



# SABORES & SABERES

ARTE CULINÁRIA AFRO-BRASILEIRA

CMEI Dr. Djalma Ramos





# SABORES & SABERES

**ARTE CULINÁRIA AFRO-BRASILEIRA**

**CMEI Dr. Djalma Ramos**



Lauro de Freitas

2022



Esta publicação faz parte do projeto **Por uma Infância Escreviente: Práticas de uma educação antirracista**, realizado pelo CMEI Dr. Djalma Ramos em parceria com o Centro de Estudos das Relações de Trabalho e Desigualdades (CEERT).

Coordenação do projeto: Fátima Santana Santos

Comitê gestor: Fátima Santana Santos, Noêmia Verúcia Almeida Pereira, Cristiane Santos Melo, Elisiane Lima da Silva e Lia Kruken Pereira

Supervisora do projeto: Waldete Tristão

Equipe de trabalho: Fátima Santana, Cristiane Melo, Elisiane Lima, Mabian Ribeiro, Noêmia Verúcia Pereira, Everton Pinheiro, Vera Lúcia Bomfim e Priscila Lima

Fotografia: Everton Pinheiro e Yuri Teixeira

Costureira: Elisabete Lima

Agradecimentos à Asprolf, nas pessoas de Valdir Silva e Marcos Felipe, pela parceria.

O projeto **Por uma Infância Escreviente: Práticas de uma educação antirracista** tem apoio financeiro do Edital Equidade Racial na Educação Básica: Pesquisas aplicadas e Artigos científicos (CEERT).

Educandos(as) que participaram do projeto:

André Levi Sacramento Carvalho de Santana (Grupo 5)

Emmanuel da Silva Carvalho (Grupo 1)

Endrick Teles de Oliveira Ribeiro (Grupo 3)

Isabela Ribeiro de Oliveira (Grupo 2)

Maria Sophia de Jesus Arandiba (Grupo 1)

Ravi Melo dos Santos (Grupo 2)

Rebeca da Silva Carvalho (Grupo 2)

Mães, pais ou avôs:

Ana Paula Sousa da Silva Carvalho

Alaide Ribeiro de Carvalho

Edilene Teles de Oliveira

Evelyn de Oliveira Viegens (irmã)

Márcia de Jesus Arandiba

Maria de Lourdes Almeida Pereira

Ramon Silva dos Santos

Sara de Jesus Sacramento Carvalho

Crianças externas:

Adriel Teles de Oliveira Barbosa

João Guilherme Teles de Oliveira Barbosa

Maria Domingas de Jesus Arandiba Santos

Maria Eduarda de Jesus Arandiba das Chagas

Maria Lindalva de Jesus Arandiba

Equipe CMEI Dr. Djalma Ramos:

Alane Souza de Jesus

Cristiane Santos de Melo

Elisiane Lima da Silva

Everton Pinheiro de Santana Santos

Fátima Santana Santos

Mabian Ribeiro de Oliveira

Mirian Bonfim Caires da Silva

Nelson Lopes da Silva

Noêmia Verúcia Almeida Pereira

Priscila Santos de Lima

Sidneia Pereira dos Santos

Vera Lúcia Bomfim dos Santos

Zeonilda da Cunha Carmo

Educadora colaboradora:

Maria de Paula Pinheiro

# PREFÁCIO

Agradeço sempre a Deus a benção de estar vivo com oitenta anos e poder me emocionar com fatos como esse de ser convidado a prefaciar uma obra da melhor qualidade, fruto do trabalho pedagógico do CMEI Dr. Djalma Ramos, realizado em parceria com a pedagoga, pesquisadora e produtora cultural Maria Pinheiro, filha de um dos maiores compositores e sambistas deste país, João do Violão. A convite dela fui desafiado a falar desta iniciativa sobre sabores e saberes, uma dualidade sobre a arte culinária afro-brasileira.

As diversas oficinas desenvolvidas no CMEI Dr. Djalma Ramos, sediado no bairro de Vida Nova, em Lauro de Freitas, resgataram os depoimentos, receitas e fazeres culinários daquela comunidade, que, certamente, jamais imaginaria ver suas artes e histórias de vida, assim como também das pessoas com quem aprenderam e conviveram, apresentadas em um livro. Os leitores, por certo, ao lerem a apresentação deste trabalho, ficarão desejosos de degustar as receitas. Outros, por sua vez, irão aprender a fazê-las. Somente não tanto como se preparava o acarajé antigamente, por exemplo: deixava-se o feijão de molho; depois, descascava e ralava o feijão na pedra; e, por fim, ainda tinha a preparação da fritura. Era uma verdadeira mão de obra!

Parabenizo a todas e a todos que participaram deste projeto e faço um convite para navegarem na leitura e se deliciarem

com tantas iguarias gostosas. Afinal de contas, preservar a cultura alimentar do nosso povo afrodescendente é valorizar o que há de melhor na culinária brasileira.

Bom apetite!

Fé e resistência!



Clarindo Silva  
Escritor, poeta, jornalista e proprietário da Cantina da Lua

# APRESENTAÇÃO

A cozinha se situa no centro da vida cotidiana. Por ser palco de pequenos rituais de elaboração e celebração - onde se mesclam gestos, cores, cheiros e sabores -, é reconhecida como lugar privilegiado do prazer e da invenção.

A comida também é sinônimo de socialização, de partilha, fazendo-se presente no nosso dia a dia, assim como também em celebrações profanas e rituais religiosos. O próprio significado da palavra de matriz iorubana "ajeum" nos revela o papel socializador da comida: a contração das palavras "awa", que significa "nós", e "jeun" ou "jé", que significa "comer", traduz-se em "comer juntos". É o momento sagrado que se faz no coletivo, onde alimentamos, de forma partilhada, o corpo e o espírito da comunidade.

No que tange à culinária brasileira de influência africana, devemos reconhecer que o seu legado se mantém vivo até os nossos dias devido ao importante papel social exercido por mulheres negras, que perpetuaram e mantiveram viva uma rica tradição culinária até os nossos dias. Neste sentido, a valorização desse legado também é uma forma de dar reconhecimento aos saberes e às memórias dessas mulheres, do passado e do presente.

