



cumê
divagarinho

ANO I - NO 01 - Paraibuna, MAIO DE 2012

...ressuscitando
O afogado

resgatando sabores!

Viajar, rememorar, prostrar com a gente do sertão e, principalmente saborear nossos pratos ancestrais. Isso tem sido a minha vida nos últimos trinta anos. E olha que é só no Vale do Paraíba e, acredito eu, não conheci tudo ainda.

E é essa experiência que você vai encontrar nas páginas desta revista todo mês. Serão reportagens, receitas, fotos saborosas e papos com as cozinheira e cozinheiros deste Vale.

Você não vai receber uma revista convencional de gastronomia, como as que existem no mercado, mas sim uma nova visão de textos e, principalmente, fotos. Tenho comigo que uns dos motivos de nossa comida caipira estar sendo renegada, é o fato de se querer deixar os pratos bonitinhos, arrumadinhos, como se fossem da cozinha dita francesa. A maneira de apresentar nossos sabores tem que seguir a linha do visual caipira, onde imperam os fogões a lenha, as panelas de ferro, panelas de barro e os cozidos.

Assim, acreditamos que esta tem que ser a "capa do livro da comida caipira". Ela como é, simplesmente, sem rodeios.

João Rural
diretor



EXPEDIENTE

Publicada pelo Instituto Chão Caipira "Malvina Borges de Faria", com sede na Rodovia dos Tamoios, km 35, em Paraibuna-SP, Brasil.

Proibida a reprodução total ou em partes desta revista.

Destinada somente aos sócios do Movimento Cumê Divagarinho

DIRETOR PRESIDENTE

José Vicente Faria

DIRETOR ADMINISTRATIVO

Elaine Cristina Nogueira

DIRETOR TÉCNICO

Cláudio Nunes Queiroz

Revista Cumê Divagarinho

EDITOR

João Rural

COLABORADORES

Afonso Fortunato (Diagramação)

Jéssica B. Costa (Secretária)

Rutiele Rita C. Lopes (Arte finalista)

Rogério Faria (Revisão)

fogão do caipira

trilha
saborosa

Pegar meu fusquinha 82 e sair por aí, pelas estradinhas rurais que ligam nossos municípios das serras do Mar, Bocaina e Mantiqueira. É isso que venho fazendo nos últimos vinte anos, com um objetivo certo na cabeça: Buscar o que resta dos sabores caipiras de nosso Vale do Paraíba no setor paulista. E isso mais precisamente na região das nascentes do lendário Rio Paraíba do Sul, cujas águas percorrem mais de mil quilômetros até a Praia de Atafona, no estado do Rio de Janeiro.

E é margeando seus primeiros formadores, riberões, córregos e os majestosos rios, que fui encontrar muito do que você vai ver nestas páginas. Não parece, mas a comida caipira está presente muito mais do que se imagina. É preciso, claro, andar por essa região de olhos atentos, pois muitas vezes o que se quer está meio escondido. Um pouco pelo acesso, mas muito porque nosso caipira foi relegado a segundo plano nas últimas décadas. Com isso, ele se retraiu e, juntamente com suas ações comportamentais, a comida também foi levada pra dentro dos armários. Só aparece na hora de suas refeições com a família ou com um amigo muito próximo. Neste aspecto encontrei antigas cozinheiras querendo negar a receita de um prato antigo, simplesmente porque os filhos não queriam saber mais daquilo. Mas sempre venceu a saudade e a valorização que essas pessoas dão para os antigos e bons pratos. Muitos deles, preparados como forma de subsistência mesmo, ajudaram a criar filhos e netos.

Um aspecto interessante desses comportamentos é que muitos pratos típicos ficaram guardados nessas pequenas casas, na memória de uma matriarca. Sempre que conhecia uma delas, puxava uma prosa, e pronto, lá estava ela a derramar sua sabedoria nas panelas sobre como fazer uma boa comida caipira. Poucos minutos de conversa e a pessoa sentia um certo conforto, pois estava contando suas histórias pra quem dava o devido valor.

Em alguns casos, as pessoas até ficavam agradecidas e viam que sua valorização dos pratos, que achavam ter perdido a importância, estava muito viva. Com esta temática, consegui resgatar vários pratos caipiras esquecidos na memória dessa gente. Caderninhos de receitas? Nem pensar, pois os caipiras antigos não tinham esse costume. Tudo era na cabeça.

convicções sobre a comida. Não querem acreditar



no sertão do vale



É de se observar que estou aqui falando de comida caipira, na mais simples significância, não as novas comidas caipiras, propagadas por novos cozinheiros e festeiros de plantão. Os ingredientes, o jeito de fazer original, estão ainda com esses caipiras que querem, mais do que se imagina, ver isso tudo de volta nas mesas de seus descendentes. Primeiro, porque se trata de uma comida muito mais saudável, com muito mais sustância, como dizem eles, e também muito mais barata, pois elimina o fator de industrialização dos sabores, costume que tomou conta do mundo nas últimas décadas.

Foram dezenas de paradas em pequenas casas de gente simples, mas que vivem com determinação. Quase todo mundo que conheci ainda vive com suas

muito nas novas descobertas de que isso ou aquilo faz mal pra saúde. E têm a posição deles na ponta da língua: é a cidade grande que faz todo mundo ficar doente.

Dentre os encontros, surpreendi-me com vários deles, mesmo sendo um caipira assumido. Foi marcante o encontro com uma jovem, de seus vinte anos, torrando café numa panela de ferro sobre um fogão de três pedras, como uma coisa usual no seu dia a dia. O interessante de tudo isso é que esse fogão chama-se “tucuruvá” e é, simplesmente, o primeiro fogão do homem das cavernas.

Comi seis, um atrás do outro, com café feito na hora. O quê? O antigo e delicioso manauê, feito de abóbora e fubá de arroz por uma dessas matriarcas que ainda se emociona em fazer o bolinho, que é assado em formas de empada. Emociona-se porque lembra de sua mãe e a avó, de quem herdou esse sabor. Com a mesma garra de um jovem, o velho tropeiro está lá, sempre à beira da estrada a fazer seu fubá num moinho de pedra, pra si próprio e para os fregueses que viraram cativos.

E é bom saber que ainda fazem suas comidas como antigamente, do mesmo jeito, com os mesmos ingredientes. Alguns estão lá, jogando pinhão no braseiro, feito das próprias ramas que caem das araucárias, pra comer com café, de preferência.

