das impurezas. Ao chegar no “ponto de bala”, a massa é despejada em uma superfície de pedra ou madeira para esfriar.

A massa é manuseada, inicialmente, com a ajuda de uma espátula e, depois, com as mãos, esticando-se e dobrando-se as pontas, em movimentos rápidos. É comum utilizar goma seca (polvilho) nas mãos. Com a manipulação, a massa muda de textura e adquire, gradualmente, coloração esbranquiçada. A partir daí, é cortada em pequenos pedaços e modelada manualmente em formatos variados, seguindo à inspiração do doceiro ou motivos tradicionais. Os doces são dispostos em tabuleiros forrados, para terminarem de secar. ● Índice

Psidium guineense

Araçá- mirim



O **araçá-mirim** (*Psidium guineense*), também chamado **araçá-do-campo**, **araçaí**, **goiaba-da-guiné** ou **araçá azedo**, é uma fruta nativa do Brasil e de outros países da América Latina. O gênero *Psidium* conta com mais de **100 espécies conhecidas**, e possui maior ocorrência nos biomas **Mata Atlântica** e **Cerrado**.

O **araçazeiro-mirim** é uma árvore com, geralmente, até seis metros de altura, casca lisa e com aspecto craquelado. As folhagens, quando novas, possuem coloração vermelho-alaranjadas. Suas pequenas flores são de brancas e exalam aroma agradável.

O **araçazeiro** entra em estado de frutificação no período compreendido entre a primavera e o verão. O fruto é do tipo **baga globosa**, esférica, medindo entre 1,5 e 4,5 cm de diâmetro, de cor amarelada, quando maduro. Tem polpa carnuda, esbranquiçada, sabor adocicado e levemente ácido, com grande quantida-

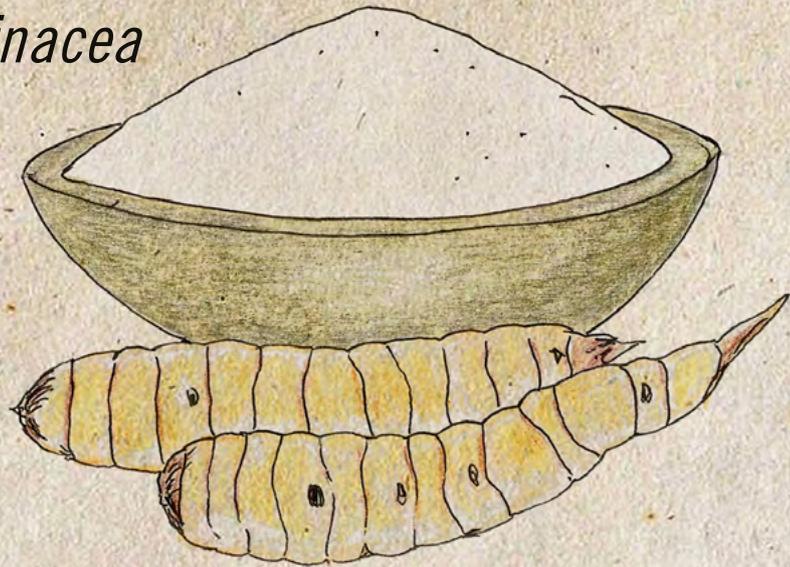
de de sementes. Se diferencia do araçá-comum pelo tamanho menor e a polpa mais ácida.

Apesar da baixa procura comercial, a planta ainda é cultivada por muitas famílias em seus quintais, especialmente em assentamentos e comunidades quilombolas do território **Recôncavo Baiano**, e apresenta grande potencial como cultura, devido a rusticidade da planta e o agradável sabor dos frutos.

O araçá-mirim é consumido fresca, cristalizado ou na produção de deliciosas receitas, como geleias, compotas, marmelada, sucos e sorvetes. O óleo retirado das folhas é conhecido pelas propriedades medicinais, rico em cálcio, magnésio, fósforo e substâncias antioxidantes, e é utilizado tradicionalmente nas comunidades como antidiarreico e antibiótico. As raízes podem ser utilizadas em tratamentos diuréticos. ● **Índice**

Araruta

Maranta arundinacea



A **araruta** (*Maranta arundinacea*) é um rizoma fibroso nativo da América do Sul, já cultivado, segundo evidências, há cerca de sete mil anos.

No Brasil, os povos indígenas **Caraíba** e **Caiapó**, da Amazônia, conheceram e cultivaram inúmeras variedades desta espécie. Eram geralmente produzidas pelas senhoras, em roças que serviam como “bancos de reserva” alimentar, para uso medicinal, terapêutico e consumo em caso de escassez de outras culturas principais. Os rizomas da araruta podem atingir até 30 cm de comprimento, são de cor clara e cobertos por uma pele fina, que descasca facilmente.

Da araruta é possível extrair uma farinha (ou fécula) muito fina e extremamente branca, leve e de fácil digestão, que serve de ingrediente para o preparo de mingaus, biscoitos, bolos, brevidades, entre outros.

Para se extrair a fécula, os rizomas são moídos, lavados e peneirados, separando a fibra do líquido. O líquido filtrado fica em repouso para decantação do amido; retirada a água, a massa é levada para secagem, peneirada e embalada. A farinha de araruta é livre de glúten, uma proteína característica de cereais como trigo, centeio e cevada, que pode causar alergias e intolerância em algumas pessoas.

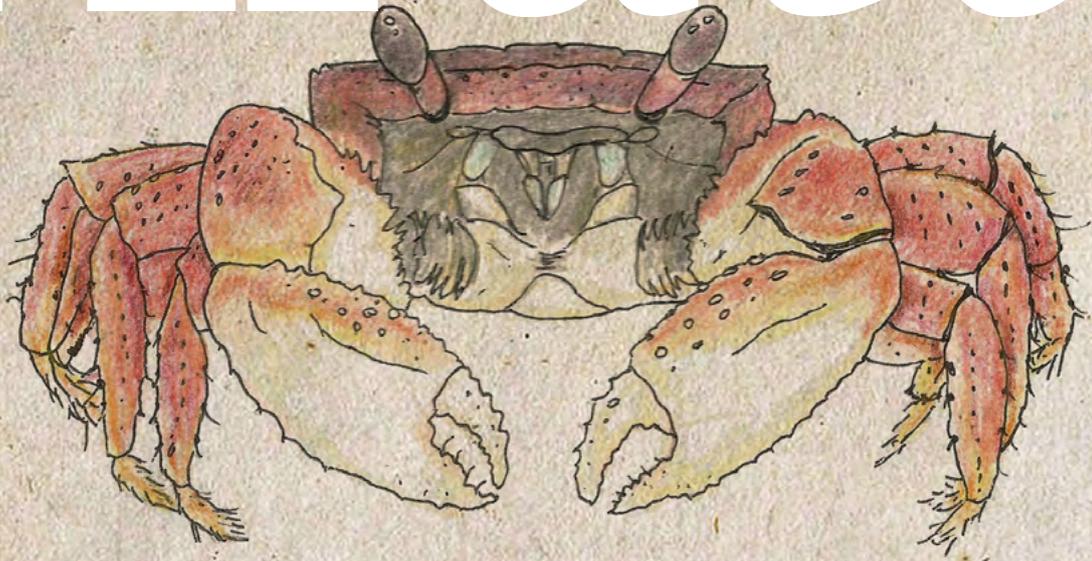
Possuiu um papel importante na confeitaria até algumas décadas atrás e fez parte da infância de muitas gerações de brasileiros. Sua inserção na Arca do Gosto se baseia na importância desse alimento para a cultura nordestina, especialmente no Recôncavo Baiano e o risco de desaparecimento da espécie, percebido por muitas pessoas que consumiam araruta na infância.

Nas últimas décadas, a farinha de araruta foi sendo substituída nos mercados pela farinha de trigo ou pelas féculas de mandioca, que são produzidas mais facilmente e de forma industrial. Essas mudanças levaram a uma enorme redução no cultivo e ao seu quase desaparecimento das fazendas e mercados.

- Índice

Aratus pisonii

Aratu



Aratu é um termo derivado do tupi, utilizado para se referir aos caranguejos da família Sesarmidae, mas geralmente se refere mais especificamente à espécie *Aratus pisonii*, que tem carapaça quadrada e acinzentada e tem habilidade de subir nas árvores do mangue, onde se alimenta e se acasala. São encontrados em áreas de mangue e adjacentes das zonas tropicais e subtropicais das Américas, tanto na sua face atlântica quanto pacífica.

No **Nordeste brasileiro**, as águas dos mangues são ricas em diversas espécies de caranguejos, inclusive do aratu. O crustáceo vive no mangue, em buracos na areia ou entre ramos de vegetação. A coleta do aratu é realizada por mulheres marisqueiras durante a maré baixa com o auxílio de vara e iscas, feitas de restos de outros mariscos. Para a pesca, as marisqueiras atiram a isca presa a uma linha ao mangue e esperam que os

aratus capturem a isca, quando são coletados e armazenados em sacos ou baldes. A pesca do aratu ocorre durante todo o ano, não sendo recomendada durante o período de reprodução (janeiro a março). É uma importante parte da identidade e da cultura local, que tem a tradição de estimular a aproximação dos animais com cânticos regionais e outros sons como asso-bios ou choques mecânicos com as raízes.

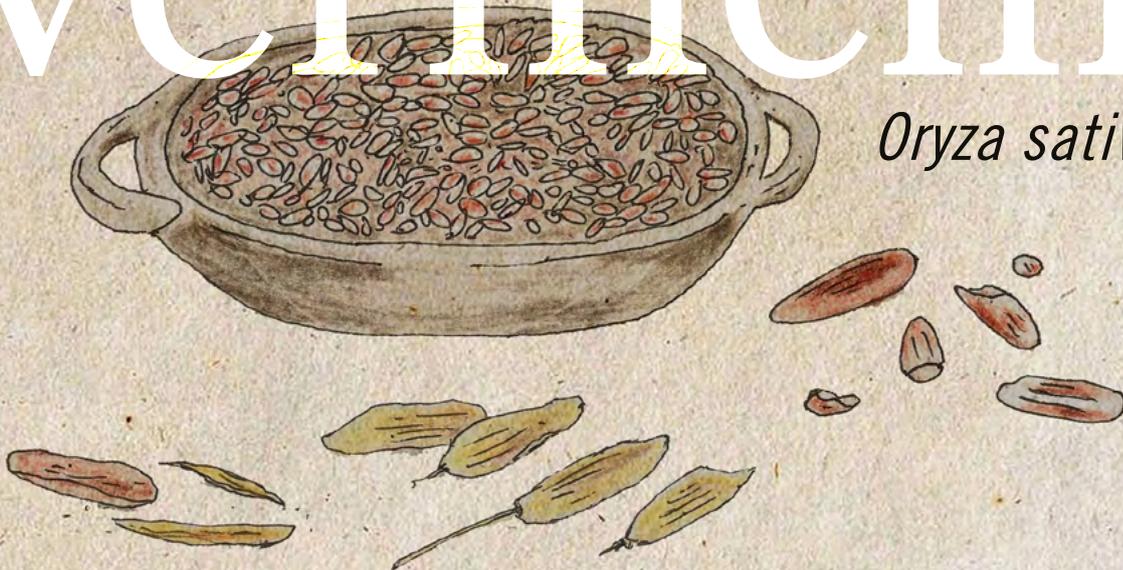
Mas, ao longo dos anos, a quantidade de aratu nos manguezais tem sido bastante reduzida, colocando-os em risco de extinção. Isso, tem sido causado principalmente pela criação intensiva de camarões nas áreas de manguezais, levando para as águas dos manguezais a poluição com a ração usada para a alimentação, dos dejetos desses animais e dos medicamentos utilizados para evitar doenças entre as populações de camarões nos cativeiros. Outra razão é a pesca ou

coleta não sustentável de animais pequenos e fêmeas com ovos. Por esse motivo, a importância de medidas de conservação do aratu e de seu habitat natural e sua inserção na Arca do Gosto.

Em comunidades tradicionais como a de **Campinhos**, Canasvieiras (Bahia), após a coleta do aratu é feito um pré-cozimento, que tem por finalidade endurecer a carne a ponto de ser possível retirá-la da carapaça (catado). Esse processo é realizado já na comunidade, geralmente nos quintais das marisqueiras, de maneira artesanal. Após a retirada da carne, o catado costuma ser porcionado em embalagens de 1Kg, dividido entre as famílias e comercializado em feiras livres, peixarias ou com o auxílio de atravessadores. ● **Índice**

Arroz- vermelho

Oryza sativa



O **arroz-vermelho** é uma variedade da espécie do arroz comum (*Oryza sativa*), tem essa denominação devido à sua coloração avermelhada. No Brasil, foi introduzido durante o período colonial, no século XVI, na então Capitania de Ilhéus, atualmente estado da Bahia, e se fixou graças a experiência e o trabalho dos povos africanos. Embora nunca tenha havido produção em maiores escalas no estado, ainda é possível se encontrar áreas de cultivo de arroz-vermelho na **Chapada Diamantina**.

Em contrapartida, a espécie teve grande aceitação no Maranhão nos dois séculos seguintes à sua introdução no país. Em 1772, por determinação da Coroa de Portugal, que só tinha interesse na produção do arroz branco para suprir a metrópole, os agricultores foram proibidos de plantar o arroz vermelho no Maranhão.

Com isso, a produção migrou para a região semiárida, onde o alimento ainda é encontrado e se constitui um dos principais ingredientes da culinária regional.

Além disso, em alguns municípios do **Sul do Ceará**, o arroz-vermelho já foi um importante componente da dieta alimentar das mulheres em trabalho de parto, pois se acredita que o produto possua propriedades que propiciam o aumento da produção de leite materno.

Estima-se que a superfície atualmente cultivada com arroz-vermelho esteja reduzida a um terço do que já foi no passado, muito embora a demanda por parte dos consumidores não tenha diminuído.

Os sistemas de cultivo praticados até hoje são bastante rudimentares. Plantado predominantemente por pequenos agricultores, como lavoura de subsistência,

esse arroz tem produtividade menor do que o arroz convencional. Além de ser o componente básico da dieta alimentar das populações que habitam grande parte do semiárido nordestino, ultimamente vem se verificando uma demanda crescente por parte de restaurantes localizados em grandes centros consumidores do país, como São Paulo, Rio de Janeiro e Brasília.

A **Paraíba** é o estado que reúne a maior produção de arroz-vermelho no Brasil, sendo destaque especial o **Vale do Rio Piancó**, uma bacia hidrográfica de solos naturalmente muito férteis. Com uma área plantada de cerca de 5 mil hectares, o Vale do Piancó constitui um verdadeiro refúgio do arroz-vermelho no Brasil. O arroz-vermelho cultivado ali é uma variedade selecionada há muitas gerações, produzido de forma ecologicamente limpa, sem a utilização de agrotóxicos.

● Índice

Azeite de
Elais guineensis
dendê
de pilão



O dendezeiro (*Elais guineensis*) é uma palmeira com origem na África Ocidental. O seu fruto é o dendê, que nasce aglomerado em cachos, com polpa avermelhada e semente muito dura. A frutificação inicia por volta dos cinco anos de idade e a fase de produção mais intensa vai até os 20 anos. Uma palmeira pode produzir até quatro cachos por ano, com uma média de 500 cocos cada um. Os cocos possuem cerca de quatro centímetros de comprimento e 2,5 cm de diâmetro.

Extraído da parte externa do fruto, de maneira artesanal no pilão, o **azeite de dendê** tem cor avermelhada e sabor adocicado, aroma forte e consistência densa. Com ricas propriedades nutricionais, contém proporções iguais de ácidos graxos saturados (palmítico e esteárico) e é uma fonte natural de vitamina E, que atua como antioxidante. Também é rico em betacaroteno, fonte importante de vitamina A.

A produção do óleo (ou azeite) de dendê é uma atividade com forte ocorrência nos territórios do **Sul da Bahia** e do **Recôncavo Baiano**, mas também em algumas regiões do Amazonas, Amapá e, principalmente, Pará. O processo artesanal é feito, geralmente, pelas mãos das mulheres; requer prática, conhecimento, tempo e grande esforço físico.

Os cuidados começam no cultivo e manejo das plantas e seguem na colheita. O grau de maturação dos frutos está diretamente relacionado ao conteúdo de óleo na polpa e à qualidade de óleo obtido. Para coletar o coco é preciso subir na palmeira (com a ajuda de um par de “peias de aço” e uma machada) para cortar os cachos. Depois de cortados, os cachos são levados para o local onde é feita a “despenca” (separação dos frutos), seguida da seleção daqueles que serão levados ao fogo para cozinhar. Depois de cozidos e frios,

os cocos do dendê são “pisados” no pilão e colocados numa vasilha com água, batendo para separar a massa dos caroços e bagaços. Essa massa recolhida é colocada novamente ao fogo para apurar e, depois de fria, é filtrada e engarrafada.

Na comunidade quilombola da **Bacia do Iguape**, no Recôncavo Baiano, a produção do azeite de dendê se diferencia pelo uso de folhas como a alfavaca, misturadas à polpa durante o cozimento. A comunidade é uma das poucas a preservar essa tradição ancestral, herança direta dos negros e negras escravizados no Brasil.

O azeite de dendê é um dos principais ingredientes para o preparo de moquecas, vatapá, quiabada, farofa, além de outras receitas cotidianas e fundamentais em festas comemorativas e religiosas de matrizes africanas. ● Índice

Babacu

Attalea speciosa



O **babaçu** (*Attalea speciosa*), também chamado babaçu, baguaçu, auaçu, aguaçu, guaguaçu, uauaçu, gebara-uçu, coco-de-macaco, coco-de-palmeira, coco-naiá, coco-pindoba e palha-branca, é uma palmeira que cresce de forma natural e extensiva no nordeste do Brasil e produz um coco muito pequeno.

É encontrada em maior quantidade nos estados do Maranhão e Piauí, sendo considerada uma planta característica da **Mata dos Cocais**, uma zona de transição entre as florestas úmidas da Bacia Amazônica, as terras semiáridas do Nordeste brasileiro e o Cerrado. O babaçu também pode ser encontrado em outras regiões do país.

Os cocos são coletados quando caem das árvores, geralmente por mulheres, chamadas de **Quebradeiras de Coco Babaçu**, e quebrados com a ajuda de um machado. O babaçu tem sido um suplemento essencial da dieta e fonte de renda para famílias em comunidades rurais, já que possui um grande valor econômico porque rende um número imenso de produtos derivados.

Devido à apropriação ilegal da terra por grandes empresas e o aumento de cultivo de soja em grandes monocultivos industriais, o coco babaçu vem sendo ameaçado. Sua valorização e preservação não apenas contribui com a defesa da biodiversidade, mas apoia a geração de renda, o empoderamento e a cultura das mulheres **Quebradeiras de Coco Babaçu**.

Da castanha se produz o óleo, que tem aroma amendoado e é usado na fabricação de sabonetes, cosméticos, margarina, gorduras especiais e óleo de cozinha. Para se extrair o óleo comestível de forma artesanal, as castanhas são torradas, esmagadas no pilão e misturadas à água quente, que facilita a separação das partes oleosas das castanhas. A farinha do mesocarpo do babaçu, rica em amido, é usada em receitas locais e para preparar uma bebida nutritiva. Com o endocarpo, se produz o carvão.

● Índice

Batata- da-serra

Ipomea convolvulacea



A **batata-da-serra** é a raiz tuberosa de uma trepadeira (*Ipomea convolvulacea*), que se desenvolve junto às pedras das encostas de algumas serras da **Chapada Diamantina** (região de cerca 38.000 km² que abrange 28 municípios do estado da Bahia). É uma variedade endêmica, que cresce apenas nas cotas altitudinais acima de 800 metros dessa região.

O tubérculo não costuma ser cultivado, apenas colhido na natureza; o que poucas pessoas conseguem fazer, uma vez que os locais onde brota são de difícil acesso. A batata se desenvolve em diferentes tamanhos, podendo chegar a até sete quilos.

Rica em amido, sua polpa tem textura que se assemelha a da parte interna esbranquiçada da melancia. É usada normalmente como salada, com a batata crua e descascada, picada e temperada com limão e sal.

Com sabor neutro, fresco e rica em água, pode ser encontrada em alguns restaurantes locais especializados na culinária regional, ou naqueles que usam ingredientes locais para culinária contemporânea. A batata vem sendo utilizada também em variadas receitas, como ceviches e sobremesas.

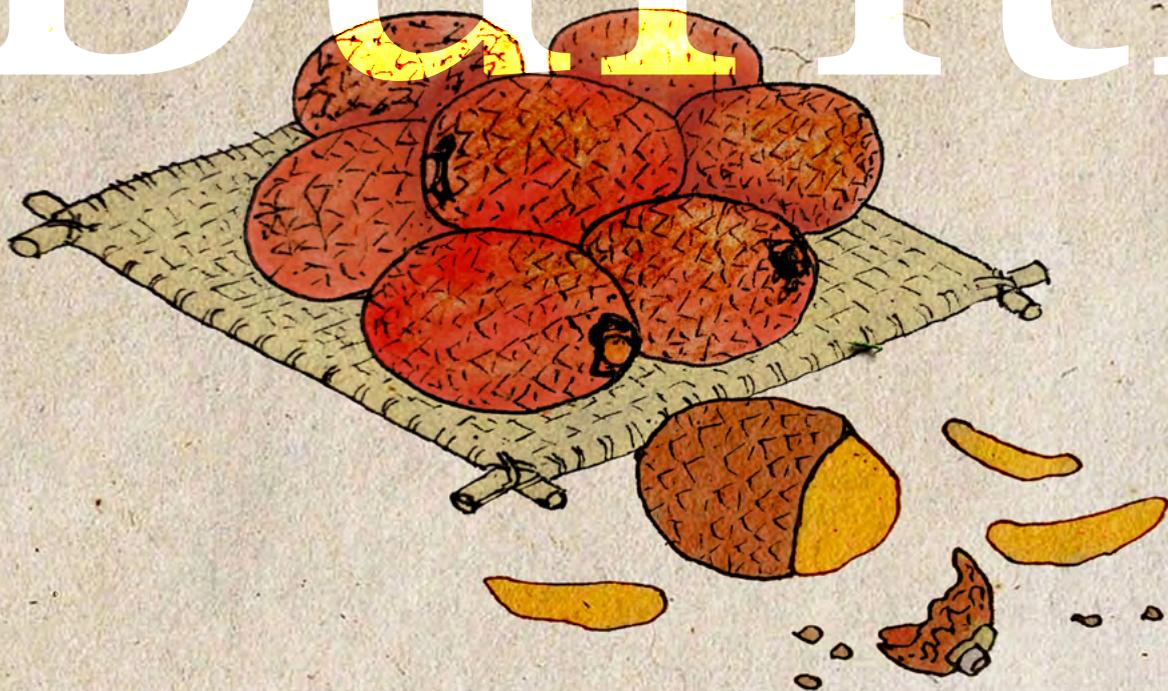
Durante o ciclo do diamante, que durou cerca de 150 anos no Brasil (até o final do século XIV), a Chapada Diamantina foi a principal região produtora de pedras preciosas do estado da Bahia. Estima-se que entre 1844 e 1871, auge da exploração de diamantes no estado, aproximadamente 25 mil pessoas migraram para as serras da Chapada, instalando-se em povoados que se transformaram nos municípios de hoje. Os garimpeiros que ali viveram desenvolveram receitas com as espécies bem adaptadas ao clima da

região, como banana, palma, jaca, e algumas nativas, dentre as quais a batata-da-serra.