Buscando promover o contato das crianças do CMEI Dr. Djalma Ramos, localizado no bairro de Vida Nova, em Lauro de Freitas, com os saberes oriundos da culinária afro-brasileira, realizamos a oficina "Arte culinária afro-brasileira: entre sabores, saberes e memórias", no contexto do projeto "Por uma

Infância Escrevente: Práticas de uma educação antirracista", realizado em parceria com o Centro de Estudos das Relações de Trabalho e Desigualdades (CEERT).

A partir dessa experiência coletiva, buscamos dar visibilidade ao repertório de histórias e memórias afetivas das crianças, famílias e equipe pedagógica do CMEI Dr. Djalma Ramos, sobre práticas e saberes da tradição culinária local, na perspectiva de uma educação comprometida com os valores identitários da cultura negra e baiana.

Durante as oficinas, que ocorreram ao longo do mês de agosto de 2021, foram produzidos registros do passo a passo de cada receita e das memórias acerca das práticas culinárias presentes no cotidiano das crianças. Entendemos que este registro constitui ação cultural e educativa relevante na medida em que busca dar voz e visibilidade a experiências singulares da comunidade escolar do Djalma Ramos sobre suas práticas de cozinhar e compartilhar o alimento coletivamente. As receitas são acompanhadas do modo de preparo e do registro das memórias e histórias de cada protagonista, com ilustrações produzidas pelas crianças durante os encontros da oficina.

Este é um convite para que possam mergulhar no universo de sabores, saberes e memórias do CMEI Dr. Djalma Ramos. Sinta-se em casa!



Maria Pinheiro  
Pedagoga, arte-educadora e pesquisadora

# SUMÁRIO

ABARÁ	10
ACARAJÉ	15
BOLINHO DE ESTUDANTE	17
CARANGUEJADA	19
VATAPA	23
CARURU	27
MOQUECA DE PEIXE	29
QUIABADA	34
XINXIM DE BOFE	38
SARAPATEL	42
MUNGUNZÁ	46
BOLINHO DE FOLHA	50
BOLO DE AIPIM	54
COCADA	58

# ABARÁ ACARAJÉ

Márcia de Jesus Arandiba  
Maria Sophia de Jesus  
Arandiba (G1)

# BOLINHO DE ESTUDANTE



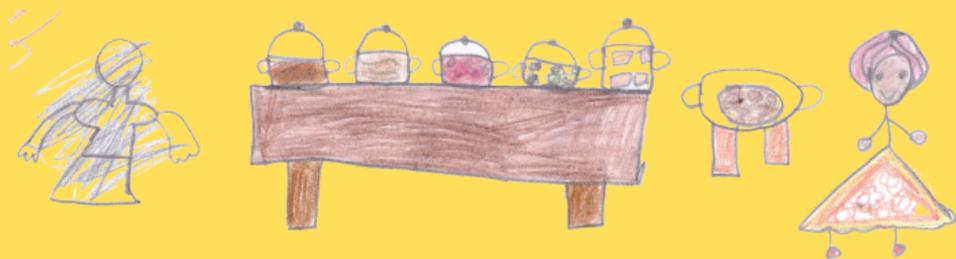
## QUEM SOMOS:

Marcia é neta e filha de baiana. A sua história no ofício de baiana começou com sua avó Olegária, que era mãe de santo, nascida e criada em Itapuã. "Minha mãe aprendeu através da minha vó, que é mãe de meu pai. Então, ela viu um jeito de sustentar os filhos vendendo acarajé. E eu fico muito feliz que sou filha e neta de baiana. Eu tenho 38 anos e 5 filhos, que são todos criados com acarajé". Ela conta que, no tempo de sua mãe, Dona Maria Domingas, o processo de preparo era muito mais trabalhoso. "Hoje, é tudo mais fácil. Atualmente, você encontra massa batida, você acha mais gás... Na minha época, não tinha gás. A gente tinha que procurar aquelas folhas secas de coqueiro ou casca de coco seco para mainha fazer o fogo e fritar o acarajé na lata de azeite". Marcia se orgulha de preservar a tradição do ofício na família e a culinária herdada de sua mãe e sua avó.

Marcia nasceu em Itapuã e com 17 anos foi morar no município de Lauro de Freitas. Maria Sophia, sua filha mais nova, tem três anos e estuda há dois anos no CMEI Dr. Djalma Ramos. Quando as filhas estão em período de férias ou aos finais de semana, Marcia costuma levá-las para a sua jornada de trabalho no ponto da praia de Guarajuba, em Camaçari, onde sua mãe também armava tabuleiro. A família de três gerações de baiana presentifica a ancestralidade e a tradição que se transmite como herança do ofício, legando para as novas gerações um amplo arcabouço de saberes e rituais de preparo do alimento sagrado que marca de forma profunda a identidade culinária negra da Bahia.

## INGREDIENTES ABARÁ:

- 2 kg de massa de feijão fradinho fina
- 1 kg de camarão seco
- 1 litro de azeite de dendê
- 500 g de cebola
- 1 molho cheio de coentro
- 1 molho cheio de cebolinha
- 300 g de amendoim
- 300 g de castanha de caju
- 1 pedaço de gengibre com casca
- 3 molhos de palha de bananeira
- 2 copos de água



## MODO DE PREPARO:

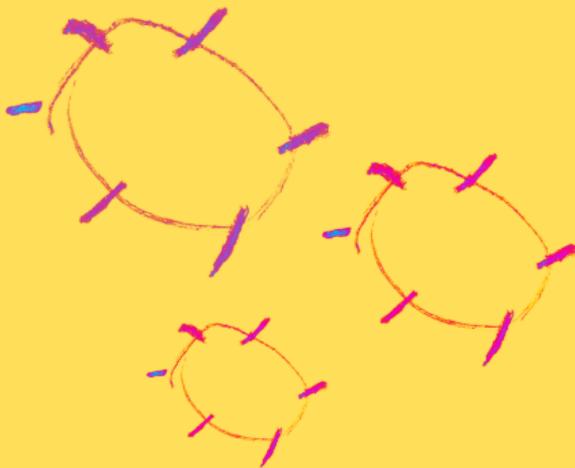
- Caso as palhas de bananeira não estejam preparadas, você deve lavá-las e passá-las no fogo para que amoleçam. Corte-as em pedaços retangulares, de cerca de 2 palmos de comprimento;
- Limpe o camarão, retirando os olhos;
- Em seguida, triture os temperos no liquidificador: camarão, castanha, amendoim, cebola, coentro, cebolinha e gengibre com casca;
- Em uma bacia ou em uma panela grande, misture a massa do abará com os temperos batidos no liquidificador. Em seguida, acrescente a "flor do azeite" (que não é a parte esbranquiçada do azeite de dendê, mas o líquido de tom mais avermelhado e vibrante);
- Coloque a água para ferver e adicione à massa. Misture tudo muito bem com a colher de pau até a massa ficar homogênea. O segredo é não deixar a massa do abará ficar muito grossa para que possa cozinhar no vapor;
- Enrole os abarás na palha de bananeira, posicionando a massa no centro da palha (do lado mais liso) e dobrando a base para formar um "cone". Em seguida, dobre a parte superior para baixo, formando uma espécie de pirâmide;