Sem medo de ser feliz. Com tanta simplicidade. As várias doceiras que, sem saber explicar muito direito o seu trabalho, enfrentam os tachos quentes, cada uma com sua alquimia particular, transformam as mais diversas frutas em deliciosos doces. Em cada casinha de roça, vivendo a realidade de sua vida, ou em fazendas, vivendo de saudade da suntuosidade passada, está lá o fogão a lenha, pequeno, pintado de tabatinga, com o tradicional vermelhão ou até decorados com azulejos importados. Todos têm um só objetivo: fazer a comida caipira como manda a tradição.

Fui atrás das festas populares que acontecem na zona rural em todas as cidades. E onde tem reza, tem comida caipira, e das boas. As folias de reis e divino acontecem durante todo o ano em pequenas propriedades, quase sempre pra pagamento de promessas.

Assim, vai-se perdendo a mania de formatar pratos caipiras, como se fossem da cozinha dita moderna. É um contrassenso, pois nossos caipiras ainda adoram ir pra panela, misturar as comidas e, sentado nos calcanhares, com uma simples colher, apreciar tudo, como se fosse a maior delícia da vida. E olha que isso acontece todos os dias, com o mesmo valor e ritual.

Então dá pra gente raciocinar e aprender com essa gente simples. Elas estão corretíssimas com seus costumes que, nem de longe, podem-se carimbar de atrasados, mas sim autênticos.

E essa autenticidade e simplicidade, ainda vivas pelos grotões e cafundós da região das nascentes do Paraíba do Sul, acredito eu, não vão acabar nunca.



...ressuscitando o afogado



As cozinheiras de nossas roças e fazendas deixaram poucas receitas com carne de bovinos. O motivo é muito simples. A carne de gado era uma raridade até por volta de 1920/30, pois o “gado vacuum”, como chamavam, custava caro e vinha do Rio Grande do Sul ou do Nordeste. Os grandes fazendeiros tinham seu pequeno rebanho, que tinha duas importâncias maiores do que simplesmente ser alimento, como acontece nos dias de hoje. O primeiro era produzir um pouco de leite e o segundo era procriar, para poder formar mais fêmeas e machos. As fêmeas eram guardadas para procriar e, depois de velhas, virar carne-seca e os machos criados para puxar carros de bois. Imagine que muitas de nossas fazendas chegavam a ter vinte desses carros, e cada um usava de 1 a 4 juntas, isto é, dois bois no mínimo. E o carro carregava toda a produção da fazenda pra cidade. Por aí, pode-se imaginar a importância econômica do boi, pois levava até três anos para estar formado para a lida. Por isso, matavam-se mais as vacas velhas, com 15, 20 anos, imprestáveis para a procriação. Vem daí o termo “carne de vaca”, que ficou até hoje. Os bois só eram mortos quando estavam cansados da lida. Nos dois casos os animais tinham a carne muito dura, tanto pela velhice, como por fazer força a vida inteira. No século XIX, e até o início do século XX, comia-se muito a carne-seca, que vinha pronta do Norte ou do Sul, chegando aqui a um preço alto. Nasceu aí a frase “estou por cima da carne seca”, que queria dizer que a pessoa estava mais bem de vida do que quem comia carne-seca. Interessante que nessa época a carne-seca era alimento de gente abastada, depois virou alimento da classe baixa e, nos últimos anos, ganhou destaque na mesa novamente.

Comer carne de vaca fresca era somente no “intruído”, que era o início da quaresma e nas festas de Fim de Ano. O roceiro dizia que quando tinha carne de vaca “era dia de rico”. Quando aumentou a oferta de carne, o que se comia muito mesmo era o “cardápio paleolítico”, isto é, cortar pedaços de carne, enfiar num espeto e assar. Costume que atualmente continua em crescimento. Será que o homem moderno mostra neste simples ato, sua vontade inconsciente de voltar ao tempo dos homens da caverna?



URUCUM

Não se usava tomates. Era o urucum que, depois de moído.

Dar cor em vários alimentos do caipira.



Um dos pratos mais marcantes da região do Vale do Paraíba, usando a carne de vaca, é o afogado, chamado popularmente de fogado. Sua história remonta há mais de um século, mas se popularizou a partir de 1920/30, com a invasão do gado leiteiro nas propriedades remanescentes do ciclo do café. Pela pesquisa que fizemos junto a antigos cozinheiros, depoimentos de fazendeiros e documentos, o fogado nasceu muito simples. Os poucos fazendeiros matavam as vacas e faziam a carne-seca para guardar e também conservar e amolecer no sal. Como a vaca era muito velha e, conseqüentemente, sua carne muito dura, os grandes fazendeiros davam as pernas e mãos inteiras para os empregados, que inicialmente eram os escravos. Essas pernas e mãos eram cortadas em pedaços e colocadas em grandes panelões para cozinhar somente com sal. Assim, ficavam a noite toda “afogando” em fogo brando, para amolecer. Com certeza, vem daí o nome “afogado”, que a sabedoria popular mudou para “FOGADO”. Um detalhe é que o prato não tinha gordura, somente o mocotó e o tutano do osso, que dão um sabor especial ao prato. Depois de cozido, entrava o molho, a base de urucum, alho, cheiros-verdes, a alfavaca e hortelã pimenta, herança dos negros, que sabiam que essas duas plantas ajudavam na digestão, principalmente para as crianças.



