

COZINHA FOLCLÓRICA



Cozinha Folclórica

Mês de agosto é importante para o folclore brasileiro, no dia 22 de agosto é comemorado o Dia do Folclore no Brasil, a data foi oficializada através de um decreto federal em 1965. Em São Paulo, o mês de agosto é considerado o mês do folclore brasileiro.

Podemos definir folclore como um conjunto de várias tradições, são as lendas, crenças, comidas típicas, artesanato, religiosidade que um País adota.

A partir do momento que ficamos sabendo do folclore de um País, passamos ao mesmo tempo em compreender melhor o mundo em que vive as pessoas situadas naquele lugar. Além disso, conhecemos parte de sua história. Para que um costume seja de fato “folclore” é preciso que o mesmo seja praticado por um grande número de pessoas.

A cozinha brasileira é essencialmente regional; há comida baiana, mineira, paulista, capixaba, amazonense, gaúcha etc. E, dentro dessa regionalização coletamos algumas especialidades típicas, ou seja folclóricas, de cada região.

Apesar das transformações dos centros urbanos e da introdução maciça de comidas das mais diversas origens, ainda hoje mantemos o gosto por estes pratos regionais preparados com aquele jeitinho típico.

As receitas selecionadas para o Cozinha Folclórica tem como intenção oferecer pratos característicos e regionais, quitutes e quitandas, do universo de nossa cultura que rusticamente transforma alimentos básicos como a mandioca, o milho, o arroz, o feijão ou leitão em iguarias, integrando os atributos de nossa tradição.

Bom apetite!

100

95

75

25

5

0

Prefeito
Gilberto Kassab

Secretário Municipal da Saúde
Januario Montone

Secretário Adjunto
Joé Maria da Costa Orlando

Chefe de Gabinete
Odeni de Almeida

CRH - 2 - Programa de Qualidade de Vida no Trabalho
Maria Fernanda Micotti Camargo

Núcleo de Programas Estratégicos - Nupes
Júlio Joé Máximo de Carvalho

Programa Alimentação e Nutrição Paulistana
Mônica França Horta

Diagramação: Ricardo Antonio Liberato - ACI/SMS-G

Colaboração especial: Maria Aparecida Basílio
Maria de Fátima Freitas

100

95

75

25

5

0

Sumário

Pratos folclóricos separados por região

Região Sul	07
Baba de Moça	09
Arroz Carreteiro	09
Churrasco	10
Região Sudeste	11
Tutu de Feijão	13
Pão de Queijo de Minas	13
Feijoada	14
Doce de Goiaba em calda	15
Região Centro Oeste	17
Arroz com Pequi	19
Pacu Assado	20
Caldo de Piranha	21
Região Nordeste	23
Cuscuz de Camarão	25
Bolo de Milho	26
Baião de Dois	27
Vatapá	28
Cocada	29
Quindim	29
Região Norte	31
Tacacá	33
Pato no Tucupi	33
Mousse de Cupuaçu	34



Região Sul

100

95

75

25

5

0



Baba de moça

Ingredientes

2 ou 3 xícaras de chá de açúcar
Água para fazer a calda
1 garrafa de leite de coco
10 gemas
Água de Flor de Laranjeira

Modo de Fazer

Com o açúcar e a água, fazer uma calda em ponto de pasta fina – erguer a colher com um pouco da mistura, quando a calda cair em forma de franja está no ponto – e juntar o leite de coco. Passar as gemas por uma peneira, para retirar sua película, e colocar sobre elas um pouco de calda quente, mexendo bem. Fora do fogo, juntar tudo, mexendo sempre. Voltar ao fogo brando, juntar algumas gotas de água de flor de laranjeira e mexer até ficar em ponto de doce mole. Servir frio.

Arroz de Carreteiro

Ingredientes

1 Kg de carne seca
2 cebolas médias
2 tomates
3 xícaras de chá de arroz cru
2 colheres de sopa de salsinha picada

Modo de fazer

Colocar a carne seca de molho de véspera, para tirar o sal. Cortar a carne em cubos e fritar na própria gordura. Acrescentar as cebolas picadas, os tomates picados, sem pele e sem sementes, e deixar frigar. Mexer e acrescentar o arroz já lavado e escorrido e cobrir bem com água fervendo. Deixar secar e acrescentar a salsinha picada.

