



Ecogastronomia

para jovens rurais
do Semiárido

Compartilhando saberes e sabores
locais adotando a filosofia Slow Food
nos projetos FIDA





Ecogastronomia para jovens rurais do Semiárido

Compartilhando saberes e sabores
locais adotando a filosofia Slow Food
nos projetos FIDA

ficha técnica

equipe publicação

Coordenação

Valentina Bianco

Elaboração

Rebecca Cazenave-Tapie

Revisão

Glenn Makuta

Projeto Gráfico

Marcelo de Podestá

Fotografia e Ilustrações

William França

equipe Semear Internacional

Coordenação

Fabiana Viterbo

Assistente Administrativo Financeiro

Ana Luiza Santos

Gerência de Gestão do Conhecimento

Aline Martins

Gerência de Cooperação Sul-Sul

Ruth Pucheta

Gerência de M&A e Comunicação

Diovanne Filho

Assessor de M&A

Adalto Rafael

equipe Associação Slow Food do Brasil

Diretoria

Georges Schnyder

Luis Carrazza

Jerônimo Villas-Bôas

Núcleo Gestor

Elaine Diniz

Glenn Makuta

Ligia Meneguello

Valentina Bianco

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

F981e

Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA)

Ecogastronomia para jovens rurais do Semiárido : Compartilhando saberes e sabores locais adotando a filosofia Slow Food nos projetos FIDA - Sergipe : Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA) : IICA - Instituto Interamericano de Cooperação para a Agricultura, 2018. il. color.

Esta Cartilha é fruto do trabalho feito em conjunto com Semear Internacional, IICA, Associação Slow Food do Brasil, Comunidades apoiadas pelo FIDA no Brasil e Jovens rurais.

ISBN: 978-92-9072-871-9 | **1. Ecogastronomia. 2. Agricultura Familiar. 3. Juventude Rural. I. Título.**

CDU 641.1





índice

Apresentação FIDA/SEMEAR Internacional ... 7

Mapa projetos FIDA ... 11

Apresentação Slow Food ... 15

Princípios da Ecogastronomia ... 19

Metodologia para oficinas de ecogastronomia ... 23

Receituário dos sabores do Semiárido ... 29

Receitas ... 31

Cozinheiros ... 51

Participantes ... 53

Referências bibliográficas / links / contatos ... 57



apresentação

*saberes, inovações
e boas práticas para
a convivência com
o Semiárido*

O **Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA)**, em parceria com governos estaduais do Nordeste e com o Governo Federal, possui uma carteira de projetos de desenvolvimento rural que hoje conta com um quadro de seis projetos de financiamento em execução - três deles com o apoio do **Instituto Interamericano de Cooperação para a Agricultura (IICA)** - dois em fase de assinatura, e dois programas de doação que focam no desenvolvimento de projetos produtivos de geração de renda agropecuária, cooperativismo, associativismo e acesso a mercados.

Com uma meta de aumentar a renda, promover a segurança alimentar e diminuir a pobreza do público beneficiário em vários estados da região Nordeste, o FIDA incentiva ações direcionadas, que tem como prioridade o envolvimento de mulheres, jovens e comunidades tradicionais.

Paralelo a este trabalho, o FIDA ainda busca realizar ações que vão além do desenvolvimento produtivo nas comunidades atendidas, estimulando o acesso a informação através de ações direcionadas e focadas no conhecimento, visando facilitar o acesso a saberes, inovações e boas práticas contextualizadas para a convivência com o Semiárido.



Assim foi criado o **Programa Semear**, que por seis anos atuou junto aos projetos apoiados pelo FIDA na promoção do desenvolvimento sustentável e equitativo da região.

Com o sucesso do Programa Semear, uma segunda fase deste projeto foi implementada, nascendo assim o **Semear Internacional**, com foco no Monitoramento & Avaliação, Comunicação, Gestão do Conhecimento e Cooperação Sul-Sul. Em sua atuação, o Programa vem contribuindo de forma expressiva para a sistematização e disseminação das boas práticas dos projetos do FIDA no âmbito nacional e internacional.

Por meio de seus intercâmbios com técnicos e beneficiários dos Projetos, além de publicações em formato impresso e digital, o Semear Internacional contribui potencializando e visibilizando as boas práticas dos projetos. Um destes intercâmbios, além de proporcionar uma infinidade de conhecimento que vem sendo disseminado pelos beneficiários, resultou nesta publicação.

A partir de uma parceria entre o FIDA, IICA, Semear Internacional e a Associação Slow Food do Brasil, foi realizado o **Intercâmbio em Ecogastronomia** em Sergipe reunindo cerca de 20 jovens de todos os projetos FIDA.



cadeias regionais para a valorização do local

Como grande resultado deste intercâmbio, reunimos nesta publicação receitas desenvolvidas pelos próprios participantes do evento, com o intuito de mostrar que, valorizando as potencialidades locais, podemos desenvolver uma cadeia regional de valorização do local.