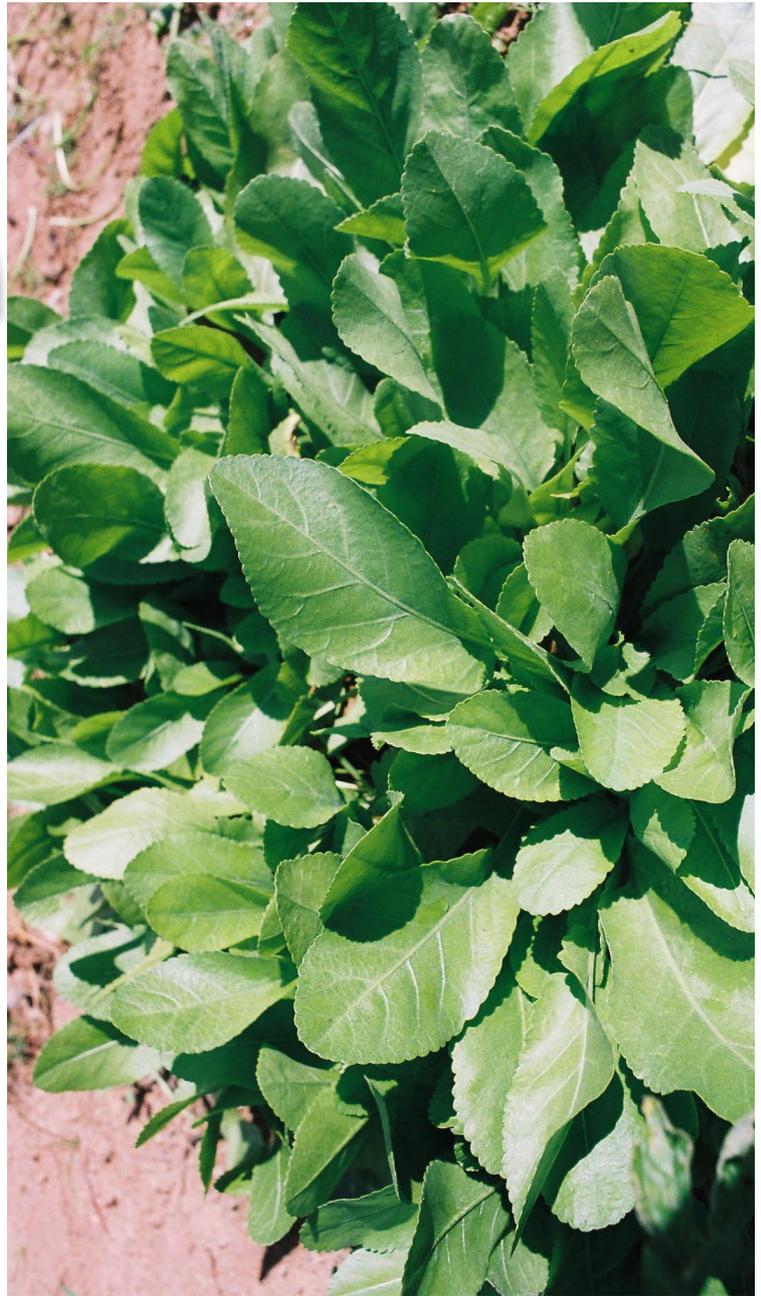
**Fogado em festa rural,
em São Luiz do Paraitinga, na
década de 50.**

Durante pelo menos 70 anos, até falecer em 1983, o popular Manezinho (Manoel Stábile) vendeu no Mercado Municipal de Paraibuna um fogado semelhante a esta receita, que aprendeu com a família de sua mulher, natural da cidade, os princípios deste prato. Para facilitar, Manezinho retirava as carnes e colocava os pedaços de ossos no fundo da panela, para não queimar a carne. O resto era semelhante.

Com D. Maria Leme, moradora do Bairro do Bom Jesus, em Silveiras, encontramos em seu depoimento a mesma informação de que os antigos usavam somente o músculo de boi, que de tão duro, precisava ficar a noite toda amolecendo em fogo baixo.

Com Seu Sebastião Benjamim, que completou 103 anos em dezembro de 2000, tivemos o seguinte depoimento: “meu pai, José Antonio Cassiano, pegava as pernas do boi, queimava e raspava bem o couro, tirando os pelos. Retirava o casco e cortava em pedaços, deixando o couro, carne e osso juntos. Colocava num panelão de ferro, com água e sal, e deixava afogando a noite toda em fogo baixo. No outro dia, retirava os pedaços de ossos e temperava com o colozau, alho, hortelã e alfavaca. Deixava ferver por mais meia hora e tava pronto pra comer, fazendo no prato um pirão com farinha de mandioca, que era feita em casa mesmo”. Com este depoimento, não fica muita dúvida de como surgiu este prato tradicional.

A partir de 1920/30, com o aumento dos rebanhos de gado, o fogado ganhou o interesse dos políticos por ocasião das eleições. Mas aí, como era muita gente para comer, acabaram cozinhando o boi quase inteiro, começando uma mudança substancial na receita original, sendo a principal o uso de carnes mais gordurosas e mais moles. Depois vieram as festas religiosas, onde se matam até 30 bois para servir ao povo. Novamente mais elementos entraram no prato, como a batata, o macarrão e a mandioca. Com essa mistura ganhou o nome de “vaca atolada”.



HORTELÃ PIMENTA

Usada nos molhos para carnes e frangos pelos antigos. É bem conhecida nas roças do Vale do Paraíba, mas está em desuso e sua plantação é rara.

O caipira a chama de hortelã pimenta devido ao seu sabor meio ardidinho, mas na verdade seu nome é *Tanacetum balsamita* L. (sinonímia botânica: *Balsamita major*, *Chrysanthemum balsamita* e outros nomes)



SAL NA CARNE

Carne salgada pode perder o sal facilmente. Corte em pedaços e coloque numa panela cobrindo de água fria. Adicione 3 colheres (sopa) de sal por kg, mexa bem e leve ao fogo. Um pouco antes da fervura, quando juntar a espuminha, mexa bem e escorra. Se o sal não saiu, repita a operação.

FOGADO ANTIGO

Ingredientes - 3 kg de carne de músculo cortada em pedaços, 1 kg de mocotó em pedaços, 5 colheres (sopa) de óleo, 1 colher (sopa) de sal, 2 colheres (sopa) de sal com alho, 1/2 xícara (chá) de hortelã pimentada picadinha, 1/2 xícara (chá) de alfavaca picadinha, 1 colher (sopa) de urucum moído (colorau), 2 xícaras (chá) de cebolinha picada, 1 xícara de salsinha picada e água.

Como fazer - Lave a carne muito bem em água corrente até sair todo o sangue. Numa panela grande e grossa, de ferro de preferência, coloque os mocotós cortados arrumadinhos no fundo. Ponha os pedaços de carne por cima, adicione água até quatro dedos acima da carne e uma colher de sal. Mexa o sal somente por cima, para que o mocotó não saia do fundo. Tampe e, quando ferver, deixe em fogo baixo até amolecer. Vá adicionando água quente se precisar. Deve levar pelo menos cinco horas de cozimento. Quando amolecer, retire todos os ossos, deixando na panela o mocotó e o tutano que ainda estiverem grudados nele. À parte, frite o sal com alho, adicione todos os temperos e o urucum e deixe fritar um pouco. Coloque tudo na panela de carne e mexa bem. Acerte o sal e deixe ferver bem. Para servir, a panela tem que ficar no fogo. Coloque a farinha de mandioca no prato e despeje um pouco de caldo, fazendo um pirão. Depois coloque pedaços de carne e arroz com urucum.