## MODO DE PREPARO:

- Para cozinhar o abará, utilize uma panela grande e alta. Coloque uma tampa no fundo da panela e faça um trançado de palha de bananeira por cima;
- Em seguida, coloque água até atingir a altura da palha de bananeira. O segredo é não deixar que a água alcance os abarás, que devem ser cozidos somente com o vapor da água. Acomode os abarás dentro da panela e cubra novamente com palha de bananeira, saco plástico e pano de prato (nesta ordem). Tampe a panela e deixe os abarás cozinharem no fogo baixo por cerca de 40 minutos. Se durante o cozimento você notar que a água do fundo da panela começou a secar, acrescente mais um pouco de água;
- O ponto certo do abará é quando ele começa a cheirar. Espete uma faca ou um garfo na massa e, se sair seco, o abará está pronto para servir!

## INGREDIENTES ACARAJÉ:

- 2 kg de massa de feijão fradinho (mais grossa que a do abará)
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Sal a gosto
- 1 litro de azeite de dendê



## MODO DE PREPARO:

- Rale a cebola e amasse os dentes de alho com um pilão;
- Coloque os temperos na massa e sal a gosto;
- O segredo para a massa do acarajé ficar fofinha é bater bem, utilizando uma colher de pau e uma panela grande e funda. Bata a massa até ela dobrar de tamanho (esse processo pode ser demorado, mas é muito importante);
- Coloque o azeite de dendê numa panela média e leve ao fogo para esquentar;
- Utilizando uma colher de madeira grande e outra de metal, modele os bolinhos de acarajé e frite-os em azeite bem quente (use a parte mais espessa do azeite na fritura). No momento de colocar o acarajé para fritar, não deixe a colher de pau encostar no azeite;
- Vire os bolinhos três vezes até que fiquem bem dourados. Retire-os da panela e deixe-os secando em um recipiente com papel toalha;
- Para preparar o molho que acompanha o acarajé, triture gengibre e pimenta malagueta no liquidificador. Em seguida, coloque este molho no fogo, com um pouco de sal e azeite de dendê. Deixe cozinhando até sentir o cheiro forte da pimenta. Espere esfriar e está pronto para servir!

## INGREDIENTES

### BOLINHO DE ESTUDANTE:

- 1 kg de tapioca granulada
- 3 cocos secos
- 1 litro de leite integral
- 1 kg de açúcar
- Canela em pó
- 1 litro de óleo de soja

## MODO DE PREPARO:

- O primeiro passo é tirar o coco da casca utilizando uma faca ou outro instrumento cortante de sua preferência;
- Corte os pedaços de coco no formato de cubinhos e coloque-os na água para hidratar;
- Em seguida, bata no liquidificador o coco cortado em cubinhos com o leite integral;
- Em uma bacia ou travessa grande, misture a tapioca granulada com o açúcar e coloque o leite batido com coco em cima. Misture tudo com as mãos e deixe a massa descansando por cerca de 30 minutos em temperatura ambiente;
- Após esse tempo, enrole a massa do bolinho com as mãos molhadas para não grudar, no formato tradicional de um bolinho de estudante;
- Em um outro recipiente, coloque um pouco da tapioca granulada seca que sobrou e passe os bolinhos enrolados nesta tapioca, antes de fritá-los;
- Esquente o óleo de soja na frigideira e frite os bolinhos até dourarem por inteiro;
- Coloque os bolinhos para secar e polvilhe açúcar misturado com canela em pó por cima. Agora, é só servir e se deliciar!

# CARANGUEJADA

Sidneia Pereira dos Santos  
(Cida)



## QUEM SOMOS:

Cida nasceu no povoado de Quitungo, no litoral sul da Bahia, região cujos moradores têm a sua sobrevivência baseada na pesca e em tudo o que o mar oferece em abundância. A família mudou-se para Lauro de Freitas quando Cida tinha entre 3 e 4 anos de idade, estabelecendo-se na região do mangue, próximo à entrada de Portão. Ela conta que desde a infância acompanhava o seu pai, Sidnei, nas pescarias com a avó na praia de Buraquinho, em Lauro de Freitas. Ao lado deles, foi crescendo e aprendendo os saberes e sabores da cultura da pesca.

Ao ensinar o modo de preparo da caranguejada, Cida relembra como era o dia a dia de trabalho no mangue: "O meu pai ia para o mangue e eu ficava na parte mais limpa, por causa do mosquito, e, quando ele voltava, eu já estava lá com a fogueirinha e a panela com água, só esperando para colocar os caranguejos. Boa parte era consumida ali mesmo e o restante levado para a família em casa". Além do caranguejo, Cida conta que também pescou e preparou muito peixe, camarão, siri e guaiamum.

Desde 2018, ela faz parte da equipe do CMEI Dr. Djalma Ramos, mas já trabalhou mercando licuri, umbu, seriguela, amendoim torrado, cocada, rolete de cana, picolé e peixe na praia de Ipitanga. Ao longo dos encontros da nossa oficina de culinária, Cida se tornou a principal referência do grupo na cozinha. A sua presença era sempre solicitada nos momentos de tirar dúvidas, pedir sugestões, receber apoio e obter a aprovação final de cada receita. Sua bênção, Cida!