Devido a sua distribuição restrita a essa região, a exploração predominantemente extrativista é uma ameaça à sobrevivência da batata-da-serra. Algumas regiões de **Lençóis** e do **Vale do Capão** tem sofrido com o processo de especulação imobiliária e o aumento do número de construções, loteamentos e condomínios, o que pressiona o hábitat natural da planta. Existem relatos de guias locais, entretanto, que afirmam que a batata pode ser cultivada ou manejada. Por isso, a valorização e divulgação da espécie e o incentivo ao consumo do produto cultivado ou manejado de forma apropriada, representam importantes estratégias para a sua conservação. ● **Índice**

Mauritia flexuosa

Buriti



O **buriti** ou miriti (*Mauritia flexuosa*) é uma palmeira brasileira de ampla distribuição no território nacional, que habita terrenos alagáveis e brejos de várias formações, sobretudo na **Amazônia** e no **Cerrado**. Na Bahia, é encontrado em áreas de transição entre Cerrado e Caatinga, como na região de brejos, áreas de **Fundos de Pasto** do município de **Pilão Arcado**. A árvore pode alcançar entre 20 e 35 metros de altura, com folhas de mais de um metro de comprimento, em forma de leque. As frutas possuem formato oval e casca em forma de escamas avermelhadas, medindo cerca seis centímetros de comprimento. A polpa do buriti é densa e alaranjada e, na maioria dos casos, protege uma única semente esbranquiçada.

Considerado sagrado por alguns povos indígenas do Cerrado e da Amazônia, o nome buriti significa “árvo-

re que emite líquidos” ou “árvore da vida”. A polpa do fruto é saborosa e contém um óleo rico em caroteno, de grande valor medicinal para as comunidades tradicionais, que o utilizam como cicatrizante e vermífugo.

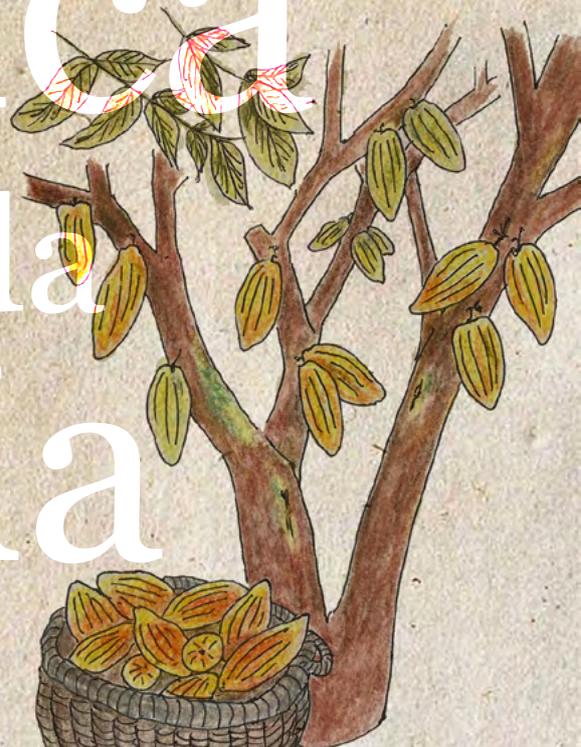
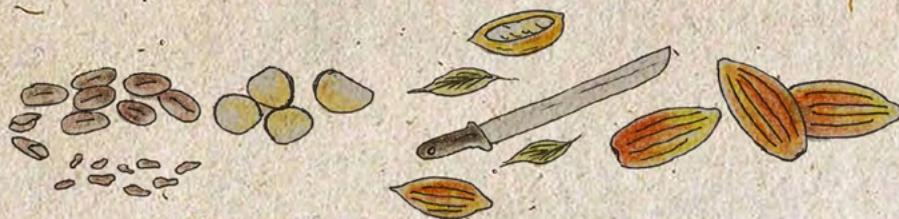
O buriti floresce quase o ano inteiro, mas principalmente nos meses de abril a agosto. Existem buritis machos, que produzem cachos que apenas resultam em flores e buritis fêmeas, que têm flores que se transformam em frutos. É preciso aguardar aproximadamente um ano para que os frutos estejam maduros e aptos para a colheita, que ocorre geralmente de dezembro a fevereiro. A produção é intensa e pode gerar cerca de cinco a sete cachos por ano, com 400 a 500 frutos em cada um. Quando maduros, os frutos se desprendem dos cachos e podem ser colhidos no chão, ou os cachos podem ser retirados inteiros e armazenados em local adequado para a maturação.

A árvore do buriti tem importante papel na economia de várias comunidades, que utilizam as fibras das folhas jovens (conhecidas como “seda do buriti”) para a produção de artesanato, como bolsas, tapetes, toalhas, brinquedos e semijóias. Com o talo das folhas, leve e resistente, são fabricados móveis e outros objetos.

O buriti pode ser consumido fresco ou utilizado na produção de doces, sucos, palmitos, picolés e geleias. Para a retirada da polpa, os frutos são deixados de molho, trocando-se a água, até amolecerem. Depois, a casca pode ser retirada e a polpa raspada com uma faca ou colher. Da polpa se extrai um óleo utilizado na cozinha para fritar, refogar e temperar, e na cosmética natural. A polpa pode ser desidratada, formando as raspas ou “lapa” do buriti. Do caule é possível extrair a seiva açucarada e uma fécula amilácea similar ao sagu. ● Índice

Cacau- cabruca do Sul da Bahia

Theobroma cacao



O cacau (*Theobroma cacao*) é o fruto do cacaueiro, uma árvore de médio porte, com folhas largas e altura entre quatro a oito metros; originária de regiões pluviais da América Tropical. Cada fruto abriga em seu interior cerca de 30 a 40 amêndoas. Ao se espalhar para outras regiões, o cacau deu origem a dois grupos importantes: o **crioulo** e o **forasteiro**. Esse último, se espalhou pela Bacia Amazônica e é considerado o verdadeiro cacau brasileiro, com frutos ovoides, superfície lisa, imperceptivelmente sulcada ou rugosa, e sementes roxas.

Uma mutação no forasteiro deu origem ao **cacau catongo**, de sementes brancas, descoberto na Bahia. Foi no sul desse mesmo estado que o cacau melhor se adaptou, chegando a ser responsável por 95% da produção de todo o cacau do Brasil. Após a incidência da vassoura-de-bruxa na região (uma doença dos cacaueiros causada por um fungo basidiomiceto),

que diminuiu consideravelmente a produção local, foram inseridas variedades híbridas mais resistentes.

Na região cacaeira da Bahia se desenvolveram saberes e experiências locais que fundamentaram um modelo único de agricultura – o **sistema cabruca**, caracterizado pelo plantio do cacau sob a sombra das árvores da **Mata Atlântica**. Esse modo de produção é utilizado na região por mais de 200 anos e pode ser considerado um precursor dos atuais sistemas agroflorestais. Apesar de alguns produtores utilizarem agrotóxicos ou outras substâncias químicas para controle de insetos e doenças, frequentemente o cacau cabruca está associado ao cacau orgânico, gerando frutos **bons, limpos e justos**, de base agroecológica.

A colheita do cacau é realizada em duas fases: a safra (setembro a fevereiro) e a temporona (março a agosto).

No processo, são escolhidos apenas os frutos maduros, reconhecidos pela coloração amarelada da casca e o som emitido pelo fruto ao receber choques mecânicos. Após a colheita, ocorre a quebra do cacau para separação da polpa, que é levada para fermentação, resultando no mel do cacau e nas sementes ou amêndoas. Depois de secas ao sol por cerca de uma semana a amêndoa do cacau está pronta para ser utilizada nas mais variadas formas.

Apesar do reconhecido legado cultural e histórico para a região, conhecida como **Costa do Cacau**, o cacau cabruca tem sido ameaçado pelo agronegócio, através dos grandes latifúndios de monoculturas de eucalipto, café conilon e a pecuária extensiva. O cultivo do **cacau agroecológico** no sul da Bahia representa uma importante fonte de renda para as famílias agricultoras e um importante mecanismo de proteção do bioma da Mata Atlântica. ● **Índice**

Caju- ameixa

Anacardium occidentale



O produto denominado de **caju-ameixa** é o caju comum (*Anacardium occidentale*) cozido em xarope e desidratado, que resulta num caju-passa enegrecido e de textura macia. A fruta passa um processo semelhante ao das frutas cristalizadas, onde é impregnada lentamente com xarope e, em seguida, desidratada, de forma que a atividade de água final seja reduzida, tornando o produto resistente à contaminação microbiológica.

Para seu processamento, podem ser aproveitados frutos descartados na preparação do caju em calda. Os cajus são selecionados de acordo com o grau de maturação e integridade. A aparência, neste caso, não é tão importante pois o produto final adquire uma coloração escura e perde seu formato inicial, devido à prensagem que sofrerá, posteriormente, para eliminação parcial do suco.

Para facilitar a retirada de suco na prensagem, os frutos devem ser perfurados manualmente com o auxílio de garfos. O suco extraído deverá ser reservado para posterior reintegração ao processo. Os cajus prensados são dispostos em camadas intercaladas com açúcar, na panela ou tacho, onde serão cozidos, de tal forma que a primeira camada seja de açúcar, seguindo-se então quatro camadas de caju e açúcar.

O processo de cozimento tem de ser bem lento, para garantir o sucesso do produto. Tradicionalmente, o produto artesanal realiza-se em fogo à lenha. Um cozimento rápido acarretará queima do açúcar e ressecamento do caju, perdendo as características de sabor e textura desejados.

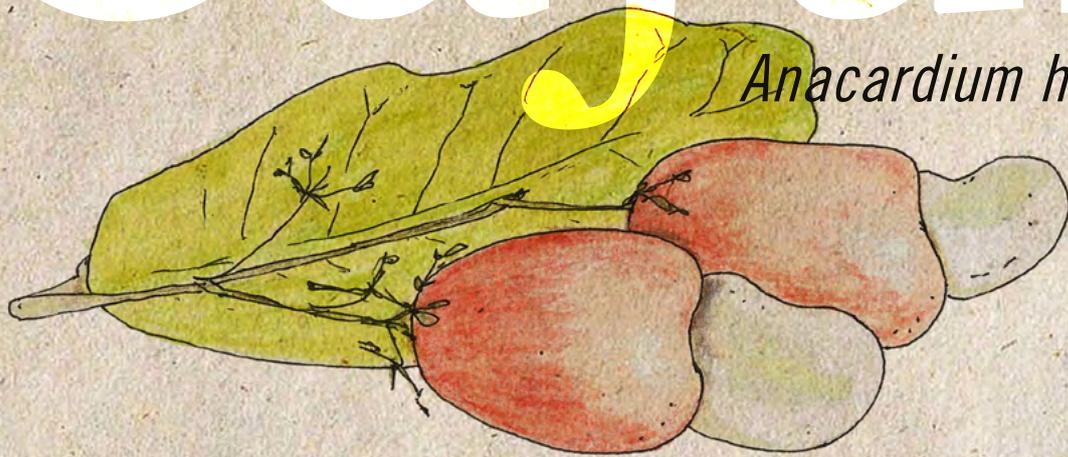
No início, o fruto desidrata e, com o tempo prolongado de cozimento, essa água evapora e deve ser repostada.

Acrescenta-se, então, pouco a pouco, o suco reservado anteriormente: caso seja necessário adicionar mais líquido, completa-se com água. A quantidade de líquido adicionada é controlada com atenção para que, no final do processo, reste apenas uma calda espessa e ligeiramente caramelizada. O cozimento dura cerca de 10 horas, sendo que o ponto final é dado pela coloração escura, caramelizada e uniforme.

Após esse processo, o caju-ameixa é colocado para secar ao sol, no método artesanal, ou em secadores de bandejas (com circulação de ar quente), a uma temperatura de 60 °C a 70 °C, para evitar enrijecimento do produto. O alto teor de açúcar e a secagem impedem o desenvolvimento de microorganismos, tornando o caju-passa um alimento durável, que pode ser armazenado por longo tempo, em ambiente adequado, sem refrigeração. ● Índice

Cajuí

Anacardium humile



O cajueiro de **cajuí** é uma planta tropical, originária do Brasil. Seu nome vem do termo “acaiú”, que em língua tupi significa “noz que se reproduz”. Também conhecido como cajuzinho-do-cerrado, cajuzinho-do-mato ou cajuzinho-do-campo, o *Anacardium humile* é uma espécie que tem grande incidência no **Cerrado**, especialmente nos estados de Goiás, Minas Gerais, Rondônia, Bahia, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Paraná, São Paulo e no Distrito Federal.

O cajuí vem sendo ameaçado pelo desmatamento cada vez maior desse bioma, correndo o risco de desaparecer antes mesmo de que estudos mais aprofundados sobre a espécie possam ser feitos. Por ser uma espécie arbustiva, é mais suscetível à ação do ser humano e do fogo. Muitas dessas áreas são colocadas em risco por grandes empresas de plantação de eucalipto e pela mineração que avança cada vez mais pelos territórios.

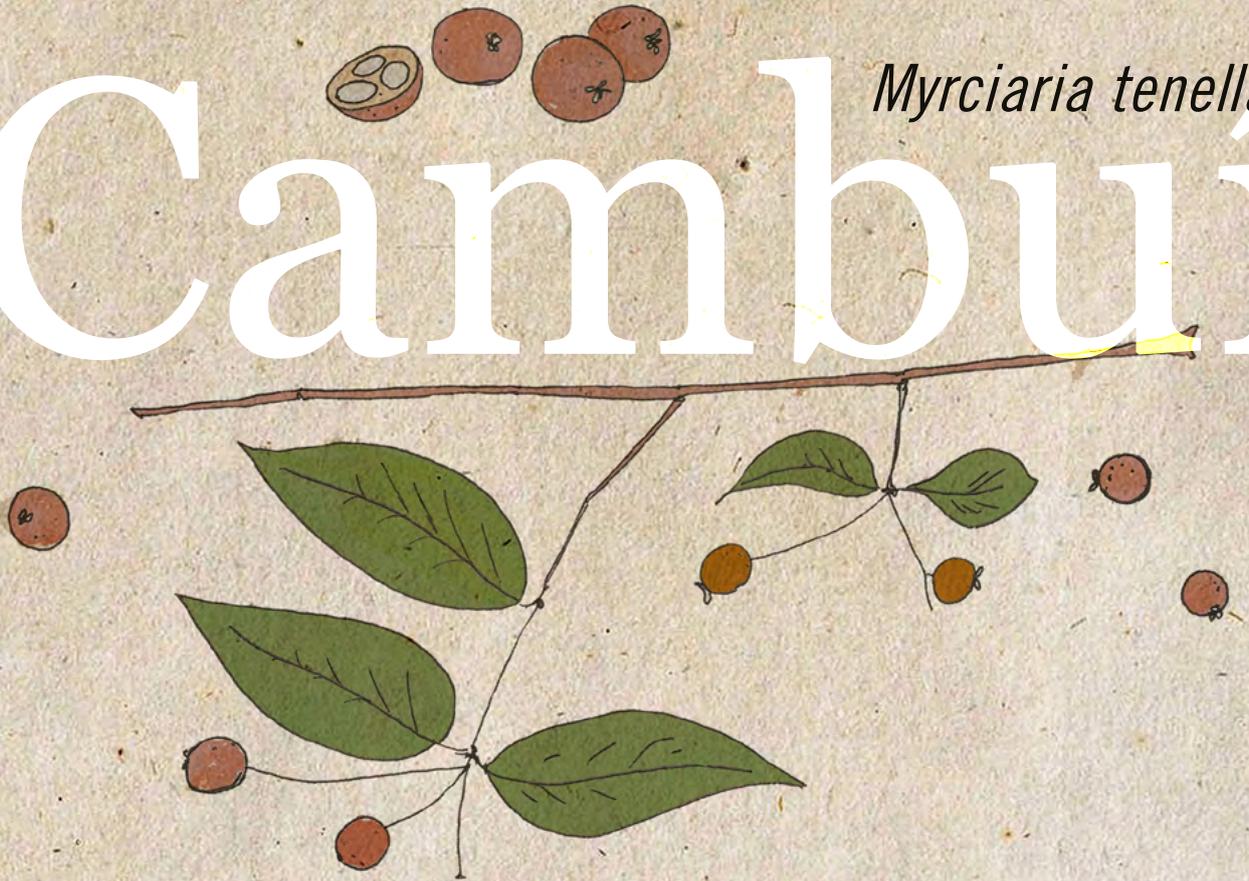
O cajuí é uma espécie melífera que floresce de setembro a outubro e frutifica em novembro. Assim como o caju, é um pseudofruto, com cores que variam entre amarelo e vermelho, de sabor ácido e succulento, sendo menor e mais doce. A fruta serve de alimento para a fauna, pois seus frutos e sementes são muito procurados pelos animais, principalmente pelas aves e por mamíferos, que atuam como agentes dispersores de sementes. Não é um alimento comumente cultivado, sendo obtida pelo extrativismo vegetal.

Pode ser consumido fresco, colhido diretamente da árvore, ou na forma de sucos, doces e molhos. Seus pequenos pseudofrutos, quando fermentados, fornecem uma bebida alcoólica conhecida pelos povos indígenas como cauim. As sementes servem de alimento após serem torradas, da mesma forma que a castanha de caju, e são ricas em vitaminas B1 e B2, proteínas, lipídeos, niacina, fósforo e ferro.

Toda a planta é empregada também na medicina popular. A infusão de suas folhas e da casca da estrutura que armazena água (xilopódio) é utilizada para curar diarreias. O óleo encontrado na castanha tem ação antisséptica e cicatrizante, sendo também empregado na indústria para a produção de matérias plásticas, vernizes e isolantes. O pedúnculo é rico em vitamina C, fibras e compostos antioxidantes. A infusão das inflorescências é utilizada para combater a tosse e baixar o nível de glicose nas pessoas diabéticas. Ademais, a cor exterior vermelha viva, a doçura e a acidez equilibradas fazem do cajuí um grande atrativo gastronômico. ● Índice

Cambuí

Myrciaria tenella



O **cambuí** é uma espécie arbórea de pequeno porte, nativa do Brasil e da Argentina, predominantemente, de acordo com algumas pesquisas, nos estados de **Minas Gerais, Bahia e Rio Grande do Sul**. Com uma altura que atinge cerca de seis metros, a *Myrciaria tenella* também é conhecida por cambuim, camboí, cambuí-preto ou cambuizinho, tendo como parentes mais próximas a goiabeira, jabuticabeira e a pitangueira, dentre outras. Cambuí é uma palavra indígena e significa folha que cai, que se desprende.

Apesar da vitalidade da espécie, a árvore tem aparência muito delicada, com dificuldade de germinação e difícil manejo. Se caracteriza por possuir um longo período de maturação, levando muitos anos para que atinja a idade adulta. Esse é um determinante no grande risco de desaparecimento dessa espécie. Além disso, raramente é cultivada em pomares domésticos.

No Brasil, a maioria dos frutos do cambuí não é utilizada para processamento. Seu aproveitamento é relativamente baixo, mas a sua utilização para o desenvolvimento de produtos alimentícios com valor agregado mostra-se como uma boa possibilidade para contribuir com o aumento da renda dos extrativistas interessados em elaborar produtos a partir do fruto in natura.

A árvore tem potencial ornamental, possuindo um tronco marmorizado e descamante, com cerca de 20 a 30 cm de diâmetro, muito rígido e com folhagens verdes e miúdas.

O cambuizeiro começa a se preparar para a fase de reprodução entre os meses de julho e novembro ou dezembro, dependendo da localidade. Nesse período, fica repleta de pequenas flores brancas, com intenso perfume que atraem as abelhas.

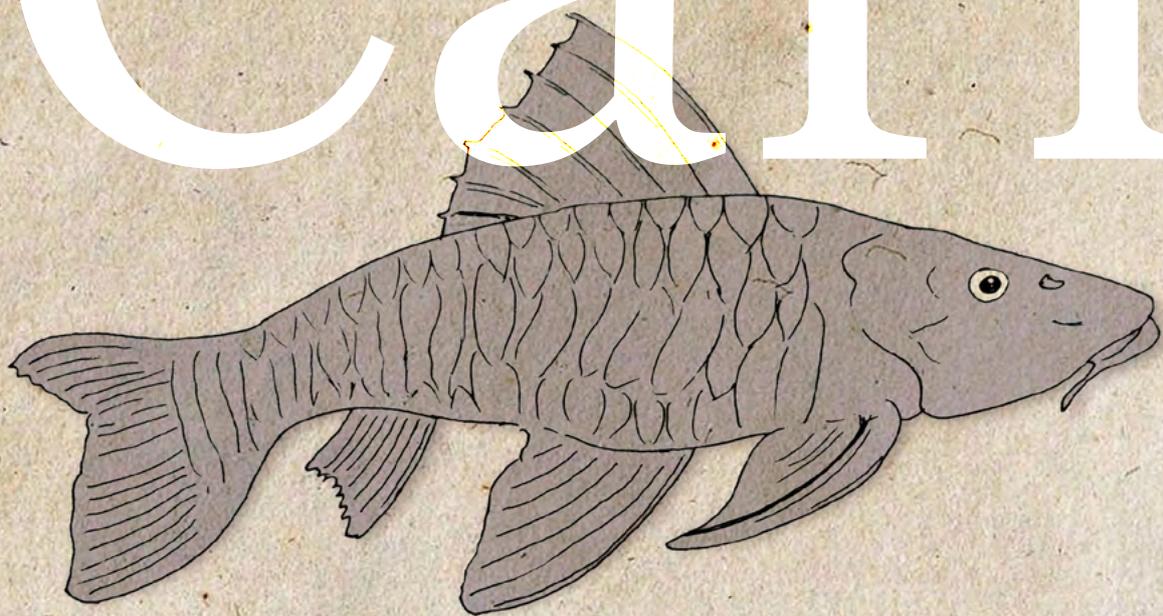
Entre setembro e janeiro, é possível notar a presença do fruto, com cores vibrantes que passeiam entre o amarelo, vermelho e roxo escuro. A safra do cambuí chega até o final de março.

O cambuí é um fruto de coloração laranja a violácea escura brilhante. A polpa possui sabor doce-acidulado, levemente adstringente e apresenta rica composição de vitamina C e antioxidantes, antocianinas e polifenóis, com capacidade antiinflamatória. Pode ser consumida ao natural ou em sucos, sendo também uma rica fonte de vitaminas e minerais. Muito apreciada pelas famílias locais, consumida fresca, também é utilizada na produção de licores, geleias e doces.

● Índice

Cari

Loricariidae sp.



O **cari** (*Rhinelepis aspera*), também chamado de acari ou cascudo-preto, é uma espécie de peixe que vive no fundo dos rios, encontrada especialmente nas águas do **Rio Paraná** e do **Rio São Francisco**, em locais de pedras e águas correntes.

O Rio São Francisco é um dos cursos de água mais importantes do Brasil e possui aproximadamente 2700 km de extensão, cuja nascente localiza-se na Serra da Canastra, em Minas Gerais, e atravessa quatro estados até desembocar no oceano Atlântico. Conhecido também por “Velho Chico”, é utilizado na geração de energia elétrica, navegação e abriga variedades de mais de **150 espécies de peixes nativos**. Entre as diversas espécies nativas, o cari é uma das mais apreciadas.

Tem uma aparência semelhante a do bagre e é caracterizado pelas placas que recobrem todo o seu

corpo, como se fossem uma casca com textura semelhante a uma lixa. De coloração parda escura, pode pesar até 4 quilos. No entanto, é comum encontrá-lo em tamanhos menores nos rios próximos às cidades.