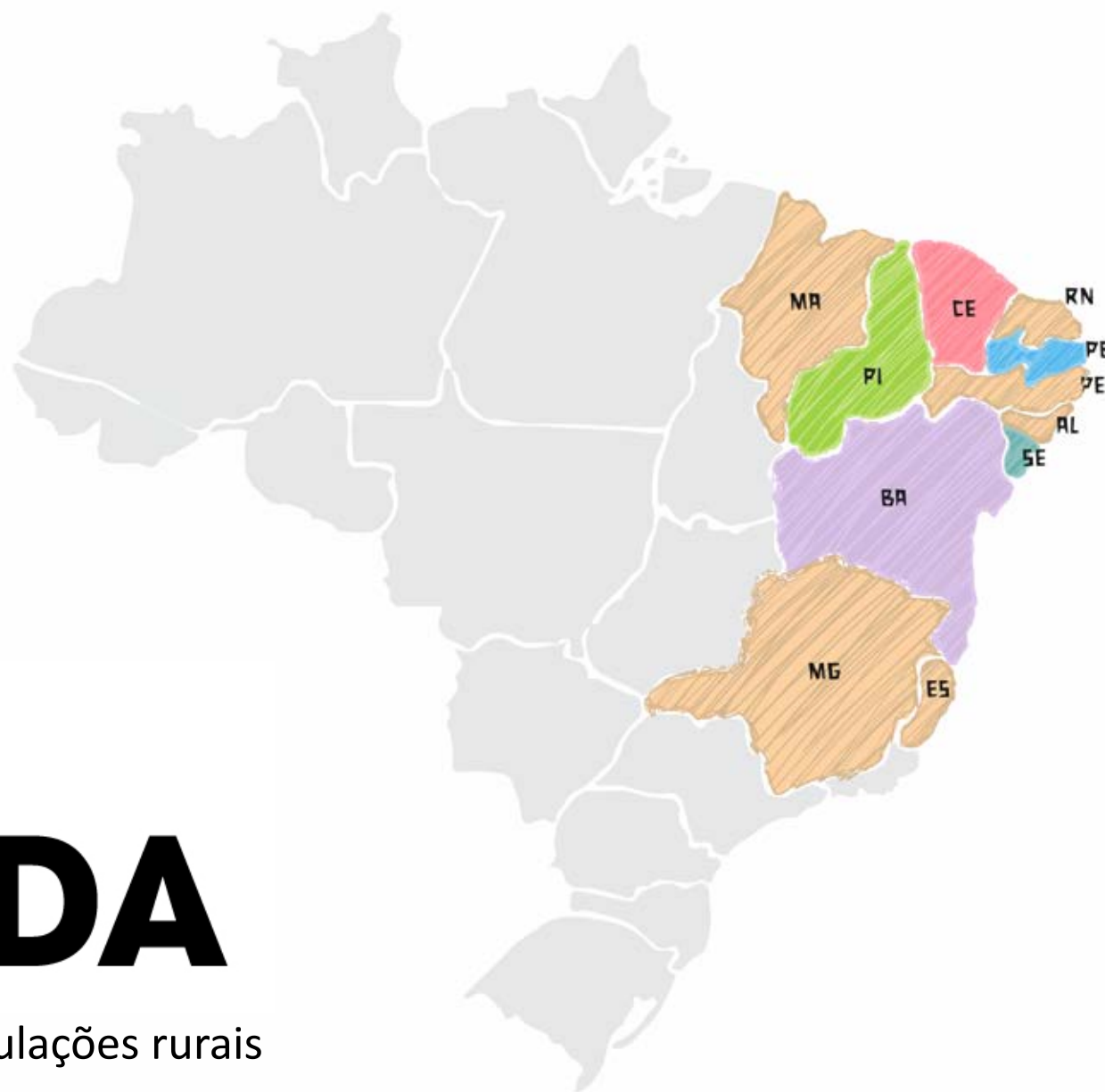
Que as receitas e histórias presentes nesta publicação, possam inspirar ainda mais pessoas a olharem pra mais perto de si. Para suas regiões, para as riquezas que podemos encontrar em nossos quintais e nos beneficiar com tanta sabedoria e sabor.



projetos apoiados pelo FIDA no Brasil



investindo nas populações rurais



BAHIA

70 mil famílias beneficiadas



Recursos do FIDA para o projeto: US\$ 45.000.000



CEARÁ

60 mil famílias beneficiadas



Recursos do FIDA para o projeto: US\$ 40.000.000



PARAÍBA

18.500 famílias beneficiadas



Recursos do FIDA para o projeto: US\$ 25.000.000



PIAUI

22 mil famílias beneficiadas



Recursos do FIDA para o projeto: US\$ 20.000.000



SERGIPE

12 mil famílias beneficiadas



Recursos do FIDA para o projeto: US\$ 16.000.000



NORDESTE + MG + ES

74 mil famílias beneficiadas



Recursos do FIDA para o projeto: US\$ 18.000.000



*O território do Baixo
São Francisco é
marcado pela sua rica
Sociobiodiversidade*



Apresentação **Slow Food***

Slow Food é um movimento internacional iniciado na Itália na década de 1980 para se contrapor à disseminação do *fast-food* e à padronização da cultura alimentar, que implica no desaparecimento de espécies, variedades, raças, técnicas, conhecimentos e saberes ligados à comida.

O movimento defende o conhecimento sobre a origem dos alimentos e tem como base a premissa de que **o alimento deve ser bom, limpo e justo para todos**. Bom, pois deve ser saboroso a partir de suas qualidades organolépticas; limpo, pois sua produção não deve prejudicar o meio ambiente e a saúde humana; justo, pois deve gerar uma remuneração justa aos produtores e ser acessível aos co-produtores (consumidores conscientes), garantindo o bem-estar animal e a soberania alimentar da humanidade.

*O alimento bom,
limpo e justo
para todos*



O movimento Slow Food definiu como missão primordial salvaguardar a sociobiodiversidade, aproximar os agricultores dos coprodutores e difundir a educação alimentar e do gosto. Isso acontece por meio de um conjunto de ações que têm como objetivo impulsionar mudanças no sistema alimentar, como campanhas, eventos, intercâmbios, oficinas, rodas de conversas, e os programas - a **Arca do Gosto**, a **Aliança de Cozinheiros Slow Food** e as **Fortalezas Slow Food**, os **Mercados da Terra**, o **Slow Food Travel**, e as **Hortas Slow Food**¹.

Nas últimas três décadas o movimento tem se articulado em torno de uma rede global vibrante, presente em mais de 160 países, que relaciona o prazer da comida ao comprometimento e responsabilidade com as comunidades e o Planeta Terra.

***Valentina Bianco**

*Coordenadora Internacional
do Slow Food para o Brasil*

Essa mobilização e conexão global tem apoiado diversos processos de articulação local, contribuindo com a valorização da agricultura familiar, das técnicas e conhecimentos tradicionais ligados à cultura alimentar e à identidade de diversos territórios.