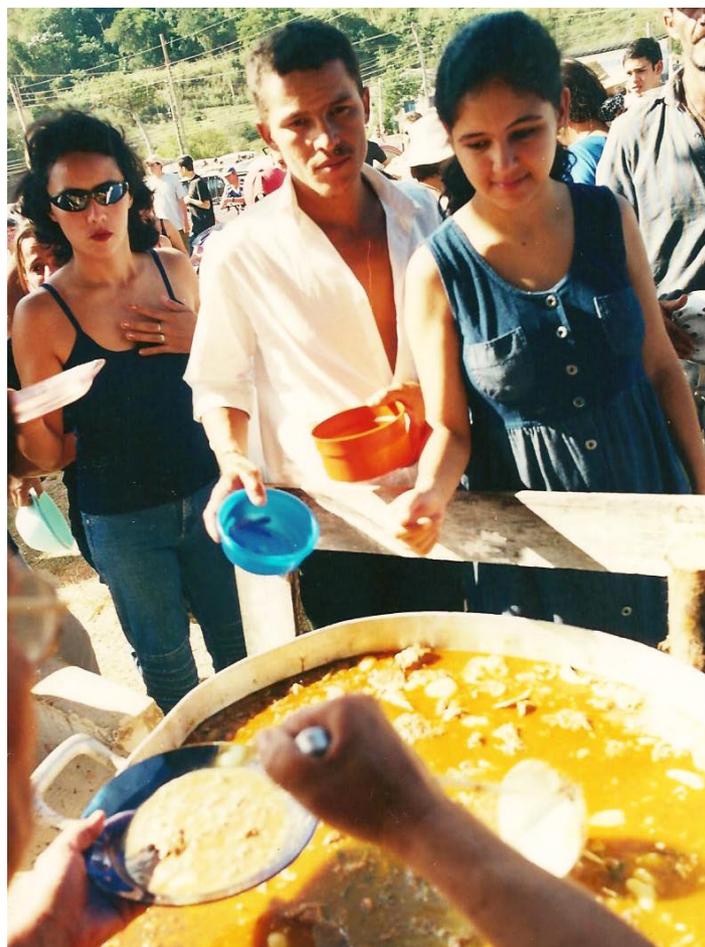
Fogadeiros preparam um boi inteiro em festa em Paraibuna. Ao lado, o povo faz fila pra saborear.

FOGADO DAS FESTAS

Ingredientes- 2 kg de carne de peito, ponta de filé, acém ou alcatra, sal com alho, 1 cebola picada, cebolinha verde, salsinha, alfavaca, 1 pitada de pimenta-do-reino, 1 colher de urucum moído.

Como fazer - Limpe a carne e corte em pedaços. Lave bem para retirar o sangue. Numa panela grande e grossa, frite o sal com alho e o urucum. Em seguida adicione a carne. Coloque os outros temperos e adicione água o suficiente para encobrir a carne. Deixe cozinhar em fogo brando com a panela tampada, acrescentando água se necessário. Deixe engrossar o caldo.

Obs: Esta maneira de fazer o fogado é a modificação sofrida durante os anos. O prato fica mais gorduroso, devido aos tipos de carne. Alguns usam deixar o cozido esfriar para retirar a gordura que se forma por cima e depois voltar ao fogo na hora de comer.





TOMATE

Nunca use tomates em cozimentos de alimentos que vão ser guardados, mesmo em geladeira. O ideal é usá-lo como molho e colocar na comida na hora de servir. O tomate fermenta quando a comida esfria, mudando o sabor.

VACA ATOLADA

Ingredientes - 2 kg de costela de vaca, 2 kg de mandioca cortada em pedaços de 7 cm, 4 dentes de alho, sal, óleo, salsinha, cebolinha, coentro, pimenta-do-reino.

Como fazer - Lave as costelas e corte em pedaços de 10 cm. Numa panela grande (lembre-se que vai cozinhar 4 quilos), de preferência de ferro ou alumínio grosso, frite o sal com alho e refogue as costelas.

Coloque água até cobrir e tampe para cozinhar. Quando a costela estiver quase mole, adicione as mandiocas e deixe cozinhar até derreter. Coloque mais água se necessário, os cheiros-verdes e acerte o sal. Sirva quente com arroz branco.

RABADA

Ingredientes - 1 rabada cortada em pedaços, 2 colheres (sopa) óleo, 1 colher (sopa) sal com alho, 1/2 copo de pinga, 2 folhas de louro, pimenta-do-reino, cheiro verde.

Como fazer - Fervente a rabada em água, com o copo de pinga, por 10 minutos e escorra a água. Numa panela grande e grossa, frite o sal com alho e refogue a rabada, adicionando água, as folhas de louro e sal a gosto. Deixe amolecer bem, sem soltar a carne do osso. Ao final, faça o molho com sal com alho, o cheiro verde picadinho e a pimenta-do-reino e adicione na carne. Deixe cozinhar por mais 15 minutos em fogo brando.

PAÇOCA DE CARNE-SECA

Ingredientes- 1 kg de carne-seca, 3 dentes de alho, 5 colheres (sopa) de sal, 1 folha de louro, 1 maço de cebolinha verde, 1 xícara (sopa) de gordura.

Como fazer - Corte a carne em pedaços. Coloque dois litros de água fria no fogo, adicione a carne e ponha o sal. Mexa bem e deixe no fogo, sem tampa. Quando estiver espumando, isto é, antes de levantar a fervura, mexa bem e escorra a água fora. Repita a operação mais uma vez, colocando sempre a água fria. Esta é uma forma tropeira de retirar o sal. Mas cuidado, não deixe ferver, senão o sal cala mais na carne. Depois disso, frite o sal com alho, a cebolinha e a folha de louro e coloque a carne para cozinhar. Quando amolecer, coloque num pilão uma xícara de farinha de milho, uma concha de gordura e misture tudo para socar. Quando estiver tudo muito bem socado, estará pronto.

CARNE-SECA COM ABÓBORA

Ingredientes - 1 kg de carne-seca, 1 colher (sopa) sal com alho, 2 colheres (sopa) de óleo, 1 kg de abóbora madura e cozida, sal, pimenta-do-reino, cheiro-verde.

Como fazer - Corte a carne-seca em pedacinhos e retire o sal. Deixe cozinhar até amolecer. Frite o sal com alho no óleo e coloque os pedaços de carne-seca, deixando dourar de todos os lados. Coloque os cheiros verdes, a pimenta-do-reino e um poquinho de água, deixando formar um molho leve. Tempere, refogue e cozinhe os pedaços de abóbora. Depois amasse bem com um garfo, até desmanchar. Quando a carne-seca ferver, coloque numa travessa. Despeje por cima a abóbora amassada e sirva quente.