A época de pesca do cari coincide com o período de chuvas, entretanto a atividade predatória e utilização de redes durante a piracema (período em que é permitido apenas a pesca com anzol ou à mão, tipicamente de subsistência) vem gerando forte impacto sobre a espécie. Outro agravante que prejudica sua existência é a obstrução de rotas migratórias devido à construção de barragens. No Rio São Francisco, o assoreamento, o desmatamento das várzeas, a poluição, a pesca intensiva, as queimadas e os desvios de água para irrigação por parte do agronegócio tem afetado a ictiofauna, inclusive as populações de cari.

Além de ser uma importante fonte alimentar das famílias pescadoras artesanais, o peixe cari também representa geração de renda para as comunidades ribeirinhas, especialmente no território do **Sertão do São Francisco**. Geralmente, é vendido in natura, já filetado, sem os miúdos e sem as placas. Sua carne é muito procurada por ser firme e praticamente livre de gordura e espinhos. Sua inserção na Arca do Gosto é um importante meio de divulgação do risco de redução abrupta da espécie. ● Índice



Carne de fumeiro



A **carne de fumeiro** é um preparo tradicional e artesanal de defumação da carne, típico da região do **Recôncavo Baiano**, particularmente do município de **Maragogipe**. Alguns antigos produtores usam também a palavra moquear ao invés de defumar, que é uma expressão indígena para a técnica de desidratar carnes e peixes. Segundo dados da Secretaria Estadual de Agricultura, Pecuária, Irrigação, Pesca e Aquicultura (SEAGRI), o município possui cerca de 500 pessoas envolvidas diretamente na produção deste alimento.

A carne de fumeiro de Maragogipe é dificilmente comercializada em mercados formais, pois a produção ainda não está adequada às normas legais referentes a produtos de origem animal. Associações locais de produtores de carne de fumeiro, grupos organizados de compras, chefes e cozinheiros mantêm viva essa

tradição, colaborando com as melhorias de produção e garantindo o consumo em muitos restaurantes de Salvador.

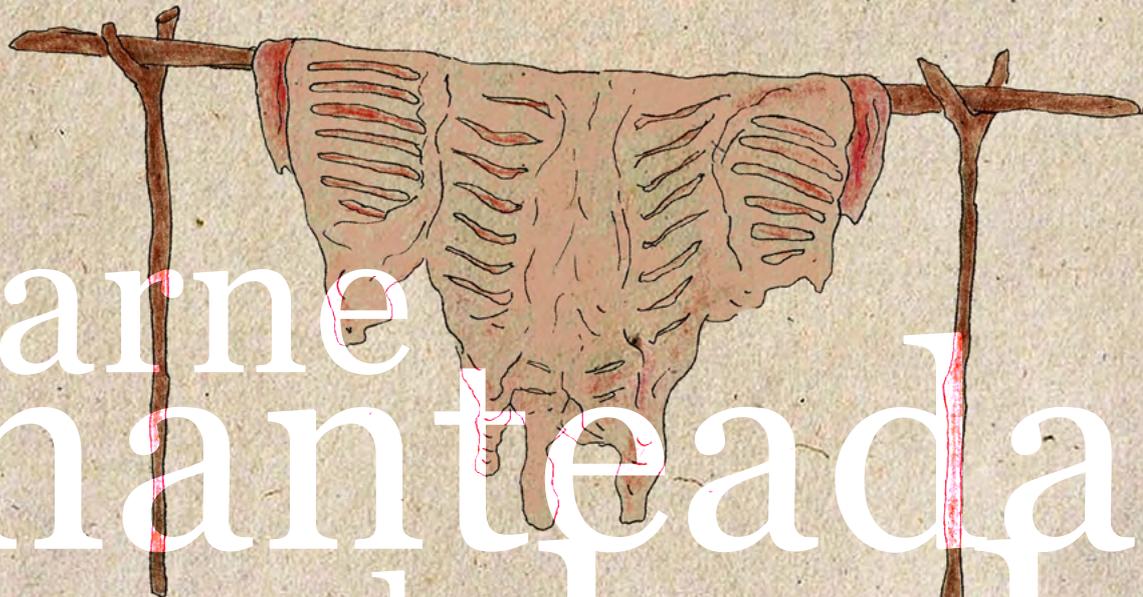
A variedade suína usada na produção do fumeiro é o **landrasto** (nome que se refere localmente a raça *Landraste*), reconhecido pela pelagem branca. Antigamente, os produtores da carne de fumeiro tinham seus próprios chiqueiros, onde frutas e raízes favoreciam a engorda do animal. Hoje, muitas famílias compram o porco já abatido, com cerca de 100 dias de vida, alimentado com ração à base de milho.

A produção se baseia em conhecimentos passados de geração em geração pelas famílias. Após o abate do animal, o próximo passo é destrinchá-lo, salgar os cortes e defumá-los. Cada família tem suas particularidades na preparação. Algumas abrem as carnes

em formato de mantas, salgam a carne e as deixam descansando para defumar no dia seguinte. Outras, deixam os cortes em salmoura por algumas horas e defumam no mesmo dia. A parte comum e característica do processo é a utilização do corte de “chã de dentro” ou o coxão mole do porco, que oferece uma carne rosada com uma camada de gordura.

O processo de defumação é uma antiga técnica de conservação desse alimento que, pelo teor de sal e redução da umidade e calor, mantém a carne por mais tempo, uma vez que não havia geladeira e/ou eletricidade no campo. A técnica elimina os excessos aquosos, reduzindo a umidade a aproximadamente 20% do peso original. A principal utilização da carne na culinária é na preparação do escondidinho, receita típica que consiste na carne frita com cebola e escondida por uma porção de purê de mandioca. ● **Índice**

Carne manteada de bode



A caprinocultura é a principal atividade econômica das famílias de **Fundo de Pasto** e marca da cultura alimentar local, que tem na **carne de bode manteada** um modo tradicional de preparo. A região **Nordeste do Brasil** abriga 93% do rebanho brasileiro de bodes e cabras, tendo no estado da Bahia o maior do país, com 28,9%. Os primeiros relatos da presença de caprinos e ovinos na região datam do período colonial, trazidos pelos portugueses.

A carne manteada pode ser definida como um produto cárneo salgado, proveniente da desossa e manteação de carcaças ovinas e caprinas inteiras, submetida às etapas de salga seca e secagem. Atualmente, vários fatores ameaçam levar a carne de bode manteada ao desaparecimento, como a aposentadoria dos manteadores, falta de interesse de jovens em assumir a atividade e a exigência das normas sanitárias retri-

tivas (que exigem que o abate dos animais ocorra em açougues regulamentados, com custoso deslocamento da roça para a estrutura formal).

No Brasil, particularmente no Nordeste, o processo de salga das carnes deu origem à diversos produtos, como o charque, a carne de sol e a manta caprina. Dependendo do território, a manta é feita com caprinos do tipo *pé-duro*, como na cidade de **Juazeiro**, ou *santa inês*, *dorbe* ou *boer*, como na cidade de **Andorinhas**, ambas na Bahia.

O retalhamento (ou desossa) e a manteação são etapas fundamentais que caracterizam e fazem parte da identidade desse alimento. A carcaça inteira é desossada e os músculos são manteados, deixando uma fina camada de tecido muscular e apenas alguns ossos para sustentação da carne durante a secagem.

Ao final, a carcaça fica toda aberta como um lençol, daí o seu nome “manta”. Esse processo auxilia a distribuição e penetração do sal, favorecendo a boa secagem. A confirmação da técnica do manteador (pessoa que realiza o processo) é uma carne aberta e lisa, como uma manta. A técnica é realizada em instalações simples e com utilização de ferramentas de fácil acesso, a partir de um conhecimento tradicional passado de pai para filho.

Dentre as carnes vermelhas, a caprina se destaca como fonte proteica de alto valor biológico, agregando vitaminas do complexo B, ferro, cálcio e potássio. Pode ser consumida assada, frita ou cozida, no café da manhã com cuscuz de milho ou no almoço junto com feijão verde ou pirão de mandioca. ● **Índice**

Farinha de mandioca de Copioba



A **farinha de copioba** é um tipo de farinha de mandioca artesanal, produzida tradicionalmente no **Vale do Copioba**, região do Recôncavo Baiano. Desde o início do século XIX, essa região é uma importante produtora de farinha de mandioca, tendo o município de **Nazaré**, conhecido como “Nazaré das Farinhas”, seu local de escoamento em função do porto e ferrovia que existiam na cidade. Dessa região, que está delimitada pela margem esquerda do Rio Jaguaripe, fazem parte os municípios de **Nazaré, Muniz Ferreira, São Felipe e Maragogipe**.

A farinha de copioba, caracterizada pela crocância e coloração amarelada, vem sendo ameaçada por falsificações, pois possui maior valor agregado que a farinha de mandioca tradicional. Para simular as características desse produto, alguns produtores aplicam corantes naturais, como cúrcuma e urucum, ou

até artificiais, como a tartrazina (proibido pela legislação), em outras farinhas, para vendê-las como farinha de copioba.

O êxodo de muitas famílias da região em busca de melhores condições de vida e trabalho para os grandes centros urbanos é outro motivo que coloca em risco a preservação do modo de fazer tradicional dessa farinha em seu território.

A farinha de copioba se diferencia pelos tratamentos especiais em seu preparo. A fabricação é realizada por famílias nas chamadas “casas de farinha”, onde predominam a pouca mecanização no processo e a diversidade das características das farinhas de cada casa. São utilizadas variedades de mandioca bravas e mansas de polpa branca, que devem ter cerca de um ano e meio de plantada. Após a seleção das raí-

zes, elas são descascadas e raladas pelas mulheres e seguem para a prensa. Todo esse processo deve ser realizado no mesmo dia, para que a massa produzida não fermente e tenha as características desejadas.

No dia seguinte, é feita a torra em fornos de cerâmicas, mexendo durante todo o tempo, até a farinha se tornar levemente amarelada. Por último, é peneirada. O resultado é uma farinha praticamente sem umidade (apenas 2%), muito crocante, bastante fina e sem nenhuma acidez. Esse modo de produção é passado de geração em geração, sendo comum encontrar famílias conhecidas pela histórica atuação no mercado da copioba.

Além da famosa farofa, a farinha de copioba pode ser utilizada na elaboração de pratos empanados, substituindo a farinha de trigo ou de rosca, pirões e pães.

● Índice

Feijão- canapu

Vigna unguiculata



O **feijão canapu** foi trazido para o Brasil por negros escravizados, vindos da África oriental, no século XVI. Seu nome científico é *Vigna unguiculata*, mas passou a ser conhecido na **região Nordeste** como feijão de corda ou feijão-caupi. Nessa região, a planta se tornou bem comum, com cerca de **300 variedades** identificadas e selecionadas pela Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA). Dentre estas, está o feijão canapu cultivado na região semi-árida do nordeste brasileiro. Atualmente, devido ao baixo interesse comercial, tornou-se uma espécie pouco produzida pelas comunidades.

Os grãos deste feijão têm forma oval irregular com tamanho aproximado ao de um grão de milho. Como a maioria dos caupis, o feijão canapu tem uma coloração verde claro, rosa claro ou amarelado, com um ponto escuro, chamado de “olho”.

Quando é cozido, se torna marrom escuro com marcas violetas e é reconhecido por sua maciez, sabor com notas de grama recém cortada, palha e nozes.

Esta leguminosa é cultivada de forma totalmente manual, da plantação à colheita, sem utilização de nenhum fertilizante químico ou tratamentos. Nos mesmos campos onde o feijão canapu é produzido, os agricultores familiares plantam mandioca, milho, arroz e caju. Durante os quatro primeiros anos de plantio, os cajueiros crescem junto com o feijão canapu e, conforme seus troncos crescem, e os galhos se espalham, eles aumentam a sombra no campo.

O feijão canapu é consumido verde (fresco) ou seco e é ingrediente principal de uma série de pratos regionais. Além de saboroso e produzido de forma sustentável, possui uma ligação forte com a identidade da cultura local. ● **Índice**

Feijão- gandu

Cajanus cajan



O **feijão-guandu** (*Cajans cajans*) é uma espécie originária da África Tropical, introduzida no Brasil pelos escravos trazidos deste continente. Possui preferência por climas quentes e úmidos, mas, resiliente, se adaptou ao semiárido brasileiro, tornando-se muito importante na cultura sertaneja e na segurança alimentar e nutricional da população. Muito nutritivo e bastante cultivado em escala doméstica, é também usado em sistemas agroflorestais como adubação verde, para a fixação de nitrogênio no solo, além de servir como complemento para a alimentação animal.

É uma planta arbustiva, de flores amarelas e folhas trifoliadas. Algumas variedades apresentam diferenças de porte e hábito de crescimento. As vagens possuem coloração verde, tendendo para o marrom, com formato alongado e cerca de 8 cm de comprimento.

Dentro das vagens estão as pequenas sementes esféricas, com coloração que varia entre o branco e o castanho-escuro, conforme a maturação. A colheita é realizada removendo-se toda a parte superior da planta.

As folhas e caules são destinados à produção de ração animal, enquanto as vagens são destinadas para consumo. Após colhidas, as vagens são colocadas para secar ainda nas unidades familiares. Depois de secas, são cortadas com o auxílio de uma faca ou tesoura para a retirada das sementes dos feijões. Só então, o feijão é ensacado e comercializado em feiras livres.

No **Recôncavo Baiano** feijão-guandu é um dos pratos principais no meio rural pela sua resistência à seca. Bastante empregado na gastronomia local, seu sabor forte o coloca como ator principal em um prato e, por isso, combina bem com temperos do sertão nordes-

tino, como pimenta e coentro. Tradicionalmente é consumido fresco, cozido com água, alho e sal. Porém, muitas comunidades secam o feijão para seu sustento pós safra. Outra receita típica é o andu cozido no leite do licuri, comum em algumas comunidades do semiárido baiano.

Na região do **Vale do Jequitinhonha** (entre Minas Gerais e Bahia) o feijão-guandu está intimamente ligado à cultura local, presente nos hábitos alimentares e representando boa parte da produção de unidades familiares. Por isso, faz-se necessário proteger essa cultura, para que o feijão-guandu não se torne apenas um adubo sustentável, mas continue sendo um importante agente da identidade regional, garantindo a soberania alimentar na região. ● **Índice**

Fruta-

Artocarpus altilis



pão

Nativa do Sudeste da Ásia e Pacífico Sul, para alguns autores, a **fruta-pão** foi introduzida na Amazônia brasileira no início dos anos 1800, nos estados do Pará e do Maranhão. Para outros, a planta já existia no Brasil. Hoje, *Artocarpus altilis*, é encontrada em quase todas as regiões, especialmente na **amazônica** e no **litoral da Bahia**, onde é colhida de forma extrativista.

Também conhecida por árvore-do-pão, castanheira, fruta-de-pão, fruteira-pão, pão-de-massa, a planta é uma espécie pouco cultivada e com fraco interesse comercial. Porém é comum encontrá-la nas feiras livres. São plantadas em fundo de quintais ou às margens de córregos e rios para o consumo próprio das famílias que a cultivam e vendem o excedente.

A árvore da fruta-pão é de grande porte e de crescimento rápido, podendo alcançar 25 metros de altura.

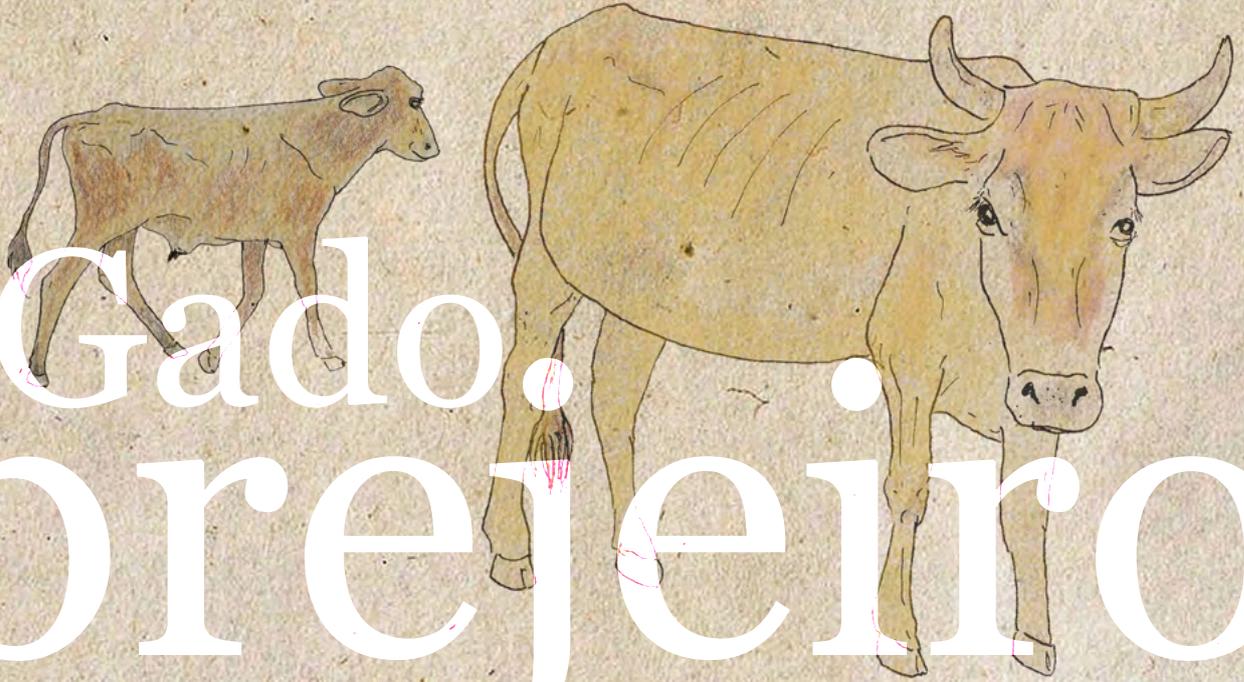
A frutificação tem início após os três anos de idade da planta. Suas folhas são muito bonitas, grandes, perenes e profundamente lobadas. Se for machucada, solta um látex leitoso que tem aplicações artesanais para calafetação e como cola.

É uma planta monóica, isto é, com os dois sexos na mesma planta, separadas em flores masculinas e femininas e que exige um solo fértil e com um bom teor de umidade. Com flores pequenas e sem pétalas, tem uma polinização cruzada e uma frutificação que não depende da polinização, motivo pelo qual podem ou não ter sementes.

Os frutos são esféricos, grandes, com aproximadamente 20 centímetros de diâmetro, atingindo o peso de até um quilo. A casca de coloração esverdeada é áspera, recoberta por placas poligonais, e lisa quan-

do madura. A polpa é branca, farinácea, um pouco esponjosa, aromática e adocicada, rica em calorias, carboidratos, água, vitaminas B1, B2 e C, cálcio, fósforo, ferro e baixo teor de gordura. É uma fruta que tem aproveitamento total, além de ter uso na medicina tradicional dos povos.

Em grande parte do Nordeste brasileiro, o fruto é parte do café da manhã ou das refeições noturnas, sendo cozido, descascado e cortado em fatias. Com elas também é possível preparar guisados e utilizar para engrossar cremes e comidas de origem africana, como o vatapá. As sementes podem ser aproveitadas e usadas como substitutas ao feijão. Da polpa, pode-se ainda extrair uma farinha muito nutritiva e saborosa, usada como uma alternativa mais nutritiva do que a farinha de trigo para o preparo de bolos, pães e diversos outros produtos. ● Índice



Gado. brejeiro

Bos taurus taurus

O **gado brejeiro** é um animal resultante de um processo de seleção natural, após séculos de adaptação às condições naturais de secas, calor, solo arenoso com baixa fertilidade natural e pastagens nativas de baixo valor nutricional. Esse ambiente lhes conferiu características de rusticidade e resistência.

A raça *Bos taurus taurus* é encontrada no interior do município de **Pilão Arcado**, norte da Bahia, numa região de brejos, transição entre a Caatinga (savana-estépica) e o Cerrado. A região é rica em nascentes de pequenos rios que deságuam no São Francisco e, por isso, representa um recurso natural importantíssimo no contexto do semiárido. A natureza inóspita, a baixa densidade demográfica e a existência da **Área de Proteção Ambiental Dunas e Veredas do Baixo Médio São Francisco** são fatores que favorecem a conservação da região e resultam no elevado grau de autossuficiência das comunidades brejeiras.

Essas terras, hoje reconhecidas como territórios de **Fundos de Pasto**, foram habitadas pelos povos indígenas mocoazes e acoroazes, dizimados no período colonial. Após o abandono das antigas fazendas pertencentes a coroneis, os descendentes desenvolveram seu modo de vida tradicional brejeiro, conciliando a produção agrícola de subsistência com o extrativismo do buriti e a criação superextensiva de bovinos. Estima-se que existam cerca de **1.500 animais** criados desta forma, por aproximadamente **300 famílias** distribuídas em cinco comunidades. Além destas, outras comunidades localizadas entre os municípios de **Pilão Arcado** e **Barra** também criam esses animais.

O gado brejeiro é um animal que dificilmente adocece, não perde peso durante a estiagem, se alimenta de todo tipo de vegetação nativa e, como é criado solto em vastas áreas da Caatinga, costuma andar cerca de

20 km por dia sem se perder. Tem um porte pequeno e produz pouco leite. Possui pelagem de grossura média e de cor variada, sendo as mais comuns o castanho-avermelhado e o amarelado, com extremidades mais escuras nos membros anteriores do corpo e na cabeça. Suas orelhas são pequenas e os focinhos pretos com pelos brancos no entorno. Os chifres são grandes e levantados, com extremidades escuras. A altura média varia entre 1,10 e 1,35 metros e o peso adulto entre 250 e 400 quilos.

Do leite, as famílias produzem manteiga e requeijão de corte. A carne é, normalmente, consumida depois de secagem ao sol por dois dias, prática ancestral, ainda utilizada por não possuírem energia elétrica na comunidade. ● Índice



Gado
curraleiro
- pé-duro

Bos taurus taurus

O gado **Curraleiro-pé-duro** é um animal, cuja origem está ligada à história de colonização do **Vale do Rio São Francisco** pelos portugueses, no início do século XVII. A região era conhecida como “Rio dos Currais” porque o rio servia de trilha para transporte e dispersão de gado do litoral para o sertão. Acredita-se que vem daí a denominação “curraleiro”. A denominação “pé-duro” deve-se ao fato destes animais possuírem cascos fortes.

Conforme já indicado, atualmente, o *Bos taurus taurus* está presente em todo o sertão do Brasil, incluindo a **região semiárida**, no bioma Caatinga, e a maior parte do Cerrado, concentrando-se, principalmente, nos estados da Bahia, Piauí, Goiás, Tocantins, Maranhão, Ceará e Paraíba. Além das comunidades tradicionais de **Fundo e Fecho de Pasto**, são criados também por qui-

lombolas e agricultores familiares de pequeno porte, em sistema de produção extensivo ou superextensivo, geralmente em pastagens nativas.