100

95

75

25

5

0

Churrasco

Ingredientes

Calcular entre 250g e 300g de carne por pessoa: alcatra, costela, maminha, picanha, contrafilé

Salmoura feita com água e sal grosso, mais pimenta do reino

1 ramo grande de cheiro verdes

Modo de Fazer

Colocar a carne nos espetos, apoiá-los sobre o braseiro, a uma distância mínima de 50 cm, e esperar a carne começar a corar, com aquele cheiro característico de carne tostada. Mergulhar então o ramo de cheiro verdes na salmoura e ir molhando a carne, enquanto ela vai cozinhando lentamente, até atingir o ponto desejado – ponto tradicional do churrasco é o mal passado. Servir com farinha de mandioca e molho a vinagrete, feito com vinagre, cebolas, cheiros-verdes e tomates picados, com uma pitada de sal.

100

95

75

25

5

0

Região Sudeste



Tutu de Feijão

Ingredientes

½ Kg de feijão cozido
½ xícara (chá) de farinha de mandioca ou milho
500g de toucinho
200g de lingüiça
2 ovos cozidos
1 cebola
1 maço de cebolinha
2 dentes de alho

Modo de fazer

Frite separadamente a lingüiça e o toucinho e reserve. Faça um refogado na gordura do toucinho com o alho, a cebola e cebolinha picados. Bata o feijão cozido com um pouco de caldo no liquidificador. Junte com o tempero refogado e deixe ferver um pouco. Acrescente a farinha, mexendo sempre até que fique um pirão mole. Misture com ovos, a lingüiça e o torresmo.

Pão de Queijo de Minas

Ingredientes

2 xícaras (chá) de polvilho azedo
2 xícaras (chá) de queijo de minas curado e ralado
2 ovos inteiros
1 pitada de sal
1 colher (sopa) de manteiga
leite ou coalhada natural

Modo de Fazer

Misture bem o polvilho, o queijo e o sal. Acrescente ovos e amasse. Junte o leite aos poucos, para não amolecer muito a massa. Unte as mãos, faça bolinhas e coloque em assadeira para untar. Asse em forno quente, baixando o calor quando começar a crescer.

100

95

75

25

5

0

Feijoada

Ingredientes

½ Kg de carne seca
2 ou 3 gomos de paio
200g de chouriço
300g de lingüiça de porco
200g de costela de porco defumada
300g de língua, rabo e orelhas de porco
1 pé de porco
2 cebolas grandes, raladas
3 dentes de alho esmagados
1 folha de louro
pimenta do reino
sal
1 pedaço de toucinho defumado
1 Kg de feijão preto

Modo de fazer

Colocar todas as carnes de molho na véspera, assim como o feijão.

No dia do preparo da feijoada, aferventar as carnes, jogar fora a água engordurada e reservar.

Colocar o feijão para cozinhar, acrescentando sal e pimenta do reino. Quando o feijão estiver cozido, preparar um refogado à parte, com o toucinho defumado picado, o alho, a cebola e misturar a duas conchas dos grãos de feijão, amassando bem para tomar gosto, voltando tudo para a panela. Colocar a folha de louro, e misturar o feijão com as carnes e defumados, deixando mais um pouco em fogo baixo, para melhorar o sabor. A feijoada pode ser servida com as carnes misturadas ao feijão, ou à parte, para que cada um escolha as de sua preferência. A quem dispense desta receita carnes como língua, rabo, orelhas e pés de porco, o que pode ser feito sem prejuízo para o resultado final. Como substituição, é só aumentar a quantidade de paios e lingüiças. A feijoada é servida com arroz branco, couve picada refogada, farinha de mandioca torrada e um molho picante, feito com sumo de limão, salsinha e cebolinhas picadas, pimenta malaguetada picada e uma pitada de sal.