CURIOSIDADE

O uso de carne bovina no passado era muito raro mesmo. O primeiro livro de receitas "A Arte de Cozinhar", de Domingos Rodrigues, editado em 1680, em Portugal, demonstra muito bem isso. Dentre suas mais de 500 receitas de salgados e doces, tem apenas 11 receitas com carne bovina.

O "Cozinheiro Imperial", de um chefe de cozinha que assina simplesmente R.C.M, editado em 1840, no Rio de Janeiro, deve ter vindo de Portugal, devido aos pratos europeus destacados em suas páginas.

O livro com quase mil receitas. Tem apenas sete receitas de carne de vaca.

Já o livro "Cozinheiro Nacional", que teve sua primeira edição por volta de 1850, saiu com 1.180 receitas e enfoca 117 pratos com a carne de vaca, mas a metade usa os miúdos, como bucho, língua e outras vísceras do animal. É de se supor ainda que os livros atingiam a classe mais abastada, não sendo útil para as classe mais baixas, que sequer tinham recursos pra comprar o básico da alimentação: mandioca, milho, abóbora, etc.



a mingau



Tudo era mingau. As vezes esparregado. Depois virou sopa e, atualmente, caldos. Vamos falar das famosas sopas, caldos ou mingau, como diziam os antigos. Era usada sempre no jantar, que no passado acontecia logo que anoitecia. Quase sempre feita de uma verdura que se tinha no quintal ou, muitas vezes, estava lá no mato nascendo como uma boa praga. O caipira, quando terminava seu dia de serviço, ali pelas quatro horas da tarde aproveitava para colher uma taioba, serralha ou outros matos e levava. Se sobrava alguma carne do almoço, ia junto só pra dar gosto, não como um ingrediente a mais.

CALDO DE CARNE

Ingredientes - 1kg de ponta de agulha, ½ kg de ossos, 1 amarrado de cheiro-verde, 1 colher (sopa) de sal com alho, 1 folha de louro.

Como fazer – Lave a carne e os ossos e deixe na água por uma hora para sair todo o sangue. Coloque 3 litros de água no fogo e, quando ferver, coloque a carne, os ossos, o amarrado de cheiro-verde, o sal e o louro. Tape e deixe cozinhar em fogo brando até derreter a carne. Retire, passe em peneirinha fina e guarde o caldo. Aproveite a carne para fazer farofa ou um guisado com batata.

SOPA DOURADA

Ingredientes – 1 pedaço de abóbora madura, 1 colher (sopa) de fubá, 1 colher (sopa) de manteiga, caldo de carne.

Como fazer – Corte os pedaços de abóbora e coloque no caldo de carne para cozinhar. Deixe derreter a abóbora e se algum pedaço ficar inteiro, passe na peneira. Na hora de servir, coloque o fubá e a manteiga e mexa bem.

SOPA DE FUBÁ TORRADO

Ingredientes – 1 pires de fubá, 1 xícara (chá) de água fria, 5 xícaras (chá) de caldo de carne preparado.

Como fazer – Torre o fubá até ficar bem soltinho e amarelinho. Desmanche na água fria e coloque no caldo de carne. Deixe ferver um pouco e coloque sal a gosto.

SOPA SUCULENTA

Ingredientes – Caldo de carne, 6 gemas de ovos, 1 colher de manteiga.

Como fazer – Esquente o caldo. Desmanche num prato, em separado, as gemas, com uma concha de caldo. Junte esta mistura ao caldo, mexendo sempre, que deve continuar no fogo. Acrescente a manteiga e deixe engrossar para servir.

SOPA TALHADINHA

Ingredientes – 1 litro de caldo de carne, 1 pires de farinha de mandioca, ovos.

Como fazer – Ferva o caldo de carne. Desmanche a farinha de mandioca em um pouco de água fria e adicione no caldo. Deixe ferver até engrossar. Na hora de comer, desmanche dois ovos num prato e coloque a sopa, continuando a mexer até ficar bem talhadinha.

virou

sopa



MINGAU DE CARÁ

Ingredientes – 1 cará grande, 1 concha de gordura, 2 tomates sem pele e sem sementes, sal com alho, cebola e 1 amarrado de cheiro-verde.

Como fazer – Descasque o cará e vá batendo com a faca, forçando de lado para que se vá quebrando em forma de torrões (nunca corte o cará). Coloque os pedaços numa panela com água e cozinhe em fogo brando. Frite o sal com alho, a cebola e o cheiro-verde. Misture o cará, mexa bem e deixe ferver.

MINGAU DE CARURU

Ingredientes – 1 maço de caruru, 2 colheres (sopa) de azeite doce, 1 colher de manteiga, 1 cebola batida, sal com alho, 1 pires de fubá mimoso.

Como fazer – Limpe o caruru, retirando as folhas. Passe numa leve fervura e escorra. Frite no azeite o sal com alho, a cebola, a pimenta e coloque água a gosto. Deixe ferver e coloque o caruru. Desmanche o fubá num pouquinho de água fria e adicione ao mingau, deixando ferver mais um pouco.

SOPA DESPROPÓSITO

Ingredientes – 6 ovos, 1 colher (sopa) de salsa picadinha, cebolinha verde, coentro, ½ colher (sopa) de sal com alho, 3 colheres (sopa) de farinha de milho passada em peneira, 2 colheres (sopa) de banha, 1 colher (sopa) de manteiga, dois tomates depelados, 1 colher de sal com alho, 1 amarrado de cheiro-verde, 1 pires de fubá.

Como fazer – Faça um omelete usando a banha, 4 ovos, a salsa picada, a cebola, o coentro, o sal com alho e 3 colheres de farinha de milho. Retire e corte em pedaços. Faça o caldo com o resto dos ingredientes, deixando os dois ovos para quando ferver. Retire o cheiro verde e coloque a farinha de milho para engrossar. Adicione então os pedacinhos de omelete e sirva quente.

SOPA DE MANDIOCA

Ingredientes – 1 kg de mandioca, ½ colher de sal com alho, 1 colher (sopa) de alho, cebolinha, pimenta e salsinha.

Como fazer – Descasque e corte a mandioca, tendo o cuidado de retirar o fiapo. Cozinhe com um pouco de sal e depois corte em pedacinhos pequenos. Numa panela, ponha o óleo, frite o sal com alho e refogue a mandioca. Coloque 1 litro de água e deixe cozinhar até derreter. Por último, coloque um molho de cebolinha, pimenta e salsinha.