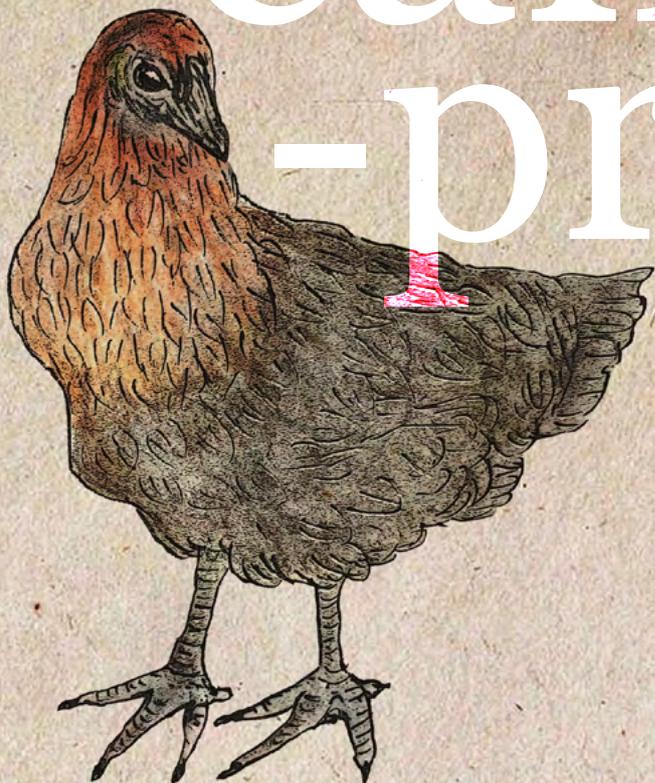
Ao longo dos séculos, esses bovinos foram criados em regime superextensivo, com um mínimo de cuidados sanitários e de alimentação, tendo que suportar pastagens secas, calor e outros fatores adversos, tornando-se animais extremamente rústicos e bem adaptados às condições ambientais desfavoráveis do semiárido brasileiro. Por isso, a raça curraleiro-pé-duro pode ser considerada como resultado do processo de seleção natural.

Sua características fenotípicas incluem cor amarela avermelhada ou marrom, com extremidades mais escuras, pêlos finos e curtos, chifres grandes em forma de coroa, de cor marrom, focinhos pretos com venta larga, orelhas pequenas com extremidades arredonda-

das e pescoço curto. A altura média na cernelha varia entre 1,10 e 1,35m e o peso adulto entre 250 e 350 kg.

Entre os criadores tradicionais, o curraleiro-pé-duro é utilizado para puxar os carros-de-boi, importantes instrumentos de trabalho e locomoção no campo. As vacas produzem leite rico em gordura, muito valorizado na feitura de **requeijão do sertão**, também conhecido **queijo-manteiga**, que é feito sem adição de coalho e cozido em um tacho com fogo à lenha. Essa produção é uma tradição familiar, presente em pequenas propriedades rurais. Já a carne é consumida assada, cozida ou frita, podendo ser também salgada e secada no sol por dois dias para ser consumida. A paçoca de carne de sol é um preparo típico, feito a partir da batida no pilão com farinha de mandioca refogada na manteiga com cebola e alho. ● Índice

Galinha -canela -preta



Gallus Domesticus

As galinhas são animais de origem asiática que se espalharam de forma muito intensa por todo o mundo. A raça nativa **canela-preta** é encontrada, em sua maioria, na região do Nordeste brasileiro. Na Bahia, é criada por muitas famílias agricultoras das comunidades dos brejos de **Pilão Arcado**, município do território do **Sertão do São Francisco**. As galinhas caipiras brasileiras abrangem várias raças nativas, marcadas pela sua rusticidade e grande variabilidade genética, formadas a partir do cruzamento aleatório de animais trazidos durante o período de colonização.

A variedade canela-preta é caracterizada, principalmente, pelas canelas e pés de coloração preta. O corpo também é predominantemente preto, com pigmentações nas penas do pescoço com cores branca, preta, dourada ou vermelha. Os machos costumam apresentar coloração cor vermelha ou prata.

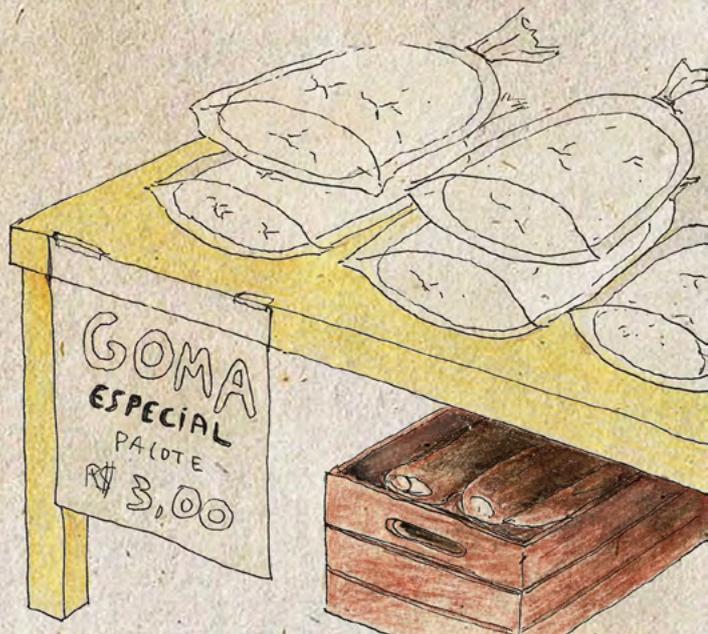
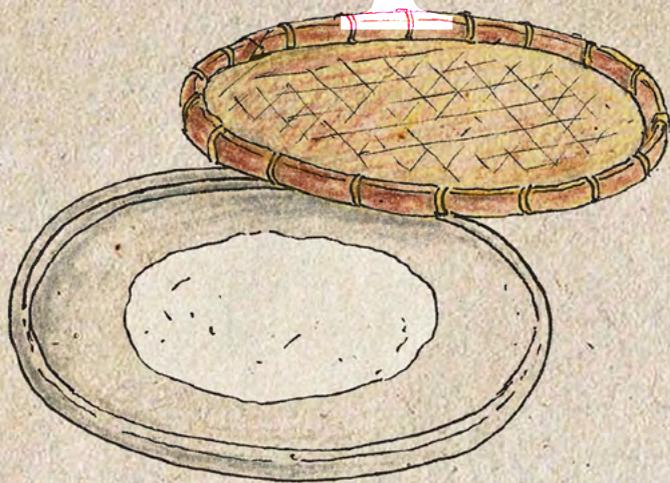
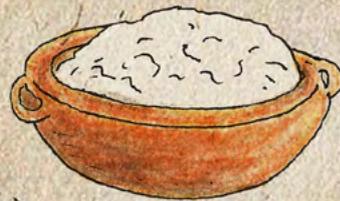
Os ovos dessas galinhas são multicores e vão desde azul-esverdeados a até vermelhos intensos. São consumidos pelas famílias criadoras e o excedente é comercializado em feiras ou por venda direta, contribuindo com a complementação da renda das famílias. Sua carne tem coloração mais escura, se comparada com as demais galinhas caipiras brasileiras.

As galinha-canela-preta iniciam a idade reprodutiva aos 7 ou 8 meses de vida. Os pintos apresentam manchas brancas no peito até o sétimo dia de vida. O sistema de produção utilizado para criação dessas aves é o tradicional: regime extensivo e com alimentação no campo, baseada na vegetação nativa. As aves são alimentadas com milho no início e ao final do dia, sendo o restante da dieta adquirida no campo.

O tratamento das aves é feito de modo caseiro, com práticas como o uso de limão na água para a prevenção do gôgo, pasta de mastruz para contusões e ferimentos, alho para infecções de garganta e cinzas de plantas locais para combater piolhos.

A introdução de raças comerciais com a promessa de serem mais produtivas e precoces gerou grande dependência dos agricultores familiares aos insumos externos e quase levou a raça da galinha-canela-preta à extinção. Devido a isso, a raça é encontrada hoje com mais frequência em comunidades tradicionais - quilombolas, indígenas, fundos e fechos de pasto. Sua conservação se torna imprescindível por fazer parte da história desses povos, além do grande valor na culinária da região. ● **Índice**

Goma de tapioca



A **goma de tapioca** é um produto derivado da mandioca (*Manihot esculenta*), muito conhecido no Nordeste e nas demais regiões do Brasil; herança dos povos indígenas que utilizavam a goma como ingrediente central da sua dieta; considerada o “pão do Brasil”. Também chamada de polvilho, polvilho doce ou fécula, a goma é o amido da mandioca, extraído com técnicas e processos que remontam a um saber-fazer ancestral. O amido serve de base para inúmeras receitas, desde a esfera tradicional e doméstica, para preparações como a da tapioca e do beiju, até a esfera industrial, onde é empregada como espessante e estabilizante de diversos produtos.

Os indígenas transmitiram o conhecimento do seu preparo, e a goma de tapioca se tornou um alimento de grande importância para portugueses e escravos nos primeiros períodos da colonização. O hábito de consumo da goma de tapioca se enraizou em diversas regiões do país, e faz parte da base da alimentação de muitas famílias e comunidades. Seu valor simbólico e cultural no inventário gastronômico nacional é difícil de ser mensurado.

Além disso, a própria mandioca é um ingrediente muito consumido e com o qual o Brasil inteiro se identifica. Seu cultivo gera emprego e renda, principalmente para pequenos agricultores e para os produtores de goma, que ainda preservam os métodos tradicionais de produção deste importante ingrediente da culinária do país.

Para o preparo da goma, a mandioca deve ser descascada e ralada. A massa é então lavada várias vezes para extrair o amido misturado na água. Essa massa é, então, espremida, colocada para secar e depois torrada, se tornando farinha de mandioca. Já a água misturada com amido, resultante da lavagem, é deixada em repouso para que ocorra o processo de decantação e o amido seja separado da água, produzindo uma massa dura, quebradiça e úmida que será seca e peneirada. Esse produto final é a goma de tapioca. Com ela é possível fazer beijus, bolos, tortas, biscoitos e muito mais. ● Índice

Jenipapo

Genipa americana



O **jenipapo** é uma fruta presente em grande parte do território brasileiro, passando por diversos biomas, das regiões Sudeste ao Norte. Em várias culturas indígenas, o fruto é utilizado para pintar a pele, já que tanto a casca da árvore quanto o fruto possuem uma substância chamada genipina, de coloração violeta ou azul-escuro, que se torna preta em contato com o ar. Por isso, em tupi-guarani jenipapo significa “fruta que mancha”.

O jenipapeiro é uma árvore nativa da **Amazônia** e **Mata Atlântica**, encontrada também no **Cerrado**, pertencente à família botânica das Rubiáceas. Apesar da grande importância comercial para as regiões que o cultivam, o *Genipa americana* vem sofrendo ameaças de desaparecimento na região **Sul da Bahia**, devido ao desmatamento da Mata Atlântica resultante da expansão agropecuária e da cultura do café tipo conilon.

Com altura de até 18 metros e 60 centímetros de diâmetro de caule, sua copa é grande e arredondada, com folhas de 15 a 35 centímetros de comprimento.

O fruto tem casca mole, parda e enrugada, com cerca de nove centímetros de comprimento por seis de diâmetro, com formato oval. Do tipo baga sub-globosa, o fruto possui sementes achatadas e pequenas, de aroma bastante característico e polpa pouco adocicada, sendo incomum o consumo do fruto in natura.

A colheita é feita durante todo o ano, em especial, entre os meses de novembro e janeiro. A madeira é utilizada na confecção de portas, janelas, cabos de ferramentas e relógios, por ser flexível e compacta, de longa durabilidade. O fruto é usado no preparo de xaropes, vinhos, álcool, vinagres e aguardentes.

Possui também uso tradicional no preparo de remédios caseiros, usados para o tratamento de doenças no fígado, doenças respiratórias e anemia, por ser rico em ferro, cálcio e vitaminas B1, B2, B5 e C. A medira é rica em quinino (sulfato de quinina) usado como antimalárico e antipirético.

No Nordeste, a principal aplicação do jenipapo é o **licor**, bebida típica dos festejos juninos, produzido de forma artesanal. Outro produto típico dos festejos é a **jenipapada**, um doce de jenipapo envolto em açúcar. Ademais, podem ser feitos sucos, polpas e compota.

A árvore quanto o fruto estão ligados à história de um povo e à sua economia, e sua conservação é de fundamental importância para que atividades como a confecção do licor (uma das bebidas mais populares no São João nordestino, não seja perdida. ● **Índice**

Syagrus coronata

Licuri



O **licuri** (*Syagrus coronata*) é o fruto de uma palmeira típica do semiárido, mas com ocorrência também na Mata Atlântica nordestina, conhecido popularmente também como ouricuri, oriciri, auricuri e nicuri.

A espécie tem preferência pelas regiões mais secas, onde predomina o bioma **Caatinga**, abrangendo o norte de Minas Gerais, toda a porção oriental e central da Bahia, até o sul de Pernambuco, incluindo os estados de Sergipe e Alagoas. A palmeira mede de **8 a 11 metros**, com folhas de aproximadamente 3 metros de comprimento.

Representa uma importante **fonte de alimento e sustento** para diversas comunidades do semiárido baiano, dentre elas a comunidade de **Jabuticaba**, localizada no distrito de Quixabeira, região do município de Capim Grosso, de onde partiu a indicação deste alimento para a Arca do Gosto.

Atualmente, na região, mais de **100 famílias** estão envolvidas com o beneficiamento e comercialização do licuri, através da Cooperativa de Produção da Região do Piemonte da Diamantina (COOPES).

Dados de uma pesquisa etnobotânica realizada em fevereiro 2007, pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), revelam que mais de 50% das famílias de Jaboticaba trabalham com o extrativismo e beneficiamento do licuri e, em muitos casos, esta é a única fonte de renda de famílias inteiras. A atividade foi **passada de geração para geração**, tornando-se parte da **cultura alimentar** de um território, inclusive com músicas locais ligadas à cultura de coleta do licuri.

Do coco, se produz diversos itens alimentícios: **licuri torrado, licuri caramelado, granola, cocada, paçoca, biscoitos, óleo, leite e muitos outros.**

Além de alimentos, a partir do licuri também se produz artesanatos, como bijuterias e utensílios domésticos e cosméticos naturais, como sabonetes e sabões em barra. O coco é utilizado ainda como ração animal e sua casca como combustível de fornos à lenha.

- Índice

Mangaba

Hancornia speciosa



A **mangaba** (*Hancornia speciosa*) é a fruta de uma árvore nativa do Brasil, da família Apocynaceae. Seu nome tem origem tupi e que significa “coisa boa de comer”. Ocorre exclusivamente no Brasil, sendo mais abundante em **áreas litorâneas** e de **restingas do Nordeste**, incluindo a Bahia, podendo ser encontrada também nos cerrados do Centro-Oeste, no norte de Minas Gerais e em parte da Amazônia.

A produção nacional, em sua maioria, é proveniente do extrativismo. A atividade desempenha um importante papel socioeconômico e cultural entre as populações tradicionais que mantêm o ofício das “catadoras” e “catadores” de mangaba. Estas populações têm na atividade uma significativa fonte de renda. O extrativismo contribui também para a conservação da vegetação remanescente de mangabeiras e dos saberes e práticas a ela associados.

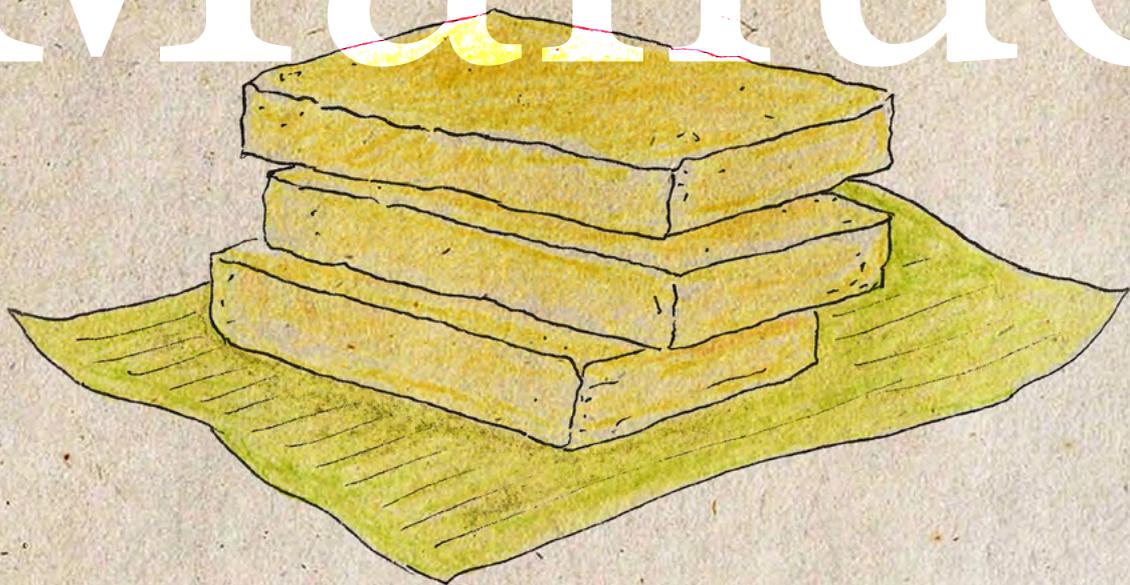
Apesar dessa importância, as mangabeiras estão desaparecendo, já que, em geral, se encontram em terras alheias ou devolutas, que estão sendo destruídas pela expansão imobiliária, pelos criatórios de camarão, monocultivos comerciais de cana-de-açúcar, eucalipto e de coqueirais.

A árvore é uma planta rústica, que produz bem em solos arenosos e pobres, com poucos nutrientes. Tem, normalmente, entre cinco e seis metros de altura, podendo chegar a 10. O período de coleta vai de novembro a abril. O fruto é elipsóide ou esférico, tipo baga, de cor amarela ou esverdeada, com ou sem pigmentação vermelha. Com a maturação, a casca adquire a cor amarela e manchas avermelhadas. Bastante aromático e delicado, tem polpa branca, mole, um pouco viscosa e fibrosa, com um sabor doce, acidulado. Quando está no ponto máximo de desenvolvimento, desprende-se da árvore e completa o amadurecimen-

to no chão, em cerca de 12 a 24 horas. Quando maduras, as mangabas são muito perecíveis e precisam ser consumidas rapidamente ou congeladas. Para permitir a sua comercialização, a maior parte da colheita é feita com a fruta ainda no pé, amadurecendo após dois a quatro dias.

O fruto é muito apreciado para o consumo ao natural, mas utilizado também na fabricação de sucos, sorvetes, geleias, doces, compotas, licores, vinhos e xaropes. O látex da mangabeira é adequado à produção de borracha e já foi explorado no passado; hoje sem valor comercial. Algumas partes da planta têm aplicação na medicina popular, como a casca, com propriedades adstringentes, e o látex, para pancadas, inflamações, diarreia, tuberculose, úlceras e herpes. O chá da folha é usado para aliviar cólicas menstruais. ● **Índice**

Manuê



Manuê é um bolo de milho com melado de cana. Típico nas comunidades tradicionais de **Fundo de Pasto**, no sertão da Bahia, seu preparo é feito a partir de técnicas artesanais, que remetem aos tempos antigos, a partir do milho crioulo, de sementes locais que acompanham as comunidades há muitas gerações.

Cada vez mais raro de se encontrar, o alimento vem desaparecendo junto com as sementes tradicionais de milho crioulo, com o melado artesanal e com a sabedoria das gerações mais velhas de habilidosas cozinheiras. Além do mais, a pressão que a pecuária e a agricultura extensiva exercem sobre o direito à terra dessas comunidades tem sido uma forte ameaça, não só à existência desse doce como ao modo de vida tradicional das famílias.

É comum remeter sua confecção às donas de casa portuguesas, ante a necessidade de adaptar receitas aos ingredientes da terra. Porém, seu feitio e referência estão muito mais ligados ao tabuleiro de negras escravizadas quituteiras, que encontraram na habilidade da cozinha sua liberdade e seu sustento.

Tradicionalmente, os manuês são feitos nas próprias casas e vendidos de porta em porta, além de comercializados nas feiras regionais. Em todo o Brasil, o doce também faz parte dos cadernos antigos de receitas e da lembrança dos vendedores ambulantes de outros tempos. No período colonial o manuê era vendido nas ruas e consumido nas casas e comércios locais.

O bolo, de massa densa e formato achatado, é feito com milho seco hidratado em água quente, da noite para o dia, e depois moído no pilão. A massa passa

por uma peneira para a separação da casca e, em seguida, acrescenta-se a rapadura, melado de cana ou açúcar, para ser levado ao forno para assar. Em ocasiões especiais, a exemplo dos festejos juninos, os bolos podem ser enriquecidos com leite de coco fresco, coco ralado, mas o sabor essencial do milho e do melado é a característica principal deste alimento. Infelizmente, seu consumo vem diminuindo, ao passo que, atualmente, é mais comum encontrar versões do doce feitas com farinha de trigo e ingredientes industriais mais baratos, como a margarina. ● **Índice**



Maracujá do mato

Passiflora cincinnata

O **maracujá-do-mato** (*Passiflora cincinnata*) é uma fruta silvestre nativa do bioma **Caatinga**, no semiárido brasileiro. Conhecido também como maracujá-da-caatinga, maracujá-de-boi, maracujá-mochila e maracujá-tubarão, ocorre espontaneamente na região Nordeste, principalmente em áreas denominadas Fundos e Fechos de Pasto. Trata-se de uma planta de natureza perene e resistente às longas estiagens. O fruto tem a casca verde e a polpa branca mesmo estando maduro, o que pode confundir consumidores que não o conhecem.

O maracujá da caatinga é tradicionalmente um produto de atividades extrativistas e, em geral, não é cultivado. Com alto valor nutritivo, de efeito calmante e relaxante, o fruto é extremamente saboroso e perfumado, com um sabor longo, mais doce, mais denso e mais ácido que o do maracujá-amarelo (*P. edulis*).

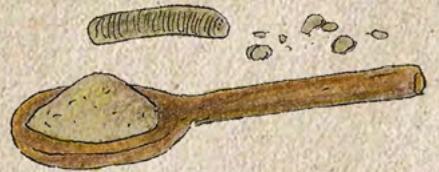
A fruta contém potássio, ferro, fósforo, cálcio e vitaminas A, C e do complexo B.

Assim como muitas espécies silvestres do semiárido do Nordeste brasileiro, o maracujá-da-caatinga está ameaçado pela formação de pastagens, queimadas e implantação de projetos de irrigação e de produção de energia.

No Brasil, os cultivos comerciais de maracujá utilizam predominantemente o maracujá-amarelo ou azedo, sendo o país um dos maiores produtores mundiais dessa espécie e, a região Nordeste, a principal produtora. O protagonismo do maracujá-amarelo no mercado o tornou preferência dentre os consumidores, levando o maracujá-da-caatinga ao esquecimento e deixando-o ainda menos conhecido nas outras regiões do país.

Nos municípios de **Canudos, Uauá e Curaçá**, cooperados de **16 comunidades** cultivam o maracujá-da-caatinga com fins comerciais. São plantios agroecológicos, orientados pela **Cooperativa Agropecuária Familiar de Canudos, Uauá e Curaçá (COOPERCUC)**, em parceria com órgãos de pesquisa.

A fruta fresca é vendida em feiras, para a fábrica central da COOPERCUC e para as mini fábricas das comunidades dos municípios de Canudos, Uauá e Curaçá, onde é processada e transformada em geleia, suco, polpa congelada e pré-cozida. Os produtos são comercializados em feiras e exposições, delicatesses e alguns mercados do Brasil. Também são usados na alimentação escolar em vários municípios. ● **Índice**



Mático

Piper aduncum

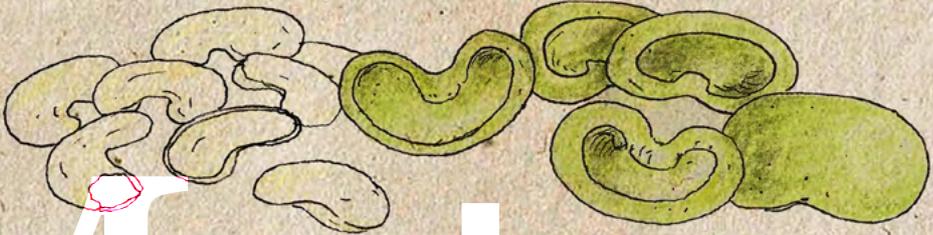


Mático (*Piper aduncum*) é uma planta arbustiva tropical, florífera, sempre viva, pertencente à família Piperaceae. É popularmente conhecido como aperta-ruão, pimenta-de-fruto-ganchoso, tapa-buraco e jaborandi-falso. Nativa do Brasil, a planta produz um fruto aromático e picante e é encontrada nas pequenas reservas de **Mata Atlântica** que existem no **Recôncavo da Bahia**.