100

95

75

25

5

0

Doce de Goiaba em Calda

(receita D. Ba)

Ingredientes

1kg de goiabas vermelhas
2 ramas de canela
6 dentes de cravo
250g de açúcar

Modo de fazer

Descascar as goiabas tirando o casca bem fininha, corta-las ao meio retirando a polpa, coar e reservar.

Fazer uma calda com o açúcar, colocar a canela, o cravo e as goiabas; acrescentar a polpa coada e deixar apurar.

100

95

75

25

5

0

Região Centro Oeste



Arroz com Pequi

Ingredientes

1 copo de arroz cru
1 pequi
1 cebola média cortada em rodelas
1 dente de alho picado
sal e pimenta do reino a gosto
azeite para refogar
água para cozinhar

Modo de Fazer

Lavar o pequi e refogar com cebola, o alho, sal e pimenta. Deixar esfriar, cobrir com água e levar ao fogo, deixando cozinhar até que a água fique bem amarela. Juntar o arroz lavado e escorrido, corrigir o sal e deixar cozinhar até que o arroz fique solto. Este é um prato a ser saboreado com cuidado, pois o pequi tem um caroço espinhoso, que pode machucar.

100

95

75

25

5

0

Pacu Assado

Ingredientes

1 pacu com cerca de 3 kg, sem as escamas e com o couro
1/2 xícara de suco de limão

Marinada:

1 cebola grande picada
2 colheres (sopa) de suco de limão
4 dentes de alho amassados
1 xícara de água

Recheio:

6 colheres (sopa) de óleo
20 folhas de couve novas e macias, cortadas em tirinhas finas
1/2 cebola pequena ralada
2 dentes de alho amassados
2 xícaras de farinha de mandioca

Modo de Preparo:

Peixe:

Coloque o pacu em uma vasilha, cubra com água fria, junte suco de limão e deixe descansar por cerca de 30 minutos.

Marinada:

Escorra a água do pacu, coloque-o novamente na vasilha, tempere com cebola, suco de limão, alho, água e deixe pegar gosto por cerca de 1 hora.

Recheio:

Aqueça 3 colheres de óleo em uma panela em fogo alto, junte a couve, refogue rapidamente somente até adquirir um tom verde-vivo. Em outra panela, aqueça o óleo restante, junte cebola, alho, deixe dourar levemente, acrescente farinha de mandioca aos poucos, misturando bem, junte a couve refogada e misture até obter uma farofa homogênea. Recheie o pacu com a farofa de couve, costure a barriga do peixe, coloque em uma assadeira forrada com rodela de pão sem untar, leve ao forno e asse por cerca de 1 hora ou até ficar bem dourado. Tire o peixe do forno, coloque em um prato de servir e leve imediatamente à mesa.

100

95

75

25

5

0

Caldo de Piranha

Ingredientes:

1 unidade de cebola picada
1 unidade de pimentão verde em pedaços pequenos
quanto baste de manjeriço picado
quanto baste de salsa picado
quanto baste de salsa picada
1/2 kg de piranha média
3 dentes de alho picado
quanto baste de pimenta malagueta picada
2 folhas de louro
1 copo de leite de coco
quanto baste de sal
1 colher (chá) de açafraão

Modo de fazer:

Raspe o couro das piranhas para retirar as escamas, limpe as vísceras e retire somente os olhos.

Parta-as ao meio e coloque para cozinhar inclusive com as cabeças junto com os dois litros de água e sem tempero. Deixe ferver bem até desmanchar o peixe e os espinhos se separarem da carne. Após esse estágio, coe todo o caldo para separar os espinhos que são muito pequenos e afiados. Antes disso, opcionalmente, o caldo pode ser também batido no liquidificador e depois coado, para que sejam aproveitados melhor os nutrientes dos ossos. Reserve.

Em outra panela grande, coloque a cebola e o pimentão batidos no liquidificador, junto com o alho e sal a gosto, óleo e o coloral para dar cor e deixe dourar.

Acrescente o caldo de piranha e deixe cozinhar bem.

Depois de ferver bastante, acrescente as duas folhas de louro, o leite de côco, o manjeriço e a pimenta malagueta a gosto, deixando cozinhar mais um pouco.