SOPA DE PÃO

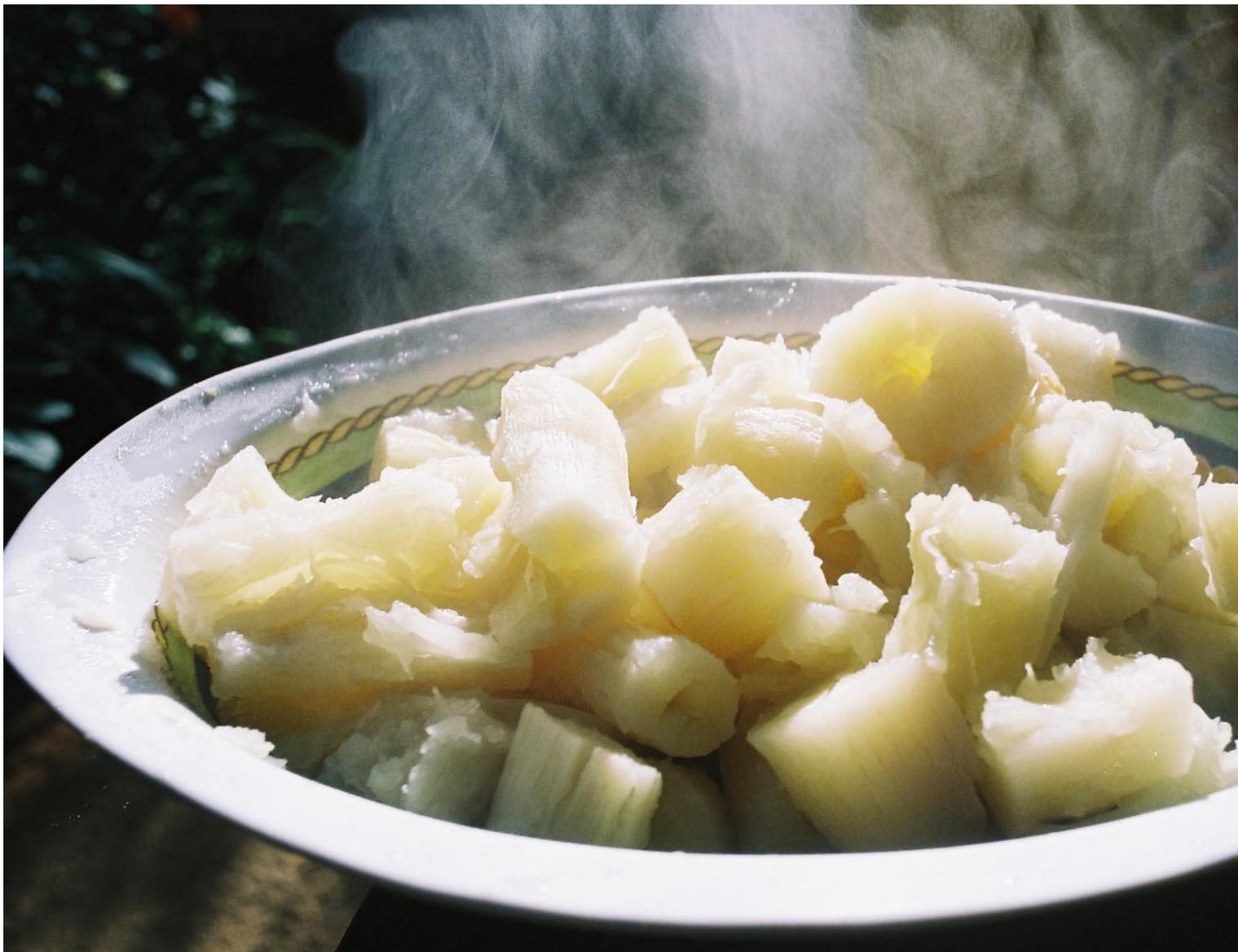
Ingredientes – Fatias de pão amanhecido cortadas bem fina, 6 conchas de caldo de carne, 3 conchas de caldo de feijão.

Como fazer – Esquente o caldo de carne, misture o caldo de feijão. Coloque as fatias de pão no fundo de uma sopeira e despeje o caldo por cima. Adicione a manteiga, mexa bem e sirva.



CARURU

Caruru é uma erva que nasce em qualquer local.



ENSOPADO DE CARÁ

Ingredientes – 1 kg de cará, ½ kg de carne (paleta) de vaca, 2 colheres (sopa) de gordura, cheiro-verde, 2 tomates, cebola picadinha e sal com alho.

Como fazer – Limpe a carne, corte em pedacinhos e lave bem para sair o sangue. Refogue com os temperos todos e junte água para formar o molho. Quando estiver quase pronta, junte o cará descascado e picado em pedaços grandes, deixando cozinhar sem desmanchar o cará. No final, coloque mais um pouco de cheiro-verde. Obs: pode ser usado inhame ou taioba.

MINGAU DE MILHO VERDE

Ingredientes – 12 espigas de milho verde, brotos de cambuquira, ½ colher (sopa) de sal com alho, 2 colheres (sopa) de óleo, cheiro-verde e pimenta ardida.

Como fazer – Rale as espigas de milho, passe numa peneira bem fina e reserve. Frite o sal com alho, o cheiro-verde e a pimenta e adicione a cambuquira, devidamente limpa. Estando bem refogado, junte o leite do milho, acerte o sal e deixe ferver até engrossar.



pinha



As matas da região da Bocaina são locais onde a Araucária (araucaria angustifolia) predomina. Conhecida popularmente como pinheiro, gosta de regiões frias e úmidas, como é o caso da Serra do Mar. A exploração sem controle quase dizimou a espécie, restando apenas 5% da mata original. Aos poucos, foi valorizada pelo homem, principalmente sua castanha, conhecida como pinhão.

A partir do descobrimento do Brasil, viajantes que por aqui passavam, descreveram a planta como um alimento ideal para quem estivesse viajando.

Sua amêndoa foi considerada tão boa quanto as europeias, conhecida e consumida por eles. Durante muito tempo, foi alimento dos índios que derrubavam as pinhas com flecha.