## INGREDIENTES:

- 2 cordas de caranguejo
- 1 litro de azeite de dendê
- 1 litro de leite de coco
- 6 tomates
- 6 cebolas
- 2 kg de farinha de mandioca
- 1 molho de coentro fresco
- Cebolinha
- 2 pimentões
- 1 dúzia de jilós
- 1 kg de batata
- 1 dúzia de maxixes
- 2 kg de abóbora
- 2 chuchus
- 2 dúzias de quiabos
- 3 limões
- Sal a gosto



## MODO DE PREPARO:

- Lave bem os caranguejos com uma escova e raspe os pelos com uma faca afiada. Há uma parte similar a uma tampa embaixo do caranguejo que pode ser removida (opcional);
- Descasque a batata e o chuchu e corte-os em pedaços de tamanho médio, juntamente com a abóbora com casca;
- Pique os temperos: tomate, cebola, pimentão, coentro e cebolinha;
- Acomode todos os caranguejos em uma panela grande e adicione por cima os temperos, com uma pitada generosa de sal;
- Por cima do caranguejo, coloque a batata, o chuchu, o jiló e o maxixe. Adicione um pouco mais de tempero;
- Cubra as peças de caranguejo com água e leve ao fogo;
- Quando o caranguejo ficar com a cor avermelhada, coloque a abóbora e os quiabos cortados ao meio, esprema os limões, coloque o azeite de dendê e o leite de coco (opcional). Deixe a caranguejada no fogo por mais 30 minutos e está pronta!
- Para fazer o pirão, leve ao fogo médio o caldo da caranguejada e adicione aos poucos a farinha de mandioca, mexendo sempre até o ponto do pirão soltar do fundo da panela. A caranguejada é servida acompanhada do tradicional molho lambão.

# VATAPÁ & CARURU

Edilene T. de Oliveira  
Endrick T. O. Ribeiro (G3)



## QUEM SOMOS:

Edilene nasceu em Salvador, mas sua família é do município de Terra Nova, no interior da Bahia. A receita do vatapá é uma lembrança antiga dos seus tempos de infância. Edilene conta que aprendeu a preparar o prato olhando sua "mainha" fazer. "Então, eu me lembro que reunia todo mundo para comer em casa na Sexta-Feira Santa. Mainha fazia aquelas panelonas de vatapá! Naquela época, ainda era cozinhando no fogão à lenha". O "vatapá de mainha" - como Edilene apelidou carinhosamente o vatapá preparado por sua mãe, Dona Enedina - é feito com "farinha de guerra", nome popular dado à tradicional farinha de mandioca. Além da farinha de guerra, o vatapá também pode ser preparado utilizando farinha de trigo ou pão. A preferência pela farinha de mandioca vem das lembranças das vivências nas casas de farinha de Terra Nova, quando ainda era criança.

Edilene é mãe de quatro filhos e mora há 16 anos no bairro de Vida Nova, em Lauro de Freitas. Endrick, o filho caçula, é educando do CMEI Dr. Djalma Ramos há quatro anos e, atualmente, está no grupo 4. Também participaram da oficina os dois filhos mais velhos de Edilene: João Guilherme e Adriel.

Tradicionalmente, a receita do vatapá vem acompanhada do caruru, duas iguarias que estão enraizadas na cultura gastronômica da Bahia, em especial na cozinha ritualística dos povos e comunidades de terreiro.

## INGREDIENTES VATAPÁ:

- 500 g de farinha de mandioca
- 1,5 litro de leite de coco (marca Sococo)
- 500 ml de azeite de dendê
- 1 molho de coentro fresco
- 4 tomates
- 5 cebolas
- 300 g de amendoim
- 300 g de castanha
- 600 g de camarão seco
- 1 pedaço de gengibre



## MODO DE PREPARO:

- Tire os olhos dos camarões e coloque metade da porção para tostar no forno junto com o amendoim e a castanha;
- Corte em pedaços médios a cebola, o tomate, o coentro e o gengibre;
- Bata os temperos no liquidificador: cebola, tomate, amendoim, castanha, camarão tostado, gengibre e coentro (acrescente um pouco de água para ajudar a bater);
- Coloque a farinha de mandioca na panela com um pouco de leite de coco e água, mexendo bem com a colher de pau para não formar bolhas de farinha. Em seguida, coloque uma parte dos temperos batidos no liquidificador por cima da massa e continue mexendo com a colher de pau. Ainda com o fogo desligado, acrescente um pouco mais de leite de coco, coloque a porção restante de camarões inteiros (não tostados), o restante do tempero batido e o azeite de dendê. Com a panela no fogo, mexa sem parar até que a farinha de mandioca cozinhe por completo. O ponto do vatapá é quando a farinha estiver totalmente cozida e a massa soltando do fundo da panela.

## INGREDIENTES CARURU:

- 1 kg de quiabo
- 250 ml de azeite de dendê
- 1/2 molho de coentro fresco
- 2 tomates
- 2 cebolas
- 200 g de amendoim
- 200 g de castanha
- 400 g de camarão seco
- 1 pedaço de gengibre
- 2 copos de água



## MODO DE PREPARO:

- Corte o quiabo em quatro partes no sentido do comprimento e pique em pedaços bem pequenos;
- Tire os olhos dos camarões e coloque a metade da porção para tostar no forno junto com o amendoim e a castanha;
- Corte de forma grosseira a cebola, o tomate, o coentro e o gengibre;
- Bata os temperos no liquidificador: cebola, tomate, amendoim, castanha, camarão tostado, gengibre e coentro (acrescente um pouco de água para ajudar a bater);
- Coloque o quiabo para cozinhar na água fervendo e acrescente a porção de camarões inteiros que não foi tostada;
- Quando estiver perto de amolecer o quiabo, acrescente os temperos batidos no liquidificador;
- Acrescente o azeite de dendê, mexa algumas vezes e abaixe o fogo;
- O ponto do caruru é do gosto de cada pessoa: pode ser mais ou menos consistente (deixando mais ou menos tempo no fogo).