Seu arbusto chega a sete metros de altura, com folhas na forma de lança, que vão de 12 a 20 centímetros de comprimento. O fruto consiste de muitos frutos minúsculos – cada um com tamanho semelhante ao da semente de papoula – embutidos numa espiga floral. Na Amazônia, muitas comunidades indígenas usam as folhas de mático como antisséptico. Em outros lugares é considerada erva daninha.

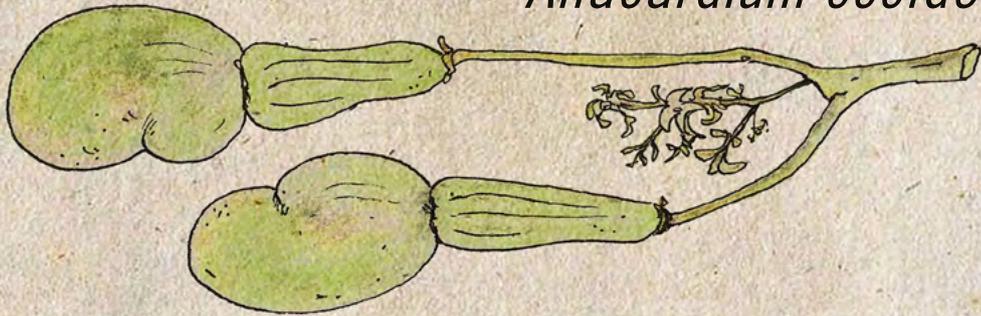
O período de colheita ocorre entre os meses de outubro e fevereiro e é feito de forma extrativista. Por depender ser encontrada em pequenas quantidades na Mata Atlântica, a planta corre risco de desaparecimento com o avanço do desmatamento em detrimento da pecuária e de atividades de monocultura.

O mático produz ótimos condimentos, temperos e flavorizantes de cacau, usado algumas vezes como substituto para a pimenta-longa. Também pode ser utilizado como chá. É muito apreciado também em aguardentes e cachaças de cana. Da planta se extrai ainda um óleo de valor elevado e com fins medicinais, usado na indústria de cosméticos e perfumes. A árvore linheira com formato de cone, é muito usada para cobertura de casas. ● **Índice**



Maturi

Anacardium occidentale



Maturi é o nome dado a um tipo de preparo tradicional da castanha-de-caju (*Anacardium occidentale*) ainda imatura. O cajueiro é uma planta tropical, originária do Brasil, caracterizado pela dimensão elevada da copa, que pode alcançar até oito metros. O tronco é bastante ramificado e os galhos caem em direção ao solo. As flores são pequenas, de coloração branco-rosada e perfume singular. Bastante presente em toda região Nordeste do Brasil, a maior produção de caju está concentrada nos estados da Bahia, Ceará, Piauí e Rio Grande do Norte.

O verdadeiro fruto do cajueiro não é o caju (chamado de pedúnculo ou pseudo-fruto, de cor avermelhada quando maduro), mas a castanha, que tem a forma semelhante a um rim humano. A amêndoa contida no interior da castanha, quando seca e torrada, é popularmente conhecida como castanha-de-caju, um

alimento rico em fibras, ferro, fósforo, selênio, de elevado valor comercial.

Em algumas regiões do estado da Bahia, a castanha é colhida ainda em fase de desenvolvimento, coletada antes da formação e do amadurecimento do pedúnculo. É o maturi, uma verdadeira iguaria, utilizada particularmente no **Recôncavo, Agreste e Sertão**.

A extração é feita de maneira totalmente artesanal, geralmente por mulheres, utilizando técnicas e saberes tradicionais que, mesmo sob orientações, muitas vezes não funcionam para quem não tem experiência. Através do olhar e do toque, as mulheres reconhecem o melhor momento da extração do maturi. A extração demanda bastante cuidado, pois sua casca possui uma toxina chamada urushiol, que causa reações alérgicas quando em contato com a pele e pode

ser letal, caso a castanha seja consumida sem passar pelo processo de torragem ou cozimento. Por ser colhido antes do amadurecimento, apenas a castanha é aproveitada, sendo todo o pedúnculo descartado.

Apesar da volumosa produtividade dos cajueiros, o maturi é um produto cada vez mais escasso. O elevado valor de mercado da castanha-de-caju e do caju, ambos maduros, fez com que muitas famílias produtoras de maturi migrassem para estas culturas. A falta de interesse das novas gerações em aprender as técnicas de extração do maturi, somados aos riscos da manipulação do maturi e o baixo preço de venda desestimulam muitas mulheres a produzi-lo. Essa atividade conserva técnicas tradicionais e saberes locais, e representa a cultura alimentar do Nordeste, além de contribuir para a renda de muitas famílias. ● Índice

Mel de abelha- jandaira

Melipona subnitida



A **abelha jandaíra** é uma espécie endêmica da **Caa-tinga**, o bioma presente no semiárido brasileiro que abrange os estados de Alagoas, Bahia, Ceará, Maranhão, Paraíba, Pernambuco, Piauí, Rio Grande do Norte e Sergipe. Seu nome em tupi, “jandiá-ira”, significa “abelha do mel”. Pertence ao grupo Meliponini, grupo exclusivo das zonas tropicais e subtropicais, formado pelas abelhas sem ferrão. A criação dessa e das demais abelhas sem ferrão é denominada de meliponicultura, uma atividade intimamente ligada aos costumes tradicionais da região nordestina do Brasil.

No Rio Grande do Norte, assim como na Bahia, há municípios batizados com seu nome, tão significativo foi a presença desta abelha, a *Melipona subnitida*, e também em homenagem à profunda relação de seu povo com o manejo e produção do mel dessa espécie.

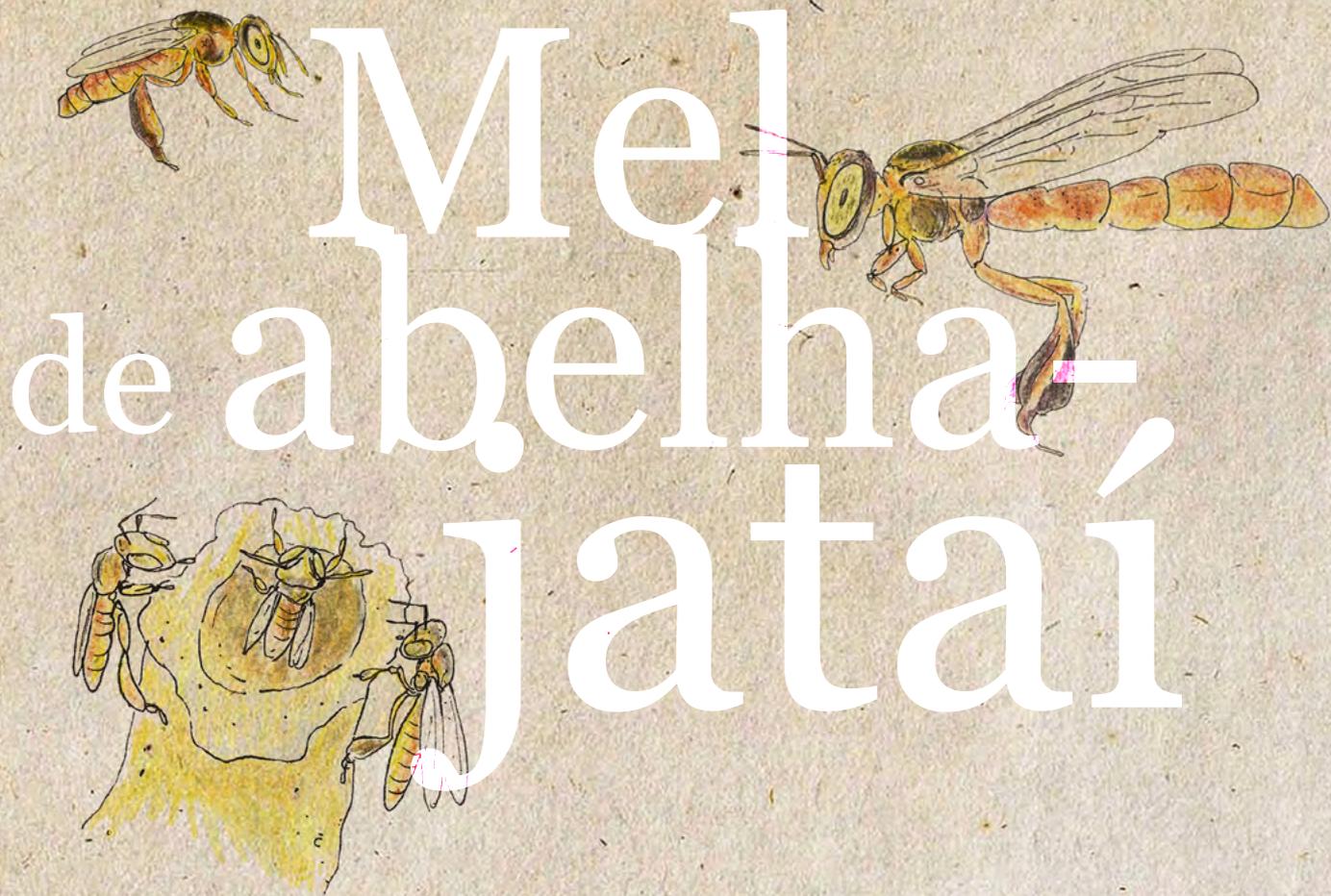
O território do **Mato Grande** é o principal berço genético desta abelha. A grande incidência de enxames tem registros que remontam a meados do século XIX, tempo em que os tropeiros ali pernoitavam, levando lenha e carvão para o litoral, de onde traziam o peixe de sal preso. No caminho, buscavam o excelente mel dos troncos ocos das imburanas. Utilizavam o mel na própria alimentação ou, dependendo da quantidade explorada, obtinham um produto de grande valor na troca por outros alimentos.

Apesar da sua importância local e para a polinização da Caatinga, a abelha jandaíra sofre ameaças comuns às demais espécies das abelhas nativas do Brasil, como desmatamento indiscriminado e as queimadas, a ação dos meleiros que extraem o mel de maneira inadequada, aniquilando a colônia inteira, e, principalmente o uso indiscriminado de agrotóxicos na agricultura.

Seu mel apresenta sabor especial e coloração variada, que vai desde o amarelo escuro até um amarelo ouro suave ou mesmo branco, variando de acordo com a florada, que depende do regime de chuvas. Aliás, a produção depende das chuvas, que costumam ocorrer entre janeiro e março. Nos melhores anos se pode obter até dois litros de mel por ninho. É recolhido diretamente dos potes de dentro colmeia e filtrado antes de ser envasado e comercializado. É amplamente utilizado pelas comunidades locais para alimentação e medicina popular.

No entanto, o uso gastronômico ainda é pouco explorado, apesar de uma enorme diversidade de possíveis usos, sendo muito apreciado por cozinheiros. ● **Índice**

Tetragonisca angustula



Mel
de abelha,
Jataí

A **abelha jataí** é uma pequena abelha brasileira, que mede aproximadamente cinco milímetros. Também conhecida como abelha-ouro, abelha-mirim, mosquitinha-verdadeira, sete portas, mosquitinho, jaty, jataí-amarela, maria-seca, abelha-de-botas e mosquito-amarelo, a *Tetragonisca angustula* pode ser encontrada, especialmente, na **região Nordeste**, nos estados da Bahia, Maranhão, Ceará, Paraíba e Pernambuco, mas há registro de ocorrência nas cinco regiões do Brasil. Esta espécie se diferencia das outras abelhas melíponas pela sua capacidade de nidificação e sobrevivência em espaço urbano, influenciando positivamente o sucesso evolutivo da espécie, face às ameaças que vem vivendo no espaço rural.

Historicamente, distintos povos indígenas manejavam as abelhas. Posteriormente, esse saber foi transmitido para caboclos, ribeirinhos e logo para as populações

rurais. O seu ninho pode ser facilmente localizado na natureza, pois são construídos em locais de fácil visualização e acesso, tornando a espécie vulnerável às ações extrativistas não sustentáveis por parte dos melieiros. Ademais, as queimadas, os desmatamentos, o colapso climático e o uso de agrotóxicos vêm causando uma forte redução de colônias, que seguem em ameaça de desaparecimento.

A jataí possui cor amarela-ouro, com salientes corbículas ou cestas de pólen, em suas pernas traseiras. A morfologia da entrada do ninho é uma característica da espécie: um tubo de cera ou cerume, com pequenos orifícios em seu comprimento e abertura que permite a passagem de várias abelhas ao mesmo tempo. À noite, esta entrada é fechada, como forma de proteção do ninho. A jataí tem preferência pelas flores pequenas e rasteiras.

Quando criada racionalmente e havendo uma boa florada, a abelha jataí pode produzir entre 1 a 1,5 litros de mel/caixa/ano. O período de produção se inicia logo após as primeiras chuvas, quando aparecem as plantas anuais e rasteiras da Caatinga.

Apesar do seu delicioso sabor e aroma, que expressam a singularidade da Caatinga, o mel silvestre da abelha jataí é pouco consumido como alimento pelos sertanejos. Isso se justifica pelo costume local de usá-lo como remédio e também pela quantidade produzida anualmente pelas abelhas nativas. No semiárido baiano, as comunidades rurais consideram que o uso do mel da abelha jataí tem efeito anti-inflamatório, sendo indicada principalmente para a cura de inflamação nos olhos, bronquite, tosse, cicatrizante. ● **Índice**

Mel de abelha- mandacaia

Melipona mandacaia



Mandaçaia é uma abelha nativa brasileira. Seu nome significa “vigia bonito” em tupi, e deriva do fato de ser comum se observar uma abelha protegendo a entrada do ninho: um orifício que permite a passagem de apenas um indivíduo por vez.

A *Melipona quadrifasciata* é uma abelha mansa, porém, costuma afastar os intrusos com movimentos intensos, chegando a morder. Tem cabeça e tórax pretos, abdome com quatro listras amarelas brilhantes e transversais. Seu tamanho varia entre 8 a 12 milímetros.

Uma subespécie, a *Melipona quadrifasciata anthidioides* - MQA, com tamanho entre 10 e 11 milímetros, cabeça e tórax também pretos, se diferencia visualmente pelas faixas amarelas do abdômem interrompidas no meio de cada segmento, além de asas de coloração ferrugínea.

Sua ocorrência é ampla; além da Bahia, existem registros em diversos estados brasileiros. Porém, estudos recentes mostram que esta espécie encontra-se, principalmente, nas regiões secas. No bioma **Caatinga**, são comuns registros ao longo do **Rio São Francisco**. Nas regiões semiáridas, a mandaçaia nidifica, preferencialmente, em cavidades de troncos de árvores nativas.

Quando criada racionalmente, na sua região de origem, a abelha mandaçaia pode produzir até um litro e meio de mel por caixa, ao ano, em épocas de boa florada. A colheita do mel é feita manualmente pelos meliponicultores do território do Sertão São Francisco, extremo norte da Bahia. A época de colheita é regida pelas condições climáticas locais e desenvolvimento das colônias. Costuma iniciar logo após as primeiras chuvas, quando aparecem as plantas anuais e rasteiras da Caatinga.

Nesta região, é uma tradição da população local manter em suas varandas um cortiço (segmento de tronco de árvore) para o consumo familiar. Além do uso na alimentação, o mel da mandaçaia tem aplicações medicinais, muito apreciadas pelas comunidades ribeirinhas e de Fundo de Pasto. É usado no preparo tradicional das “garrafadas”, junto com plantas medicinais da Caatinga, indicado para mulheres recém-paridas, e também no preparo do “lambedor”, um xarope à base de plantas e o mel, indicado no tratamento de tosse, bronquite, inflamação na garganta e resfriados.

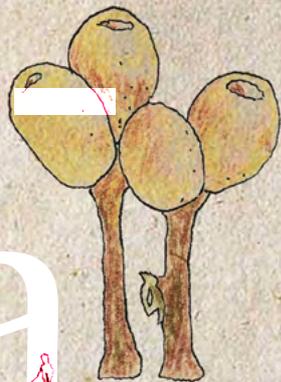
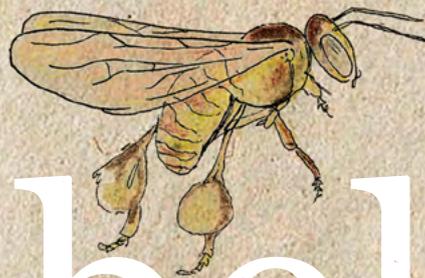
A espécie sofre com a forte redução de colônias devido ao impacto das ações antrópicas, como desmatamento, expansão agrícola e uso de agrotóxicos. As mudanças climáticas no semiárido baiano têm sido outra ameaça às abelhas, com longas estiagens, redução da diversidade de alimento e água nos pastos apícolas.

● Índice

Mel
de abelha

Frieseomelitta doederleini

moça
branca



A **abelha moça-branca** são pequenas e muito defensivas com o comportamento de depositar própolis sobre o invasor, quando importunada. Seu nome científico é *Frieseomelitta doederleini* e pode ser encontrada no bioma **Caatinga**, região Nordeste do Brasil. Na Bahia, há registros de ocorrência nos municípios de **Capim Grosso, Várzea da Roça e Quixabeira**, todos localizados no território do **Piemonte da Diamantina**.

O desmatamento indiscriminado e as queimadas afetam as árvores da região, onde as abelhas constroem seus ninhos, ameaçando a sobrevivência da espécie. Outro problema é a ação dos meleiros que extraem o mel de maneira inadequada, aniquilando a colônia inteira. Além disso, o aumento no uso indiscriminado de agrotóxicos e outros agrotóxicos usados na agricultura vem dizimando todas as espécies de abelhas.

As colônias das moças-brancas podem ser médias ou grandes e são cobertas com própolis pelas próprias abelhas. A entrada do ninho é pequena, não saliente e permite que apenas uma abelha passe por vez. A cria é produzida em células que encostam levemente umas nas outras ou são ligadas por um cabo pequeno de cerume, formando grupos parecidos em cacho em vez de formato em disco, como fazem outras espécies de abelha sem ferrão.

Os potes de pólen são cilíndricos ou cônicos, com cerca de três centímetros de altura. Os de mel são ovóides, com cerca de 1,5 centímetros de altura. Sua cera é macia, fácil de ser manipulada, e cheirosa (com um cheiro forte de resina de umburana). Seu mel reluzente, suavemente perfumado e de sabor ácido é muito apreciado, mas é produzido em pe-

quenas quantidades, chegando no máximo a um litro por ano em épocas de boas floradas. Esse é um dos méis com mais uso medicinal que há no país.

Com base em estudos de campo e provas existentes, a abelha moça-branca não é a espécie local mais criada. No entanto, ela tem uma característica que a distingue: acumula grandes quantidades de resina e pólen, oferecendo uma boa alternativa para a produção de própolis.

Nas regiões semiáridas do Brasil, as abelhas sem ferrão são criadas de forma tradicional pelas famílias agricultoras, com sistemas baseados no conhecimento popular e nas tradições locais. O mel é mantido em vasos de barro e em cabaças. O uso se destina ao consumo doméstico, na produção de xaropes e para adoçar chás e sucos. ● Índice

Mel de abelha munduri



Melipona asilvai

A **abelha munduri** é uma abelha sem ferrão que habita naturalmente na região **semiárida do Brasil**. Reconhecida pelos nomes populares de manduri, papa-terra, uruçú-mirim ou rajada, a *Melipona asilvai* tem ocorrência em Alagoas, Bahia, Ceará, Espírito Santo, Minas Gerais, Paraíba, Pernambuco, Piauí, Rio Grande do Norte e Sergipe. No semiárido baiano, a espécie vegetal mais procurada por esta abelha para a construção de suas colônias é a umburana ou imburana (*Amburana cearensis*).

Caracterizada pela população rural como uma abelha “sestrosa” (animal “manhoso”), esta abelha apresenta comportamento tímido, escondendo-se quando molestada, chegando a dar a impressão de que a colônia está abandonada.

A entrada da colônia é típica da espécie, formada por um orifício que permite a passagem de apenas uma campeira por vez, envolto por uma estrutura composta por raios concêntricos, construída com barro.

Atualmente a criação da munduri é feita de maneira rústica e espontânea e o mel utilizado para o consumo familiar. Apesar desta espécie ser conhecida pelos sertanejos, existe pouco interesse em sua criação, por considerarem a produtividade de mel da munduri pequena, o que não corresponde à realidade. Quando criada na sua região de origem, em caixas racionais e em épocas de boa florada, a produtividade de mel pode alcançar 1,5 litros/caixa/ano.

O fraco interesse por esta espécie se reflete em pouca preocupação pela sua permanência na região, o que fragiliza a espécie, que tem sido alvo de ações extra-

tivistas por parte dos meleiros, além das atividades antrópicas, comprometendo a redução dos locais de nidificação e a disponibilidade dos recursos naturais, fonte de alimento para as abelhas.

Seu mel suave e perfumado possui as características das plantas da Caatinga visitadas pelas abelhas, como o velame (*Croton sp.1*), algaroba (*Prosopis juliflora*), aroeira (*Myracrodruon sp.*), beldoegra (*Portulaca sp.*), cassutinga (*Croton sp.2*) e malva (*Sida sp.*), reforçando a necessidade de conservação desse ecossistema. Normalmente, o período de produção de mel tem início logo após as primeiras chuvas, quando florescem as árvores da Caatinga. Não existe uma época definida para a realização da colheita do mel, que acontece manualmente, pois se consideram as condições climáticas locais e o desenvolvimento das colônias, indicadores que favorecem o bem estar animal. ● Índice

Mel de abelha- uruçu- de-chão

Melipona quinquefasciata



O **uruçu-de-chão** é uma abelha sem ferrão brasileira, que se caracteriza por nidificar no solo. Seu nome científico *Melipona quinquefasciata* faz referência à presença de cinco listras em seu abdome. A espécie tem registro geográfico nas regiões Sul, Sudeste, Centro-Oeste e no Nordeste, onde é encontrada, principalmente, no **oeste baiano** e na **Chapada do Araripe**, uma Área de Proteção Ambiental (APA) compartilhada por Ceará, Pernambuco e Piauí.

As famílias, ao longo do tempo, passaram a ter nesta abelha uma fonte de alimento e renda fixa todos os anos, em especial no verão, época mais difícil de produzir outros alimentos por causa da estiagem. Por isso, as colônias de uruçu-de-chão eram muito exploradas pelos meleiros, mas as abelhas são sensíveis ao manejo e abandonam a colônia após a retirada do mel.

A grande maioria dos integrantes da colônia morria, pois ficava exposta ao sol e aos predadores. Hoje, a forte ameaça é a mecanização de áreas cultivadas, além da criação extensiva de animais, que pisoteiam, compactam e soterram os canais que ligam a entrada ao ninhos, além do uso de agrotóxicos.

O urucu-de-chão pode nidificar a profundidades que variam de 40 centímetros a 4,80 metros, dependendo das características do cupinzeiro ou formigueiro ou, ainda, da falha geológica natural encontrada pelas abelhas. A espécie mede cerca de 10,5 milímetros de comprimento. É uma abelha, dócil, resistente e importante para a polinização da flora local, em especial do cambuí, fruta nativa da região. Seu mel é único em seu sabor, densidade, qualidade e aroma, que varia de acordo com a florada local.