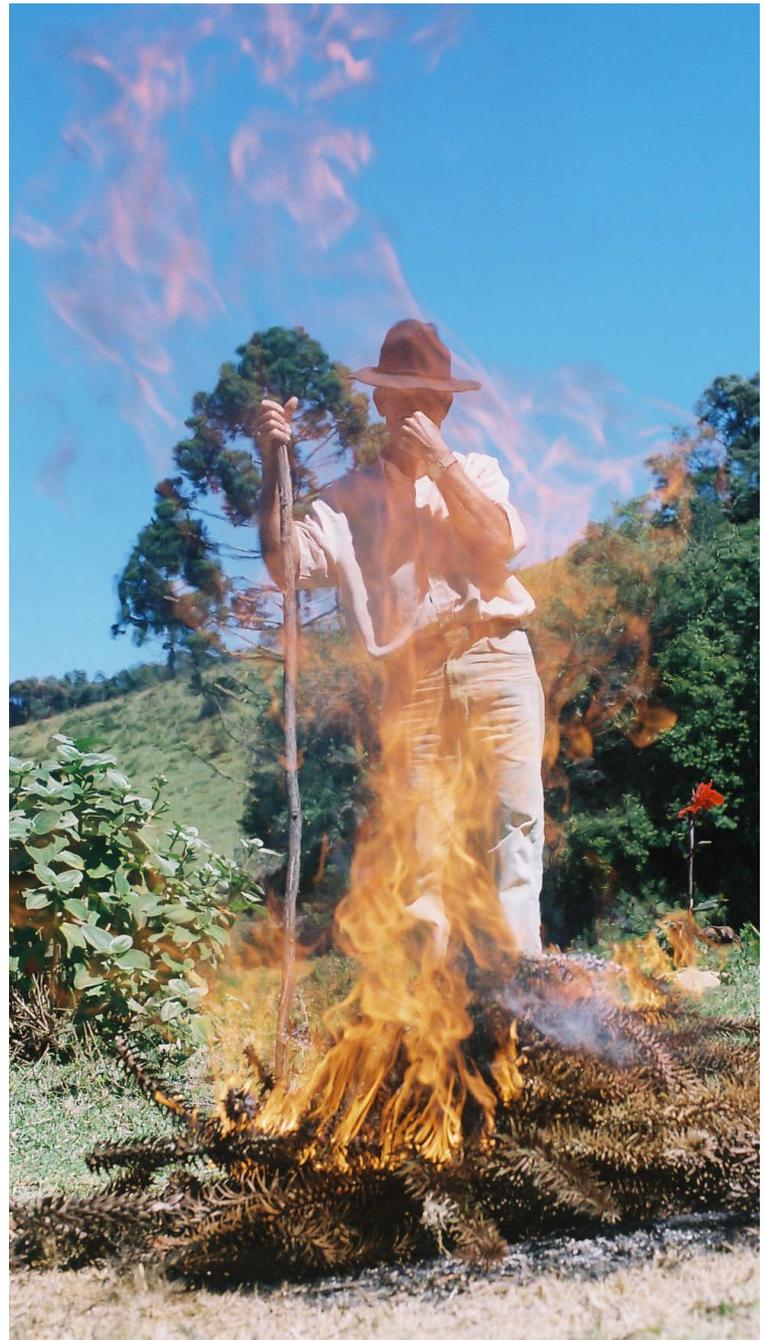
Os tropeiros que passavam pela Bocaina usavam o pinhão como alimentação básica, devido ao seu valor energético, possuindo cálcio, proteínas e ferro. Os antigos tinham o costume de preparar o pinhão apenas assado ou cozido, havendo gente que até comia cru mesmo.

Recentemente culinharistas e pesquisadores passaram a criar pratos usando a amêndoa. Com isso, o pinhão entrou forte na gastronomia, tornando-se um atrativo em várias cidades de São Paulo e na região do Sul.

O pinhão é usado no preparo de sopas, massas, biscoitos, bolos ou no acompanhamento de pratos a base de truta ou carne.

Em Cunha, no Vale do Paraíba, acontece todos os anos a Festa do Pinhão, realizada em abril e maio. Alguns donos de restaurante congelam a amêndoa e continuam a servi-la durante o ano.

A cidade tem uma associação de produtores que desenvolveram várias receitas com a amêndoa, buscando valorizar o produto. Pequenas propriedades cuidam das poucas árvores que restam e procuram plantar mais, sendo assim garantida a produção futura.



Com a própria rama, os tropeiros assavam o pinhão.

pinhão



Assar na brasa do fogão a lenha, é o jeito dos caipiras .

MACARRÃO AO PESTO

Ingredientes - 400g de macarrão, de preferência espaguete, 1 xícara de azeite de oliva, 1 xícara de pinhão frio, cozido e descascado, 1 xícara de queijo parmesão ralado, 1 xícara de molho de tomate com manjeriço, 1 dente de alho pequeno picado, sal a gosto.

Como fazer - Em uma panela, colocar para ferver a água para o macarrão. Enquanto isso, preparar o pesto. Passar rapidamente os pinhões no triturador, deixando sobrar pedacinhos. Misturar o pinhão triturado com os demais ingredientes (molho de tomate, alho e parmesão), acrescentando devagar o azeite até que todos os ingredientes fiquem bem misturados. Quando o macarrão estiver cozido, escorrer e misturar . **Varição** - O pesto de pinhão pode ser servido com torradas como antepasto.

BOLO DE BARRA

Ingredientes - 1 colher de manteiga, 2 xícaras de pinhão cozido e triturado, 3 ovos, 1 xícara de açúcar, copo de leite, 1 xícara (chá) de farinha de trigo, 1 xícara de açúcar cristal, 1 colher (chá) fermento em pó.

Como fazer - Misturar tudo no liquidificador. Untar a forma com manteiga e farinha e despejar a massa. Assar em forno médio por 40 minutos.

PÃO DE ROSCA

Ingredientes - 1kg de farinha de trigo, 50g de fermento pra pão, 2 ovos, 1 ½ xícara de leite, 4 copos de pinhão cozido, descascado e triturado, sal a gosto, 1 gema .

Como fazer - Juntar todos os ingredientes e sovar bem a massa. Cobrir com um pano e deixar crescer por 20 minutos ou até dobrar de tamanho.

Untar uma forma com manteiga e farinha de trigo. Sovar novamente o pão, polvilhando com farinha de trigo se necessário para não grudar na mão. Passar manteiga na mão, dividir a massa em duas partes e trançar em forma de rosca, pincelando com a gema ligeiramente batida com um garfo. Assar em forno médio (pré-aquecido) por 40 minutos.

Varição - Pão doce: incluir 1 copo de açúcar na massa e polvilhar por cima antes de assar.

BOLINHO DOCE

Ingredientes - 2 ovos, 1 xícara de leite, 1 colher (chá) de sal, 1 colher (sopa) de açúcar, 3 xícaras de farinha de trigo, 1 colher de fermento para doce, 2 xícaras de pinhão cozido e moído na máquina.