Tudo isso só é possível em função da interação entre os nós da rede Slow Food - Terra Madre, que reúne cerca de 5000 grupos locais, urbanos e rurais, chamados **Comunidades Slow Food**, contando com a participação dos mais diversos atores da sociedade civil unidos na luta pelo alimento bom, limpo e justo: agricultores, extrativistas, pescadores, produtores artesanais, ativistas urbanos, cozinheiros, acadêmicos, jornalistas, formadores de opinião, jovens e cidadãos engajados oriundos de várias formações e classes sociais.

O Slow Food promove globalmente e localmente seus temas e campanhas para fomentar a discussão sobre diversas questões diretamente ligadas ao sistema alimentar vigente, por meio da elaboração de manifestos, realização de eventos e ações de incidência política. Conheça e participe das nossas **campanhas**².



¹Mais informações sobre os programas nos sites do Slow Food Brasil www.slowfoodbrasil.com e da Fundação Slow Food para a Biodiversidade www.fondazioneslowfood.com

²Mais informações sobre as campanhas no site do Slow Food Internacional www.slowfood.com/pt-pt

Princípios da Ecogastronomia*

“O homem colhe, cultiva, domestica, desfruta, transforma, reinterpreta a natureza toda vez que se alimenta”

Carlo Petrini | fundador do movimento Slow Food



O **Slow Food** parte da premissa que o alimento é o principal fator de definição da identidade humana, pois o que comemos é sempre um produto cultural.

Acreditamos que a informação e a educação são essenciais para que a sociedade entenda o potencial de transformação e o impacto gerado a partir de suas escolhas alimentares. Traduzindo em um conceito, o foco do movimento é a **ecogastronomia**, abrangendo questões agrícolas, culturais, ecológicas, históricas, políticas e socioeconômicas.

***Valentina Bianco**
Coordenadora Internacional do
Slow Food para o Brasil



diálogos sobre o alimento bom, limpo e justo com a juventude rural

Praticar a ecogastronomia significa promover a identidade cultural, favorecer a educação do gosto e incentivar a luta pela conservação e uso sustentável dos produtos da sociobiodiversidade. Através da cozinha, promovemos processos de valorização de espécies vegetais nativas, raças animais tradicionais e produtos artesanais locais, fruto de técnicas e conhecimentos que se passaram de uma geração para a outra, contribuindo dessa forma com reprodução da cultura alimentar.

Não podemos falar de ecogastronomia sem falar de agricultura familiar. Pretendemos promover um modelo de agricultura menos intensivo e mais sustentável, com base no conhecimento das comunidades locais, envolvendo homens, mulheres, jovens,

povos indígenas e comunidades tradicionais e, ao mesmo tempo, procuramos incentivar modelos de consumo conscientes, conectando o campo com a mesa.

Abordar os princípios do Slow Food e da Ecogastronomia em uma oficina de capacitação para jovens rurais significa não apenas conscientizá-los sobre o ciclo do alimento, mas também provocar um contato e possível engajamento com a rede Slow Food - Terra Madre, particularmente com a **Rede Jovem Slow Food** e a **Aliança de Cozinheiros Slow Food**¹, superando as limitações logísticas e tecnológicas que ainda dificultam a mobilização e participação ativa no meio rural.

Acreditamos que esta publicação reflete a visão e os anseios do movimento Slow Food em relação à importância da permanência da juventude rural no campo e à igualdade de gênero, dois grandes desafios que o Brasil enfrenta hoje, particularmente no semiárido nordestino. No decorrer das páginas, esperamos poder conduzir o leitor ao universo das nossas oficinas de intercâmbio e troca de conhecimentos em Ecogastronomia. Além disso, despertar o interesse de muitos jovens rurais em busca de oportunidades e profissões que dialoguem com a necessidade de empoderamento, geração de renda, conservação dos ecossistemas e convivência com as mudanças climáticas.



¹Mais informações no site:
www.slowfoodbrasil.com



metodologia para oficinas de Ecogastronomia

A partir da visão que permeia toda a trajetória do movimento Slow Food em prol do acesso a alimentos bons, limpos e justos, e considerando a importância de sensibilizar os jovens rurais sobre as dimensões ambientais, culturais e socioeconômicas do sistema alimentar, foi elaborado uma metodologia que pudesse atender os seguintes objetivos:

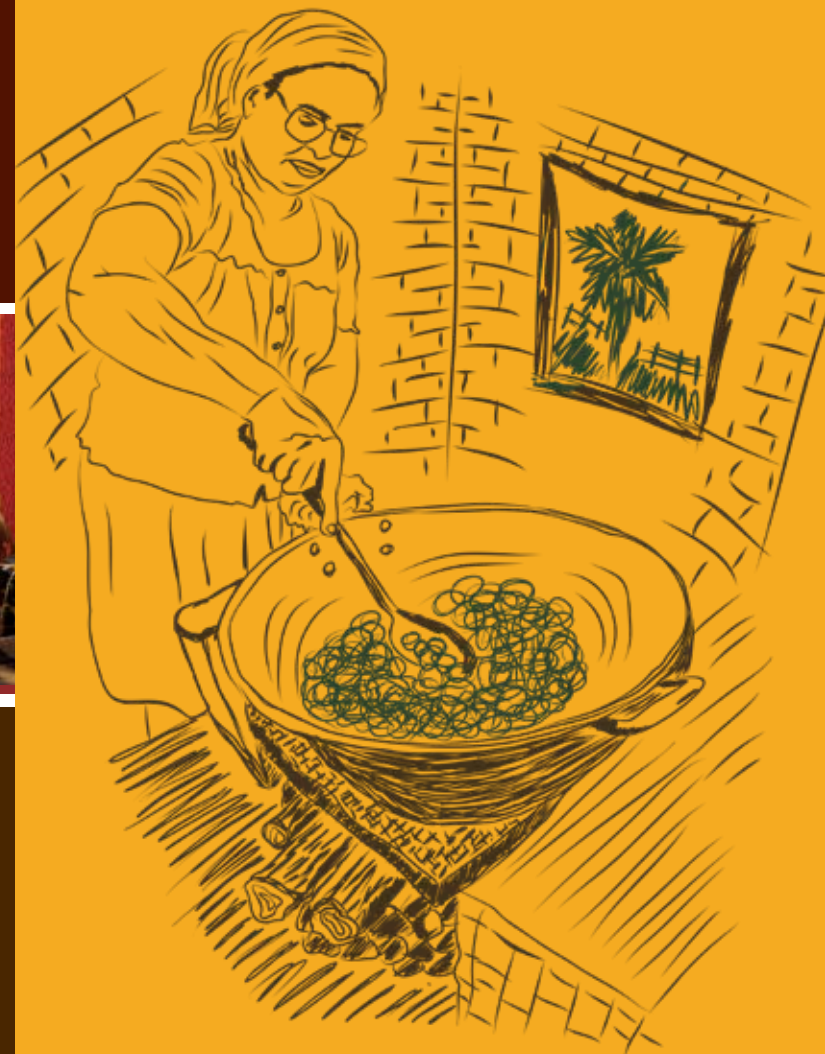
*trocando
conhecimen-
tos por meio
da interação
e de práticas
coletivas*