Ao longo do tempo as pessoas começaram a preparar locais dentro do solo para salvar ninhos. Nos últimos 20 anos, a espécie vem sendo criada por muitas famílias de diversas formas, desde panelas de barro simples, potes ou recipientes cerâmicos, o que facilita o manejo e a extração do mel, pólen e cera. A extração do mel no modo tradicional é feito retirando os potes de mel da colônia no solo e espremendo-os com as mãos, o que pode resultar em resíduos de terra ou argila em suspensão dentro mel. Fato que, segundo a tradição local, dá certa garantia de que o mel é puro, pois foi coletado na fonte e não tem misturas com mel de *Apis mellifera*, abelhas africanizadas.

Consumido de várias formas, o mel é um alimento muito apreciado puro ou misturado à farinha de mandioca como energético, ou no tratamento de ferimentos, dor de ouvido e no controle de resfriados e gripes. ● Índice

Melão coelhada

Cucumis melo



O **melão-coalhada** é o fruto de uma planta, pertencente à família Cucurbitaceae. Por ser uma trepadeira, pode ser confundido com um pepino, quando ainda verde. O fruto *Cucumis melo* foi identificado em duas áreas da região semiárida da Bahia, no **Piemonte da Diamantina** e no **Sertão de São Francisco**.

Também conhecido como melão-da-terra ou melão-pepino, o fruto enfrenta risco de extinção, porque não tem sido cultivado pelas famílias agricultoras. O prolongamento das estiagens e de seu baixo valor comercial têm sido os principais desmotivadores. Geralmente, esse tipo de melão é cultivado nos quintais, durante a estação das chuvas, que vai de novembro a março.

O melão-coalhada é de cor amarelada, quando maduro, com forma alongada e mede aproximadamente 30 centímetros. Sua pele é fina e tem uma polpa bran-

ca, adocicada macia, succulenta e bastante aromática, com numerosas sementes planas. Quando maduro, a casca cai do fruto.

A maneira tradicional de consumo é com o corte do fruto ao meio, adicionando açúcar e comendo de colher, dando a impressão de tomar um sorvete. Também pode ser feito suco. O fruto é importante para as comunidades locais, de acordo com a forma como os produtores o descreveram, revelando o prazer em comer e cheirar a fruta. Foi descrito em termos poéticos e todos falaram sobre como cai a pele do fruto, revelando que está pronto para comer. ● Índice

Ostra-de- camboa- -de-pau

Crassostrea rhizophorae



A **ostra-de-camboa-de-pau** é (*Crassostrea rhizophorae*) um molusco nascido nas águas do **Rio Paraguaçu**, território do Recôncavo Baiano. Nasce preso às raízes das árvores do mangue, formando agregados submersos.

As comunidades quilombolas do **Kaonge, Dendê, Kalembá, Engenho da Ponte, Engenho da Praia e Tombo**, trabalham com a ostra-de-mangue ou ostra-do-recôncavo, como também é chamada. A produção nessas comunidades tem origem na necessidade de adaptação dos negros, recém-libertos do trabalho escravo nas lavouras de cana-de-açúcar, à nova condição no local onde se instalaram os quilombos.

As comunidades Kaonge, Dendê e Kalembá chegam a produzir 90 mil ostras por ano, algumas de mais de 10 centímetros. O consumo local é maior do que a venda, porque a ostra garante a alimentação das famílias.

Hoje, o território sofre ameaça da instalação de grandes empreendimentos, que, por sua vez, são os grandes responsáveis pelo acúmulo de poluentes na baía de Todos-os-Santos, afetando a produção local e aumentando as tensões pela titulação da terra e pela garantia de acesso a políticas públicas.

As ostras são cultivadas usando a técnica artesanal quilombola, chamada “camboa de pau”, que consiste numa espécie de cercado construído com gravetos e pedaços de pau amarrados uns aos outros e fixos no mangue, em área alagada e submetida ao movimento da maré. Nesses gravetos, as ostras se fixam e são cultivadas, limpas e retiradas para a comercialização ou consumo. Para coletar, os criadores se deslocam em canoas na maré alta e, com um facão, desprendem as ostras das camboas, que caem na água.

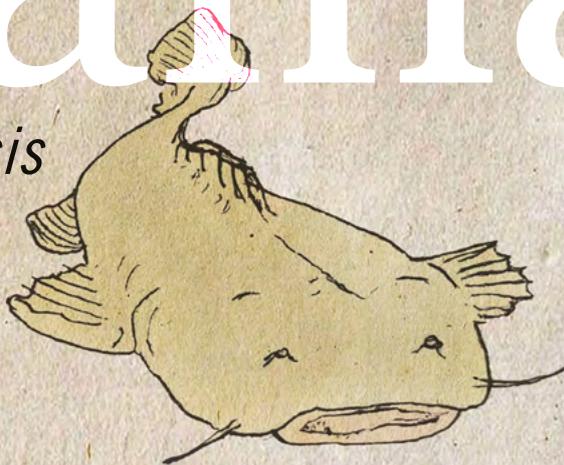
Quando a maré baixa, as ostras que caíram são coletadas em baldes. O período de cultivo dura um ano e a colheita é feita a cada seis meses. Essa espécie de ostra tem valvas (conchas) irregulares, ásperas e com cores que variam do cinza ao preto. Alimentam-se de zooplâncton e fitoplâncton e têm um alto valor nutritivo, proveniente dos minerais fósforo, cálcio, ferro e iodo, e vitaminas A, B1, B2, C e D, além de proteína.

A ostra é um dos pratos tradicionais da região. Apresenta um sabor levemente adocicado, por causa das águas salobras, onde nasce e se desenvolve. Seu uso gastronômico é bastante apreciado, podendo ser consumida in natura, frita ou em receitas típicas como a moqueca. ● **Índice**



Pacamã

Batrachoides surinamensis



O **Pacamã** (*Lophiosilurus alexandri*) é um peixe endêmico da bacia do **Rio São Francisco**. Também conhecido como pacamão, linguado-do-são-francisco, ni-quim ou pacman catfish, é uma espécie carnívora que pode alcançar até 72 centímetros e desperta grande interesse nos consumidores pelo sabor e ausência de espinhos intramusculares. Caracteriza-se pela cabeça achatada, pela mandíbula que ultrapassa a maxila superior - e deixa os dentes expostos - e pela preferência por ambientes de águas paradas ou de baixo fluxo, em regiões de fundo de areia ou de pedras, onde desova formando ninhos.

Muitas famílias de comunidades ribeirinhas, dos municípios de **Sobradinho**, **Remanso** e **Casa Nova**, na Bahia, têm na pesca artesanal sua principal fonte de renda.

Os peixes são destinados principalmente para a alimentação da família e o excedente, vendido nas feiras, mercados ou cooperativas locais. No entanto, a presença desse peixe, que já foi abundante, hoje faz parte da lembrança nostálgica de pescadores e pescadoras artesanais, pois agora, encontrar esta espécie nas águas do rio São Francisco é cada vez mais raro.

O Rio São Francisco contém em sua fauna inúmeras espécies de peixes, mas o estoque pesqueiro do rio está em declínio desde as construções das barragens Três Marias, em Minas Gerais, e a de Sobradinho, na Bahia, provocando grande desequilíbrio no ecossistema. Estes impactos vêm se ampliando com a degradação das matas ciliares, assoreamento, uso insustentável das águas para a irrigação e a pesca depredatória, colocando assim, várias espécies em risco de extinção, a exemplo do peixe pacamã.

A crise climática é outra grande ameaça aos peixes, acarretando reduções nas vazões do rio São Francisco em áreas áridas e semiáridas.

A conservação do peixe pacamã visa garantir o equilíbrio do ecossistema, a diversidade das espécies nativas e a valorização de uma atividade de tradição hereditária que não gera impactos negativos ao rio São Francisco: a pesca artesanal. ● Índice

Talisia esculenta

Pitomba



A pitombeira é uma planta nativa do Brasil, encontrada na região **Nordeste** e pertencente à família das Sapindaceae. A *Talisia esculenta* tem seu nome popular com origem em língua indígena guaraní e significa “sopapo”, “bofetada” ou “chute forte”.

Por não ser um fruto de expressão comercial, não existem cultivos desta planta, e faz com que a obtenção da fruta seja apenas por meio do extrativismo. Esta atividade, quando feita sem cuidado pode levar a um processo de degradação ambiental, ameaçando a espécie. Aliado a isso, a **pitomba** é uma planta cada vez menos encontrada nos quintais das casas devido a urbanização e a expansão das cidades, agravando ainda mais os riscos de desaparecimento. Apesar de ser um fruto de fácil aceitação, ainda é pouco conhecido fora do Nordeste brasileiro.

Sua árvore, que pode chegar a 12 metros de altura, floresce entre os meses de agosto e outubro, formando cachos com abundantes frutos que podem ser colhidos no período do verão, geralmente, vendidos em amarrados de diversos cachos em feiras, mercadinhos ou com ambulantes.

Fruto parente da lichia e, por isso, tem características muito semelhantes. É redondo, pequeno e possui a casca quebradiça, amarela e lisa, quando madura, tendendo a ficar marrom com tempo. Sua polpa é bastante suculenta, adocicada e aromática, com uma semente no seu interior. O fruto é rico em vitaminas C e A, ferro e cálcio, podendo agir no fortalecimento do sistema imunológico e proteção do sistema cardiovascular.

O principal consumo desta fruta é na sua forma fresca, in natura. Porém, algumas receitas da medicina po-

pular indicam o consumo do chá das sementes ou das folhas para tratar a desidratação e infecções renais, respectivamente. Seu consumo é praticamente restrito à esfera doméstica ou à celebrações populares religiosas, como acontece na zona metropolitana de Recife, durante a festa de Nossa Senhora dos Prazeres, chamada de **Festa da Pitomba**, e durante o carnaval, com o bloco “Pitombeira dos quatro cantos”. Nesse período, o consumo da pitomba aumenta porque as festividades coincidem com a época da colheita, que vai de janeiro a abril. Além disso, diversas expressões foram incorporadas ao vocabulário local com diversos significados em frases como “você não vale uma Pitomba!” ou, simplesmente, “Pitomba!”, que parecem ser conhecidos apenas por quem os usa e demonstra perfeitamente o nível de integração da fruta com a cultura popular local. ● Índice

Puçá

A botanical illustration of Mouriri pusa. It features a branch with several green, lanceolate leaves. There are three whole, dark purple, round fruits on a stem. Below the leaves, there are two cross-sections of the fruit, showing a yellowish-green interior with a central seed. A few small, round seeds are scattered nearby.

Mouriri pusa

O **puçá** é uma planta frutífera encontrada no **Cerrado** e em algumas áreas de **Caatinga**, nos estados da Bahia, Ceará, Goiás, Maranhão, Mato Grosso, Minas Gerais, Pará e Piauí. Conhecido ainda como puçá-preto, puçá-preta, jabuticaba-do-cerrado, mandapuçá, manapuçá ou munduru, o *Mouriri pusa* é uma espécie endêmica e de ocorrência rara, em especial a variedade preta. Na Bahia, pode ser encontrado numa região de brejos, transição entre os biomas Caatinga e Cerrado, localizada na região do município de **Pilão Arcado**, bem próxima ao estado do Piauí.

Trata-se de uma espécie ameaçada pela fronteira agrícola compreendida como MATOPIBA (acrônimo das primeiras letras dos estados do Maranhão, Tocantins, Piauí e Bahia), criada em 2015. Esta é considerada a última fronteira agrícola do país, despondo como grande produtora de grãos e fibras, mas

também marcada por conflitos agrários, violações de direitos e perda de biodiversidade, segundo organizações e movimentos sociais do campo.

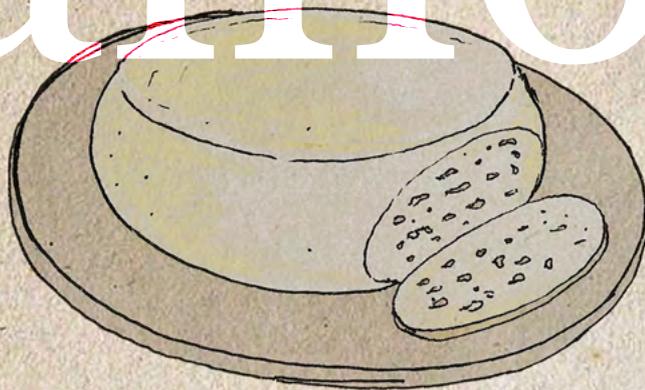
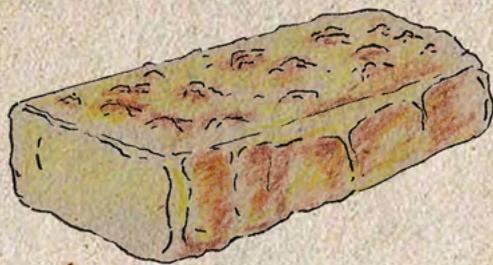
O puçazeiro pode alcançar até 8 metros de altura. Os frutos nascem grudados no tronco, como os da jabuticaba, sendo esse o motivo de um de seus nomes populares. Apresentam de dois a três centímetros de diâmetro; são do tipo baga globosa ou oblonga, com casca fina, contendo até três sementes. Cada fruto pesa entre 18 e 30 gramas. Quando maduros, podem ter a cor preta ou amarela, caracterizando duas variedades, com polpa de cor alaranjada, succulenta, sabor doce e agradável. Os frutos amadurecem de março a junho e atraem diversas aves e abelhas.

As folhas do puçazeiro são medicinais. Subcoriáceas, possuem entre três e seis centímetros de comprimen-

to, com nervuras laterais quase invisíveis. Suas flores são alvas, perfumadas, com quatro pétalas, dispostas em agrupamentos ao longo dos ramos lenhosos nas áreas sem folhas e também sobre o tronco principal, formadas entre julho e setembro.

A árvore pode ser usada na recuperação de áreas degradadas ou ter uso ornamental. A madeira também pode ser usada para lenha ou carvão. Rico em vitamina C e compostos fenólicos, o puçá é consumido, na sua maioria, in natura, mas também é utilizado para fazer sucos e licores. ● **Índice**

Queijo coalho



O **queijo coalho** é um queijo feito a partir da fermentação e coagulação do **leite cru** de vacas. Tradicionalmente fabricado e amplamente consumido em toda a região Nordeste do Brasil, a indicação à Arca do Gosto remete ao queijo cuja origem se dá em regiões semiáridas. Nestas regiões, os plantéis apresentam animais vinculados, predominantemente, à raça brasileira **Curraleiro Pé-duro**, cuja rusticidade e resistência são bastante expressivas.

A produção tradicional, no entanto, vem sendo ameaçada pelas imposições de padrões sanitários, como o coalho industrial e o leite pasteurizado. Por isso, pequenos produtores são forçados à ilegalidade como forma de proteger as características e o conhecimento secular desta produção, que não pode ser vendida para supermercados.

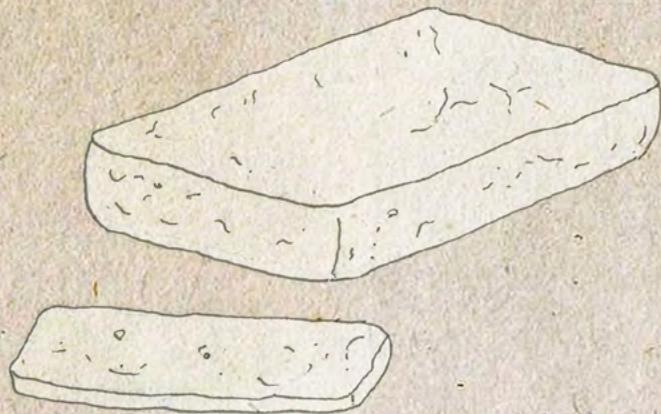
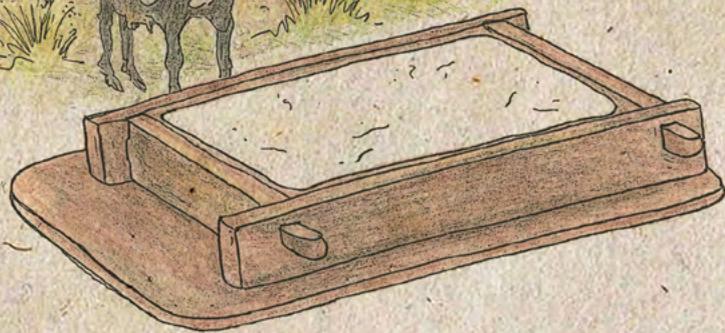
A forma mais comum de consumo é fresca, no mesmo dia de sua preparação ou no dia seguinte, uma vez que a demanda pelo produto reduziu o tempo tradicional de cura. Outro motivo que levou ao desaparecimento do queijo coalho curado é o fato de as diretrizes médicas, amplamente divulgadas pelos meios de comunicação, sugerirem que o queijo mais claro é menos salgado e mais saudável. Além disso, todos os instrumentos de madeira utilizados durante o processo de produção, como tabelas, moldes e prensas, também estão sendo trocadas por estruturas de aço inoxidável e plástico para atender aos padrões sanitários. Essas alterações interferem diretamente na natureza do queijo.

O processo de produção do queijo se inicia com a coleta do leite. Para a coagulação, é utilizado o “coalho” ou renina, uma enzima digestiva retirada do “quarto estômago” de bezerros lactentes, que ainda

dependem do leite materno para a sua sobrevivência, ou de outros ruminantes jovens. A substância atua na estrutura do leite e, em cerca de 40 minutos, proporciona o surgimento da coalhada retentora da gordura. A coalhada então é dessorada, salgada, enformada e prensada.

O sabor, a cor e a textura do queijo coalho dependem do tempo de cura. Quando fresco, sua textura é mais macia e úmida, com tons suaves de amarelo. Quando curados por muitos dias ou meses, o queijo adquire um sabor mais forte, seco e mais difícil de cortar e a cor amarela mais acentuada. Seja fresco ou curado, o queijo coalho faz parte das práticas alimentares locais em várias refeições do dia, inclusive em sobremesas, combinadas com pasta de goiaba ou assadas e cobertas de melaço. Outra preparação popular é o queijo grelhado ou assado. ● **Índice**

Queijo coelho de cabra



O **queijo coalho de cabra** no Nordeste brasileiro tem origem no século XVIII e, desde então, se tornou um alimento importante nas mesas dos sertanejos. O território **Sertão do São Francisco** (TSSF), extremo norte da Bahia, é o mais importante em termos de criação de ovinos e caprinos do Nordeste do Brasil e a atividade é uma importante fonte de renda para muitas comunidades tradicionais de **Fundo e Fecho de Pasto**. Grande parte da criação, no entanto, é destinada ao abate e poucos beneficiam o leite para produção de queijos artesanais. Esta realidade pode ser justificada pela quantidade limitada de leite produzida pelas cabras, além dos fatores climáticos como as longas estiagens, que dificultam a produção do leite.

O queijo coalho de cabra é produzido com **leite cru** logo após a ordenha, passando por um processo de coagulação e fermentação. Alcançado o estágio de

coalhada, a massa coagulada é cortada, coada e prensada manualmente. Em seguida, passa por um processo de lavagem e salga durante a maturação. É consumido ainda fresco, geralmente entre 06 à 12 horas da produção.

A produção é artesanal, de pequena escala, e geralmente feita por mulheres. O leite utilizado é oriundo do próprio rebanho familiar. O queijo tem massa branca, pouco salgada e levemente ácida, casca quase uniforme, que se confunde com a massa interna, variando de acordo com as tradições e o modo de maturação. A atividade mantém viva, também, a tradição da produção caseira do **coalho** (ou renina, enzima digestiva proteolítica de mamíferos lactantes utilizada para a coagulação do leite), retirado do estômago dos animais abatidos. Antigamente, algumas comunidades enrolavam os queijos em panos de algodão e os

deixavam expostos durante uma noite. Atualmente, o processo de maturação ocorre em formas de madeira, feitas de umburana, espécie nativa da Caatinga.

A saúde das cabras é garantida pelo uso das plantas medicinais como a aroeira, angico, babosa, pau-ferro, umburana, rama de melancia e gergelim. A alimentação é feita a partir da torta de algodão, palha do sorgo, melancia forrageira, palma, excedentes de frutas e legumes e lã de seda, compondo uma ração. O queijo costumava ser vendido nas feiras livres municipais do território, porém, devido às exigências e normas sanitárias restritivas, passou a ser produzido e consumido apenas pelas famílias ou vendido sob encomenda.

Mesmo assim, o conhecimento e técnica de produção do queijo coalho de cabra no semiárido baiano continua sendo transmitido de geração em geração e, hoje, faz parte da identidade deste povo. ● **Índice**

Melipona quadrifasciata anthidioides

Samburá de man- daçaiá



O mel das abelhas sem ferrão é proveniente de diversas fontes florais, apresentando em sua composição uma variedade de tipos de pólen. Assim como as demais melíponas, quando armazenados pela abelha mandaçaia (*Melipona quadrifasciata*), o pólen passa por uma fermentação nos potes de geoprópolis localizados dentro do ninho, juntamente com um pouco de mel ácido segregado pelas glândulas salivares. Esse processo gera o **samburá-de-mandaçaia**, espécie de pasta de cor amarelada e sabor levemente ácido. A abelha mandaçaia, também conhecida por manaçaia e amanaçaia, tem ocorrência no estado da Bahia, **Território do Sertão do São Francisco**.

Assim como as demais abelhas sem ferrão, a mandaçaia vem sendo ameaçada pelo desmatamento, o uso de agrotóxicos, a expansão urbana e o fraco incentivo para a criação desse tipo de abelhas. Dessa maneira,

o samburá, como é popularmente chamado o pólen já trabalhado, modificado, armazenado para posterior uso das abelhas sem ferrão, corre risco de desaparecimento. Ademais, as abelhas são de extrema importância para o equilíbrio ecológico, uma vez que grande parte da polinização é realizada por elas.

O ninho da mandaçaia, localizado em ocos de árvores, tem no seu interior os potes feitos de geoprópolis, onde são armazenados o mel, fonte de alimento das abelhas, e o pólen, principal fonte de proteína do animal. Daí o samburá ser um alimento rico em proteínas também conhecido como o “pão das abelhas”.

Esse produto é tradicionalmente utilizado por comunidades tradicionais e povos indígenas para curar enfermidades. Moradores da zona rural da Bahia usam o samburá para deficiências alimentares, como

estimulador de apetite, em tratamento de anemia e em problemas intestinais. Por ser rico em proteínas, aminoácidos, lipídeos, açúcares, minerais, vitaminas C, A, E, do complexo B e caroteno, o pólen e, por consequência, o samburá é empregado em tratamentos medicinais caseiros. Na gastronomia é utilizado para produção de saladas e pastas.

Na apicultura (criação da abelha *Apis*), o pólen representa uma fonte de renda complementar e valor agregado ao produto. Porém, na meliponicultura, tendo em vista a particularidade e as características organolépticas do samburá, seu uso representa uma prática no meio rural sendo uma técnica das comunidades tradicionais, dos povos indígenas e das comunidades de meliponicultores. ● **Índice**

Sequilha



O **sequilho** é um biscoito doce feito com base no amido de mandioca. Também conhecido como biscoito ou bolacha de goma ou de polvilho, é um alimento difundido em toda a região Nordeste. Sua popularidade se deve ao fato de ter como base a mandioca, produto da cultura alimentar local. Sua produção é predominantemente artesanal e feita especialmente em períodos festivos, sendo importante para a geração de renda de muitas famílias.