# MOQUECA DE PEIXE

Cristiane Santos de Melo  
Ramon Silva dos Santos  
Ravi Melo dos Santos (G2)



## QUEM SOMOS:

Ramon faz parte de uma família de pescadores oriunda do bairro de Itapuã. Foi ainda na infância que se iniciou no preparo de pescados, observando e aprendendo com sua mãe, Dona Roselita. "A minha mãe tinha que sair para trabalhar e já deixava tudo mais ou menos preparado, somente para eu terminar", lembra. O preparo da moqueca sempre fez parte do cotidiano da família de Ramon. Além da moqueca, ele também conhece diferentes técnicas de cozinhar peixes e frutos do mar: escaldado, frito, assado e escabeche.

O seu avô, conhecido como Papada, foi a primeira pessoa da família a se iniciar no ofício da pesca. "Quem começou com a pesca na minha família foi meu avô, já naqueles tempos antigos que jogava a bomba. Depois, veio a jangada preparando a bomba e foi se aperfeiçoando. Eu fui vendo e gostando, desde pequeno. E assim eu aprendi a pescar, a tratar, a diferenciar o peixe, até chegar ao ponto de preparar a moqueca, do início ao fim".

Cristiane, que integra a equipe pedagógica do CMEI Dr. Djalma Ramos há 9 anos, conta que a moqueca sempre teve um significado muito especial para a sua família. "Quando eu disse para mainha que estava namorando com Ramon, o primeiro prato que ele fez para a minha família foi a moqueca. E ele foi lá em casa para cozinhar para todas nós", lembra. Ravi, filho do casal, é educando do CMEI Dr. Djalma Ramos desde o primeiro ano de vida. Todos os alimentos oriundos da pesca estão presentes no cotidiano da família, que sente orgulho em cultivar esta herança ancestral que une gerações em torno da cozinha.

## INGREDIENTES:

- 3 kg de peixe vermelho fresco (escolhemos o gualuba)
- 6 cebolas grandes
- 8 tomates médios e maduros
- 15 limões
- 3 cabeças de alho grandes
- 3 molhos de coentro
- 1 fio de azeite de oliva
- 4 colheres de sopa de azeite de dendê
- 1 litro de leite de coco (Sococo ou Ducoco)
- 1 kg de farinha de mandioca
- 2 colheres de sopa de sal



## MODO DE PREPARO:

- Escolha um peixe vermelho fresco de sua preferência. De acordo com Ramon, o peixe fresco pode ser reconhecido pelo "olhar vivo";
- Lave bem as postas de peixe e esprema o sumo do limão por cima (3 a 4 limões). O segredo aqui é cortar o limão no sentido longitudinal com três cortes, para que solte mais sumo. Deixe as postas de peixe descansando no limão por 10 minutos. Enquanto isso, prepare os temperos;
- Utilizando um pilão de madeira, machuque o alho (3 cabeças), a cebola (4), o tomate (5) e o coentro, todos já cortados em pedaços. Antes de iniciar esse processo, adicione 3 colheres de sopa de sal. A ordem de machucar os temperos é a seguinte: alho, cebola, tomate e coentro;
- Depois que todos os temperos estiverem bem machucados (pilados), esprema o restante do limão por cima, fazendo uma espécie de molho vinagrete;
- Deixe o peixe marinando por cerca de 2h ou mais, antes de ir para o fogo;
- Na panela de barro, faça uma arrumação utilizando 2 cebolas e 3 tomates cortados em rodela para que o peixe não grude no fundo da panela. Em seguida, salpique um pouco de coentro por cima;

## MODO DE PREPARO:

- Mergulhe as postas de peixe vermelho no molho vinagrete e vá acomodando as postas uma a uma na panela;
- Leve a panela de barro ao fogo e tampe até que comece a ferver;
- Depois que começou a ferver (cerca de 8 minutos), coloque 1 litro de leite de coco e misture com uma colher para que o leite incorpore ao caldo da moqueca;
- Depois de 5 minutos que a moqueca estiver cozinhando no leite de coco, coloque o azeite de dendê e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Passado este tempo, a moqueca está pronta para servir!
- Para preparar o pirão, retire uma parte do caldo da moqueca e coloque em uma outra panela com o fogo desligado. Derrame a farinha de mandioca aos poucos em cima do caldo e mexa bem com a colher de pau, ainda com o fogo desligado. Quando tiver tudo bem misturado, ligue o fogo baixo e vá mexendo. O ponto é quando o pirão começa a borbulhar e soltar do fundo da panela.

# QUIABADA

Sara de Jesus S. Carvalho  
André Levi S. C. de Santana  
(G5)



## QUEM SOMOS:

Sara e Levi nasceram no bairro de Itinga, no município de Lauro de Freitas, onde vivem até hoje. Levi é educando do CMEI Dr. Djalma Ramos há 6 anos e, atualmente, está no Grupo 5. Sara conta que aprendeu a preparar a receita da quiabada vendo a sua mãe, Dona Nilza, cozinhando em casa para a família. O prato era sempre feito em grandes quantidades para alimentar os 10 filhos. Como manda a tradição, hoje, são os filhos de Sara que a acompanham no preparo da quiabada, um prato que ela considera "rápido, simples e gostoso", de fazer e saborear.

O segredo da quiabada de Sara é aferventar todas as carnes junto com a carne de Sertão. A quiabada é um prato muito popular na Bahia e costuma ser consumida, preferencialmente, às quartas-feiras. O quiabo também ocupa um lugar de destaque na cozinha ritualística dos povos e comunidades tradicionais de Candomblé, sendo a base para o preparo de pratos como caruru e amalá.



## INGREDIENTES:

- 2 kg de quiabo
- 1 kg de músculo bovino
- 500 g de charque (carne de Sertão)
- 2 linguiças calabresas
- 100 g de bacon
- 300 g de camarão seco
- 2 dentes de alho
- 2 cebolas
- 2 tomates sem semente
- 1 xícara de azeite de oliva ou óleo de soja
- 1 sachê de polpa de tomate
- 1 colher de sopa de leite de coco
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê
- 1 molho de coentro
- Hortelã a gosto
- Cebolinha a gosto
- Pimenta do reino
- Cominho
- Folhas de louro

## MODO DE PREPARO:

- Corte as carnes em pedaços médios e os quiabos em pedaços de 1 a 2 centímetros de comprimento;
- Lave o charque em água corrente e coloque todas as carnes para aferventar durante 10 minutos. A linguiça calabresa deve ser aferventada separadamente;
- Limpe os camarões, retirando os olhos;
- Bata os seguintes temperos no liquidificador: alho, cebola, pimentão, tomate, cebolinha, hortelã, coentro, uma parte do camarão (150 g) e um pouco de água;
- Refogue o bacon e o alho no óleo ou azeite de oliva e coloque as carnes para rechear (refogar), acrescentando uma pequena parte do camarão que sobrou ao refogado;
- Quando a água da carne começar a reduzir, coloque o molho feito com os temperos batidos, a polpa de tomate, o cominho, a folha de louro e o restante do camarão. Acrescente um pouco de água até encobrir as carnes e coloque na pressão por cerca de 25 minutos;
- Tire a pressão da panela e acrescente o quiabo, o leite de coco e o azeite de dendê. Deixe cozinhar por mais 10 minutos e está pronto! A quiabada é servida acompanhada de arroz branco e molho lambão.