- aproximar jovens rurais por meio de ações voltadas à produção, beneficiamento e comercialização dos produtos da agricultura familiar e extrativismo;
- viabilizar o compartilhamento de experiências e técnicas alternativas de convivência com o semiárido;
- valorizar a criatividade dos jovens no campo, identificando oportunidades de geração de renda e fortalecimento das associações, cooperativas e grupos informais;
- promover o fortalecimento e a valorização da identidade cultural dos povos indígenas, comunidades tradicionais e agricultores familiares por meio da relação com o alimento, incentivando discussões sobre as temáticas de gênero.

A metodologia do intercâmbio envolveu duas visitas prévias ao município de Aracajú, Sergipe, com foco no território rural do **Baixo São Francisco**, que permitiram a compreensão do contexto local, a articulação institucional e a formalização de parcerias, base para a consolidação da oficina de intercâmbio. A oficina contemplou 32 horas atividades teórico-práticas, envolvendo 20 jovens provenientes de cinco estados do semiárido, e se dividiu em quatro fases complementares, aqui descritas.

I. **Contextualização:** o Slow Food e a Ecogastronomia

Na abertura da oficina, buscou-se transmitir um novo olhar sobre o ciclo do alimento, o vínculo entre a produção e o consumo, e a relação entre o campo e a cidade. Incentivou-se uma reflexão sobre os desafios na sucessão da agricultura familiar e o papel da juventude rural na identificação de novas oportunidades para promoção do desenvolvimento territorial. Foi montado o “varal dos princípios e critérios do Slow Food e da Ecogastronomia”, ou seja, palavras-chave a serem consideradas e interiorizadas ao longo do processo de intercâmbio.



II. **Educação do Gosto:** resgate de sabores e memórias da cultura alimentar

Com o intuito de estimular novas experiências, incentivar a reconexão com alimentos que fazem parte da própria cultura alimentar, e que às vezes estão escondidos na memória ou então que foram até totalmente esquecidos, essa etapa da oficina conduziu os jovens num percurso sensorial, buscando estimular todos os sentidos - sabores, aromas, texturas, cores e até mesmo sons dos alimentos.

Cada jovem participante foi convidado a compartilhar um produto* que traduzisse a identidade do seu território e do **bioma Caatinga**. Foram apresentados no total 26 produtos, desde a farofa de galinha caipira até o vinho do fruto da palma, promovendo trocas de informações e depoimentos sobre a importância do produto para fortalecimento da identidade e a geração de renda para os jovens rurais.

III. **Território e identidade:** conhecimento da sociobiodiversidade local

Para promover o conhecimento sobre o território, as iniciativas que contribuem para a conservação da sociobiodiversidade e para incentivar a troca de conhecimento entre os jovens do contexto local, foi desenvolvido um roteiro ecogastrônomico em três municípios do **Baixo São Francisco**, que incluiu: visitas à áreas de produção, compras dos produtos locais de jovens quilombolas, marisqueiras e pescadores artesanais, rodas de conversas sobre os desafios e alternativas para lidar com as longas estiagens e, por fim, almoço na comunidade de Saramém, nas margens da foz do Rio São Francisco.

IV. **Ecogastronomia:** preparos e receitas seguindo a filosofia Slow Food

A concepção das receitas iniciou-se com a apresentação de todos os produtos adquiridos durante o roteiro ecogastrônomico, nas visitas às comunidades e na feira municipal de Aracaju, destacando a diversidade do território, os elementos água e terra, e como isso se reflete na sociobiodiversidade da Caatinga.



conhecendo o território através do olhar das comunidades

Organizados em grupos e orientados pelos profissionais da cozinha sobre as normas de segurança e higiene, os jovens foram conduzidos em todo o processo de preparo, desde a limpeza e o corte dos ingredientes, até o cozimento, montagem dos pratos, e degustação, procurando despertar sintonia dentro do grupo, amor pela arte de cozinhar e prazer pela comida.

*Os produtos e como adquiri-los encontram-se na página 54 da publicação.



Receituário dos sabores do **semiárido**

No âmbito da culinária, uma receita se define por apresentar instruções de como preparar um alimento, definindo ingredientes e modo de preparo.

As receitas aqui apresentadas ampliam essa definição, pela busca sobre a origem dos ingredientes, os conhecimentos e práticas dos produtores, o modo de preparo, compreendendo assim os princípios da Ecogastronomia, segundo o Slow Food.



Compartilhando orgulhos, desafios, e anseios, 30 jovens provenientes de cinco estados do semiárido revelaram o apego a sua terra e ao que ela produz, ao longo de 32 horas de intercâmbio, sendo 16 horas de oficina de cozinha na escola do **SENAC** em Aracaju. Foram utilizados produtos advindos das comunidades tradicionais, associações ou cooperativas do semiárido na elaboração de 15 receitas.