Quando o caldo estiver todo uniforme estará pronto. O prato deve ser servido em canecas antes de uma peixada ou churrasco, como entrada, e acompanhado de torradas.

O cheiro verde deve ser colocado no momento de servir.

Região Nordeste



Cuscuz de Camarão

Ingredientes

1 Kg de farinha de milho
1 xícara (chá) de farinha de mandioca
1 Kg de camarões (ou pitus) médios
4 colheres (sopa) de azeite
300g de palmito
200g de azeitona
1 Kg de tomates
2 ovos cozidos
2 cebolas grandes
1 maço de salsinha
1 maço de cebolinha
1 maço de coentro
3 folhas de louro
1 limão e pimenta do reino
Para decorar
2 ovos cozidos
1 tomate fatiado
300g de palmito fatiado

Modo de fazer

Refogue no azeite os camarões temperados com limão, sal e pimenta do reino. Junte as cebolas, os tomates sem pele e picados e os palmitos em rodelas. Retire do fogo e reserve.

Misture as farinhas e umedeça-as ligeiramente com salmoura morna até dar liga. Cubra e deixe descansar por 30 minutos. Então acrescente a salsinha, a cebolinha, o coentro e o louro picados, misture bem e acrescente o camarão refogado e as azeitonas.

Unte o cuscuzeiro e coloque os ingredientes para decorar: inicie com os ovos cozidos, os tomates, o palmito e, por último, a massa de camarão.

Pressione, até obter uma massa firme.

Leve ao fogo pelo tempo necessário

Bolo de Milho

Ingredientes

12 espigas de milho, maduras
leite de 1 coco
1 colher de sopa de manteiga
4 ovos
açúcar
erva doce

Modo de fazer

Ralar o milho e passar a massa por uma peneira de arame. Misturar a seguir com o leite de coco, reservando 2 colheres de sopa do mesmo. Acrescentar a manteiga, uma pitada de erva doce e açúcar a gosto, e levar ao fogo para cozinhar. Deixar esfriar e acrescentar os ovos, bem batidos, misturando bem. Colocar a massa em forma untada com manteiga, e espalhar por cima o leite de coco reservado. Levar para assar em forno quente.

100

95

75

25

5

0

Baião de Dois

(receita da Fátima)

Ingredientes

½ Kg de feijão verde ou feijão de corda

2 gomos de lingüiça cortado em cubos

1 cebola grande picada ou ralada

2 dentes de alho picados

4 colheres (sopa) de óleo

Coentro e salsinha a gosto

2 e ½ xícaras de arroz

300 g de queijo coalho cortado em cubos (pode ser substituído por mussarela ou queijo minas curado)

Modo de fazer:

Refogue a cebola, o alho, coloque a lingüiça e deixe dourar.

Acrescentar o feijão já cozido, deixar ferver e acrescentar o arroz. Quando estiver quase seco, juntar o queijo e misturar.

Apagar o fogo e deixar descansar por 10 minutos.

Sugestão da Fátima: servir com salada verde de sua preferência.

100

95

75

25

5

0

Vatapá

Ingredientes

2 Kg de postas de peixe
1 Kg de camarões frescos
½ Kg de camarões secos
300g de amendoins torrados, sem pele
200g de castanhas de caju torradas
6 cebolas
4 dentes de alho
4 garrafinhas de leite de coco
½ Kg de pão amanhecido
sal
1 pitada de gengibre ralado
6 tomates sem pele ou sementes
azeite de dendê
azeite comum

Modo de fazer

Refogar 1 cebola grande e um dente de alho, mais 3 tomates, em azeite comum. Acrescentar as postas de peixe, pingar um pouco de água, colocar um pouco de azeite de dendê, e deixar em fogo brando. Refogar os camarões frescos da mesma maneira, ou seja, com 1 cebola, 1 dente de alho e 3 tomates, e também deixar cozinhando em fogo brando. Amolecer o pão em um pouco de leite de coco. Enquanto isso, bater no liquidificador ou moer no processador de alimentos as cebolas e os dentes de alho restantes, mais os amendoins, as castanhas de caju e os camarões secos, descascados e sem cabeça, e reservar. Ferver a seguir as cabeças dos camarões, e reservar o caldo. Colocar azeite de dendê em uma panela, juntar o restante do leite de coco e levar ao fogo, até ferver. Acrescentar então a essa mistura o caldo das cabeças de camarões e deixar em fogo brando. Depois de bater o pão amolecido no liquidificador até ficar com consistência de pasta, acrescentar o gengibre. Juntar todos os ingredientes à mistura de azeite de dendê com o leite de coco e o caldo das cabeças de camarões, menos os refogados de peixe e de camarão, que só devem ser acrescentados na hora de servir.