Seu modo artesanal de feitura vem sendo ameaçado pela oferta, em larga escala, de uma versão industrial do biscoito, amplamente distribuído e com menor preço. Assim, as famílias se sentem desmotivadas a continuar a produzir o biscoito artesanal.

O preparo nas comunidades envolve toda a família. Vai desde a colheita da mandioca e seu processamento para produção da goma, até o assar em fornos de barro. Mais do que um simples biscoito doce, o sequilho representa uma tradição regional, que envolve dinâmicas sociais, nas quais são incluídos festejos, manifestações religiosas e a reunião da comunidade em torno de uma celebração por meio do alimento. Dessa forma, o sequilho é capaz de envolver quase todas as esferas de interação social ao redor de sua preparação.

O modo de preparo é bem simples e demanda poucos ingredientes: amido da mandioca, açúcar, manteiga, ovos e, às vezes, leite de coco. Com todos os ingredientes em mãos, basta misturar bem até formar uma massa lisa e homogênea.

Depois é só formar os sequilhos, amassar com auxílio de um garfo, colocar numa assadeira untada e colocá-los para assar por 18 minutos até ficarem dourados por baixo e brancos por cima. Os biscoitos podem ser servidos com chá, café ou suco e pode ser acompanhado também por geleias, cremes, doces e queijos.

● Índice

Siri-de- mangue

Callinectes exasperatus



O **siri-de-mangue** (*Callinectes exasperatus*) é um crustáceo da família dos Portunídeos, encontrado em toda região do litoral baiano e em ambientes que possuem teor de salinidade, como mangues ou no ambiente marinho. Conhecido também por siri-açú, atinge um tamanho maior que os de outras espécies no seu estado adulto.

Assim como os demais crustáceos que são alvos de extrativismo, o siri-de-mangue está em risco de desaparecimento, devido a coleta no período de defeso, fase em que estão em reprodução e desenvolvimento.

O animal possui uma carapaça larga com “espinhos” nos terminais, formadas por carbonato de cálcio, de cor acinzentada no centro e um tom marrom nas proximidades das patas. Diferencia-se do caranguejo por seu último par de patas, que assumem a forma de

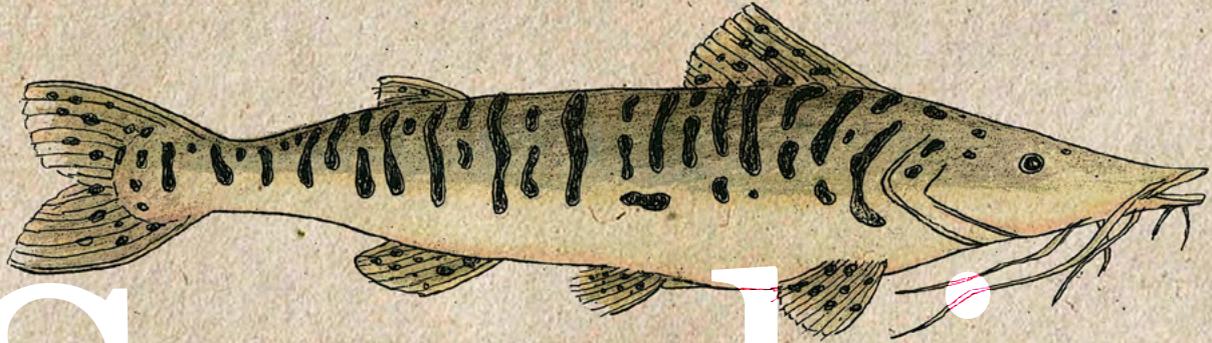
nadadeiras, o que lhes dá a capacidade de locomoção em ambientes aquáticos.

A coleta, no geral, é realizada por **marisqueiras** que se levantam cedo para aproveitar a maré e se deslocar com auxílio de uma lancha até o mangue. A prática torna-se inviável em dias frios, pois não possuem material adequado para trabalhar no mangue em baixas temperaturas, visto que é necessário colocar a mão em buracos que podem ser profundos e que já possuem temperatura ambiente baixa. Outra forma de realizar a coleta é através de isca, preparada com uma armadilha para facilitar a extração do siri, atraído por alimento.

Apreciado pela gastronomia local e regional, o siri passa por higienização e é colocado na panela ainda vivo para ser cozido, garantindo a qualidade de sua

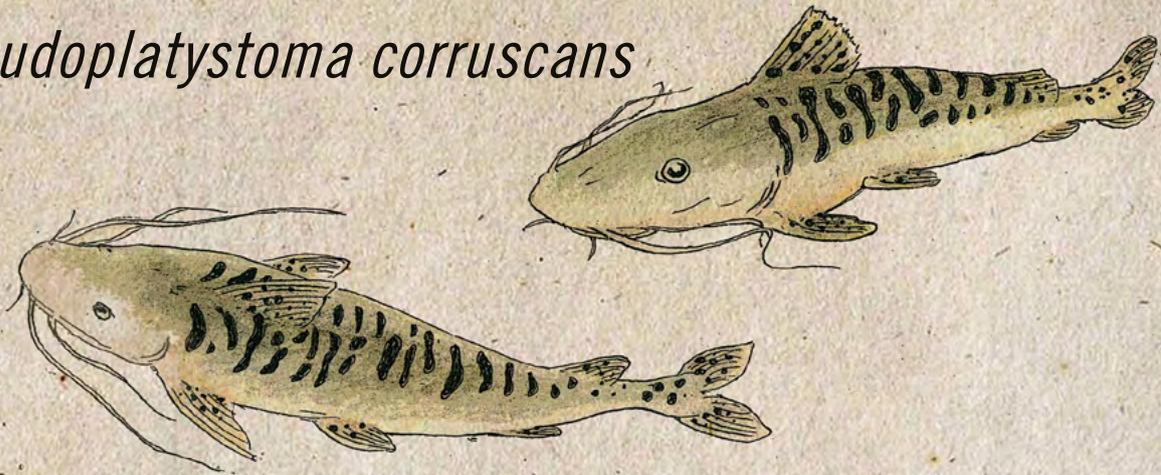
carne. Pode ser servido cozido apenas com água e sal e acompanhado por pirão de água e limão. Pode também ser cozido com temperos variados e do próprio caldo fazer o pirão.

Com seu beneficiamento se obtém o catado de siri, que permite o aproveitamento de sua carne para que possa ser posteriormente adicionado em outras receitas, como a casquinha de siri, preparado a partir do creme feito com o catado, gratinado no forno e acompanhado por farofa de manteiga ou pirão. ● **Índice**



Surubim

Pseudoplatystoma corruscans



O **surubim** (*Pseudoplatystoma corruscans*) é um peixe encontrado na **Bacia do Rio São Francisco**, conhecido também como pintado, surubim-capari, brutelo e loango. Se distingue pela cabeça grande e achatada, com três pares de barbilhões sensoriais próximos às narinas; corpo alongado e roliço, de cor acinzentada, com manchas pretas arredondadas, como se fossem pintas e dorso branco. É uma espécie carnívora, com preferência por ambientes demersais (fundo de rios, lagos e lagoas).

Por possuir uma carne branca de consistência firme, sem espinhos intramusculares e sabor agradável, o surubim se destaca na preferência dos consumidores e do mercado. Pode alcançar cerca de 190 centímetros e pesar até 80 quilos, fazendo parte da lista dos maiores peixes da Bacia do Rio São Francisco, muito visado na pesca esportiva.

Historicamente, o “Velho Chico” (como o rio é carinhosamente chamado) representa uma das principais fontes brasileiras de pescado. Seus cerca de 2.700 km de extensão abrigam mais de **150 espécies de peixes nativos** e fornecem pescados aos mercados do Nordeste e do Sudeste do Brasil.

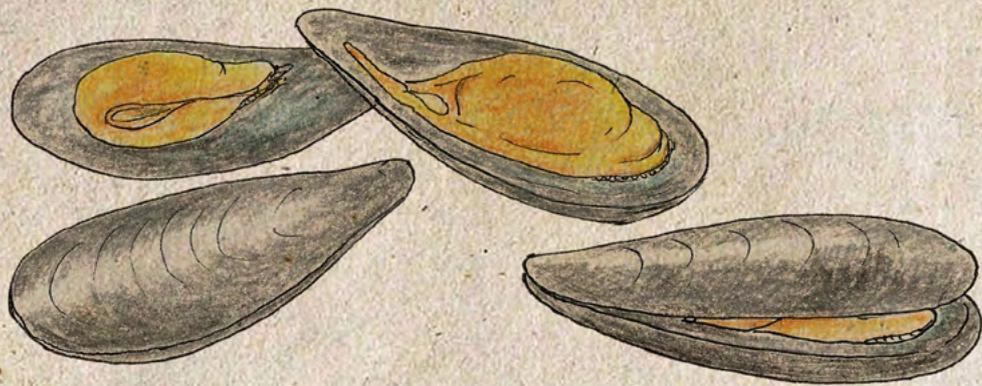
A passagem do rio pelo semiárido baiano, território do **Sertão do São Francisco**, garantiu o desenvolvimento de comunidades tradicionais ao longo do seu trajeto. Nos municípios de **Remanso, Sobradinho, Sento Sé e Casa Nova**, comunidades ribeirinhas, pescadores e pescadoras, se organizam através de associações, colônias ou cooperativas, para fortalecer a pesca artesanal e as espécies nativas na região. Esta atividade, tradicionalmente hereditária, mantém viva o patrimônio material e imaterial desta população, que usa pequenos barcos de madeira a motor, utensílios e técnicas tradicionais como a rede, a tarrafa e a linha.

No entanto, o surubim, conhecido como “peixe rei”, tem se tornado cada vez mais raro e, quando encontrado, geralmente não supera os 20 quilos. Seu desaparecimento está ligado ao impacto causado pelos projetos de transposição das águas do rio, assim como pela pesca intensiva (que muitas vezes não respeita o período de defeso), o desmatamento da mata ciliar, o assoreamento no leito do rio, a introdução de espécies exógenas e a ocupação e uso das lagoas marginais para irrigação. Essas atividades interferem drasticamente no processo cíclico de reprodução dos peixes, colocando várias espécies em risco de extinção.

Conservar o peixe surubim é contribuir para o equilíbrio do ecossistema, com a diversidade das espécies nativas e a valorização da pesca artesanal, atividade que alimenta centenas de comunidades ribeirinhas do rio São Francisco. ● **Índice**

Mytella guyanensis

Sururu



O **sururu** (*Mytella guyanensis*) é um molusco bivalve, protegido por duas conchas lisas e com coloração variada, diferente da ostra que possui uma concha grosseira e, na sua maioria, com coloração escura. Sua carne tem alto valor nutricional, sendo rica em fósforo, cálcio, ferro e iodo. Se desenvolve em manguezais da região Nordeste. Na Bahia, principalmente, em áreas da **Baía de Todos os Santos e sul do estado**.

As populações tradicionais de quilombolas e pescadores e marisqueiras artesanais no entorno da **Reserva Extrativista Marinha Baía do Iguape**, localizada na Baía de Todos os Santos, e no **Território Quilombola da Bacia e Vale do Iguape**, vivem há séculos da coleta de vários mariscos e peixes como a ostra e o sururu.

O sururu é usado na alimentação diária das populações locais e muito apreciado na gastronomia regional. No entanto, seu habitat natural, a Baía de Todos os Santos, vem sofrendo ameaças ambientais, como a contaminação da água onde a população coleta o sururu, provocada por grandes empreendimentos como fábricas de cimento, além da exploração do petróleo e gás natural.

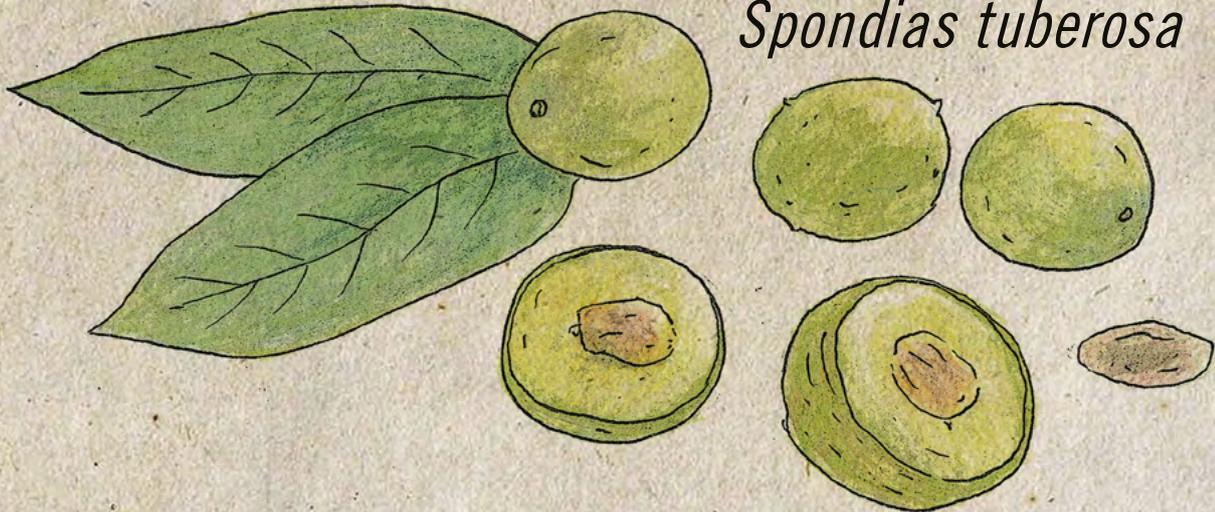
O produto do extrativismo do sururu é vendido em feiras livres e para atravessadores que revendem para bares e restaurantes. O molusco é utilizado como base para diversos pratos típicos, podendo também ser cozido em água e sal ou cru e incorporado no preparo de pratos como ensopados e moquecas. Pode também ser adicionado a pratos com peixes ou com outros mariscos compondo a moqueca mista ou “mariscada”.

O prato típico mais conhecido regionalmente é o “caldo de sururu”, preparado com alguns vegetais, considerado popularmente como alimento afrodisíaco. O sururu também é utilizado em saladas à vinagre ou como aperitivos. É referência nas cozinhas da Bahia, Alagoas, Pernambuco, Sergipe e Maranhão.

● Índice

Umbu

Spondias tuberosa



O **umbu** (*Spondias tuberosa*), é uma fruta nativa do nordeste do Brasil, típica do bioma **Caatinga**, que ocorre na região semiárida. Também é chamado de imbú, do termo *ymbu* de origem indígena, que significa “**árvore que dá de beber**”, em referência à característica do umbuzeiro de armazenar água nas suas raízes. Este sistema especial de raízes formam grandes tubérculos capazes de armazenar até 3 mil litros de água durante a estação das chuvas, garantindo sua sobrevivência nos longos períodos de estiagem.

A árvore possui um tronco curto e uma copa que forma um guarda-chuva de folhas; pode alcançar até sete metros de altura. As flores são brancas, agrupadas, perfumadas, com néctar que é retirado pelas abelhas para se alimentarem e produzirem mel.

Conforme relatos de referentes das comunidades pertencentes à rede **Slow Food Brasil**, o umbu apresenta riscos de extinção em virtude do uso e sua madeira para lenha e a introdução da caprinovinocultura no território de ocorrência, que se tornou a principal fonte de renda das famílias no semiárido. Por ser uma atividade de extrativismo e não de cultivo, o pastejo excessivo da atividade pecuária, com grande densidade de animais, sobrecarrega a regeneração dos ecossistemas e promove a redução da ocorrência da planta.

Algumas organizações da sociedade civil no semiárido baiano, como a COOPERCUC (Cooperativa Agropecuária Familiar de Canudos, Uauá e Curaçá) e o IRPAA (Instituto Regional da Pequena Agropecuária Apropriada), têm realizado um trabalho de reprodução de mudas e plantio de árvores nativas da Caatinga, incluindo o umbuzeiro, cujo projeto se chama “Recaatingamento”.

As frutas são **colhidas manualmente** e podem ser comidas cruas ou beneficiadas. Geralmente, são cozidas até que a casca se separe da polpa. Depois se escorre a calda, acrescenta-se açúcar de cana e o cozimento continua até que se forme uma geleia. Outra forma de preparo é separar a polpa das sementes, acrescentar açúcar, depois cozinhar por um longo tempo, até que se torne um creme denso ligeiramente amargo.

O umbu também pode ser usado para fazer suco de fruta, vinagre (também presente na Arca do Gosto e obtido cozinhando-se as frutas quando estão um pouco passadas), marmelada (obtida a partir de tiras de polpa secas ao sol) e compota (umbu em calda com açúcar). Uma maneira bastante tradicional de consumo é a **umbuzada**, a polpa da fruta ou o **vinagre** batidos com leite e açúcar. ● **Índice**

Vinagre de uumbu



O umbu, ou imbu como também é conhecido, é a fruta do umbuzeiro (*Spondias tuberosa*), uma árvore de pequeno porte, originária dos semiáridos do **Nordeste brasileiro**. Uma importante característica dessa árvore é a sua capacidade de armazenar até 3 mil litros de água nas suas raízes em períodos de chuva para se manter saudável durante os meses de estiagem.

As frutas do umbuzeiro são redondas e de tamanhos variados; são colhidas manualmente e podem ser comidas cruas ou transformadas em doces, geleias e conservas. Entre elas, está o **vinagre de umbu**, como é popularmente conhecido, devido a sua característica ácida que se assemelha ao vinagre. A iguaria é produzida através do fruto do umbu puro e se transforma em um molho escuro, denso e perfumado, com sabor naturalmente adocicado.

O preparo é artesanal e começa com a fermentação dos frutos, que são depois separados do caroço e levados para cozinhar lentamente no fogão à lenha, até se transformarem em uma calda, espessa como um xarope. A fumaça das madeiras da Caatinga usadas como lenha durante o lento processo de cozimento conferem um leve sabor defumado ao produto e um aroma particular. Depois de pronto, pode ser conservado durante muito tempo sem necessidade de refrigeração.

Com a produção voltada somente para o uso doméstico, esse alimento é cada vez menos produzido, devido sobretudo, às horas exaustivas de trabalho que são necessárias para sua confecção e ao pouco rendimento. Apesar de seu potencial, o vinagre de umbu ainda não é muito explorado na gastronomia nacional e regional.

É comum achar referências do vinagre de umbu na culinária sertaneja da Bahia, indicando formas tradicionais de uso, como calda ou como ingrediente no preparo de bolos, mingaus e vários outros. Também pode ser usado em pratos salgados e como tempero para saladas, carnes e outros alimentos. Atualmente é produzido para consumo familiar nas comunidades rurais ou para comercialização em pequena escala nas feiras da região. Esse produto é característico do sertão da Bahia, sendo mais presente nos municípios de **Uauá** e **Monte Santo**. ● Índice

Caderno
de Receitas

Esse **caderno de receitas** tem como objetivo promover a diversidade de sabores, utilizando como ingredientes um ou mais alimentos presentes na **Arca do Gosto na Bahia**. A compilação foi fruto de pesquisa, diálogos, resgates de preparos e receitas oriundas das comunidades tradicionais, cozinheiras(os) e agricultoras(es) guardiões da biodiversidade baiana. Para sermos o mais fiéis possível às expressões da cultura alimentar local, buscamos manter medidas e técnicas, sem maiores adaptações em quantidades e conceitos. Algumas receitas ou preparos nos conectam com as comunidades tradicionais, sua realidade, paisagem e modo de vida. Outras, em contrapartida, já possuem adaptações, tornando-se mais próximas à realidade urbana. Aí está a grande beleza desta seção. **Aproveite e viaje conosco pelos sabores da ecogastronomia baiana!**

Bamba de dendê de vovô Santa de Kaonge

Receita da comunidade do **Quilombola do Kaonge**, de **Santiago do Iguape**, distrito de Cachoeira, Bahia. *“Embora o que fica na panela para muitos não tem importância, pois jogam fora porque não sabem como aproveitar, para meus avós essa era a melhor parte do dendê, e foi com eles que eu aprendi a fazer o delicioso bamba de azeite de dendê”, Jucilene Viana.*

Ingredientes:

Pimenta do reino a gosto
03 dentes de alho
Alfavaca a gosto
Folha de quioiô a gosto
Sal a gosto
Azeite de dendê

Como fazer:

Durante o processo de produção do azeite de dendê de pilão (que consiste em cortar, catar, cozinhar, pisar, lavar para retirar a massa e levar ao fogo para apurar) retira-se a “flor do azeite”, parte mais valorizada, e separa-se a massa. Essa massa deve ser peneirada para descartar os caroços e os fiapos da polpa do dendê. Em seguida, vai ao fogo com o restante dos ingredientes e um pouco de “flor” do azeite de dendê, recém preparado, para cozinhar, por cerca de 20 minutos. Depois disso, está pronta e pode ser usada em variadas receitas, como a farofa de bamba de dendê ou combinada com camarão seco, carne seca, ostra frita, bacalhau na brasa e peixe seco em diversos preparações.

Farofa com banana da terra e nibs de cacau cabruca

Enviado pela agricultora e cozinheira **Mara Silva**, do **Assentamento Dois Riachões** (Fortaleza Slow Food do Cacau Cabruca), Ibirapitanga, Bahia.

Ingredientes :

3 bananas da terra maduras
100 ml de óleo de coco
100 g de nibs de cacau
300 g de farinha de mandioca
3 colheres de sopa de manteiga
1 cebola branca
Sal a gosto
Azeite de licuri a gosto

Rendimento: 6 porções de 100 g

Tempo de preparo: de 25 minutos

Como fazer:

Descascar e picar as bananas em cubos, aquecer o óleo de coco e, em seguida, colocar as bananas para fritar, até ficarem douradas. Com uma escumadeira, retirar as bananas e reservar. Aquecer a manteiga e acrescentar a cebola picada. Após as cebolas já refogadas, colocar o nibs de cacau e, em seguida, a banana frita. Ajustar o sal e fritar até incorporar o sabor e o perfume do nibs. Então, por fim, abaixar todo o fogo e ir acrescentando a farinha, mexendo a farofa ainda com o fogo baixo por 1 ou 2 minutos. No final, acrescentar um generoso fio de azeite de licuri. Delícia!

Conheça a Fortaleza Slow Food do Cacau Cabruca:
<https://slowfoodbrasil.org/fortaleza/fortaleza-do-cacau-cabruca-do-sul-da-bahia/>

Doce de caju-ameixa

Receita da agricultora **Neide Alves**: “Foi com essas grandes mulheres (catadoras de **Alagoinhas**, Bahia) que aprendi a fazer o doce e assim ajudo a não deixar desaparecer esta riqueza culinária da nossa comunidade. Com essa receita esperamos que mais pessoas se interessem nessa produção, pois assim podemos salvar nossas receitas e os cajueiros nativos, porque eles estão ameaçados de extinção!”.

Ingredientes:

Em torno de 15Kg
de caju (2 baldes);
6 Kg de açúcar

Em Alagoinhas, o doce de caju-nativo (como é conhecido) é uma das formas tradicionais de aproveitar os pseudofrutos do caju. É uma das muitas tarefas das mulheres, responsáveis pela coleta das castanhas. Atualmente, são poucas que ainda mantêm esse costume, mas o preparo do doce é uma “pérola” que ainda resiste e persiste na produção e comercialização dessa delícia!