A oficina de Ecogastronomia propriamente dita, contou com a participação dos chefs de cozinha **Leila Carreiro, Timóteo Domingos e Seichele Barboza**, com o apoio do chef professor **Samuel Davi** e membros da rede Slow Food, que souberam inspirar os jovens mostrando as sinergias entre os saberes tradicionais rurais e as técnicas contemporâneas, proporcionando novos aromas, sabores, cores e texturas.

O mais gostoso de todo o percurso sensorial foi, através das receitas, poder degustar histórias e a culturas alimentares de cada local representado nos pratos assinados.

Desejamos a você uma boa viagem ao semiárido nordestino através dos produtos da sociobiodiversidade apresentados em cada receita!



tempo de
preparo: 30'
rendimento:
1 beiju

beiju de milho crioulo Leila Carreiro

ingredientes:

200g de goma fresca
100g de fubá de milho crioulo úmido
100g de coco ralado
1 colher de sopa de açúcar
sal a gosto
mel de caju

Em uma vasilha, passe na peneira a goma de mandioca e o fubá de milho crioulo, adicione uma pitada de sal. Misture e reserve. Bata no liquidificador o coco seco com 200ml de água, tempere com sal a gosto e o açúcar. Coloque uma frigideira para esquentar em fogo médio e espalhe sobre ela a goma misturada com o fubá, formando um disco. Deixe ficar firme, soltando da frigideira, vire o lado e está pronto. Recheie o beiju com o bagaço do coco bem úmido e sirva com uma pincelada de mel de caju em calda.



tempo de
preparo: 40'
rendimento:
4 porções

bolo a palmatório Timóteo Domingues

ingredientes:

300g de palma sem pele
e sem espinhos
150g de goma para tapioca
70ml de manteiga de garrafa
150ml de leite de licuri fresco
100g de açúcar
uma pitada de sal

Leve a palma ao liquidificador e triture até formar uma pasta. Reserve. Em uma batedeira, bata a manteiga de garrafa e o açúcar por dois minutos. Acrescente a goma para tapioca e misture. Em seguida, coloque o leite de licuri. Bata por um minuto e acrescente o creme de palma. Para finalizar, acrescente o sal e a canela a gosto. Leve ao forno em fogo baixo por 1h. Acrescente canela e calda de rapadura a gosto



tempo de
preparo: XX'
rendimento:
10 porções

filé de **xique-xique** com angu

Timóteo Domingos

ingredientes:

1kg de filé de xique-xique
50g de azeite de licuri
6 folgas de velame
5 limões galego
sal e pimenta
do reino a gosto

ingredientes angu:

azeite de licuri
fubá de milho crioulo
farinha de moringa
cebola, alho e pimentão
velame, belbroega
e breido de espinho
sal e pimenta do reino

Divida o xique-xique em rodela de 100g e deixe marinando no suco de limão e as folhas de velame por 4 hs. Tempere com sal e pimenta. Aqueça a manteiga de garrafa em uma frigideira e doure o xique-xique de todos os lados.

angu:

Refogue o alho e cebola com o azeite de oricuru. Acrescente as folhas picadas (beldroega, velame e breido de espinho) e o pimentão. Deixar refogar por alguns minutos e acrescente um pouco de água. Polvilhe a farinha de milho aos poucos, sempre mexendo, até engrossar o caldo. Disponha o angu e o filé no prato e finalize com a farinha de folha de moringa. Tempere a gosto.



ostras com queijo de cabra e mangaba

Seichele Barboza

ingredientes:

6 ostras
queijo de cabra
licuri
fatias de biribiri

ingredientes molho:

1 cebola média picada
2 dentes de alho picado
1 colher de sopa de
manteiga de garrafa
200ml de polpa de mangaba
sal opcional

Lave bem a casca das ostras frescas, abra-as e separe-as. Disponha as cascas em um prato e adicione as ostras, o molho de mangaba e o queijo de cabra ralado. Leve ao forno numa temperatura média de 180 C°, por entre 10 a 15 min. Retire do forno, o queijo pode ser maçaricado. Finalize com licuri e rodela de biribiri

molho:

Doure o alho e a cebola na manteiga, Acrescente a polpa da mangaba e deixe cozinhar por mais três minutos, Adicione sal se preferir. Reserve.

tempo de
preparo: 10'
rendimento:
6 porções



tempo de
preparo: 5'
rendimento:
500ml

suco de palma Timóteo Domingos

ingredientes:

200g de palma

3 limões

250ml de água
açúcar a gosto

Tire todos os espinhos da palma, com o auxílio de uma faca e uma pinça. Lave, corte e bata no liquidificador a palma, depois peneire. Reserve. Coloque no liquidificador o sumo do limão, o açúcar e bata. Adicione o suco da palma e bata mais uma vez. Sirva com gelo.



tempo de
preparo: 30'
rendimento:
2 porções

salada de camarão Leila Carreiro

Ingredientes:

100g de camarão fresco
do rio São Francisco

30g de licuri cozido

20g de amendoim cozido

$\frac{1}{4}$ de cebola roxa cortada fina

1 colher de sopa manteiga de garrafa

1 cajú pequeno maduro
sal e limão galego a gosto

Retire a casca do camarão e tempere com o alho amassado. Corte em cubos todos os ingredientes e reserve. Numa frigideira quente, coloque a manteiga de garrafa e acrescente os camarões, mexendo por alguns segundos, até ficarem rosa. Tire do fogo e deixe esfriar. Acrescente os demais ingredientes picados ao camarão e esprema uma banda de limão. Sirva frio.



aulas práticas | visita ao Mercado Municipal Antônio Franco | Aracaju - SE



tempo de
preparo: 2h
rendimento:
8 porções

capão com palma

Timóteo Domingos

ingredientes:

- 50ml de manteiga de garrafa
- 20g de cominho
- ¼ de maço de coentro
- 5 pimentas de cheiro
- ½ pimentão sal a gosto
- 1 capão ou galinha de capoeira
- 5 laranjas
- 1kg de palma limpas
- 6 dentes de alho
- 2 cebolas picadas