# XINXIM DE BOFE

Alaíde R. de Carvalho  
Mabian R. de Oliveira  
Isabela R. de Oliveira (G2)



## QUEM SOMOS:

Mabian nasceu no bairro de Massaranduba e sua mãe, Dona Alaíde, no bairro da Pedra Furada, na Cidade Baixa de Salvador. Segundo conta Dona Alaíde, a comida tradicional de seu bairro era peixe (em especial curimã), trazido do mar pelos pescadores do lugar. Desde muito cedo, Dona Alaíde observava sua mãe cozinhar a receita do xinxim de bofe, que, naquele tempo, era preparado em panela de barro e no fogão à lenha. Então, foi assim que ela aprendeu: "com a vivência, com o tempo".

Isabela, sua neta, é educanda do CMEI Dr. Djalma Ramos desde o primeiro ano de vida, e, hoje, está no Grupo 2. Há cerca de 6 anos, a família mudou-se para Abrantes, no município de Camaçari, onde vivem até hoje. Mabian, filha de Dona Alaíde e mãe de Belinha, é pedagoga e faz parte do corpo docente do CMEI Dr. Djalma Ramos há 9 anos.

Elas contam que a receita do xinxim de bofe é um prato muito popular na Bahia, sempre presente em celebrações familiares, como noivados, casamentos e batizados.



## INGREDIENTES:

- 2 kg de bofe fresco (pulmão de boi)
- 500 g de tomate
- 750 g de cebola
- 2,5 pimentões verdes
- 1,5 "mói" de coentro (grande, fresco e bonito)
- 500 g de camarão seco defumado bom e graúdo (evitar comprar camarão tingido de vermelho e miúdo)
- 150 g de amendoim torrado
- 300 g de castanha
- 1 litro de leite de coco (marca Sococo)
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- Azeite de dendê (não tem uma quantidade definida, varia de acordo com o gosto de cada pessoa)



## MODO DE PREPARO:

- Corte o bofe em pedaços de tamanho médio e afervente em água;
- Em seguida, passe as peças de bofe na máquina de moer ou leve ao açougue mais próximo para moer em pedaços não muito pequenos;
- Corte os temperos de forma grosseira: cebola, tomate, pimentão e coentro;
- Lave e tire a cabeça do camarão, colocando-os na água;
- Bata no liquidificador a castanha e o amendoim e reserve. Em seguida, bata no liquidificador os temperos: cebola, tomate, pimentão, gengibre, coentro com talo, camarão e uma parte da água do camarão coada;
- Coloque o bofe em uma panela no fogo e a mistura do tempero por cima, incluindo o amendoim e a castanha;
- Adicione o leite de coco, alguns pedaços de camarão e o coentro picado com os talos. Deixe cozinhando por 40 minutos depois que começar a borbulhar. De vez em quando, mexa para o xinxim não grudar no fundo da panela;
- Após o cozimento, coloque o azeite de dendê (a quantidade varia com o gosto de cada pessoa), mexa bem e desligue o fogo. O xinxim é servido com arroz branco e molho lambão.

# SARAPATEL

Fátima Santana Santos



## QUEM SOMOS:

Fátima nasceu no bairro de Pirajá, mas cresceu na Liberdade, em Salvador. Ela conta que quando a família morava em Pirajá, seu pai, Antonio Bonfim dos Santos, criava e matava porco. Então, desde muito cedo, ela viveu a experiência de ver todo o processo de limpeza e preparo do porco, até chegar no sarapatel. "Acaba que quando você cria para poder matar, para poder vender a carne do porco, você também acaba fazendo muita coisa para alimentar a própria família. Então, tem dois pratos que eu tenho uma relação muito forte, que é a feijoada e o sarapatel. É uma relação mesmo familiar", diz Fátima.

O sarapatel é um prato tradicional da culinária baiana, muito presente no cardápio popular de bares, feiras, botequins e festas de rua da Bahia. Fátima conta que aprendeu a cozinhar a receita observando e ajudando sua mãe, Dona Maria da Conceição, que era cozinheira de ofício. Antigamente, o preparo do sarapatel era todo feito em casa, incluindo o processo de limpeza do porco. "Porque eu vi isso na infância: a minha mãe pegava a tripa, para poder tirar com a varinha. É porque matar porco e galinha para as famílias pretas daqui era algo muito comum, pelo menos na Bahia, onde todo mundo tinha no seu quintalzinho porco e galinha". Hoje, os miúdos de porco já podem ser comprados limpos e cortados em açougues e casas de carne.

Há 9 anos, Fátima é coordenadora pedagógica do CMEI Dr. Djalma Ramos. Ela cultiva uma relação de muito afeto com a receita do sarapatel, que desperta recordações e sabores do seu tempo de infância e do ambiente caseiro vivido no bairro de Pirajá de tempos atrás.