Cocada

Ingredientes

1 coco ralado
½ Kg de açúcar

Modo de Fazer

Com o açúcar fazer uma calda em ponto de bala, despejar um pouco de calda numa xícara com água fria e juntar com os dedos até conseguir com facilidade. Retirar do fogo, juntar o coco ralado e mexer muito bem, até começar a açucarar. Colocar em colheradas em pedra de mármore.

Quindim

(receita Dona Ba)

Ingredientes

5 ovos
2 e ½ xícaras de açúcar
1 colher (sopa) manteiga
70 g de coco ralado
1 vidro pequeno de leite de coco

Modo de Fazer:

Misture todos os ingredientes em um recipiente. Unte as forminhas com manteiga e uma camada grossa de açúcar. Despeje a mistura nas forminhas e asse em banho maria por 1 hora. Deixe esfriar na geladeira e desenforme.

100

95

75

25

5

0

Região Norte

100

95

75

25

5

0



Tacaçá

Ingredientes

1 litro de tucupi
1 galho de jambu (uma erva picante)
pimenta malagueta
½ kg de polvilho
½ kg de camarões secos

Modo de fazer

Ferver o tucupi com o galho de jambu e colocar a pimenta a gosto. Dissolver o polvilho em água, fazendo uma espécie de goma bem grossa. Misturar essa goma com os camarões e colocar o molho de tucupi, fervendo, por cima.

Pato no Tucupi

Ingredientes

1 pato
sal
limão
cebolas
cheiro verdes
alho
1 copo de vinho branco seco
1 garrafa de tucupi (feito com caldo de mandioca ralada cozido com bastante alho)
Chicória (um tempero do norte de gosto parecido com o coentro)
Jambu (uma erva picante)

Modo de fazer

Deixar o pato por 5 horas na vinha d´alhos (sal, limão, cebolas, cheiros verdes, alho e vinho). Colocar o pato numa assadeira, cobrir com manteiga e levar ao forno. Depois de bem assado, cortar em pedaços pelas juntas e reservar. Ferver então o tucupi com a chicória e o jambu, e acrescentar o pato trinchado. Deixar ferver, abaixar o fogo e deixar cozinhar até que a carne do pato amoleça bem. Servir com arroz branco e farinha de mandioca crua.

Mousse de Cupuaçu

Ingredientes

1 lata de leite condensado

1 lata de creme de leite

2 envelopes de cupuaçu congelado ou 200g de polpa da fruta

1 envelope de gelatina em pó sem sabor e incolor.

Modo de Fazer

Despejar o creme de leite, o leite condensado e a polpa no liquidificador e bater.

Dissolver a gelatina em 6 colheres de sopa de água gelada e adicionar aos poucos à mistura, batendo no liquidificador, até que fique homogênea.

Despejar em uma tigela ou tacinhas e levar à geladeira até que assuma consistência.

Servir gelado.

100

95

75

25

5

0

“Uma das sedes de nostalgia da infância, e das mais profundas, é o céu da boca. A memória do paladar recompõe com precisão instantânea, através daquilo que comemos quando meninos, o menino que fomos. O cronista, se fosse escrever um livro de memórias, daria nele a maior importância à mesa da família, na cidade de interior onde nasceu e passou a meninice. A mesa funcionaria como personagem ativa, pessoa da casa, dotada do poder de reunir todas as outras, e também de separa-las, pelo jogo de preferências e idiossincrasias do paladar – que digo? da alma, pois é no fundo da alma que devemos pesquisar o mistério de nossas inclinações culinárias”.

Carlos Drummond de Andrade



100

95

75

25

5

0