Retire os espinhos da palma, corte em pedaços e reserve. Corte o capão grosseiramente e deixe marinar no sumo da laranja, cominho e pimentas de cheiro por 1h. Aqueça a manteiga, coloque a cebola e o alho picados e deixe dourar. Acrescente o capão deixando dourar todas as partes em fogo baixo. Logo após, disponha na panela a palma e o pimentão em cubos pequenos e deixe cozinhar no próprio caldo por cerca de 30 minutos. Finalize com sal e coentro.



tempo de
preparo: 30'
rendimento:
3 porções

salada sertanejana

Timóteo Domingos

Ingredientes:

- 1 colher de mel
- 1 punhado de pimenta rosa
- 3 biribiris
- 1 limão
- sal a gosto
- 300g de xique-xique
- 50g de amendoim cozido
- 50g de cambuí
- 50g de licuri cozido
- 50g de castanha de caju
- 1 ramo de bredo

Com o auxílio de uma pinça e uma faca, retire os espinhos do xique-xique e rale-o em lâminas. Reserve. No liquidificador, triture, separadamente, a castanha do caju, o licuri e o amendoim, sem adicionar água. Despeje-os em uma vasilha profunda e misture delicadamente com o xique xique, o cambuí e o biri-biri cortado em cubos. Leva à geladeira. Enquanto descansa, faça um molho misturando o limão com uma colher de sopa de azeite de licuri e uma colher de café de mel. Coloque a salada em um prato forrado com as folhas de bredo. Finalize com a pimenta rosa e o molho.



tempo de
preparo: 30'
rendimento:
1 porção

feijão verde com frutos do mar Samuel Davi

ingredientes:

200g de feijão verde	50g de sururu
50g de cebola	50g de ostra
2 dentes de alho	50ml de azeite de licuri
30g de pimentão	10g de sal
½ maço de coentro	500ml de fundo de camarão (caldo de cabeça de camarão com coentro, cebola, tomate e pimentão, cozido até reduzir)
100g de arroz	
50g de camarão	
50g de catado siri	

Limpe os frutos do mar, tempere com sal e reserve. Em uma panela aquecida adicione o azeite de licuri, o alho, a cebola e o pimentão picados e deixe refogar por alguns instantes. Adicione o feijão e o fundo de camarão e cozinhe até ferver. Adicione aos poucos os frutos do mar, começando pelo sururu e a ostra, deixe ferver, inclua mais fundo de camarão, se necessário. Junte o restante dos frutos do mar, ajuste o sal e finalize com um pouco de coentro picado. Cozinhe o arroz ao ponto e reserve. Bata o coentro com um pouco de água no liquidificador, adicione ao arroz cozido e misture bem. Monte o prato e sirva.



tempo de
preparo: 40'
rendimento:
4 porções

mungunzá de **sururu** Leila Carreiro

Ingredientes:

- 200g** de milho branco
- 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
- 20g** açafrão

Sem deixá-lo de molho, cozinhe o milho branco na panela de pressão com 1 litro de água e uma pitada de sal por meia hora. Desligue e reserve. Lave o sururu catado em água corrente, escorra e reserve. Macere o alho e refogue no óleo de coco, acrescente a cebola, o pimentão e o tomate bem picados. Adicione 500ml de água, deixe cozinhar. Acrescente leite de coco e aos poucos o caldo do milho cozido com pouco menos de grão. Acrescente o açafrão e deixe cozinhar por aproximadamente por 10 minutos até o sabor do sururu incorporar. Sirva com um pouco de molho de pimenta.



tempo de
preparo: 50'
rendimento:
3 beijus

beiju de **catado de siri** Leila Carreiro

ingredientes:

- 400g de goma fresca
- 250g de siri catado
- ½ limão
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 1 pimentão médio
- 1 tomate grande
- ½ maço de coentro
- 50ml de azeite de oliva
- 100ml de leite de coco fresco.
- sal a gosto

Em uma frigideira média aquecida, passe a goma na peneira formando um disco. Tampe para ficar hidratado e reserve.

Recheio:

Lave e escorra o siri, e tempere com alho, sal e limão. Coloque um fio de azeite na frigideira e refogue a cebola, o pimentão e por último o tomate picados. Junte o siri já temperado e deixe cozinhar por 20 minutos. Adicione o leite de coco e o coentro e cozinhe por mais 10 minutos, até secar o caldo. Desligue o fogo e recheie o beiju com uma generosa colher do catado de siri, Sirva quente.



tempo de
preparo: 60'
rendimento:
2 porções

carapeba na cachaça de cambuí Seichele Barboza

Ingredientes:

- 400g filé de carapeba
- 60ml de cachaça de cambuí
- 1 limão galego
- 200g de fubá de milho crioulo
- 80ml de óleo de licuri
- 2 tomates
- 1 cebola roxa
- coentro
- licuri seco quebrado
- biribiri, cambuí e folha de imbé

Separe dois filés de carapeba e tempere com o sumo do limão, a cachaça, o sal, a pimenta e meia cebola roxa, incorporando bem todos os ingredientes. Deixe o peixe marinando e faça o vinagrete com o biribiri, o tomate, o restante da cebola, sal, um pouco do suco do limão e o coentro. Reserve. Empane os filés com o ovo e o fubá. Aqueça uma frigideira, adicione o óleo de licuri e frite o peixe dos dois lados. Disponha o filé sobre a folha de imbé. Finalize adicionando o vinagrete, o biribiri, o ouricuri quebrado e o cambuí.



aulas práticas SENAC Aracaju | **ingredientes, corte, montagem e apresentação**



tempo de
preparo: 30'
rendimento:
5 porções

doce de **banana da terra** com amendoim e moringa

Timóteo Domingos

ingredientes:

- 100g** de rapadura
- 1 colher de sopa** de farinha de moringa
- 50g** de amendoim cozido
- 2** bananas da terra verde
- 1** pitada de sal