## INGREDIENTES SARAPATEL:

- 2 kg de miúdos de porco (fígado, bofe, língua, goela e coração)
- 3 limões
- 4 tomates
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão verde
- 2 cebolas grandes
- 1 pimentão amarelo
- 5 dentes de alho
- 2 colheres de chá de pimenta do reino
- 2 colheres de sopa de colorau
- ½ xícara de óleo de soja
- 2 pimentas de cheiro (opcional)
- 1 molho de coentro
- 1 molho de hortelã
- Cominho a gosto
- Sal a gosto



## MODO DE PREPARO:

- Primeiramente, escale os miúdos de porco com o sangue coalhado e o sumo do limão espremido por cima das carnes. Repita o procedimento duas vezes, até os miúdos ficarem limpos e sem o cheiro forte;
- Corte os temperos em cubos pequenos: cebola, pimentão (verde e vermelho) e tomate (com semente);
- Em seguida, pique o alho, o coentro e a hortelã;
- Em uma panela grande, refogue a cebola e o alho com os miúdos de porco. Acrescente ao refogado o restante dos temperos, incluindo o cominho, o colorau, a pimenta do reino e de cheiro (esta última é opcional). Coloque sal a gosto;
- Preencha a panela com água até encobrir o sarapatel e deixe cozinhando por cerca de 35 minutos com tampa;
- Passado este tempo, retire a tampa e deixe o sarapatel no fogo até reduzir a água. Neste momento, você pode provar e corrigir o sal, se for necessário;
- Quando a água estiver bastante reduzida, o sarapatel está no ponto de servir! O prato é acompanhado de arroz e farinha de mandioca.

# MUNGUNZÁ

Elisiane Lima Santos



## QUEM SOMOS:

Elisiane nasceu e vive há 33 anos no bairro de Paripe, no subúrbio ferroviário de Salvador. Seus pais, Dona Elisabete e Seu Edvaldo, chegaram na região em meados da década de 1970. O bairro é considerado um dos maiores e mais importantes da cidade, sendo a primeira região que iniciou as atividades açucareiras no Estado da Bahia, em 1544, sediando o primeiro engenho chamado Santa Cruz das Torres. O nome do bairro é de origem tupi e faz referência a uma técnica de pescaria dos povos originários que ocupavam esta região.

O mungunzá é uma receita tradicional da culinária negra e baiana e está presente no cotidiano da vida de "Eli" (como é carinhosamente chamada por todos), especialmente nos momentos de merenda. Ela conta que desde pequena observava e ajudava sua mãe no preparo do mungunzá. "Eu aprendi a cozinhar o mungunzá vendo minha mãe. Ela ama fazer mungunzá! Lembro que quando era pequena costumava cortar os cocos que ela batia no liquidificador para preparar a receita", recorda.

Há 8 anos, Eli faz parte da equipe pedagógica do CMEI Dr. Djalma Ramos. A receita do mungunzá desperta lembranças de sua infância e da convivência familiar. O mungunzá também está presente no cotidiano do Djalma Ramos, especialmente nos momentos de celebração ou de merenda coletiva da escola.

## INGREDIENTES MUNGUNZÁ:

- 2 xícaras de milho branco
- 2 litros de água
- 500 ml de leite integral
- 2 latas de leite condensado
- 200 g de leite de coco
- 100 g de coco ralado
- Cravo
- Canela em pau



## MODO DE PREPARO:

- O primeiro passo é colocar o milho branco de molho na água, por, no mínimo, 50 minutos (pode deixar também de um dia para o outro);
- Em seguida, coloque na panela de pressão: o milho, a água filtrada, o cravo e a canela. Deixe cozinhando por cerca de 40 a 50 minutos;
- Passado este tempo, retire a pressão e adicione o leite condensado, o leite integral, o leite de coco e o coco ralado, levando a panela ao fogo novamente. A partir deste momento, mexa sempre o mungunzá com uma colher de pau até engrossar o caldo;
- Quando o caldo estiver no ponto que desejar, desligue o fogo e espere o mungunzá esfriar um pouco. Sirva com um pouco de canela em pó (opcional).



## QUEM SOMOS:

Dona Maria de Lourdes nasceu e viveu a sua infância em Feira de Santana. Aos 10 anos de idade, mudou-se com a família para Lauro de Freitas, quando a cidade ainda se chamava Santo Amaro de Ipitanga. Ela conta que aprendeu a preparar o bolinho de folha com sua avó, Dona Matildes, que, por sua vez, aprendeu a receita na comunidade quilombola do Quingoma. Dona Maria de Lourdes lembra que ainda criança preparava e vendia o bolinho de folha para comprar vestido e materiais para ir à escola. "Eu fazia e vendia, e as minhas freguesas gostavam, porque eu botava bastante coco. Eu fazia bem coco e botava cravo e canela para dar aquele gostinho. Depois, era só enrolar na palha. Antigamente, eu fazia o aipim e o coco tudo ralado. Não tinha liquidificador, não tinha luz elétrica. Então, era aquilo rústico mesmo", lembra.

Noêmia, sua filha, faz parte da equipe pedagógica do CMEI Dr. Djalma Ramos desde 2014. Ela se orgulha de seguir os passos da mãe na cozinha e preservar a tradição do bolinho de folha na família. "O café da manhã, quando o pão ficava caro, minha mãe preparava o lelê, o bolinho de folha e a pamonha para substituir o pão caro. Agora, por exemplo, ela faz lelê e bolinho de folha para os netos, que já consomem também. Então, a gente tem essa memória infantil do bolinho de folha", conta.

A receita original do bolinho é preparada com carimã, que pode ser substituído pela massa de aipim. O segredo é ralar o coco fresco à mão e dar um leve toque de sabor com o chá de cravo e canela. Na família de Dona Maria de Lourdes e Noêmia, o bolinho é consumido no café da manhã ou como merenda em qualquer hora do dia. É só o tempo de assar os bolinhos e se deliciar à vontade!

## INGREDIENTES:

- 4 kg de aipim ralado ou triturado no processador ou no liquidificador (a receita também pode ser feita com carimã)
- 3 cocos secos grandes
- 1 kg de açúcar
- Cravo
- Canela em pau
- 5 folhas de bananeira
- 1 xícara pequena de água



## MODO DE PREPARO:

- Tire o coco da casca e rale no ralador fino;
- Lave bem as folhas de bananeira, coloque para secar e passe no fogo para amolecer. Em seguida, corte as folhas em tamanhos retangulares de cerca de 2 palmos;
- Coloque a massa de aipim em um filtro de pano e esprema bem para extrair toda a água da massa;
- Faça um chá com o cravo e a canela de pau e deixe descansando por alguns minutos. Adoce o chá e coe;
- Misture com as mãos o aipim, o coco ralado e o açúcar;
- Adicione o chá e continue misturando a massa com as mãos;
- Coloque 2 colheres de sopa da massa no centro da folha de bananeira e espalhe. Dobre as laterais envolvendo o bolo e passe a mão levemente pela palha dobrada para fechar. Não precisa dobrar as extremidades da folha. O lado da folha que devemos colocar a massa é a que tem a superfície mais lisa;
- Coloque os bolinhos de folha para assar em uma assadeira no forno ou em uma assadeira elétrica;
- Asse os bolinhos virando duas vezes de cada lado. Assim que a folha estiver começando a queimar, você pode retirar o bolinho da assadeira e servir.