Como fazer - Colocar os ovos, o sal, o leite e o pinhão no liquidificar e bater durante 1 minuto. Colocar a massa em uma bacia e misturar a farinha e o fermento peneirado. Amassar bem e fazer bolinhos com a ajuda de duas colheres. Fritar em gordura não muito quente.

ARROZ PINHO-PASSA

Ingredientes - 2 xícaras de arroz integral escolhido e lavado, 2 colheres de sopa de azeite, 1 litro de água, 1/2 xícara de uva passa, 1 xícara de pinhão cozido, cortado em palitinhos, 2 colheres de sopa de salsinha picada, 2 colheres de sopa de casca de laranja cortada em palitinhos finos, 1 colher (sobremesa) de sal.

Como fazer - Em uma panela grande esquentar o azeite e refogar o arroz. Adicionar a água fervendo e o sal. Tampar a panela e cozinhar em fogo brando. Quando o arroz estiver pronto, retirar a panela do fogo e juntar a uva passa. Afofar o arroz com um garfo e misturar levemente. Em outra panela, esquentar o restante do azeite, juntar os pinhões e dourá-los. Despejá-los sobre o arroz, misturando com cuidado. Pulverizar a salsa e a casca de laranja. Servir bem quente.

PUDIM A MODA TÍPICA

Ingredientes - 1 lata de leite condensado, 2 ovos, 1 lata (medida de leite condensado) de leite, 300g de pinhão cozido, 3 colheres de açúcar para caramelar a forma.

Como fazer - Colocar o açúcar em uma forma de pudim e levar ao fogo brando, mexendo sempre com colher de pau, até o açúcar derreter. Bater todos os ingredientes no liquidificador. Despejar na forma caramelada e cozinhar em banho-maria durante 45 minutos. Servir gelado.

NHOQUE DE PINHÃO

Ingredientes - 1/2 kg de pinhão cozido e triturado fino, 2 colheres de sal, 2 ovos, 1 xícara de água, 1 xícara de farinha de trigo.

Ingredientes para o molho - 1 cebola picada, 2 dentes de alho picados, 1 cenoura picada, 500g de tomate sem pele picado, 500g de carne moída, sal, azeite, manjericão, queijo parmesão ralado.

Como fazer - Em uma bacia, misturar o pinhão, os ovos e o sal. Juntar a farinha de trigo e a água aos poucos, amassar bem, até obter uma massa lisa e que não gruda nas mãos. Colocar a massa em uma superfície polvilhada com farinha.

Fazer rolinhos com a massa e cortá-los em pedacinhos. Cozinhar os nhoques em panela grande com água fervente. Quando subirem à superfície, retirar com a escumadeira e colocar em uma travessa.

Como fazer o molho - Refogar bem a cebola, o alho e a cenoura no azeite. Acrescentar a carne moída e manter em fogo forte, mexendo sem parar, até a carne perder a cor vermelha. Acrescentar o tomate e deixar cozinhar com a panela tampada, em fogo baixo, por 1 hora.

Quando o molho estiver pronto, colocar o manjericão. Despejar o molho por cima dos nhoques e polvilhar com queijo parmesão ralado e servir.



Informação Nutricional do Pinhão

Umidade	12,44%
Proteínas	7,06%
Amido	66,48%
Óleo	1,63%
Cinzas	2,89%
Fibra	1,31%
Ac. Redutores	2,18%
Ac. Totais	8,64%
Cálcio (Ca)	250mg/100g
Ferro	690mg/100g
Valor Energético	400cal/100g

Fonte: Livro Pinha Pinhão Pinheiro de Celso M. Ferreira

PAÇOCA DOCE

Ingredientes - 1kg de amendoim, 1kg de pinhão, 1kg de farinha de milho, 1kg de açúcar.

Como fazer - Cozinhar, descascar e triturar bem o pinhão. Torrar e triturar o amendoim. Misturar o amendoim com o açúcar e socar no pilão, acrescentar o pinhão e continuar socando até que todos os ingredientes se misturem bem.

FRANGO COM PINHÃO

ingredientes - 1kg de sobre-coxas de frango, 3 xícaras de pinhão cozido e descascado, inteiro ou fatiado, 4 colheres de azeite, 4 dentes de alho, 1 cebola picada, 4 tomates picados sem pele, 1 xícara de água, 2 colheres de sopa de salsinha e cebolinha picadas, sal e pimenta a gosto.

Como fazer - Temperar o frango com sal e pimenta. Aquecer o azeite em uma panela antiaderente. Adicionar o alho e a cebola e refogar em fogo quente até começar a dourar. Juntar o frango e refogar até ficar bem dourado. Acrescentar o tomate e a água. Quando levantar fervura, baixar o fogo, tampar e cozinhar, mexendo de vez em quando até a carne ficar macia. Juntar o pinhão, a salsinha e a cebolinha e servir quente.

Fonte: Sabores e Saberes do Pinhão - Ong Serra Acima

CURIOSIDADE

Os produtores inventaram um equipamento manual para descascar pinhão.





rancho caipira



tem sabor caipira

Caipira legítima do Bairro do Paraitinga, em Paraibuna, Irene Fernandes Neves não perdeu o jeito simples de seus pais, e continua fazendo valer os sabores do seu tempo de roça. Junto com seu marido, Bernardo Neves, comanda o Rancho Chão Caipira, de Paraibuna, que sempre se apresenta em festas da região, Revelando São Paulo e Revelando Vale. No começo de junho, marcam presença na Feira do Turismo, em Paraibuna.

Com seu jeito simples, ainda tem fôlego pra torrar café e socar no pilão. O pó será transformado em um delicioso café caipira. A atração maior de sua cozinha, ainda com fogão a lenha, é o bolinho de chuva, tanto doce como salgado. Parar no rancho pra um café é procurar enrosco, pois sempre tem um bom papo e pessoas que aparecem, também estão procurando reviver o passado em suas terras. Muita gente lembra das delícias que elas preparavam.

Pra você que está longe e não pode aparecer, ela nos dá a receita do bolinho de chuva, simples, fácil e saboroso. E não precisa ter chuva pra reunir os amigos e tomar um café cheio de bolinho.

BOLINHO DE CHUVA DOCE

Ingredientes - 1 litro de leite,
200g de açúcar e 2 ovos.

Como fazer - Num tijelão coloque todos os ingredientes e bata bem, até misturar tudo. Em colheradas, frite em óleo quente.



flor de ora-pro-nóbis