Corte as bananas ao meio, coloque-as em água fervendo com uma pitada de sal e deixe cozinhar por 5 minutos. Tire da água e deixe esfriar. Descasque as bananas e corte-as em cubos. Reserve. Derreta a rapadura em fogo médio, adicionando um pouco da água usada para cozinhar as bananas, mexendo até virar uma calda. Adicione o amendoim e deixe levantar fervura. Coloque as bananas e mexa delicadamente até a calda ganhar consistência. Sirva acompanhado da farinha de moringa.



tempo de
preparo: 45'
rendimento:
5 porções

bolo de **massa puba**

Timóteo Domingos

Ingredientes:

- 500g** de massa puba
- 400g** de açúcar
- 200ml** de leite coco de licuri
- 3** ovos caipira
- 2 colheres de sopa** de manteiga de garrafa
- 1 colher de chá** de bicarbonato
- mel de caju para finalizar

Separe as gemas e as claras. Bata as gemas com a manteiga e o açúcar por 2-3 minutos, até obter um creme bem suave. Adicione a puba, misture com o creme, acrescente o leite e de coco e misture novamente. À parte, bata as claras em neve e adicione à mistura do bolo de puba, envolvendo delicadamente. Por fim, adicione o bicarbonato à massa e transfira para uma forma de bolo untada e enfarinhada. Leve a assar no forno preaquecido a 180°C por cerca de 40 minutos, ou até o bolo dourar.



torta de mangaba com geleia de cambuí

Seichele Barboza

ingredientes massa sablée

500g de fubá de milho crioulo
3 gemas
100g de açúcar demerara
300g de manteiga gelada em
pedaços.
pitada de sal

ingredientes creme de mangaba

800ml polpa de mangaba
80g açúcar demerara
10g de gelatina sem sabor

ingredientes geleia de cambuí

200ml polpa de cambuí
80g de açúcar demerara

tempo de
preparo: 90'
rendimento:
8 fatias



massa sablée:

Misture o açúcar com as gemas, até ficar bem homogêneo. Acrescente o fubá, o sal e aos poucos a manteiga, misturando utilizando raspadores ou colheres grandes. Quando virar quase uma farofa, adicione aos poucos o açúcar e as gemas batidas. Forme uma bola, proteja com filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos.

Passado esse tempo, abra a massa entre dois plásticos, para que não grude no rolo. Retire o plástico e forre uma forma com a massa (de preferência com o fundo removível). Faça alguns furos na massa com um garfo. Asse em forno aquecido a 180 C° por cerca de 20 min. ou até assar por completo.

creme de mangaba:

Em uma vasilha, misture a polpa de mangaba e o açúcar. Dissolva a gelatina incolor e acrescente à mistura. Com a massa sablée já assada preencha toda a massa com o creme e leve a geladeira até ficar consistente.

geleia de cambuí:

Numa panela, em fogo baixo, cozinhe a polpa e o açúcar até chegar ao ponto de geleia. Reserve.

finalização:

Retire a torta da geladeira e acrescente por cima a geleia de cambuí.

OS cozinheiros



Timóteo Domingos

Gastrotinga

Canindé de São Francisco - SE

Timoteo Domingos é um jovem de 21 anos que desde cedo, transformou a alimentação do povo sertanejo. Cozinheiro, pesquisador, fundador da Gastrotinga, ele garimpa diferentes espécies de cactos, mandacaru, xique-xique, palma e faxeiro propondo novos sabores e alternativas de alimentação no Semiárido.



Seichele Barboza

Bistrô Seu Sergipe.

Aracaju - SE

A jovem chef de 28 anos Seichele Barboza é aracajuana e sua cozinha, resgata e promove a gastronomia de Sergipe através do menu degustação, enaltecendo o saber fazer das comunidades tradicionais e utilizando os produtos que vem direto da terra e da ancestralidade local.



Samuel Davi

Senac Aracajú

Aracaju - SE

O chef professor Samule Davi é instrutor no SENAC em Sergipe, apaixonado pela gastronomia regional, busca fazer o resgate da gastronomia tradicional juntamente com as técnicas atuais.



Leila Carreiro

Restaurante Dona Mariquita

Salvador - BA

Em 2006 abriu o Dona Mariquita para promover a cultura regional em suas receitas, resgatando as comidas típicas das feiras livres da Bahia e as comida de rua do Recôncavo. Misturando mariscos, sementes e folhas, mesclando as influências indígenas, africana e sertaneja na busca ao verdadeiro sabor da história baiana.



Marcela Alves Magalhães
Projeto Prosemiárido, Bahia

Vandielson de Jesus Silva
Projeto Prosemiárido, Bahia

Flaviana de Lima Silva
Projeto Paulo Freire, Ceará

Andreane da Silva
Projeto Procace - Paraíba



Aparecida Silva Souza Projeto
Projeto Viva o Semiárido - Piauí

Maria Jozinete dos Santos
Projeto Dom Távora, Sergipe

Francisca Neri Bida
Projeto Viva o Semiárido - Piauí



Antônia Maria da Silva Rosendo
Projeto Paulo Freire - Ceará

Lays Milena Araújo Ferreira
Projeto Procace - Paraíba

**Patrícia da Silva Marques e Izabel Carmem
Silva Barreto** | Projeto Paulo Freire - Ceará



Ines Rodrigues Alves
Projeto Paulo Freire, Ceará

Henrique Rosas Bernadini dos Santos
Projeto Dom Távora, Sergipe.

Antônia do Carmo Bezerra de Oliveira
Projeto Paulo Freire, Ceará



Maria do Perpétuo Socorro M. do Nascimento
Projeto Viva o Semiárido - Piauí

Francisco de Souza
Projeto Viva o Semiárido - Piauí

**Cristiano Bezerra de Oliveira e Maria Grazielle
Bezerra de Oliveira.** Projeto Dom Távora, Sergipe



Carla Salomé e Jayne Tavares Ferreira
Projeto Dom Távora, Sergipe.