# BOLO DE AIPIM & COCADA

Ana Paula S. S. Carvalho  
Emmanuel S. Carvalho (G1)  
Rebeca S. Carvalho (G2)



## QUEM SOMOS:

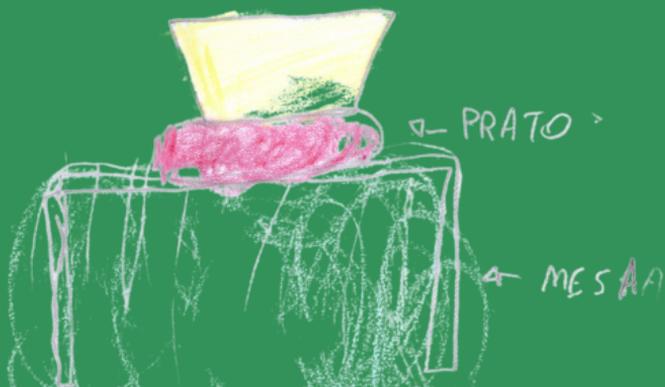
Ana Paula mora no bairro de Vida Nova, em Lauro de Freitas, há mais de 15 anos. Ela conta que sua família teve sua história enraizada no Curuzu, no bairro da Liberdade, em Salvador. Ana Paula aprendeu a preparar as receitas do bolo de aipim e da cocada com sua mãe, Dona Maria de Fátima, que trabalhou desde a infância ralando aipim e coco para uma senhora que vendia doces no bairro. Em troca, ganhava roupas para vestir.

Ana Paula conta que a receita do bolo de aipim sempre fez parte do cotidiano da sua família, sendo servida como merenda junto com um cafezinho fresco. Mas a ocasião em que o doce não pode mesmo faltar na mesa é nas festividades de São João.

Na época de sua mãe, Ana Paula lembra que a receita era preparada com o aipim ralado à mão e o leite de coco extraído do sumo do coco ralado e torcido com pano. Ela conta que sua mãe usava a sobra do coco para preparar a cocada e, assim, ela também faz. Atualmente, Paula é dona de casa e vive para cuidar dos filhos, Rebeca e Emanuel, de 3 e 2 anos, respectivamente. Eles são educandos do CMEI Dr. Djalma Ramos desde o primeiro ano de vida e participam do preparo das receitas acompanhando e saboreando os doces no aconchego do colo da mãe.

## INGREDIENTES BOLO DE AIPIM:

- 2 kg de aipim ralado
- 2 cocos secos
- 4 xícaras de açúcar
- 4 colheres de sopa de margarina ou manteiga
- 1 pitada de sal
- 1 litro e meio de água



## MODO DE PREPARO:

- Tire o coco da casca e corte-o em pedaços;
- Esquente 1 litro e meio de água e bata com o coco no liquidificador;
- Coe o leite batido com um pano e esprema bem para tirar todo o líquido. Reserve os pedaços de coco que ficaram no pano para preparar a receita da cocada;
- Misture 1 litro do leite de coco com o aipim ralado, 2 colheres de sopa de manteiga e o açúcar. Em seguida, coloque uma pitada de sal. A massa do bolo deve ficar firme e não muito mole;
- Unte uma frigideira com manteiga e coloque o bolo para assar em temperatura média;
- De tempos em tempos, vá regando o bolo com um pouco de leite de coco para não secar a massa. Coloque também uma colher de manteiga por cima, para dourar o bolo;
- Quando o bolo estiver com as bordas douradas, pode desligar o forno (o tempo pode variar de 1 hora e meia a 2 horas, a depender da potência de cada forno).

## INGREDIENTES COCADA:

- Coco ralado que sobrou da receita anterior
- 800 g de açúcar
- 200 ml de água
- Canela em pau
- Cravo



## MODO DE PREPARO:

- Coloque a panela com todos os ingredientes no fogo médio;
- À medida que a cocada for secando e grudando no fundo da panela, mexa com a colher de pau;
- O ponto da receita é dado pela cor da cocada. Quando estiver com uma aparência dourada, próxima do tom de marrom claro ou escuro, pode tirar a cocada do fogo e colocá-la em um recipiente para esfriar.

**BOM APETITE!**





BOTE A COMIDA NA MESA  
CHAMA A TURMA PRA COMER!

RIACHÃO

Copyright© CMEI Dr, Djalma Ramos

Coordenação editorial: Fátima Santana Santos

Pesquisa e textos: Maria Pinheiro

Revisão de texto: André Carvalho

Fotografia e projeto gráfico: Maria Pinheiro

Desenhos: Maria Domingas de Jesus Arandiba Santos (página 12); Andre Levi Sacramento Carvalho de Santana (páginas 15, 39, 40 e 48); João Guilherme Teles de O. Barbosa (páginas 21, 25, 44 e 48); Isabela Ribeiro de Oliveira (página 27); Endrick Teles de O. Ribeiro (páginas 31 e 52); Adriel Teles de O. Barbosa (páginas 31, 35 e 56); e Rebeca da Silva Carvalho (página 31).

Tipografia: Sunday (títulos) e Coming Soon (textos)

Número de páginas: 60

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Ramos, CMEI Dr. Djalma

Sabores & saberes [livro eletrônico] : arte culinária afro-brasileira /  
CMEI Dr. Djalma Ramos. Lauro de Freitas/BA : Ed. Autor, 2022. PDF.

ISBN 978-65-00-43457-6

1. Culinária afro-brasileira 2. Literatura infantojuvenil I. Título.

22-108169

CDD-028.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Culinária afro-brasileira : Literatura infantil 028.5
  2. Culinária afro-brasileira : Literatura infantojuvenil 028.5
- Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129



ISBN: 978-65-00-43457-6

CDL



9 786500 434576