Como fazer:

Colher os cajus bem maduros (os que estão no chão são os melhores, desde que estejam em perfeito estado), lavar em duas águas e levar para uma bacia. Com um garfo, furar muito bem em todas as partes do caju (sem este processo o caju pode desmanchar). Coar o suco dos cajus furados com uma peneira fina. Numa panela grande, colocar os cajus furados, o suco coado e os 6 Kg de açúcar; levar ao fogo brando. Com a ajuda de uma colher de pau, pegar um pouco da calda e deixar escorrer: se formar um ponto de meio fio, pode tirar do fogo e esperar esfriar. Depois de frio, utilizar uma bacia e uma peneira para escorrer toda a calda (cerca de 24 horas). Separar os cajus, dispendo-os em peneiras de palha, cobrir com panos (tipo voal) para proteger e secar ao sol durante 2 ou 3 dias (ou quando os cajus não “melarem” mais as mão).

Moqueca de cari

Receita produzida pelo grupo de **mulheres pescadoras artesanais do Rio São Francisco**, do município de **Sobradinho** - Bahia.

Ingredientes:

1 kg de cari (sem o casco e cortado em rodela)
1 cebola média em rodela
1 tomate médio em rodela
4 colheres de sopa de azeite de dendê
2 dentes de alho amassados
300 ml de leite de coco
Sal, cominho, coentro e outros temperos a gosto
200 ml de água

Como fazer:

Em uma panela, aquecer o azeite de dendê e colocar o alho amassado, a cebola cortada em rodela e sal. Deixar dourar. Em seguida, acrescentar as postas do cari e a água e cozinhar por 3 minutos. Adicionar o cominho e o leite de coco e cozinhar por mais 7 minutos. Depois desse tempo, colocar os tomates em rodela e deixar cozinhar por 2 minutos. Acrescentar o coentro e está pronto!

Sugestão de acompanhamento: sirva com arroz branco, pirão, salada verde e vinagrete.

Conheça as ações do Slow Fish: <https://slow-foodbrasil.org/temas-campanhas/slowfish/>

Mingau de araruta

Receita do agricultor e produtor da goma de araruta, **Pedro Coni**, município de **Conceição do Almeida**, Recôncavo, Bahia.

Ingredientes:

1 colher se sopa de amido de araruta
3 colheres de sopa de açúcar orgânico
1 colher de sopa de coco fresco ralado
1 colher de sopa de manteiga de garrafa
300 ml de leite de vaca
Cravo e canela a gosto

Como fazer:

Em uma panela, misturar todos os ingredientes e levar ao fogo brando, mexendo até ferver. Se ficar muito espesso, pode-se adicionar um pouco de água para se obter uma consistência mais cremosa. Sirva ainda quente.

Tempo de preparo: 10 minutos.

Rendimento: 2 porções grandes.

Farinha de copioba

Preparo da **Comunidade Quilombola Salamina Putumuju**, município de **Cachoeira**, Bahia, onde toda plantação é agroecológica. “Para se ter uma boa farinha de copioba, tem que ter uma boa qualidade da macaxeira”, **Emilio Borges**.

O processo da farinha é todo artesanal: começa na roça com a ranca da mandioca (colheita). Depois, segue para a casa de farinha, onde começa o processo de raspa, no qual se reúnem as famílias, a comunidade e os parentes ou amigos para a retirada das cascas das raízes. Depois da raspa, inicia a seva da mandioca e, em seguida, a massa é levada para a prensa, para tirar toda a água (manipueira).

A massa vai para o processador para ficar solta e facilitar o processo da torra. Na comunidade, a torra da farinha é feito em tradicionais alguidares de barro (fornos), itens bastante característicos da cultura alimentar da região, utilizados na produção da farinha de copioba.

Para a farinha ficar boa e redondinha, é importante controlar o fogo, evitando que a farinha fique “suada”. O fogo deve permanecer alto, mantendo o alguidá bem quente. Outro ponto chave é a peneira usada para separar “o grosso da farinha”, porção chamada de crueira, que serve para alimentação dos animais e para consumo próprio. A malha da peneira tem que ser do tipo “meeira”, não muito fina nem muito grossa.

Conheça mais sobre a cultura alimentar da mandioca visitando as casas virtuais no site do Slow Food Brasil: <https://terramadrebrasil.org.br/casa-de-farinhas/>

Bode muqueado ao leite de licuri

Receita produzida pela quebradeira de licuri **Lili**, cozinheira e residente da **Comunidade Castelo Ouricuri**, município de Caldeirão Grande, Bahia.

Ingredientes:

500g de licuri seco
2 copos de água
1 kg de carne de bode
5 dentinhos de alho
1 pitada de urucu batido no pilão
1 pitada de cominho
½ cebola picadinha
½ pimentão picadinho
½ tomate picadinho
1 colher de sopa de vinagre
Tempero verde cortadinho à gosto
Sal a gosto

Rendimento: 4 porções

Como fazer:

Para o leite de licuri: bater o licuri seco e os dois copos d'água em um liquidificador, coar bastante (com peneira fina ou pano) e reservar.

Para a carne muqueada: Colocar a carne de bode inteira no espeto e assar na brasa, sempre virando para não queimar. Quando estiver sequinha, cortar em pedaços e lavar com água fria. Colocar a carne cortada em uma vasilha com todos os temperos socados no pilão e deixar descansando por uma hora. Depois, passar a carne para uma panela e deixar fervendo em fogo médio por 15 minutos (adicionar água se for preciso). Quando a carne estiver cozida, colocar o leite de licuri aos poucos sempre mexendo para o leite não cortar. Cozinhar por 5 minutos em fogo baixo. Servir com arroz e feijão verde.

Conheça mais receitas com o licuri: <https://slowfoodbrasil.org/2016/08/livro-de-receitas-com-licuri/>

Moqueca de maturi à moda da roça

Receita preparada pela pesquisadora e cozinheira **Fernanda Cabrini**, de **Salvador**, Bahia, que indicou que é muito difícil de se encontrar o maturi nas feiras, pois poucas mulheres ainda detêm o conhecimento de saber escolher o ponto certo da colheita e beneficiá-lo, sem se queimar com sua resina.

Ingredientes:

1Kg de maturi
500 ml de leite de coco ou de licuri
4 ou mais colheres de azeite de dendê de pilão
1 cebola grande picada
2 tomates médios picados
1 pimentão pequeno picado
3 dentes de alho amassados.
1 colher de chá de gengibre ralado
½ pimenta dedo de moça picada
1 maço pequeno de coentro largo ou coentro da índia
1 maço pequeno de cebolinha

Como fazer:

Colocar em uma frigideira de barro um pouco do azeite de dendê e deixar aquecer. Adicionar a cebola e deixar “murchar”. Acrescentar o alho e deixar dourar; colocar o tomate, o pimentão, o coentro, a cebolinha, o gengibre e a pimenta. Após alguns minutos refogando, colocar um pouco do leite de coco, deixar ferver e acrescentar os maturis e o restante do leite de coco. Finalizar com o restante do azeite de dendê. Quando ferver, desligar o fogo: está pronta sua moqueca de maturi!

Rendimento: até seis porções.

Sugestões de acompanhamento: arroz, vinagrete e farofa.

Doce de maracujá da Caatinga

Receita tradicional da **Comunidade Fundo de Pasto Curral Novo Jacaré**,
município de **Juazeiro**, Bahia

Ingredientes:

1 kg de maracujá da Caatinga
3 litros de água
1 kg de açúcar orgânico

Rendimento: 7 potes de 200ml

Sugestão de consumo: servir com
pão, beiju e cuscuz

Como fazer:

Lavar e cortar os maracujás no meio, depositar em uma panela com 3 litros de água e levar ao fogo. Deixar ferver até a casca do maracujá ficar mole. Em seguida, passar na peneira para retirar as sementes e reservar a polpa e o caldo. Após isso, em uma panela, colocar 2 litros do caldo reservado, adicionar o açúcar e duas colheres de sopa da polpa. Levar novamente ao fogo e deixar cozinhar por aproximadamente 50 minutos mexendo gradativamente. Nesse momento, verificar o ponto: colocar um pouco do doce em um prato para ver se está firme, e não “escorrendo”.

Conheça a Fortaleza do Maracujá da Caatinga:
<https://slowfoodbrasil.org/fortaleza/fortaleza-do-maracuja-da-caatinga/>

Moqueca de peixe pacamã

Receitas das pescadoras artesanais do rio São Francisco,
município de Sobradinho, Bahia, vinculadas à COOPES

Ingredientes:

2Kg de postas de pacamã
1 cebola grande
4 colheres de sopa de azeite
4 dentes de alho
2 tomates grandes
1 pimentão grande verde
1 colher de chá de açafraão e coloral
4 colheres de sopa de azeite de dendê
100ml de leite de coco
1 maço de coentro
½ colher de chá de pimenta do reino
2 limões

Sugestão de acompanhamento:

arroz, pirão, salada verde e vinagrete.

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: até 8 porções

Como fazer:

Deixar marinar o peixe, de um dia para o outro na geladeira, com o suco dos limões e sal. Em uma panela colocar o azeite de licuri com o alho e metade da cebola, o tomate e o pimentão e refogar, em seguida acrescentar o açafraão, o coloral, o azeite de dendê e o resto dos temperos picados e deixar cozinhar por mais uns minutos. Acrescentar as postas do pacamã e o leite de coco. Verificar o sal, tampar a panela e deixar cozinhar em fogo médio até o peixe estar ao ponto de consumo (cerca de 15 minutos).

Conheça mais sobre os peixes do rio São Francisco com a Pesca artesanal no semiárido da Bahia: https://slowfoodbrasil.org/promovendo_a_pesca_artesanal_no_semiarido/

Tropeiro de cuscuz com aratu

Receita do chef **Fabrício Lemos**, da Aliança dos Cozinheiros, município de **Salvador**, Bahia.

Ingredientes:

250g de aratu catado
250g de andu cozido
300g de cuscuz cozido
100g de chouriço ou carne
de fumeiro picados
1 cebola pequena picada
1/2 tomate picado
2 dentes de alho picados
Raspa de limão a gosto
Coentro a gosto
Cebolinha a gosto
1 pimenta de cheiro doce picada
Sal a gosto
2 colheres de sopa de
manteiga de garrafa

Como fazer:

Em uma panela em fogo médio, aquecer a manteiga de garrafa e refogar o chouriço ou a carne de fumeiro até dourar. Em seguida, adicionar o alho e a cebola e refogar. Adicionar o andu já cozido, o aratu e misturar. Finalizar com o coentro, a cebolinha, a pimenta de cheiro doce e o tomate. Ajustar o sal. Bom apetite!

Conheça o programa da Aliança dos cozinheiros Slow Food Brasil: <https://slowfoodbrasil.org/temas-campanhas/alianca-de-cozinheiros-slow-food/>

Mungunzá de sururu

Receita produzida pela chef de cozinha **Leila Carreiro**, do município de **Salvador**, Bahia.

Ingredientes:

200g de milho branco
1lt de água
500g de sururu catado
2 dentes de alho
1 cebola média
1 tomate médio
1 pimentão médio
½ maço de coentro
200ml de leite de coco fresco
3 colheres de sopa de óleo de coco
20g de açafrão

Sugestão de acompanhamento: sirva com um pouco de molho de pimenta.

Rendimento: 4 tigelas de 250ml

Como fazer:

Cozinhar o milho branco, numa panela de pressão com 1 lt de água e uma pitada de sal por meia hora. Desligar e reservar. Lavar o sururu catado em água corrente, escorrer e reservar. Refogar o alho macerado no óleo de coco, acrescente a cebola, o pimentão e o tomate picado. Colocar 500ml de água, deixar cozinhar e acrescentar leite de coco. Aos poucos, adicionar o caldo do milho cozido, com pouco menos de grão, e acrescentar um pouco de açafrão. Deixar cozinhar aproximadamente por 10 minutos até o sabor do sururu incorporar.

Conheça mais receitas com a Ecogastromia para jovens rurais: <https://slow-foodbrasil.org/2018/12/ecogastronomia-para-jovens-rurais-do-semiarido/>

Umbuzada sertaneja

Receita produzida pelas **mulheres cooperadas da COOPERCUC**, município de **Uauá**, Bahia.

Ingredientes:

270g de umbus verde
(23 unidades pequenas)
1 Xícara de água
1,5 xícara de leite de cabra
½ xícara de açúcar ou de rapadura raspada.

Relato Helena: Tenho uma receita mais tradicional que a minha mãe fazia. Ela trazia da roça os umbus bem maduros, espremia ele na mão e tirava aquele suco que ficava bem amarelinho, pois o umbu era bem maduro. Depois ela fervia o leite na panela de barro no fogo de lenha e era a umbuzada mais gostosa!

Como fazer:

Lavar bem os umbus, tirando o resto dos talos, e levar ao fogo em uma panela com água. Cozinhar por cerca de 5 minutos (ou até a água quase secar e os umbus ficarem molinhos). Juntar ao leite e ao açúcar e mexer bem. Cozinhar por cerca de 3 minutos ou até os umbus se desmancharem. Passe por uma peneira para separar a polpa dos caroços.

Sugestão de acompanhamento: servir frio.

Rendimento: 2,5 xícaras

Tempo de preparo: 25 minutos

Receita de vinagre de umbu

Produção tradicional da produtora de Fundo de Pasto **Dona Perpétua**, município de **Uauá**, Bahia, cooperada da COOPERCUC.

Ingredientes :

24 kg de umbu maduro.

Relato de Dona Perpétua: “A receita do vinho, também chamado vinagre de umbu, é meio trabalhosa. A gente vai para a roça, apanha uma caixa de umbu maduro que dá uns 24kg, volta pra casa, lava...” Segundo Dona Perpétua, o vinho (ou vinagre) de umbu é usado para fins medicinais, além de fazer suco e umbuzada com leite de licuri, “que é bem gostoso e pode se conservar para utilização ao longo do ano”.

Como fazer:

Higienizar os frutos com bastante água. Depois, selecionar os melhores umbus maduros e com a mão, espremer em uma vasilha grande, retirar os caroços e deixar o dia todo apurando. No outro dia cedo, tirar a polpa que fica por cima e levar o caldo ao fogo de lenha. Deixar apurando por um dia e meio. Quando está no ponto fica bem “moreninho” (conforme indica Dona Perpétua). Neste momento, tirar do fogo. As vasilhas para conserva já devem estar esterilizadas: encher as vasilhas e conservar em local arejado.

O umbuzeiro é a árvore sagrada da Caa-tinga - Conheça mais sobre o umbu com a Fortaleza Slow Food: <https://slowfoodbrasil.org/fortaleza/fortaleza-do-umbu/>

Ensopado de catado de siri

Receita produzida pela marisqueira **Elza Santana**, do município de **Itaparica**, Bahia, da Cooperativa Repescar.

Ingredientes:

1 kg de siri catado e aferventado
5 ramos de coentro
3 talos de cebolinha
1 cebola grande
2 tomates maduros
1 pimentão pequeno
2 dentes de alho
2 a 3 colheres de sopa de molho de tomate (ou corante tipo urucum)
1 pitada de cominho
200 ml de leite de coco fresco
1 a 2 limões
Sal e salsa a gosto
Azeite doce de dendê (é importante que seja “um azeite de primeira”)

Como fazer:

Escolher os tomates mais vermelhos e os pimentões com a cor mais verde, para o prato ficar mais bonito. Cortar miudinho os temperos e machucar o alho. Se o siri estiver congelado, descongelá-lo em uma vasilha grande. Acrescentar o coentro e a cebolinha cortados, a cebola, o tomate e o pimentão. Colocar o catado de siri em uma frigideira e sobre ele despejar os temperos, misturando um pouco antes de levar ao fogo. Colocar a frigideira no fogo e regar o catado com um fio generoso de azeite doce. Colocar o sal e o cominho. Esperar ferver, sem mexer, para manter inteiros os pedaços do catado, e acrescentar o molho de tomate e o leite de coco (feito a partir da polpa do coco seco). Ao final, colocar o sumo do limão. Cozinhar rapidamente e adicionar salsa cortada para decorar.

Tempo de preparo: 30 minutos.

Rendimento: Até seis porções.

Galinhada com fava-beijo-de-moça, farofa de miúdos e refogado de folhas

Receita do chef Yuri, do município de Salvador, Bahia

Ingredientes:

Para a galinhada:

1,5kg de galinha-canela-preta, com vísceras

6 dentes de alho picados

2 cebolas grandes picadas ou raladas

2 tomates picados

1 pimentão picado

3 folhas de louro

6 folhas de alfavaca

3 folhas de hortelã grosso

1/2 molho de cebolinha verde

300 ml de leite de côco ou licuri

50 ml de vinho branco seco (opcional)

Sal e pimenta do reino moída à gosto

Para a farofa de miúdos:

Gordura da galinha

Pele picada (pré assada) de galinha

Fígado, moela e coração picadinhos

1 cebola pequena picada ou ralada

300g de farinha de mandioca

Coco de licuri quebradinho (opcional)

Sal a gosto

Para a fava beijo de moça:

250g de fava-beijo-de-moça verde

ou 200g de fava seca

Caldo da galinhada

1/2 molho da cebolinha verde picada

Para o refogado de folhas:

2 molhos de bredo ou mostarda

50g de toucinho

2 dentes de alho

Azeite de oliva ou óleo de licuri

Sal a gosto

Como fazer:

Lavar, escorrer e cortar as folhas em tiras bem fininhas. Em uma frigideira, à fogo médio, dourar o toucinho picado e, em seguida, o alho. Adicionar as folhas cortadas e refogar por mais 5 min.

Adicionar sal, se necessário. Temperar a galinha com sal e pimenta do reino moída (reservar o fígado). Levar ao forno alto por 25 minutos. Retirar a galinha da assadeira, separar a gordura resultante e a pele e reservar para a farofa.

Numa panela funda, refogar as folhas de louro, o alho, a cebola, o pimentão e em seguida o tomate em uma parte da gordura da galinha. Juntar a galinha ao refogado e levar ao fogo por mais 5 minutos. Adicionar o vinho branco seco e colocar, em seguida, o leite de côco ou de licuri, 500ml de água, alfavaca e hortelã grosso picados. Deixar cozinhar de 30 a 40 minutos na panela de pressão, ou até que a carne esteja macia e soltando do osso.

Reservar 1/3 do caldo resultante.

Separar a moela e o coração, picar e reservar para farofa. Finalizar a galinhada com cebolinha verde picada. Em uma panela larga, colocar a gordura da galinha e a pele picada, em fogo médio, até dourar. Acrescentar a cebola e refogar por cerca de 5 minutos. Adicionar os miúdos picados e, assim que o fígado estiver firme, a farinha. Abaixar o fogo e mexer constantemente até que a farinha esteja começando a dourar. Adicionar o sal e a farofa está pronta.

Colocar a fava dentro de uma panela funda. Adicionar o caldo da galinhada. Levar ao fogo médio por aproximadamente 30 minutos ou até que a fava esteja macia. Finalizar com cebolinha verde picada. Lavar, escorrer e cortar as folhas em tiras bem fininhas. Em uma frigideira, à fogo médio, com um fio de azeite de oliva ou de licuri, dourar o toucinho picado e, em seguida, o alho. Adicionar as folhas cortadas e refogar por mais 5 minutos. Adicionar sal, se necessário.

Charque de bode, cuscuz com picadinho de palma, linguiça de bode e mel de mandaçaia

Receita do chef **Clodomiro Tavares**, do município de **Paulo Afonso**, Bahia.

Ingredientes:

2 xíc. de farinha de milho para cuscuz
1 xícara de água
1 pitada de sal
1 cebola pequena picada
1 dente de alho picadinho
2 xícaras de picadinho de palma cozida
1 colher de sopa de coentro picado
200 gramas de linguiça de bode picada
2 col. de sopa de manteiga de garrafa
500 gramas de charque de bode dessalgada
(ou carne seca ou de sol de bode)
Mel de Mandacaia à gosto

Rendimento: 4 porções

Como fazer:

Hidratar a farinha de cuscuz com a água e uma pitada de sal. Deixar descansar por dez minutos e cozinhar na cuscuzeira. Reservar. Em uma panela, aquecer 1 colher da manteiga de garrafa, colocar a linguiça de bode para fritar, depois juntar o alho, a cebola e refogar por 2 minutos. Juntar o picadinho de palma e cozinhar por mais 3 minutos. Juntar o cuscuz, envolver bem e colocar o coentro picado. Em uma frigideira, fritar rapidamente o charque de bode no restante da manteiga de garrafa e servir ao lado do cuscuz. Regar o charque de bode com o mel de Mandacaia. Servir imediatamente.

Conheça mais sobre as melíponas:

<https://slowfoodbrasil.org/2016/08/livro-abelhas-nativas-sem-ferrao/>

Queijo coalho de cabra artesanal

Receita da comunidade **Fundo de Pasto Melancia**, município de **Juazeiro**, Bahia.

Ingredientes:

5 a 7 litros de leite
um pequeno pedaço de coalho natural (retirado de uma parte do estômago do caprino quando abatido, posto para secar e depois posto dentro d'água pra curtir

Rendimento: 1 kg de queijo

Tempo de preparo: 40 minutos

Como fazer:

Adicionar o coalho ao leite e esperar que se torne uma coalhada (em torno de 3 a 4 horas). Em seguida, retirar a massa e colocar na forma de madeira, amassando até chegar no ponto ideal. Colocar sal à gosto na superfície e deixar repousar para escorrer o soro do leite. Deixar maturar por um ou dois dias em temperatura ambiente. Está pronto para ser consumido.

Doce da lapa do buriti

Receita das mulheres do Grupo do Buriti, **Comunidade Dois Irmãos**, município de **Pilão Arcado**, Bahia

Ingredientes:

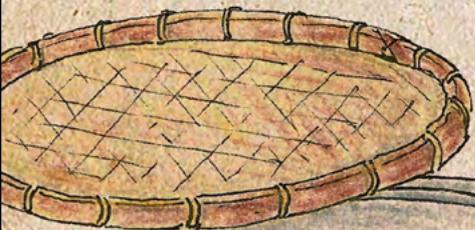
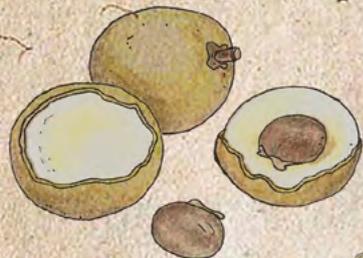
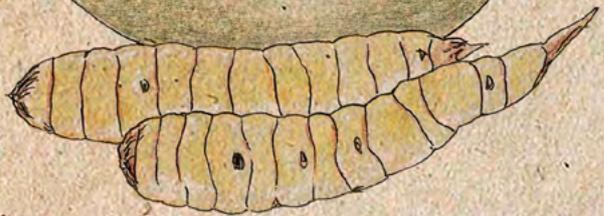
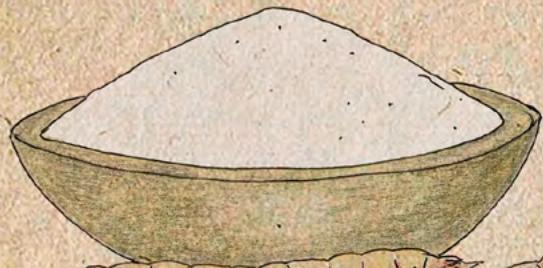
4 litros de lapas de buriti
2,5 kg de rapadura local

Rendimento: serve 20 pessoas

Tempo de preparo: 1h30

Como fazer:

Colocar as lapas de buriti de molho em água até cobri-las, um dia antes do preparo do doce. No dia seguinte, escorrer a água e machucar o buriti, até formar uma massa. Raspar a rapadura e misturar bem com a massa. Levar ao fogo baixo mexendo sempre, por aproximadamente uma hora e meia, ou quando o doce estiver soltando da panela. Retirar da panela e distribuir em uma vasilha aberta para esfriar.



@maopode