Sandriele Santos, Célio da Silva, Andreia Jorge dos Santos
Projeto Dom Távora, Sergipe.

OS alimentos

Produtos apresentados pelos jovens no Intercâmbio de Ecogastronomia

Alguns destes alimentos podem ser adquiridos sob encomenda, durante o período de safra



Mel - Associação de Mulheres Agricultoras de Itainópolis | Itainópolis - Piauí
aparecidamanu40@gmail.com

Cajuína - Assentamento Lisboa - Centro de Formação e Capacitação Agenor da Silva | São João do Piauí - Piauí
francisco.sjpi@gmail.com

Farinha de moringa - Unidade de Ensino e Pesquisa (UPE) Senhor do Bomfim | Ifbaiano - Bahia
marcela.alves.magalhaes@gmail.com

Linguiça defumada de jaca, fermentado do fruto da palma e da seriguela - Unidade de Ensino e Pesquisa (UPE) Senhor Do Bomfim | Ifbaiano - Bahia
valdivsinmartins61@gmail.com

Óleo de coco e cachaça de cambuí - Comunidade Resina | Baixo São Francisco - Sergipe | (79) 99935-5885

Quebradinho de siri e camarão - Associação Remanescente Quilombola do Bongue | Ilha das Flores - Sergipe
(79) 99850-8440 / 99636-5019

Galinha capoeira, ostra e sururu - Comunidade Quilombola Santa Cruz Brejão dos Negros | Brejo Grande - Sergipe | (79) 99841-1688

Peixe do rio São Francisco - Pescadores Artesanais do Rio São Francisco | (79) 99974-1688

Pasta de amendoim - Produtor Henrique Rosas Bernadino | Sergipe - Aracaju | (79) 99999-3487

Farinha de mandioca e derivados - Associação Remanescente Quilombola Dom José Brandão de Castro | Brejo Grande - Sergipe | (79) 9 9934 -3288

Queijo de leite de cabra - Caprinovinocultores Comunidade Casaco | Boqueirão - Paraíba | (83) 99175-7281
(83) 99136-1298 / laysmila@hotmail.com

Fubá da semente da paixão do milho crioulo - Coptera | Remigio - Paraíba | andranecoptera@gmail.com
(83) 99845-0855 / 98610-1830

Doce de buriti, rapadura de goiaba, mel de caju e doce de manga cristalizado - Associação de Moradores de São José dos Cocos | Ipiranga - Piauí
perpetuamacedo@hotmail.com / (89) 98819-1458

Doce de leite - Ascobetania | Betânia do Piauí
franciscanerisbida@gmail.com / (89) 99463-8805

Biscoito raiva de coco - Cooperativa de Pesca, agricultura e aquicultura marinha de Icapuí | Icapuí - Ceará
patriciamarquesaj7@gmail.com / (88) 99231-5841
98151-9656

Farofa de galinha caipira - Cetra | Santa Luzia, Sobral - Ceará | (88) 99279-0967 / (88) 99254-1391

Doce de abóbora - Iac | Jatobá - Município de Ipu - Ceará
inesipu@ol.com.br / (88) 99714-4970 / 99443-7356

Molho de pimenta malagueta e cocada de mamão - Associação do Boqueirão | Ceará | (88) 99668-0632.

Referências bibliográficas

A Biodiversidade, o que é, o que tem a ver com o que comemos diariamente, o que podemos fazer para preservá-la, Slow Food, Bra, Itália, 2014 | *disponível em:* <http://www.slowfoodbrasil.com/documentos/slowfood-livreto-biodiversidade.pdf>

Arca do Gosto no Brasil: alimentos, conhecimentos e histórias do patrimônio gastronômico, Slow Food Editore, Bra, Itália, 2017 | *disponível em:* <http://slowfoodbrasil.com/documentos/slowfood-publicacao.pdf>

Biodiversidade, Arca do Gosto e Fortalezas Slow Food: um guia para entender o que são, como se relacionam com o que comemos e como podemos apoiá-las. *disponível em:* <http://slowfoodbrasil.com/documentos/slowfood-publicacao.pdf>

Comida e Liberdade: Slow Food - Histórias de Gastronomia para a Libertação, Carlo Petrini, tradução de Renata Lucia Bottini, Editora Senac São Paulo, SP, 2015.

Ecogastronomia, a juventude e o futuro da agricultura, Produto 2 Consultoria Nadiella Monteiro, Slow Food / PNUD / SEAD BRA 11009, Brasília, 2017.

Slow Food: princípios da nova gastronomia, Carlo Petrini, tradução de Renata Lucia Bottini, Editora Senac São Paulo, São Paulo 2009.

copyright: FIDA 2018



Contatos e links para mais informações

Programa Semear Internacional

- ✉ programa.semear@iica.int
- 🌐 www.portalsemear.org.br
- f facebook.com/semearinternacional

Slow Food Brasil

- ✉ contato@slowfoodbrasil.com
- 🌐 www.slowfoodbrasil.com
- f facebook.com/slowfoodbrasil
- 📷 instagram.com/slowfood.brasil

Slow Food International

- ✉ communication@slowfood.it
- 🌐 www.slowfood.com | www.fondazione Slow Food.com
- f facebook.com/slowfoodinternational
- 📷 instagram.com/slowfood_international



Essa publicação é produto do acordo de doação BR20000013 (FIDA/IICA/SEMEAR) no âmbito do Programa “**Capacitação para uma Gestão com Base em Resultados e Melhoria Contínua de Inovações em Políticas Públicas para o Combate da Pobreza Rural no Nordeste Brasileiro - Semear Internacional**”, celebrado entre o Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA) e o Instituto Interamericano de Cooperação para a Agricultura (IICA). O acordo de doação é resultado do acordo entre o FIDA e o Slow Food para apoiar projetos de agricultura familiar no semiárido nordestino e mineiro (Maceió, 29 de novembro de 2017).

ISBN 978-92-9072-871-9



apoio:

